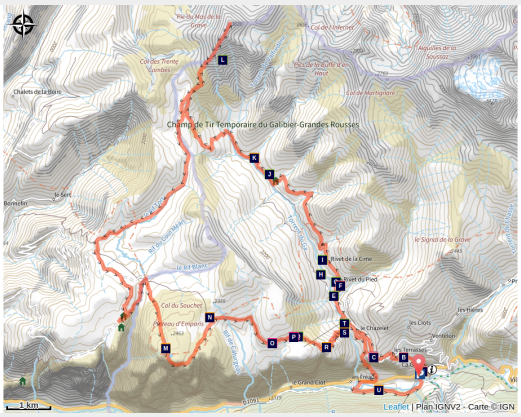
Tour de La Grave au Plateau d'Emparis par le Pic du Mas de la Grave

Briançonnais - La Grave

Randonneurs au Lac Noir - Plateau d'emparis, devant la Meije (© Parc national des Ecrins - Carlos Ayesta)



3 jours de marche pour tenter l'ascension du Pic du Mas de La Grave et découvrir le Plateau d'Emparis, véritable belvédère sur les Ecrins.

Tout au long de l'itinérance, parsemée de traversées de petits villages et hameaux et dominée par les sommets majestueux des Écrins, la beauté et l'émerveillement suivent les pas du randonneur. Vue à 360° depuis l'imposant Pic du Mas de la Grave, montée vertigineuse, le Plateau d'Emparis et ses lacs enchantent. Pastoralisme, nature et haute montagne raviront autant les contemplatifs que les férus de patrimoine montagnard.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 3 jours

Longueur : 40.8 km

Dénivelé positif : 2210 m

Difficulté : Moyen

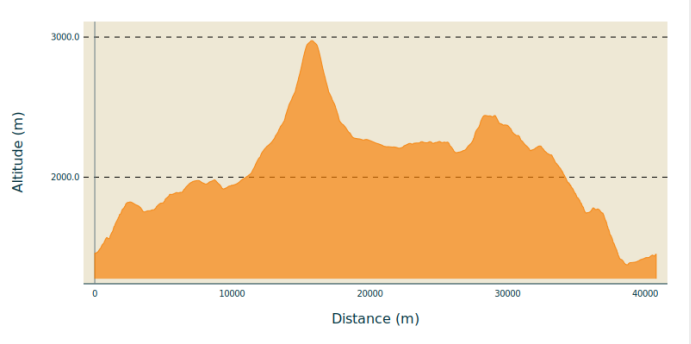
Type : Séjour itinérant

Thèmes : Lac et glacier, Pastoralisme, Sommet

Itinéraire

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

Profil altimétrique



Altitude min 1375 m Altitude max 2975 m

Cette excursion commence par une première étape plutôt courte qui invite à flâner de villages en hameaux, à traverser le Vallon de la Buffe et ses alpages prisés par les transhumants. Elle termine au refuge du Pic du Mas de La Grave, au pied du pic du même nom.

