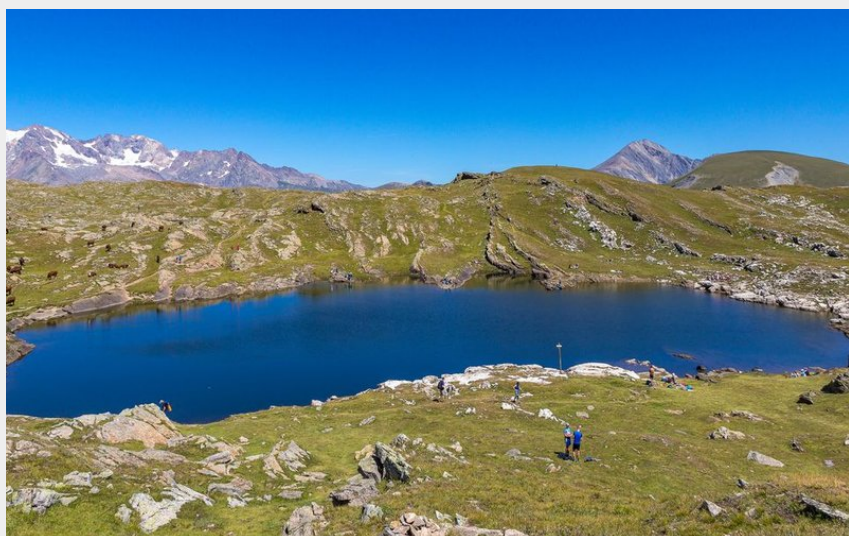
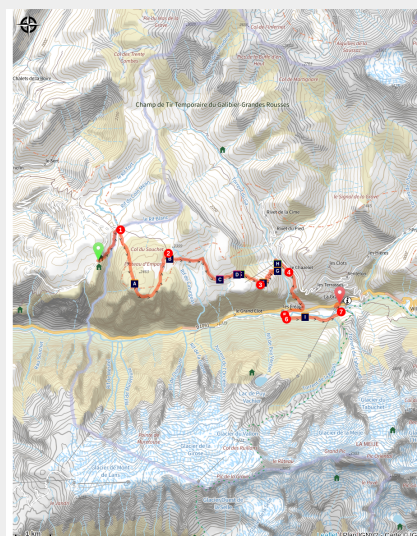


# Des refuges des Mouterres et du Fay à La Grave par le Plateau d'Emparis

Oisans



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



*Cette journée sans grande difficulté, entre lacs et petits villages de montagne propose une descente agréable jusqu'à La Grave.*

Depuis les refuges des Mouterres et du Fay, la montée jusqu'au Plateau d'Emparis offre un panorama unique sur les sommets des Écrins, ses petits lacs appellent à une pause contemplative. La descente sur La Grave est entrecoupée de hameaux de haute montagne. Les alentours du petit hameau des Fréaux, lieu d'inspiration de plusieurs peintres, clôtureront cette étape en toute tranquillité, bercée par les eaux de la Romanche.

