Kilomètre vertical des Fréaux

Briançonnais - La Grave

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

Les montées sèches ne vous font pas peur ? Partez découvrir le domaine des Téléphériques des Glaciers de la Meije tout en vous donnant le challenge de réaliser du dénivelé en très peu de kilomètres!

Si vous voulez vous entrainez pour la montée, ce parcours est fait pour vous. Néanmoins, c'est un itinéraire exigeant qui demande de l’entrainement en amont. Entre forêt et terrains plus variés, vous prendrez de la hauteur pour vous rapprocher un peu plus des glaciers et de la haute montagne.

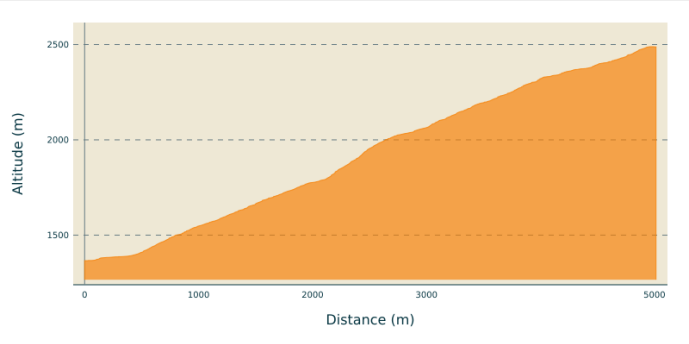
Infos pratiques

- 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 jaune, orange et rouge 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 vous pourrez profiter d'un bon repas maison et d'un rafraichissement, en terrasse avant de redescendre. Cette montée sèche entre chemin de terre et des parties plus rocailleuses, vous permettra d'admirer la vue sur le Plateau d’Emparis et l'Aiguille du Goléon.

Sur votre chemin...

- Mélézin (A)
- Lande d'ubac ou lande à rhododendrons (C)
- Ancolie des Alpes (B)
- Lac de Puy Vachier (D)

Toutes les infos 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 bienvenues 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 votre route. Rentrer dans le village en prenant la première sur votre 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
http://www.lagrave-lameije.com

Sur votre chemin...

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.

Crédit photo : 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.

Crédit photo : 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.

Crédit photo : Ludovic Imberdis - PNE

🏊 Lac de Puy Vachier (D)

Blotti dans son écrin de pierre à 2383 m d'altitude, le lac de Puy Vachier a la particularité d'accueillir des cristivomers. Ce poisson qui fait partie de la famille des salmonidés fut importé du Canada dans les années 1950. Pouvant mesurer plus d'un mètre, il est prisé des pêcheurs de véritables. Tandis qu'à la fonte des glaces il se trouve souvent près de la surface, à mesure que les eaux de surface se réchauffent il se retire en profondeur où les eaux sont froides et bien oxygénées.

Crédit photo : Eric Vannard - PNE