

# Meije Orientale (3891 m)

Briançonnais - Villar-d'Arêne



Doigt de Dieu, Meije Orientale (Thibaut Blais - PNE)



*L'ascension de la Meije Orientale est la plus courante de ce sommet emblématique des Écrins. À l'arrivée, la vue sur ses arêtes très esthétiques et le célèbre Doigt de Dieu est saisissante.*

Le lever du jour au refuge de l'Aigle, la forte ambiance glaciaire, la vue vers le lointain Mont Blanc, une arête de neige parfaite... Tout concourt à être en symbiose avec les éléments. S'approcher de la grande Meije est une expérience marquante, une étape vers l'autonomie, un voyage en altitude. Tout ce qui fait l'alpinisme, et l'engagement qu'il requiert, est réuni dans cet objectif.

## Infos pratiques

Pratique : Alpinisme

Durée : 2 jours

Longueur : 15.3 km

Dénivelé positif : 2685 m

Difficulté : Difficile

Type : Séjour itinérant

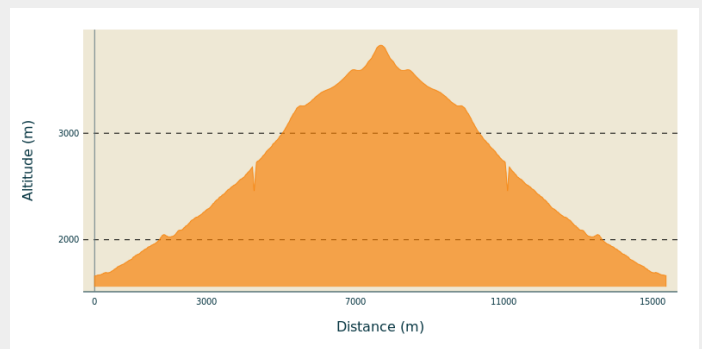
# Itinéraire

**Départ** : Villar-d'Arène

**Arrivée** : Villar-d'Arène

**Communes** : 1. Villar-d'Arène  
2. La Grave

## Profil altimétrique



Altitude min 1660 m Altitude max 3827 m

Au départ de Villar-d'Arène, la montée vers le refuge de l'Aigle et son rocher se fait par de raides lacets. On s'élève en traversant successivement le glacier du Bec, le Bec de l'Homme et le glacier du Tabuchet.

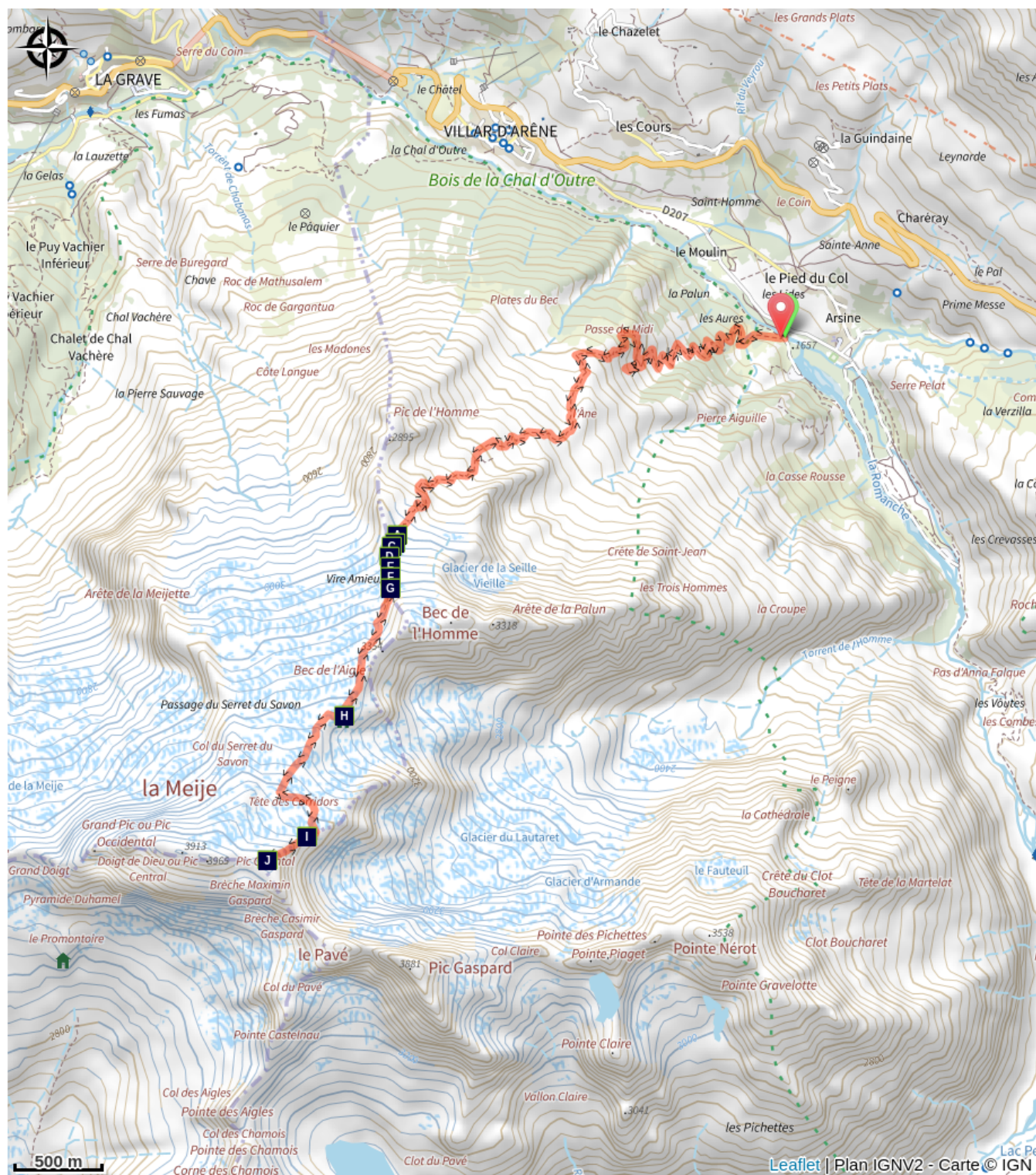
La deuxième étape vous permet de réaliser l'ascension de la Meije Orientale et d'accéder à son panorama privilégié avant de redescendre à Villar-d'Arène par le même chemin que celui emprunté à l'aller.