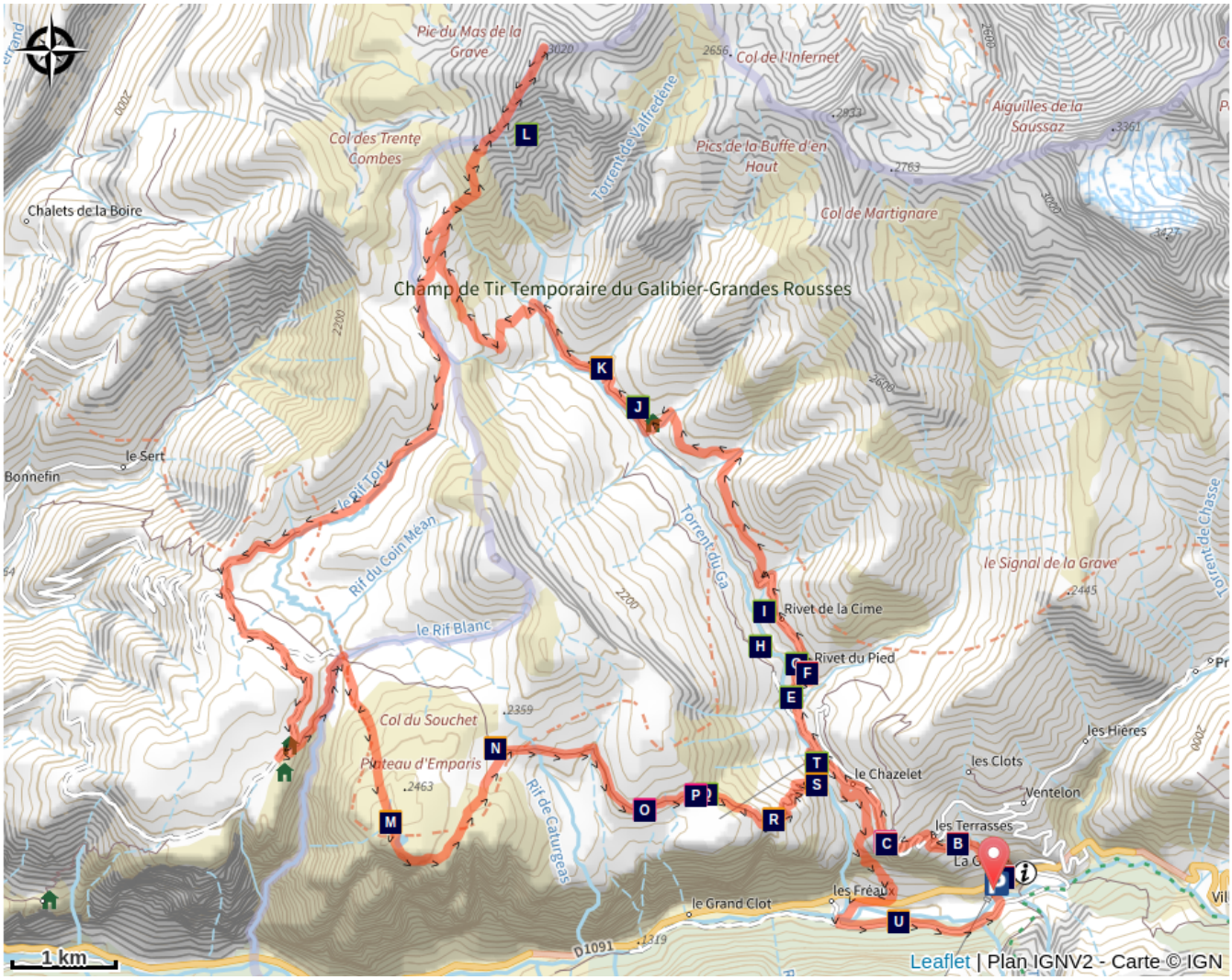
Le deuxième jour est rythmé par l'imposante présence du Pic du Mas de La Grave (3020m). Du vallon, l'ascension jusqu'au Pic est incontournable pour les randonneurs chevronnés et offre une vue à 360°. Retour ensuite aux refuges du Fay et des Mouterres pour la nuit.

La dernière étape rejoindra le GR®54 avant de prendre de la hauteur pour proposer aux randonneurs une vue unique depuis le plateau d'Emparis et ses deux lacs emblématiques : le lac Lerié et le lac Noir. Ici se révèlent les hauts sommets du massif : les glaciers des Écrins, La Meije. Cette étape se termine par la traversée du Chazelet et les Fréaux, qui signent le retour à la civilisation par la vallée de la Romanche.

Étapes :

1. De La Grave au refuge du Pic du Mas de la Grave
   8.9 km / 610 m D+ / 2 h 45
2. Du refuge du Pic du Mas de la Grave aux refuges des Mouterres et du Fay
   16.2 km / 1136 m D+ / 8 h
3. Des refuges des Mouterres et du Fay à La Grave par le Plateau d'Emparis
   16.2 km / 481 m D+ / 5 h 30

Sur votre chemin...



