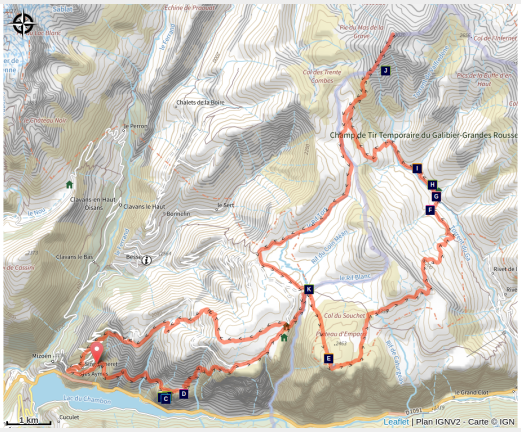
Tour du plateau d'Emparis depuis Mizoën en 4 jours

Oisans

Lac Lérié (© Parc national des Ecrins - Bertrand Bodin)



Cette itinérance de 4 jours permet de côtoyer le plateau d'Emparis, lieu unique du massif des Écrins, et d'atteindre le Pic du Mas de La Grave (3020m).

Depuis Emparis, chaque regard apporte son lot de beauté. En bas, le lac du Chambon, en haut, les sommets majestueux des Écrins. Le plateau constitue une des plus belles vues que l'on puisse avoir sur la Meije, le Rateau et le glacier de la Girose. Le Pic du Mas de la Grave est quant à lui majestueux, il est l'objectif incontournable pour les randonneurs aguerris qui viennent dans la vallée.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 4 jours

Longueur : 43.7 km

Dénivelé positif : 2629 m

Difficulté : Difficile

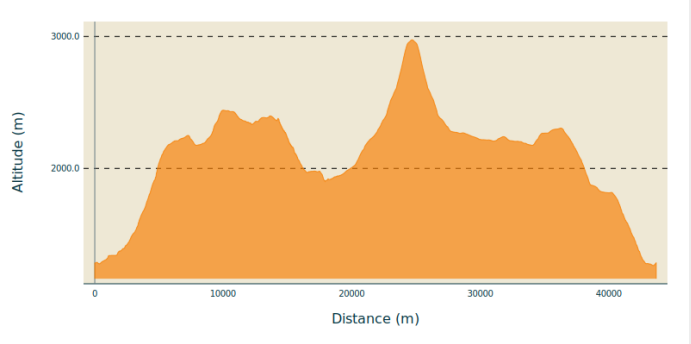
Type : Séjour itinérant

Thèmes : Lac et glacier, Pastoralisme, Point de vue

Itinéraire

Départ : Mizoën
Arrivée : Mizoën
Balisage : GR PR
Communes : 1. Mizoën
2. La Grave
3. Besse

Profil altimétrique



Altitude min 1264 m Altitude max 2975 m

Le tour commence par une courte étape qui invite à flâner de villages en hameaux. Le sentier prend de la hauteur sur des chemins schisteux en balcons, et permet d'arriver au lac du Lauvitel et son sentier découverte, puis au hameau des Clots, surplombé par une des plus belles cascades pétrifiantes d'Isère.

La seconde étape longe tout d'abord le torrent de la Pisse amenant en surplomb de la fameuse cascade pétrifiante. On accède ensuite rapidement aux refuges du Fay et des Mouterres via une piste pastorale. Le chemin rejoint alors le Plateau d'Emparis et ses deux lacs emblématiques : lac Lerié et lac Noir, où se révèlent les glaciers des Écrins et La Meije.

