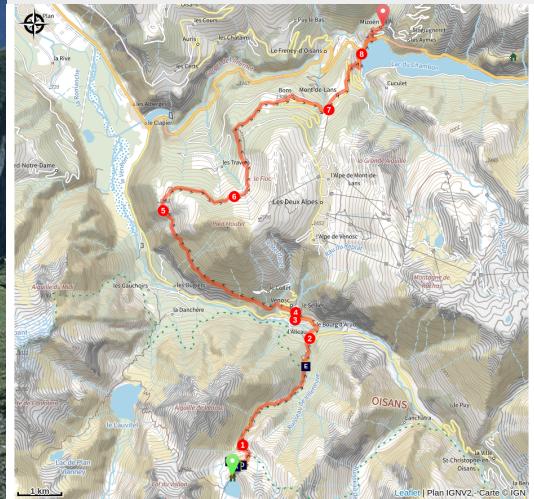


# Du refuge de la Muzelle à Mizoen

Oisans



Les tourbières, au fond les Deux-Alpes et les Grandes Rousses (Cyril Coursier)



## *Une longue étape via les variantes du GR®54 au plus près de l'économie montagnarde et son patrimoine.*

Revenir patiemment à la civilisation, prendre le temps pour découvrir les beaux hameaux de l'Alleau, du Bourg d'Arud et le village de Vénosc. Puis, poursuivre la traversée des hameaux par la variante du GR®54 à flanc de montagne du Pied Moutet et le petit patrimoine, témoin de l'économie montagnarde d'autrefois et des aménagements contemporains entre station de sports d'hiver et barrage hydroélectrique.

## **Infos pratiques**

---

Pratique : A pied

---

Durée : 9 h 30

---

Longueur : 22.3 km

---

Dénivelé positif : 1033 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Etape