## Étapes :

1. De Villar-d'Arène au refuge de l'Aigle (approche)  
6.3 km / 2001 m D+ / 6 h
2. La Meije Orientale depuis le refuge de l'Aigle (alpinisme)  
9.1 km / 686 m D+ / 8 h 30



# Sur votre chemin...



-  Le céraiste pédonculé (A)
-  La saxifrage à feuilles opposées (C)
-  L'arabette des Alpes (E)
-  L'androsace du Dauphiné (G)
-  Le pâturin des Alpes (I)
-  L'éritriche nain (ou roi des Alpes) (B)
-  Le cresson de chamois (ou l'hutchinsie des Alpes) (D)
-  Le silène acaule (F)
-  La marguerite des Alpes (H)
-  La renoncule des glaciers (J)

# Toutes les infos pratiques



## En coeur de parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une **réglementation** qu'il est nécessaire de connaître pour préparer son séjour.



## ⚠ Recommandations

**DIFFICULTÉ** : PD (40/45° en neige et II en rocher/mixte), course courte mais en haute altitude, glacier crevassé, itinéraire souvent tracé, la rimaye peut être ouverte et la première pente d'accès à l'arête en glace.

Dès que la glace affleure sur la pente d'accès et sur l'arête, la course est nettement plus technique et exposée. Il convient donc pour rester dans les cotations annoncées de réaliser cette course en bonne condition d'enneigement. Comprenez en début de saison (renseignements auprès du gardien du refuge et/ou du bureau des guides). Cet itinéraire se fait en aller-retour, si vous n'imaginez pas cramponner à la descente les passages de la montée, mieux vaut renoncer et se rabattre sur le plan B de la tête des Corridors. Pour bien profiter de la longue montée au refuge de l'Aigle pourquoi ne pas rester deux jours pour gravir, deux sommets de la Meije, le Pic Oriental et le Pic Central dit Doigt de Dieu.

## **Matériel**

Matériel classique pour itinéraire en neige, mixte et terrain glaciaire : Bâtons télescopiques, crampons, piolet, casque, baudrier, corde d'attache 50m, matériel d'assurage et de progression, sac de 30 litres, vêtements chauds, kit de de sécurité...

## **Comment venir ?**

### Accès routier

De Villar-d'Arêne accessible par la D1091 depuis Le Bourg d'Oisans ou Briançon, prendre la petite route D207 en direction du Pied du Col, à la première intersection prendre à droite sur 850m jusqu'au parking du pont vieux ou des Brebis.

### Parking conseillé

Parking du Pont Vieux

# 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>

## Lieux de renseignement

**Maison du Parc du Briançonnais**  
Place Médecin-Général Blanchard, 05100  
Briançon

brianconnais@ecrins-parcnational.fr  
Tel : 04 92 21 08 49  
<http://www.ecrins-parcnational.fr/>



## Source



Parc national des Ecrins

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



# Sur votre chemin...

---



## ✿ Le céraiste pédonculé (A)

*Cerastium pedunculatum*

Le céraiste pédonculé se remarque par ses fleurs d'un blanc pur à cinq pétales échancrés naissant d'une cloche caractéristique formée par les sépales. Endémique de l'ouest des Alpes, il apprécie les éboulis et rochers d'altitude et porte des feuilles légèrement poilues. Son nom de genre provient du grec *keras* signifiant "corne", en référence à la forme des fruits à maturité.