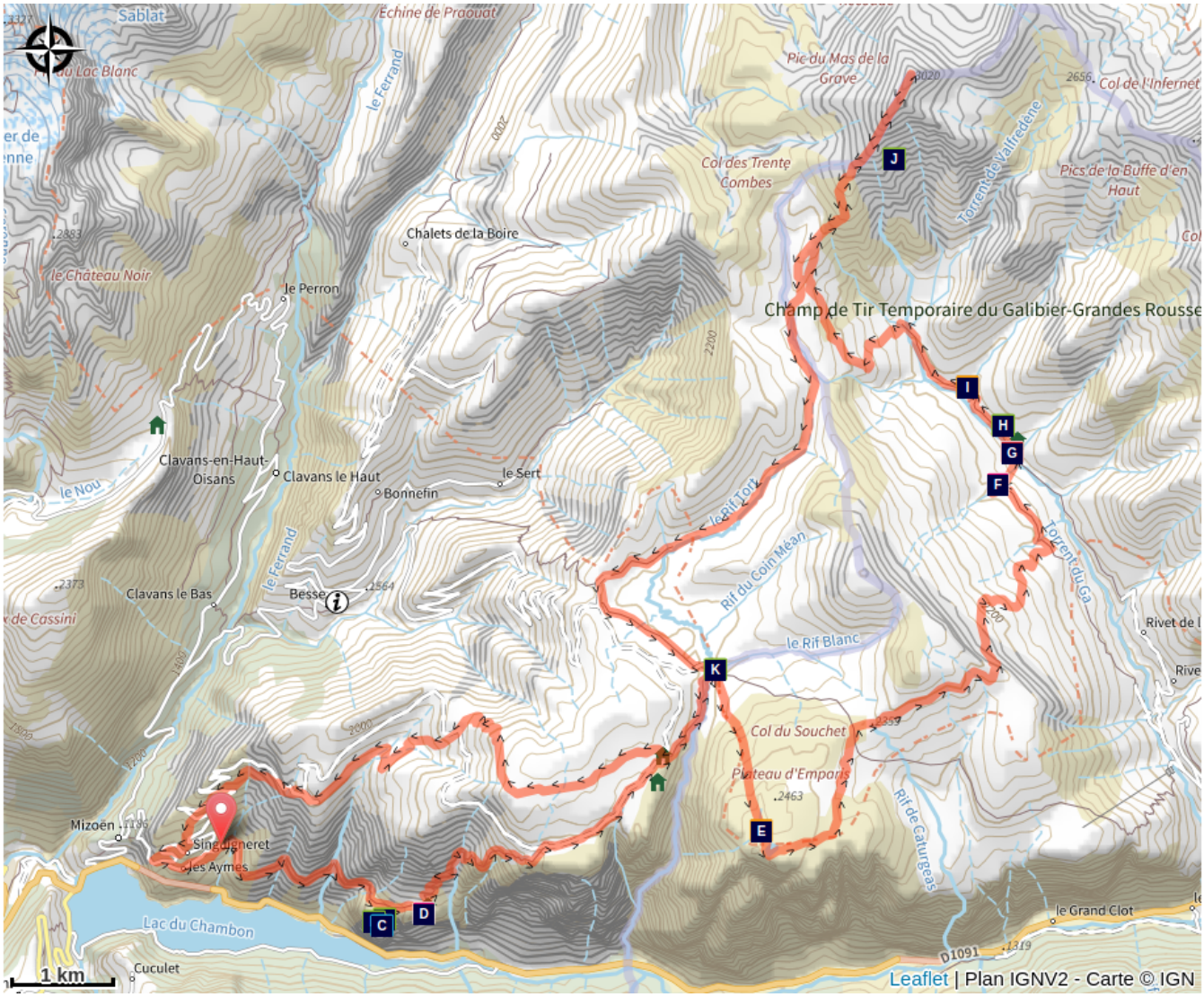
Le troisième jour est rythmé par l'imposante présence du Pic du Mas de La Grave (3020m). Du vallon de la Buffe, l'ascension jusqu'au Pic est incontournable pour les randonneurs chevronnés et offre une vue à 360°. Retour ensuite aux refuges du Fay et des Mouterres pour la nuit.