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 h 30

Longueur : 16.2 km

Dénivelé positif : 481 m

Difficulté : Moyen

Type : Etape

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

# Itinéraire

**Départ :** Refuges des Mouterres et du Fay

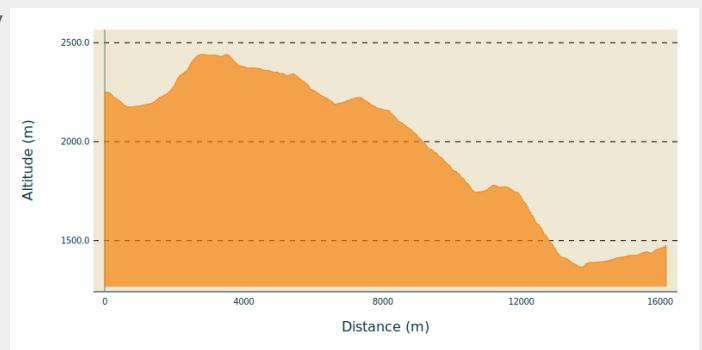
**Arrivée :** La Grave

**Balisage :**  GR  PR

**Communes :** 1. Mizoën

2. La Grave

## Profil altimétrique



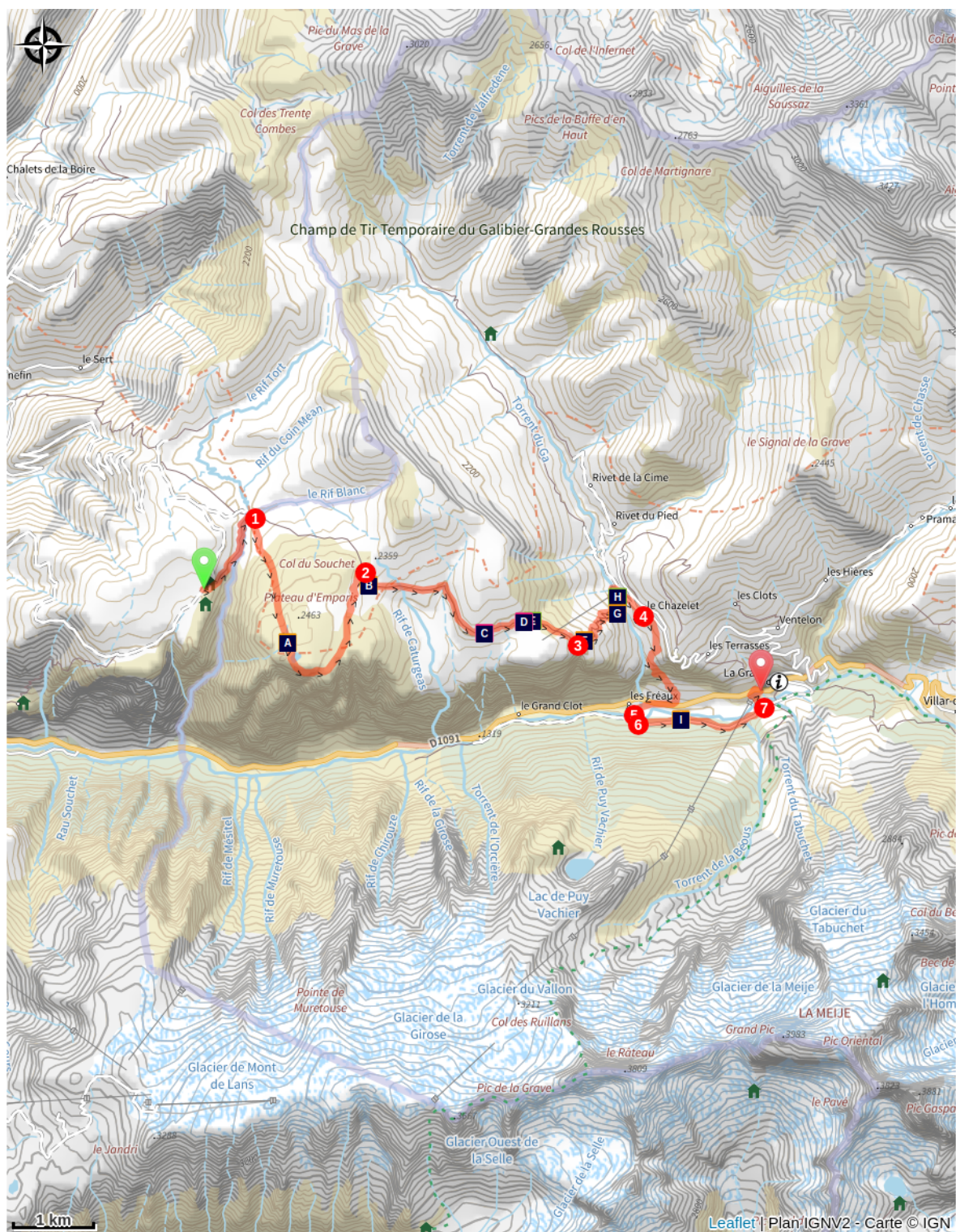
Altitude min 1367 m Altitude max 2441 m










Des refuges reprendre la piste puis immédiatement prendre le sentier redescendant vers le Rif Tort. Longer le Rif jusqu'à rejoindre la confluence des torrents où se trouvent plusieurs panneaux directionnels.

