Kilomètre vertical des Fréaux

Briançonnais

L'arrivé au lac de Puy Vachier (Elodie LEFEVBRE)

On relève ici le défi d'une montée sèche sur le domaine des Téléphériques des Glaciers de la Meije, avec un fort dénivelé à gravir en très peu de kilomètres. Idéal pour celles et ceux qui n'ont pas peur de l'effort intense.

Ce parcours est idéal pour s'entraîner à la montée. L'itinéraire, exigeant, nécessite toutefois une bonne préparation en amont. Entre passages en forêt et terrains plus variés, on gagne progressivement en altitude, jusqu'à se rapprocher des glaciers et de la haute montagne.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 4 h

Longueur : 5.0 km

Dénivelé positif : 1123 m

Difficulté : Difficile

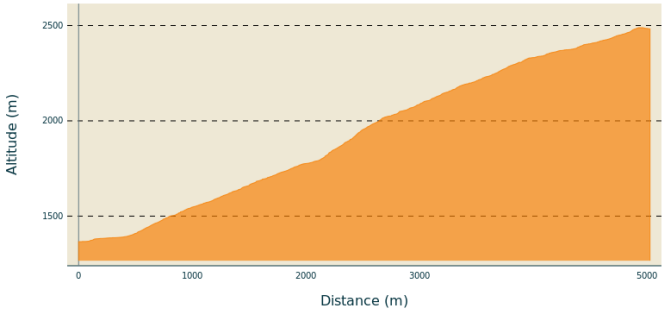
Type : Aller-retour

Thèmes : Lac et glacier, Point de vue, Refuge

Itinéraire

Départ : Sortie du village, les Fréaux
Arrivée : Refuge Evariste Chancel, La Grave
Balisage : Trail
Communes : 1. La Grave

Profil altimétrique



Altitude min 1367 m Altitude max 2490 m

1. Ce parcours raide, commence à 1370m d'altitude. À la sortie des Fréaux prendre sur la gauche, au niveau du panneau "sentier difficile". Pour rejoindre un sentier dans les bois en suivant les télécabines des Téléphériques des Glaciers de La Meije.

2. Après une succession de lacets bifurquer sur la gauche en direction de la Pierre Farabo.

3. Au niveau de la Pierre Farabo, se diriger sur la droite en direction de Côte Fine avant de déboucher sur le lac de Puy Vachier à 2400m d'altitude.

4. Plus qu'une centaine de mètres de dénivelé pour rejoindre le refuge Chancel. Depuis le lac, emprunter le chemin caillouteux sur la droite.

Si le refuge est gardé, on peut y savourer un repas maison et se rafraîchir en terrasse.

Sur cette montée sèche, entre chemin de terre et sections plus rocailleuses, on profite de superbes points de vue sur le plateau d’Emparis et l’Aiguille du Goléon.

Sur votre route...

- Mélézin (A)
- Ancolie des Alpes (B)
- Lande d'ubac ou lande à rhododendrons (C)

Toutes les informations pratiques

⚠ Recommandations

La descente peut se faire en télécabine de la gare intermédiaire de Peyrou d'Amont située à 2400m d'altitude, en prenant à l'avance un ticket de descente pour redescendre sur La Grave.

Matériel

Des bâtons sont les bienvenus à la montée comme à la descente ainsi que de bonnes chaussures de trail.

Comment venir ?

Transports

Le LER 35 est la ligne de bus qui relie Grenoble gare routière à Briançon. Le bus effectue un stop à La Grave et un autre à Villar d'Arène.

Accès routier

Depuis Grenoble, prendre en direction des stations de l'Oisans/ Vizille. Se diriger ensuite vers Bourg d'Oisans pour suivre sur la D1091 en direction de La Grave/ Briançon. Les Fréaux se situe 3km avant La Grave sur la route. Rentrer dans le village en prenant la première sur la droite, suivre la route principale et se garer à la sortie du village sur la route de l'envers. Depuis La Grave, il est possible de se rendre à pied/ courant au départ depuis le parking du téléphérique en prenant les escaliers en direction de la Romanche pour ensuite traverser le pont et rejoindre la route de l'envers.

Parking conseillé

Au Fréaux ou sur le parking de la salle des fêtes à La Grave

Accessibilité

Niveau d'accessibilité : Expérimenté

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.

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/

Sur votre route...

Mélézin (A)

Le mélézin est une forêt accueillante qui change de parure selon les saisons : d'un doux vert au printemps au roux d'or en automne, elle est gracile et dépouillée lorsque la neige recouvre la vallée. Toujours lumineuse, elle accueille les randonneurs en tamisant pour eux la lumière et offre aux troupeaux herbages et riches floraisons.

Attribution : Dominique Vincent - PNE

Ancolie des Alpes (B)

Dissimulée au pied d'un bouquet de rhododendrons, coincée entre un pierrier et les prémices de la pelouse, l'ancolie des Alpes est une espèce peu fréquente, dont l'éclat n'a d'égal que sa rareté. Des folioles fendues d'étroites incisions, deux fois rassemblées pour former d'humbles feuilles, hissent à bout de tige quelques jeunes boutons encore laiteux et de magnifiques fleurs largement étalées, fragments d’azur égarés dans le végétal. Les fleurs de l’ancolie sont les seules à posséder cinq éperons, extrémités de cinq pétales en cornet, gardés par cinq sépales en forme de lance.

Attribution : Mireille Coulon - PNE

Lande d'ubac ou lande à rhododendrons (C)

La lande d'ubac est symbolisée par le rhododendron ferrugineux que l'on reconnaît à ses fleurs d'un rose carmin très vif, disposées en grappes courtes, dressées et solitaires au sommet des rameaux. Souvent piquetée de quelques arbustes, cette lande enserre les derniers réduits d'une forêt qui se défend des avalanches en s'abritant derrière les éperons et les barres rocheuses. Son dynamisme est très fort dans les Alpes du Nord, beaucoup moins dans les Alpes du Sud.

Attribution : Ludovic Imberdis - PNE