Crédit photo : Pascal Saulay - Parc national des Ecrins

---



## ✿ L'éritriche nain (ou roi des Alpes) (B)

*Eritrichium nanum*

Le fameux roi des Alpes, myosotis d'altitude, dispose de fleurs d'un bleu éclatant difficile à rater sur les parois. Ses tiges et feuilles sont densément velues, pilosité qui lui confère un réel manteau contre le froid et l'extrême sécheresse de la haute altitude. Le roi des Alpes est d'ailleurs une espèce ayant trouvé refuge sur les hauts sommets pendant toute la période glaciaire.

Crédit photo : Thierry Maillot - Parc national des Ecrins

---



## ✿ La saxifrage à feuilles opposées (C)

Cette saxifrage dispose de fleurs d'un rose somptueux qui tranche avec le terne des rochers. Ses petites feuilles triangulaires d'un vert sombre poussent de façon opposée le long de la tige, d'où son nom. Cette espèce a été observée jusqu'à 4070 m dans la face sud de la Barre des Écrins et jusqu'à 4504 m au Dom des Mischabel (en Suisse) : elle détient le record d'altitude dans les Alpes !

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins

---



## ✿ Le cresson de chamois (ou l'hutchinsie des Alpes) (D)

*Hornungia alpina*

De la famille du chou (les Brassicacées) mais haut de quelques centimètres seulement, le cresson de chamois est un bien maigre repas pour un chamois affamé ! A maturité, ses discrètes fleurs blanches se changent en graine à l'allure de petits ballons de rugby. Ses feuilles, proches du sol, sont découpées régulièrement comme de petits peignes : cela permet de distinguer cette espèce de ses innombrables cousines d'altitude comme l'arabette des Alpes, la drave douteuse ou la cardamine à feuilles de réséda.

Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Ecrins



## ✿ L'arabette des Alpes (E)

*Arabis alpina*

Comme le cresson de chamois, l'arabette des Alpes possède des fleurs blanches à quatre pétales typiques de celles de la famille des Brassicacées. L'arabette des Alpes est toutefois plus grande et ses feuilles sont simples, vaguement ovales, possédant de petites dents sur les bords. Son nom proviendrait du mot "Arabie", en lien avec une petite pente proche de celle-ci rapportée du Moyen-Orient par les croisés. Une autre explication pourrait être une mauvaise lecture du nom *Draba* (une autre Brassicacée) dans les manuscrits grecs, les lettres delta et alpha ayant été confondues.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ Le silène acaule (F)

*Silene acaulis* subsp. *bryoides*

Le silène acaule a cultivé une adaptation morphologique étonnante pour résister aux conditions de la haute montagne : en se développant en coussins très denses, véritables "tampons thermiques", il parvient à garder une température interne propice aux activités biologiques. Ses coussins piquetés de fleurs roses poussent lentement et peuvent croître pendant plusieurs centaines d'années, hébergeant souvent gracieusement d'autres espèces de plantes : ce processus est appelé "facilitation" par les écologues.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins





## ✿ L'androsace du Dauphiné (G)

### *Androsace delphinensis*

Comme beaucoup de primevères dont elle partage la même famille (les Primulacées), l'androsace a des origines asiatiques. Au gré des glaciations, les populations se sont déplacées d'est en ouest jusqu'à peupler les Alpes d'aujourd'hui. Récemment décrite, cette espèce se distingue de l'androsace pubescente par son affinité pour les sols siliceux. Endémique des Écrins et de Belledonne, ses petits coussins sont constellés de fleurs blanches.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



## ✿ La marguerite des Alpes (H)

### *Leucanthemopsis alpina*

Comme tournesols, pissenlits et autres pâquerettes, la marguerite des Alpes fait partie de la famille des Astéracées. Leur point commun ? Une fausse fleur (ou pseudanthe), composée en réalité de nombreuses fleurs regroupées et ordonnées en un capitule. Ici, de nombreuses fleurs jaunes en tube sont bordées de fleurs blanches à un pétale (appelé ligule), parfaites pistes d'atterrissage pour les insectes se délectant du nectar emplissant les flûtes dorées centrales. Cette marguerite est particulièrement bien armée pour lutter contre la sécheresse et le fort rayonnement d'altitude grâce à ses feuilles très découpées, épaisses et recouvertes d'un fin duvet blanchâtre.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ Le pâturin des Alpes (I)

### *Poa alpina*

Bien souvent piétinée et arrachée, cette herbe est pourtant capable de pousser à de très hautes altitudes ! Alors qu'il forme plus bas des pâturages indispensables aux chamois et bouquetins, le pâturin des Alpes est ici plus épars, tirant profit de quelques fissures pour y ancrer solidement une de ses touffes.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



## ❁ La renoncule des glaciers (J)

### *Ranunculus glacialis*

Très visibles pour les rares pollinisateurs d'altitude, les fleurs de la renoncule des glaciers sont les plus grosses que l'on puisse observer en haute montagne. Puisque la croissance est lente en altitude et afin de fleurir le plus rapidement possible dès que la neige ne la recouvre plus, cette plante prépare ses bourgeons floraux jusqu'à 4 ans en avance ! Tous les moyens sont bons pour optimiser la période de reproduction !

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins