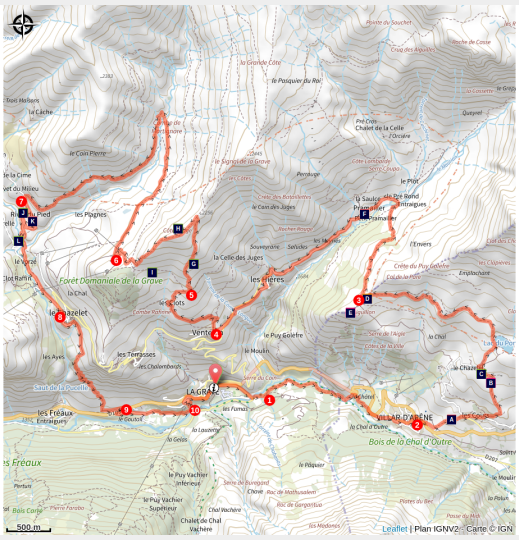
Trail - Le Trophée de La Meije

Briançonnais - La Grave



La Meije un jour de septembre pour le Trail de la Meije (Jenny Selberg)

S'échapper à 2000 mètres d'altitude, en moyenne, pour toucher du bout des doigts les glaciers de La Meije et du Râteau.

Cet itinéraire de trail présente une multitude de paysages de montagne ; entre forêts de mélèzes, lacs d'altitude et villages d'alpage. Ce parcours sauvage et varié s'inscrit dans les esprits de par ses points de vues à couper le souffle.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 4 h

Longueur : 26.4 km

Dénivelé positif : 1323 m

Difficulté : Moyen

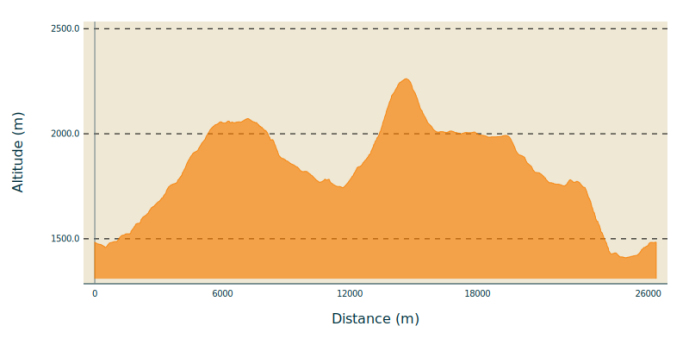
Type : Boucle

Thèmes : Point de vue

Itinéraire

Départ : L'Office du Tourisme, La Grave
Arrivée : L'Office du Tourisme, La Grave
Communes : 1. La Grave
2. Villar-d'Arêne