L’église Notre-Dame de l’Assomption (A)

Les terrasses de La Grave (B)

L'oratoire Sainte-Anne du Chazelet (C)

Perchoir du Chazelet (D)

Campanule thyrsoïde (E)

Les Rivets (F)

Prairies de fauche d'altitude (G)

Lézard vivipare (H)

Caille des blés (I)

Pullulation des campagnols (J)

Alpages de la Buffe (K)

Vautours fauves (L)

Le pâturage (M)

Les pâturages d'Emparis (N)

Glacier de la Girose (O)

Plateau d'Emparis (P)

Petit apollon (Q)

Les travaux agricoles du printemps et de l'été (R)

Les travaux agricoles de l'automne et de l'hiver (S)

Cincle plongeur (T)

Les Fréaux près de la Grave, Charles Bertier (U)

Toutes les infos 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.

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

De Bourg-d'Oisans, suivre la D1091 jusqu'à La Grave.
Depuis Briançon, suivre la D1091 jusqu'à La Grave.

Parking conseillé

La Grave

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 et de privilégier un survol de la zone à une distance de survol de 300m sol soit à une altitude minimale de 2450m.

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 2160m d'altitude !

Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique de La Grave
RD1091, 05320 La Grave

lagrave@hautesvallees.com
Tel : (+33) 04 76 79 90 05
https://www.hautesvallees.com/la-grave/

Centre d'accueil du Col du Lautaret (ouverture estivale)
Col du Lautaret, 05220 Le Monêtier-les-bains

brianconnais@ecrins-parcnational.fr
Tel : 04 92 24 49 74
http://www.ecrins-parcnational.fr/

Source

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sur votre chemin...

L’église Notre-Dame de l’Assomption (A)

Classée monument historique, l'église Notre Dame de l'Assomption domine La Grave. De style roman lombard, ce remarquable édifice a été daté du XIe siècle. Cela fait de cette construction la plus ancienne des lieux. Tout autour de l'église se trouve un cimetière avec des tombes, surmontées de croix en bois et décorées d'un coeur de laiton, qui font face aux géants de glace.

Crédit photo : Jenny Selberg - OT Hautes Vallées

Les terrasses de La Grave (B)

Sur l'adret de La Grave, terrasses agricoles et villages sont indissociables. C'est un patrimoine paysager de niveau européen qui rassemble de nombreux éléments architecturaux, archéologiques et naturels. Cet agro-système de haute-montagne est largement façonné par l'activité agricole passée et actuelle. Les terrains pentus nécessitaient à une époque le recours à des terrasses pour pouvoir cultiver. Ces anciennes terrasses de culture, aujourd'hui constituées de prairies naturelles, sont fauchées ou pâturées. Très sensibles à ce nouvel usage pastoral, elles connaissent peu à peu des problèmes d'érosion.

Crédit photo : Eric Vannard - PNE

L'oratoire Sainte-Anne du Chazelet (C)

Bien que situé sur un bord de route banalisant, l'oratoire du Chazelet est connu pour offrir l'un des plus beaux panoramas des Alpes et le massif de la Meije. Construit en pierres sèches, l'ouvrage se situe à 1 834 m et surplombe la vallée pour admirer le massif des Ecrins et la Meije. Il fut l'objet de nombreux croquis, clichés et peintures, dont la célèbre toile "La Meije" du peintre japonais Fujita.
Récemment une nouvelle table d’orientation a été construite quelques mètres au-dessus de l’oratoire. Composée de deux parties, elle révèle le versant nord de La Meije et le versant sud en direction du Chazelet et de la Savoie.

Crédit photo : PNE

Perchoir du Chazelet (D)

Pour tester votre appréhension du vide, rien de tel que ce nouveau jeu, grandeur nature, face à la Meije; un promontoire d’acier suspendu dans le vide. Si le premier pas parait difficile, ce sont bien les suivants qui demandent le plus de courage pour atteindre le bout de la passerelle ou plutôt du vide!
Sous vos pieds, tout en bas le village des Fréaux blotti contre la Romanche et au-dessus, les géants de glace. Ne manque que l'élément air, quelques rafales de vent souvent présentes, et les sensations sont garanties.!