La dernière étape, permet de clôturer en toute douceur cette itinérance. La descente évolue dans les alpages et permet, via des sentiers schisteux, de rejoindre Mizoën. Retour à la civilisation en côtoyant la vie d'antan, à travers ruines de chalets d'alpages et terrasses faites à main d'homme.

Étapes :

1. De Mizoen au refuge des Clots
   4.7 km / 358 m D+ / 1 h 30
2. Du refuge des Clots au refuge du Pic du Mas de la Grave
   15.9 km / 1158 m D+ / 7 h
3. Du refuge du Pic du Mas de la Grave aux refuges des Mouterres et du Fay
   16.2 km / 1136 m D+ / 8 h
4. Des refuges des Mouterres et du Fay à Mizoen
   8.8 km / 66 m D+ / 2 h 30

Sur votre route...



- Alyte ou crapaud accoucheur (A)
- Lac Lovitel (C)
- Le pâturage (E)
- Refuge du Pic du Mas de La Grave (G)
- Alpages de la Buffe (I)
- Les zones humides du Rif Tort (K)
- Salicaire (B)
- Fontaine pétrifiante (D)
- Exploitation et usages du tuf (F)
- Pullulation des campagnols (H)
- Vautours fauves (J)

Toutes les informations pratiques

Les chiens de protection des troupeaux

En alpage, les chiens de protection sont là pour protéger les troupeaux des prédateurs (loups, etc.).

Lorsque je randonne, j'adapte mon comportement en contournant le troupeau et en marquant une pause pour que le chien m'identifie.

En savoir plus sur les gestes à adopter avec le dossier Chiens de protection : un contexte et des gestes à adopter.
En cas de problème, racontez votre rencontre en répondant à cette enquête.

Recommandations

Le sentier emprunté par le GR 50 fait l'objet d'une interdiction de la pratique du VTT (Arreté du Maire de Mizoën).
Sentier un peu vertigineux pour la 1ère étape.

Sont interdits pendant l'été sur le plateau d'Emparis, le camping, les feux et les activités nautiques (baignade incluse). Les chiens devront être tenus en laisse. Le bivouac entre 19 h et 9 h reste autorisé.

Comment venir ?

Transports

En train, gare SNCF de Grenoble : www.voyages-sncf.com

En bus :
Réseau de transport de la Région Sud : https://zou.maregionsud.fr/
Réseau de transport de la région Auvergne-Rhône-Alpes : https://carsisere.auvergnerhonealpes.fr/
Réseau de transport du département de l'Isère : https://www.itinisere.fr/

Accès routier

Depuis le Bourg d'Oisans, emprunter la D1091 jusqu'au lac du Chambon. Après le pont, quitter la route départementale pour vous diriger à gauche vers la route menant à Mizoen.

Depuis Briançon, emprunter la D1091 jusqu'au lac du Chambon. Avant le pont, quitter la route départementale pour vous diriger à droite vers la route menant à Mizoen.

Parking conseillé

Parking des Clots, au bout de la piste après le hameau des Aymes.

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.

Gypaète barbu

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

Gypaète barbu

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

Contact :

Parc National des Ecrins - Yoann Bunz- 06 99 77 37 65 yoann.bunz@ecrins-parcnational.fr

Aire des trios - Pertuis
Le Gypaète barbu est une espèce très sensible au dérangement tout au long du cycle de reproduction. Dans les Alpes, la population est en installation suite aux réintroductions débutées en 1987. Le nombre de couples présent est encore faible.

Les Zones de Sensibilité Majeure (ZSM) Gypaète barbu sont désignées avec les acteurs locaux.

Vous visualisez les Zones cœur, toutes les activités sont à proscrire pendant la période sensible (du 1/11 au 31/08).

Attention aux réglementations (Parcs nationaux, Réserves naturelles…) qui s’imposent aux zones Gypaètes.

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 !

Lieux de renseignement

Bureau d'information touristique de Besse
Rue Principale, 38142 Besse en Oisans

info-ferrand@oisans.com
Tel : 04 76 80 00 85
https://besse-en-oisans.com

Maison de l'Oisans et du Parc national des Ecrins
45 avenue de la République, 38520 Le Bourg d'Oisans

oisans@ecrins-parcnational.fr
Tel : 04 76 80 03 25
https://www.bourgdoisans.com/

Source

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sur votre route...

Alyte ou crapaud accoucheur (A)

Au printemps, une note brève émise à intervalles réguliers résonne aux alentours du lac. C’est la période amoureuse de ce petit crapaud terrestre gris, tacheté de noir et de brun ; c’est le chant du mâle pour attirer les femelles. La singularité de cet anoure là est que le mâle entoure autour de ses pattes postérieures le chapelet d’ovules émis par la femelle pour les féconder d’un jet de semence et d’urine mélangées. Il veille ainsi sur les œufs pendant plusieurs semaines. Quand l’éclosion est proche, il se rend au point d’eau et y libère les jeunes têtards.

Attribution : Marc Corail - PNE

Salicaire (B)

Tout l’été durant, la salicaire, avec ses beaux épis de fleurs pourpres, parsème de couleurs le petit lac du Lovitel. Considérée comme une mauvaise herbe à détruire, elle tient pourtant son rang parmi les simples (plantes à usage médicinal). Ses propriétés astringentes, entre autres, la font considérer comme un bon remède contre les coliques des nourrissons quand poussent les dents. Du côté culinaire, on consommait autrefois ses jeunes pousses ou la moelle de ses tiges cuites en guise de légumes. On pouvait aussi faire infuser ses feuilles en guise de thé.

Attribution : Cyril Coursier - PNE

Lac Lovitel (C)

Outre le fait d'être l'une des rares zones humides d'altitude de la haute Romanche, le lac Lovitel a la particularité de s'assécherpartiellement au cours de l'été pour se transformer en marais. Il devient ainsi idéal pour le développement des amphibiens qui bénéficie de l'absence de poissons, leurs prédateurs. Par ailleurs, la qualité écologique du milieu est remarquable. Plusieurs espèces à forte valeur patrimoniale sont présentes sur le site, notamment l'ophioglosse commun et le pigamon simple, tous deux protégés à l'échelon régional.

Attribution : Cyril Coursier - PNE

Fontaine pétrifiante (D)

L’eau qui traverse le plateau d’Emparis composé de roches sédimentaires perméables, se charge de bicarbonate de calcium. Quand, plus bas, elle rencontre la couche de roches cristallines imperméables du vieux socle hercynien, l'eau suit un plan de faille établi entre les deux couches et finit par surgir en cascade aérienne. Les carbonates dissous se transforment au contact de l’air en une roche tendre appelée tuf, qui s’accumule là depuis des millénaires. Cette résurgence, ou fontaine pétrifiante, compte parmi les plus belles de France.

Attribution : Cyril Coursier - PNE

Le pâturage (E)

L’activité humaine, en maintenant une activité pastorale à des altitudes élevées, doit être préservé. Le pâturage extensif permet l’entretien des prairies d’altitude, mais aussi des marais, des tourbières, des abords des lacs ... En revanche, une charge pastorale trop forte pourrait les dégrader, certains sols meubles étant très sensibles au piétinement. Le maintien des pelouses d’altitude est tributaire du pastoralisme qui en limite l’embroussaillement. En cas d’abandon du pâturage, la végétation sèche, évoluerait très rapidement vers des landes à genévriers ou vers des fourrés arbustifs à églantiers et épine vinette puis vers des ligneux, notamment des bouleaux. Avec les Mesures Agro Environnementales, souscrites par les éleveurs, l’Europe s’engage à aider les agriculteurs à maintenir ces milieux ouverts.