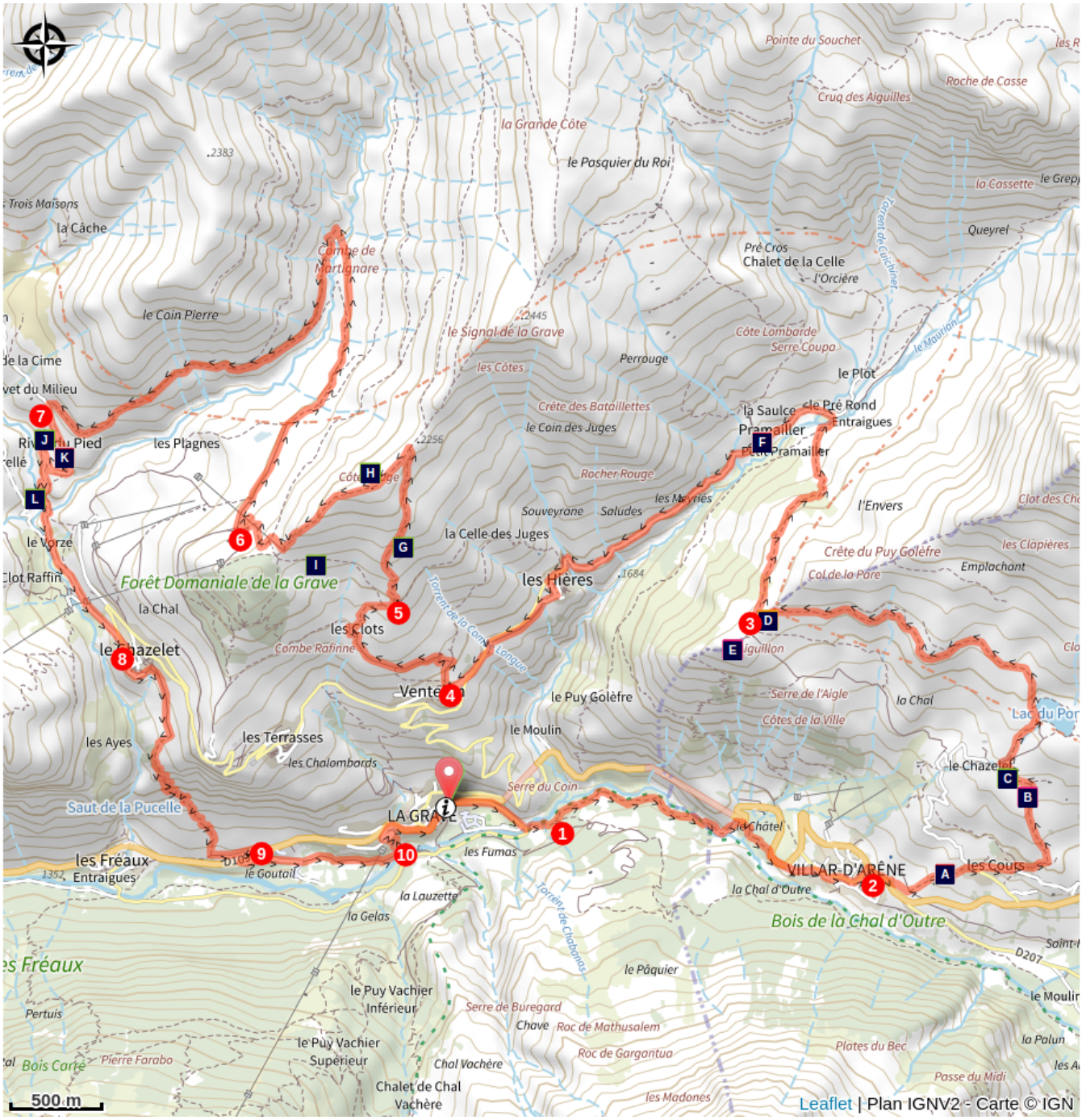
Profil altimétrique



Altitude min 1410 m Altitude max 2262 m

1. Prendre en direction de Villar d'Arène par la Romanche.
2. Traverser le village pour ensuite traverser la départemental en direction du hameau des Cours.
3. Après avoir traversé le hameau des Cours, prendre en direction du lac du Pontet et l'Aiguillon.
4. Au col redescendre sur le versant Nord pour atteindre le hameau de Valfroide. Continuer sur la piste pour déboucher sur le hameau des Hières et ensuite se rendre à Ventelon. De Ventelon prendre en direction et passer les Clots en restant sur la droite.
5. À la première intersection, continuez tout droit jusqu'à la deuxième intersection sur votre gauche en direction de côte Rouge. Au col bifurquer sur la gauche pour redescendre les crêtes pour rejoindre le haut du téléski des Plagnes.
6. Longer, sur un chemin, le téléski pour ensuite obliquer sur la droite pour atteindre le fond du vallon de Martignare. Suivre le petit sentier jusqu'au Rivet du Pied.
7. Depuis le Rivet regagner le Chazelet.
8. Du Chazelet prendre en direction des Fréaux par la chapelle Notre-Dame de Bon-Repos pour arriver à la départementale.
9. À celle-ci, descendre pour rejoindre le Camping de La Gravelotte et emprunter le chemin de retour vers La Grave.
10. Au pont, remonter sur votre gauche en direction des Téléphériques des Glaciers de la Meije pour retourner à votre point de départ.

Sur votre chemin…



- Chapelle Saint-Antoine (A)
- La grande Gentiane (C)
- La Meije (E)
- Edelweiss (G)
- Ophrys bourdon (I)
- Les Rivets (K)
- Vallée de la Romanche (B)
- Prairies de fauche (D)
- Maisons d'alpage en pierre (F)
- De la légende aux pratiques… (H)
- Prairies de fauche d'altitude (J)
- Campanule thyrsoïde (L)

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

Depuis Grenoble et Briançon, prendre la ligne de bus LER 35 mise en place par la compagnie de transport ZOU!

Plus d'informations sur notre site internet.

Accès routier

Depuis Grenoble prendre en direction de Vizille/ Station d'Oisans, à Vizille prendre la direction du Bourg d'Oisans. Après avoir traversé Bourg d'Oisans, prendre la D1091 en direction de Briançon et La Grave.

Depuis Briançon, prendre en direction de La Grave en passant par le Col du Lautaret par la D1091.

Parking conseillé

À proximité de l'Office de Tourisme, La Grave

Accessibilité

Niveau d'accessibilité : Expérimenté

Exposition

Forte exposition, peu de zones ombragées avec peu d'arbres sauf au bord de la Romanche.