Campanule thyrsoïde (E)

Espèce emblématique de la Grave, cette campanule est reconnaissable entre toutes grâce à ses fleurs jaunes en épis très compact, aussi appelé thyrse. Consommable en gratin, c'est une des rares plantes alpines bisannuelle. Les graines dispersées à l'automne donnent naissance au cours de la première année à de grandes feuilles allongées, poussant en rosette. La floraison ne se produit que la seconde année, au cours de laquelle elle assure sa descendance et meurt.

Crédit photo : Bernard Nicollet - PNE

Les Rivets (F)

Les Rivets sont des anciens hameaux d’estive. On peut y observer les maisons traditionnelles du pays de la Meije qui sont construites en pierres, pour la plupart récupérées dans le lit des rivières. Le bois était pratiquement absent de la vallée du Moyen âge jusqu’au début du vingtième siècle. Seulement au Chazelet, l’on trouve des bâtisses en bois, les greniers, qui servaient à conserver les denrées et les objets de valeur à l’écart de l’habitation principale.

Crédit photo : J. Selberg

Prairies de fauche d'altitude (G)

D'une grande richesse biologique, ces prairies naturelles accueillent tout un cortège floristique qui s'épanouit librement. De cette diversité botanique découle une multiplicité d'espèces d'insectes et notamment de papillons, qui y trouvent un milieu favorable à leur développement. Maintenir l'équilibre de ces milieux est essentiel, d'autant plus à cette altitude et à l'échelle d'un tel vallon !

Crédit photo : Mireille Coulon - PNE

Lézard vivipare (H)

Habitant des milieux frais et humides (landes et pelouses subalpines et alpines, tourbières, bords de ruisseaux), le lézard vivipare est présent dans le nord du Parc national des Ecrins. Il est nommé ainsi car, dans certaines populations, les femelles gardent les oeufs dans leur ventre jusqu'à éclosion. Totalement protégé en France et classé vulnérable au niveau régional, il est il est sensible aux aménagements conduisant à la destruction des zones humides.

Crédit photo : Damien Combrisson - PNE

Caille des blés (I)

Bien présente en plaine dans les cultures céréalières, la caille des blés occupe aussi les prairies montagnardes jusqu'à plus de 2000 m d'altitude. Dans ces hautes herbes, elle picore des insectes puis des graines lorsqu'elles sont à maturité. Très discrète, la caille niche au sol dans une petite cuvette, où elle peut réaliser jusqu'à deux pontes de remplacement en cas de destruction. Son chant, qu'on peut entendre nuit et jour, trahit souvent sa présence : "paye tes dettes" chante le mâle pour repousser ses concurrents.

Pullulation des campagnols (J)

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.

Crédit photo : Damien Combrisson

Alpages de la Buffe (K)

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.

Crédit photo : M. Pomard - Natura 2000

Vautours fauves (L)

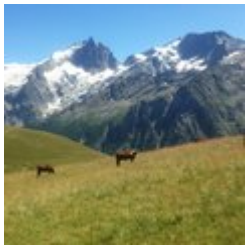
En vol, la silhouette des vautours fauves, rectangulaire, monolithique et contrastée, est unique. Leur envergure varie de 2,60 m à 2,80 m pour un poids de 6 à 9 kg... à jeun ! Posés, ils se caractérisent par des couleur brune et crème et un long cou couvert d'un duvet blanc et ras qui émerge d'une collerette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

Crédit photo : Marion Molina

Le pâturage (M)

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.

Crédit photo : © Parc national des Écrins - Denis Fiat



Les pâturages d'Emparis (N)

Emparis est un des plus riches pâturages d’altitude des Alpes. Ses pentes ondulantes accueillent des milliers de brebis et de vaches chaque été. Historiquement, il y a eu de nombreux conflits entre les villages de La Grave et de Besse-en-Oisans sur les droits d’y faire pâturer les troupeaux. Un procès commencé en 1366 les a opposés durant des siècles et un maire de Besse aurait mystérieusement disparu en chemin alors qu’il était parti apporter des documents importants à ce propos.

Crédit photo : J. Selberg

Glacier de la Girose (O)

Ce glacier de calotte s’étend entre le col des Ruillans, point d’arrivée des Téléphériques des Glaciers de la Meije et le haut des remontées des Deux Alpes où il rejoint le glacier de Mont de Lans. Ensemble, ils forment la plus grande calotte glaciaire de France. Malgré la fonte importante de ces dernières années, plusieurs langues de glace s’étendent vers la vallée, en haut des couloirs qui font le bonheur des skieurs hors-pistes en hiver.

Crédit photo : J. Selberg

Plateau d'Emparis (P)

Le sentier des mules longe la bordure méridionale de ce plateau d'altitude à forte vocation pastorale et touristique. Il offre un point de vue exceptionnel sur la Meije dont le relief très marqué contraste avec ce paysage doux. Il accueille 7 refuges et cabanes pastorales ainsi qu'une faune remarquable, telle le lièvre variable ou le grand Apollon. L'enjeu du site est le maintien de son caractère pastoral.

Crédit photo : Bernard Nicollet - PNE

Petit apollon (Q)

Le petit apollon est un papillon rare et protégé. Il est doté d'antennes finement rayées de noir et de blanc. Une minuscule ocelle rouge orne le bord de chacune de ses ailes antérieures. D'une envergure de 60 à 80 mm, il est le seigneur et maître des parterres jaunes orangé de saxifrages faux aizoon où il protège ses oeufs et nourrit ses chenilles.

Crédit photo : Bernard Nicollet - PNE

Les travaux agricoles du printemps et de l'été (R)

Au printemps il fallait : lever terme (remonter la terre à l’aide de caisses tirées par des mulets). Labours, semis, plantations suivaient : seigle (qui occupait la terre deux ans), orge, avoine et pomme de terre. L’été ne pouvait pas se terminer sans que les granges soient remplies de foin. Faux (enchaplées, c’est- à-dire battues sur une enclume), râteaux, bourasses (filets) servaient tous les jours. Afin d’assurer l’hivernage des bêtes, un certain nombre de trousses (environ 80 kg de foin) étaient nécessaires : 25 par vache laitière et 5 par mouton.

Crédit photo : Cyril Coursier - PNE

Les travaux agricoles de l'automne et de l'hiver (S)

Dès septembre, les céréales coupées à la faux et faucille, séchaient en bourles (petits gerbiers d’une dizaine de gerbes) sur le haut des terres (champs). Une fois battus, les grains de seigle soleillaient (séchaient au soleil), puis gagnaient le moulin et ensuite le four pour la fabrication du pain noir. De fin novembre jusqu’à début mai, il fallait soigner les bêtes dans les étables. Le fumier de vaches était transporté aux champs en traîneaux, alors que le fumier de moutons coupé en blettes, une fois séchées, servait pour se chauffer et cuisiner. Dans une fruitière, on transformait le lait en beurre et fromage.

Crédit photo : Denis Clavreul

Cincle plongeur (T)

Posté sur un gros galet en partie immergé, le cincle se balance, queue dressée. Puis, le voilà qui plonge dans l'eau tourbillonnante, tête la première. Cet étonnant passereau à la particularité de marcher au fond de l'eau, à contre-courant, en quête de nourriture. Grâce à la fine membrane qui protège ses yeux des flots, il trouve ses proies à vue (vers, petits crustacés, larves d'insectes aquatiques) avant de sortir sa tête de l'eau et de se laisser emporter doucement par le courant. Finalement, il rejoint un nouveau poste de chasse et renouvelle l'opération.

Crédit photo : Robert Chevalier - PNE

Les Fréaux près de la Grave, Charles Bertier (U)

La vallée de la Romanche fut une source d'inspiration pour de nombreux peintres de montagne. Elle inspire à Charles Bertier (1860-1924) l'huile sur toile *Les Fréaux près de la Grave* en 1894. Initié à la peinture de paysage par Jean Achard et à la peinture de montagne par l'abbé Guétal, cet artiste d'origine grenobloise n'hésite pas à planter son chevalet sur les plus hauts sommets des Alpes dauphinoises. Avec des toiles comme *L'approche de l'orage en Oisans* (1900), il se donne pour mission de "faire comprendre la montagne" à ses contemporains.

Crédit photo : © Musée de Grenoble