---

Thèmes : Histoire et architecture, Lac et glacier, Point de vue

# Itinéraire

**Départ** : Refuge de la Muzelle, Vénosc

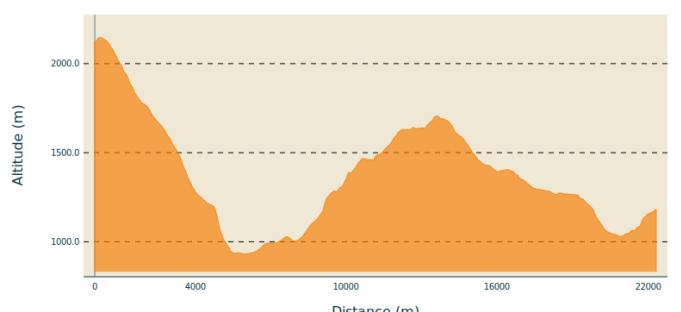
**Arrivée** : Mizoen

**Balisage** :  GR

**Communes** : 1. Les Deux Alpes

2. Mizoen

## Profil altimétrique



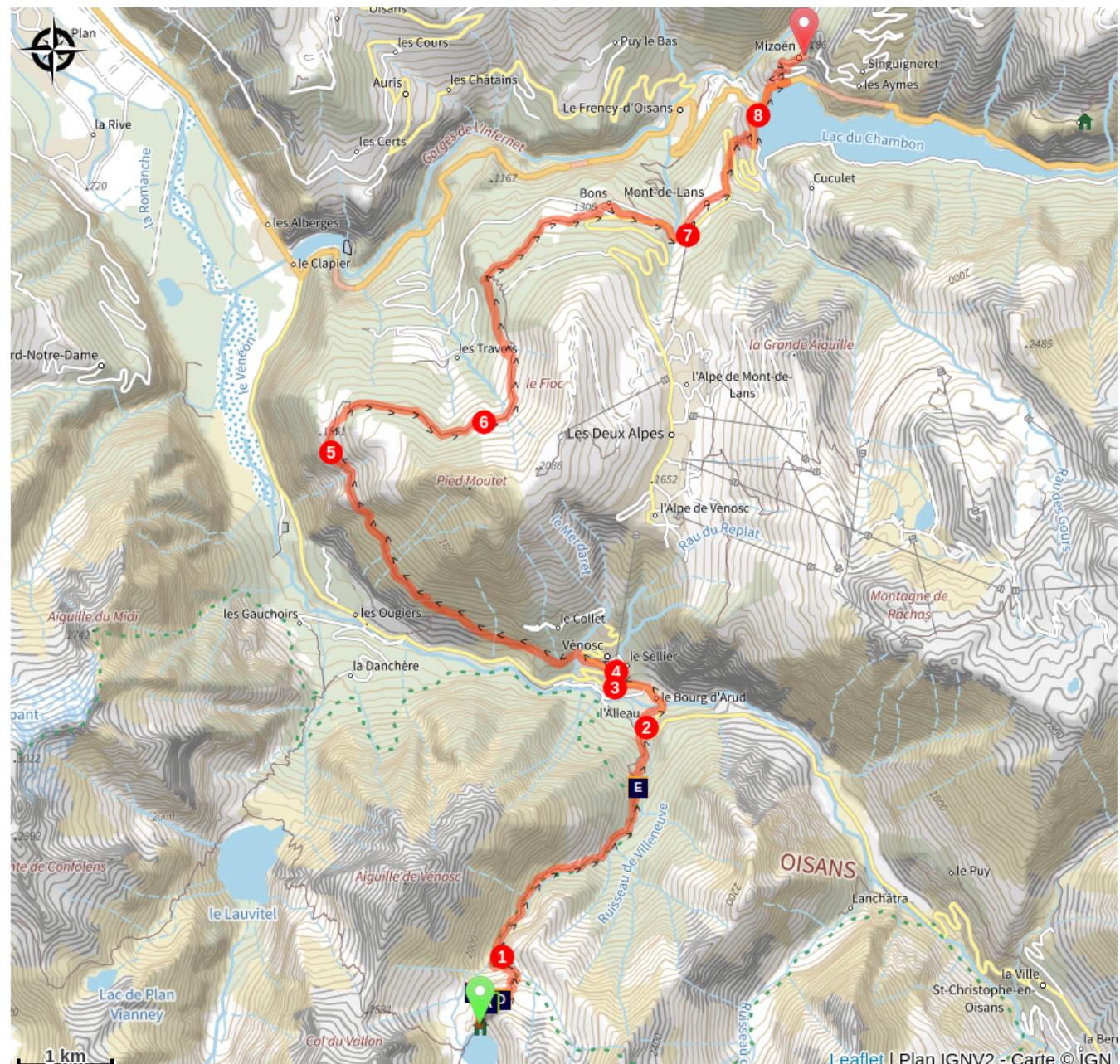
Altitude min 932 m Altitude max 2147 m

Depuis le refuge, remonter plein nord sur une petite butte. Redescendre dans une petite cuvette (tourbière) jusqu'à atteindre une pelouse alpine. Le sentier continue par quelques lacets dans une grande pente de schistes jusqu'à atteindre plusieurs cascades.

1. Longer le torrent de la Muzelle en rive gauche jusqu'au groupe de maisons en ruines « le Cerisier », continuer sur une longue traversée dans les alpages pour déboucher via quelques lacets dans une forêt. La descente rejoint un sentier pavé puis un petit pont et débouche au hameau de l'Alleau.
2. Continuer jusqu'à franchir un autre pont, sur le Vénéon, et arriver au Bourg d'Arud. Prendre la direction de Vénosc (1000 m). Marcher jusqu'au parking de l'Office de Tourisme et tourner à droite juste après le bâtiment.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. A partir de là, l'itinéraire descend jusqu'au hameau des Mollières. 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).

7. 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.
8. 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 route...