Attribution : © Parc national des Écrins - Denis Fiat

Exploitation et usages du tuf (F)

Les dépôts de tuf peuvent être parfois très épais et exploités sous forme de carrières. On les trouve dans des petits cours d’eau comme en rive droite du Gâ, au niveau des Combettes. Cela donne un aspect caractéristique à ces petits torrents, qu’on appelle alors sources pétrifiantes ou tufières. Cette pierre devient très solide après sa découpe en carrière : une fois sec, le tuf constitue un matériau de construction léger, isolant et facile à tailler que l’on trouve dans le canton intégré aux constructions traditionnelles (cheminées, encadrements de fenêtres, pierres d’angle) et comme principal matériau de construction des églises, comme celle des Terrasses.

Attribution : Pierre Masclaux

Refuge du Pic du Mas de La Grave (G)

Ce refuge situé en bordure du torrent le Gâ et au pied du pic éponyme est une ancienne « montagne » (maison d’alpage) reconvertie en refuge depuis 2017. Le refuge, exemplaire en matière d’énergie renouvelable, vous accueille pour dormir mais aussi pour des simples repas de midi.

Attribution : Refuge du Pic du Mas de La Grave

Pullulation des campagnols (H)

Le campagnol terrestre, aussi appelé rat taupier, est l'une des plus grosses espèces de campagnols. Son cycle de reproduction est tel que l'espèce peut connaître des phases de pullulation. Sans que l'on en comprenne les causes, ce problème cyclique a débuté il y a quelques années au fond du vallon de la Buffe, à 2000 m d'altitude. Si les premiers indices de la présence de campagnols dans une prairie sont sans conteste les "taupinières", leur pullulation se traduit par des terrains totalement bouleversés que l'on peut prendre pour des terres labourées.

Attribution : Damien Combrisson

Alpages de la Buffe (I)

Les vastes prairies du vallon pastoral de la Buffe accueillent des troupeaux de brebis d’ici et d’ailleurs. Les troupeaux transhumants viennent parfois de loin, comme ceux qui passent l’été ici et l’hiver sur la plaine de la Crau en Provence.

Attribution : M. Pomard - Natura 2000

Vautours fauves (J)

En vol, la silhouette des vautours fauves, rectangulaire, monolithique et contrastée, est unique. Leur envergure varie de 2,60 m à 2,80 m pour un poids de 6 à 9 kg... à jeun ! Posés, ils se caractérisent par des couleur brune et crème et un long cou couvert d'un duvet blanc et ras qui émerge d'une collerette de plumes blanches duveteuses. Grégaires, les vautours vivent en colonie dans les falaises.

Attribution : Marion Molina

Les zones humides du Rif Tort (K)

Les températures sur le plateau d’Emparis sont caractéristiques d’un climat steppique froid sur un plateau très venté avec une température moyenne annuelle à peine supérieure à 0 degré. L’hiver s’étale sur 8 mois pendant lesquels il gèle tous les jours ou presque. Les contraintes de température particulièrement fortes sur le bassin versant du Rif Tort ont favorisé le maintien d’une flore relictuelle adaptée à ces conditions extrêmes depuis les dernières glaciations. On y trouve des formations végétales dites « arctico-alpines », une flore relique et héritée des avancées glaciaires du Quaternaire, comparable à celle que l’on retrouve sur les côtes du grand Nord. Ces formations, particulièrement rares en Europe, ont un intérêt patrimonial très élevé. On peut y observer de nombreuses espèces protégées : Laîche bicolore, Avoine odorante (relique boréale, seule station en Isère), Potamot filiforme. Le pastoralisme dans le marais est nécessaire car il limite le développement d’herbacées qui pourraient prendre la place des espèces arctico-alpines. Un équilibre délicat est à trouver entre le piétinement susceptible de détruire les espèces végétales liées aux bas-marais et le passage du troupeau qui entretient un rajeunissement du milieu, favorisant ainsi le maintien de l’habitat.

Attribution : © Parc national des Écrins - Jean-Pierre Nicollet