1. Suivre le premier sentier à droite (hors GR) qui mène au lac Noir et au lac Lerié. Le sentier, peu marqué au début, permet d'abord de rejoindre le petit lac cristallin (2360 m) en traversant des blocs rocheux. Continuer la montée pour rejoindre un replat, laisser le chemin qui part à gauche, et arriver sur les rives du lac Noir. Poursuivre jusqu'au lac Lerié, plein Est. A l'intersection suivante, laisser le sentier de droite pour retrouver le GR54 en aval du col du Souchet.
2. Prendre le GR54 à droite. Franchir les Rifs des Caturages et de Galan au pied du Serre-Bernard et passer au-dessus des ruines de Pré Veyraud. Passer sous le téléski du Plateau.
3. Laisser sur la gauche le sentier qui mène au Clot Raffin. Poursuivre la descente sur le sentier qui serpente raide (téléski) jusqu'au pont sur le torrent du Gua (1735 m). La route de droite mène au Chazelet.
4. Arriver au Chazelet, emprunter la première rue à droite qui contourne le village. Suivre alors le sentier Paul Louis Rousset (N°16) et arrivé aux Fréaux après avoir franchi la départementale. Puis longer le torrent jusqu'au croisement avec une route.
5. Prendre à gauche la départementale puis traverser la Romanche.
6. Emprunter à gauche la petite route goudronnée (D 233) sur 2 km environ.
7. Tourner à gauche et traverser à nouveau la Romanche pour regagner La Grave et le point de départ (parking du téléphérique).



# Sur votre route...



-  Le pâturage (A)
-  Glacier de la Girose (C)
-  Petit apollon (E)
-  Les travaux agricoles de l'automne et de l'hiver (G)
-  Les Fréaux près de la Grave, Charles Bertier (I)
-  Les pâturages d'Emparis (B)
-  Plateau d'Emparis (D)
-  Les travaux agricoles du printemps et de l'été (F)
-  Cincle plongeur (H)

# Toutes les informations pratiques

# 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 une 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/>



### **Maison du Parc de l'Oisans**

Rue Gambetta, 38520 Le Bourg d'Oisans

oisans@ecrins-parcnational.fr

Tel : 04 76 80 00 51

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



## **Source**



Parc national des Ecrins

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



# Sur votre route...

---

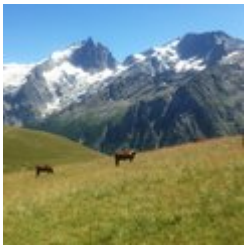


## Le pâturage (A)

L'activité humaine, en maintenant une activité pastorale à des altitudes élevées, doit être préservée. 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'embroussaillage. 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 : © Parc national des Écrins - Denis Fiat

---

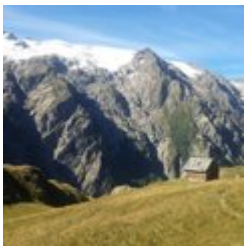


## Les pâturages d'Emparis (B)

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 : J. Selberg

---



## Glacier de la Girose (C)

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 : J. Selberg

---



## Plateau d'Emparis (D)

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 : Bernard Nicollet - PNE



## Petit apollon (E)

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 : Bernard Nicollet - PNE



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

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 : Cyril Coursier - PNE

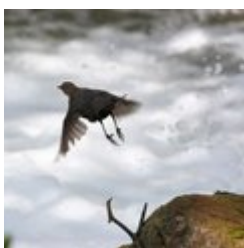




## Les travaux agricoles de l'automne et de l'hiver (G)

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 : Denis Clavreul



## Cincle plongeur (H)

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 : Robert Chevalier - PNE



## Les Fréaux près de la Grave, Charles Bertier (I)

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 : © Musée de Grenoble