- ✿ Faune et flore de la tourbière (A)
- ✿ Tourbière de la Muzelle (C)
- ⌚ Un peu d'histoire du vallon de la Muzelle (E)

- 📍 Fissure de Ser Barbier (B)
- ▣ Un vallon de pastoralisme (D)

# Toutes les informations 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>

## 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.

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 !

## **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-survols-non-motorises>

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

## **Source**



Parc national des Ecrins

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

# Sur votre route...

---



## ✿ Faune et flore de la tourbière (A)

La tourbière est un milieu très particulier qui, par définition produit de la tourbe. Elle se présente sous l'aspect d'un tapis spongieux de sphaignes, végétaux gorgés d'eau proches des mousses qui s'accumulent au fil du temps. Leur étude scientifique permet de retracer l'évolution des climats en même temps que celle de la végétation. Les tourbières se repèrent de loin quand la linaigrette est en fleur. Ethymologiquement son nom désigne un "portelaine" : ses touffes duveteuses et son aspect cotonneux en font une plante aisément identifiable. Vous pourrez également rencontrer alentours un animal très actif par temps humide : la grenouille rousse. Résistant au froid, c'est un batracien fort bien adapté au milieu montagnard. Le ventre jaune et la grande tache sombre à l'arrière de l'œil englobant le tympan sont deux caractéristiques bien observables de l'espèce.

Crédit : PNE - Coulon Mireille



## ✿ Faille de Ser Barbier (B)

La faille de Ser Barbier met en contact un socle cristallin (aiguille de Venosc) et un dépôt marneux (col du Vallon). Elle s'est formée au jurassique lors de l'ouverture de la mer Téthys, par cassure et effondrement du massif cristallin. Le frottement des deux parties a créé un beau miroir strié bien dégagé par l'érosion.

Crédit : PNE - Albert Christophe



## ✿ Tourbière de la Muzelle (C)

La zone humide, traversée peu avant d'arriver au lac de la Muzelle, regorge d'une étonnante biodiversité. Reste d'un grand lac issu du retrait glaciaire, ce marécage s'est peu à peu comblé de végétaux formant ainsi une tourbière, la plus grande de la vallée du Vénéon. Depuis de nombreuses générations, les bergers ont utilisé la tourbe comme combustible. Aujourd'hui son extraction est prohibée. Le lieu est protégé par des clôtures dans le cadre d'une mesure agri-environnementale.

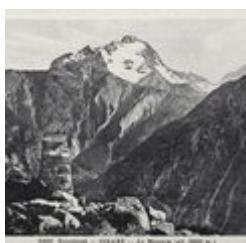
Crédit : PNE - Nicollet Jean-Pierre



## 马来 Un vallon de pastoralisme (D)

La configuration du site en fait un territoire très favorable au pastoralisme depuis plusieurs siècles. Cette zone d'alpages est louée au XIXe et XXe siècles à des transhumants du sud de la France. Les troupeaux locaux de Venosc et en particulier du hameau de Laffreyte s'y rendent également. A l'époque, les premiers animaux emmontagnés chaque année sont les vaches, puis par la suite les ovins. Depuis les années 1980, un troupeau de moutons d'environ 1200 têtes transhume en provenance des Hautes-Alpes dès le mois de juin et passe l'été sur cet alpage.

Crédit : PNE - Brun André



## 时间 Un peu d'histoire du vallon de la Muzelle (E)

A la fin du XIXe siècle la forêt était quasi inexistante, réduite pour favoriser l'activité pastorale (sur les hauteurs) et la culture des céréales, principalement de l'orge, au dessus des zones habitées. Vers 1945, les hameaux les plus hauts, comme celui de Laffreyte au dessus du Bourg-d'Arud, se sont vidées de leurs habitants. Aujourd'hui la forêt a repris le dessus, dissimulant le souvenir de quelques ruines au bas du sentier. Avant l'avènement de l'automobile et la création des routes, cet itinéraire du lac puis du col de la Muzelle était très emprunté par les habitants de Venosc pour passer dans la vallée voisine du Valbonnais.

Crédit : Collection PNE