

# De la Danchère à Mizoen en passant par Vénosc

Oisans - Les Deux Alpes



Lac Chambon (Pascal Saulay)



*Emprunter une des variantes du GR®54 permettant de relier La Danchère à Mizoen par Vénosc par un sentier d'abord bucolique puis des sentiers de montagne, techniques par endroit.*

Parcourez les divers villages et hameaux de l'Oisans grâce à la variante du GR®54. Cette étape chemine entre activité économique montagnarde d'autrefois et aménagements contemporains (station de ski, barrage hydroélectrique). Après un sentier reposant entre la Danchère et Vénosc, la technicité de l'étape se révèle dans une ambiance montagnarde prononcée.

## Infos pratiques

---

Pratique : A pied

---

Durée : 8 h 30

---

Longueur : 20.6 km

---

Dénivelé positif : 1088 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Etape

---

Thèmes : Histoire et architecture, Lac et glacier

---

# Itinéraire

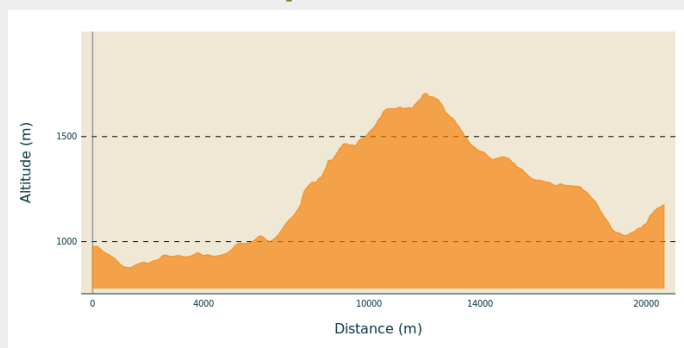
**Départ** : La Danchère

**Arrivée** : Mizoen

**Balisage** :  GR

**Communes** : 1. Les Deux Alpes  
2. Mizoën

## Profil altimétrique



Altitude min 877 m Altitude max 1706 m

Du parking de la Danchère au restaurant Les Marmottes, tourner à droite et suivre la route principale goudronnée. Tourner à gauche à la prochaine intersection, descendre sur la route quelques dizaines de mètres puis, emprunter un sentier qui part en face dans le virage. Après quelques mètres, reprendre un sentier large à droite, le long du puissant Vénéon, et continuer en forêt. Au "parc aventure", continuer tout droit jusqu'à arriver à un pont sur la gauche. L'emprunter et descendre le hameau de l'Alleau. Prendre à gauche au pont traversant le Vénéon et traverser le Bourg d'Arud en restant sur la route principale en direction de Vénosc. Marcher jusqu'au parking de l'Office de Tourisme et tourner à droite juste après le bâtiment. Prendre le sentier qui remonte le long des télécabines. Le sentier traverse le ruisseau du Replat puis aboutit sur la route au niveau d'un carrefour. Prendre la route en face qui monte légèrement (direction l'Eglise, Le Courtil). Quelques dizaines de mètres plus loin, prendre le large sentier de découverte sur la gauche menant aux ruines du Ferraret (panneaux d'interprétation). Suivre la direction "Le Sapey". Le sentier devient ensuite plus étroit et s'élève en alternant secteurs herbeux et éboulis, pente douce et secteurs raides. A plusieurs reprises le sentier passe dans des zones rocheuses équipées de câbles. Le sentier traverse plusieurs ravines qui descendent du Pied Moutet. Une de ces ravines a été équipée de poutres, câbles et d'une échelle. Le passage est exposé. Ne s'y engager que si vous avez le pied montagnard. Après ce passage, une dernière montée équipée de câbles vous conduit au point 1469 : c'est la fin des difficultés techniques. Le sentier s'élève alors doucement jusqu'au hameau du Sapey. Le GR emprunte ensuite un petit chemin jusqu'à la bifurcation « au Sarrête ». On quitte le chemin (prendre direction "La Molière") pour un sentier qui monte dans le bois et traverse à niveau jusqu'à la cabane et la source des Abiorots. A partir de là, l'itinéraire descend jusqu'au hameau des Molières. Après quelques lacets, on rejoint un sentier large qui nous mène à Bons. A partir de Bons on entre dans un secteur urbanisé. Le GR suit une rue bordée de villas, puis rejoint la route de Mont de Lans (voie piétonne le long de la route). On traverse Mont de Lans. Après le rond-point, le sentier passe derrière la glissière de sécurité qu'il suit avant de descendre dans les bois. On retraverse la route puis le sentier descend rapidement jusqu'au barrage du Chambon. Traverser le barrage en longeant la route et emprunter le sentier qui monte en pente raide (il coupe la route à deux reprises) jusqu'à Mizoen.

# Sur votre chemin...



# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Avoir le pied montagnard. Plusieurs mains courantes et échelles sont installées, parfois exposées.

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## Aigle royal

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août

Contact : Parc National des Écrins  
Julien Charron  
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification de l'Aigle royal

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec l'Aigle royal en période de nidification sont principalement le vol libre et les pratiques verticales ou en falaise, comme l'escalade ou l'alpinisme. Merci d'éviter cette zone !

Attention en zone cœur du Parc National des Écrins une réglementation spécifique aux sports de nature s'applique : <https://www.ecrins-parcnational.fr/thematique/sports-de-nature>

## Aigle royal

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août

Contact : Parc National des Écrins  
Julien Charron  
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification de l'Aigle royal

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec l'Aigle royal en période de nidification sont principalement le vol libre et les pratiques verticales ou en falaise, comme l'escalade ou l'alpinisme. Merci d'éviter cette zone !

Attention en zone cœur du Parc National des Écrins une réglementation spécifique aux sports de nature s'applique : <https://www.ecrins-parcnational.fr/thematique/sports-de-nature>

## Faucon pèlerin

Période de sensibilité : Février, Mars, Avril, Mai, Juin

Contact : Parc National des Écrins  
Julien Charron  
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Faucon pèlerin.

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Faucon pèlerin en période de nidification sont principalement le vol libre et les pratiques verticales ou en falaise,

comme l'escalade ou l'alpinisme. Merci d'éviter cette zone !

En cas de survol merci de rester au-dessus de 1910m d'altitude à une distance de 300m sol.

### **Circaète Jean-le-Blanc**

Période de sensibilité : Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre

Contact : Parc National des Écrins  
Julien Charron  
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Attention le survol motorisé dans la zone cœur Parc National des Écrins est interdit en-dessous de 1000m sol et une réglementation spécifique s'applique au survol non-motorisé.

Voir la réglementation pour les survols non-motorisés : <https://www.ecrins-parcnational.fr/les-survol-non-motorises>

Voir la réglementation pour les survol motorisés: <https://www.ecrins-parcnational.fr/les-survol-non-motorises>

### **Circaète Jean-le-Blanc**

Période de sensibilité : Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre

Contact : Parc National des Écrins  
Julien Charron  
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d'essayer d'éviter la zone ou de rester à un distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1840m d'altitude !

## Source



Parc national des Ecrins

<https://www.ecrins-parcnational.fr>