Recommandation

Passage délicat n°1: sur le chemin entre La Grave et Villar d'Arène virage dangereux avant d'arriver au niveau de la sortie du tunnel de l'Ardoisière.

Passage délicat n°2: Virage dangereux après Le Chazelet avant d'arriver à la chapelle Bon-Repos.

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/

Source

Office de Tourisme des Hautes Vallées

https://www.hautesvallees.com

Sur votre chemin…

Chapelle Saint-Antoine (A)

La chapelle datant de 1672 offre une très belle vue sur la vallée de la Romanche. On priait jadis Saint-Antoine contre le mal des ardents, la peste et la lèpre. Le 17 janvier, lors de sa fête, on confectionnait des pains de froment, nommés « ginades » (50% seigle – 50% froment) qui étaient ensuite bénis par le curé, en même temps que le sel, et consommés tel un repas de fête.

Crédit photo : J. Selberg

Vallée de la Romanche (B)

Traditionnellement, l’habitat la vallée de la Romanche était organisé en étages. Les deux chefs-lieux, La Grave et Villar d’Arène, se trouvent en fond de vallée, en bordure de la Romanche. Les hameaux sont situés dans les pentes des versants sud qui ont été terrassées pour la culture du seigle, aujourd’hui abandonnée. Encore au-dessus, l’on rencontre d’abord les hameaux d’estive et plus haut encore les chalets d’alpage où les paysans d’antan passaient la belle saison.

Crédit photo : J. Selberg

La grande Gentiane (C)

Cette grande plante aux fleurs jaunes se trouve un peu partout dans prés. Ici, comme dans de nombreuses vallées des Alpes, la racine a servi à faire un apéritif amer. Comme elle favorise la fabrication de la salive, les faucheurs la machaient parfois pendant leur travail. Les anciens disent que la hauteur de la gentiane jaune annonce l’épaisseur de neige de l’hiver d’après.

Crédit photo : J. Selberg

Prairies de fauche (D)

Les pentes de l’Aiguillon sont toujours fauchées par les agriculteurs de Villar d’Arène. La fauche permet d’entretenir les prairies et garder un paysage ouvert et accessible. Sans fauche et pâturage, les arbustes et arbres reprendraient leurs droits. La fauche raisonnée favorise également la diversité de fleurs présentes dans les prairies.

Crédit photo : J. Selberg

La Meije (E)

Sommet emblématique du massif des Ecrins, la Meije, 3983 m, domine la vallée. Son nom vient de Meidjo, c’est le pic de la mi-journée. La Meije est une curiosité géologique où des roches vieilles de 320 millions d’années, vestiges de la chaine hercynienne, se trouvent au-dessus de roches sédimentaires formées environ 200 millions d’années plus tard. Cette inversion est dû à un chevauchement qui a eu lieu pendant la formation des Alpes.

Crédit photo : J. Selberg

Maisons d'alpage en pierre (F)

Le Hameau de Valfroide est représentatif de l'architecture des hameaux d'alpages. Par peur d'incendie, le matériel premier était la pierre. C'est à l'aide de blocs de granit, de schiste et de tuf que les maisons prenaient forme; généralement un bâtiment unique avec sous le même toit la grange, l'étable et les pièces d'habitation. La toiture etait, elle, recouverte d'ardoises grises. Et pour l'isolation de la paille de seigle était utilisée et placée sous la toiture, une pratique fidèle au pays de la Meije.

Edelweiss (G)

Comment ne pas parler de cette figure emblématique des fleurs de montagne ? Elle s’appelle aussi « Pied de Lion » du fait de la forme de ses fleurs. Et l’on parle bien de fleurs au pluriel car ce que l’on prend pour une seule fleur est en fait un assemblage de feuilles laineuses (les bractées) entourant un groupe de fleurs jaunâtres : c’est donc une Astéracée (anciennement appelée Composée)… comme la marguerite ou la pâquerette.

Crédit photo : Christophe Albert - PNE

De la légende aux pratiques... (H)

Aussi nommées « étoiles des Glaciers », les Edelweiss seraient nées de l’étoile qui guida les rois mages. En effet, cet astre, voyant qu’il avait rempli sa mission, décida de se poser sur les cimes en une multitude de petites étoiles ! Plus prosaïquement, l’Edelweiss est un antioxydant, un anti-inflammatoire, un anti-diarrhéique et, mélangée avec du miel, elle aide à lutter contre les affections respiratoires.

Crédit photo : Bernard Nicollet - PNE

Ophrys bourdon (I)

De la grande famille des Orchidacées, l’Ophrys bourdon est l’un des champions du déguisement et de la tromperie ! Avec son labelle (le pétale le plus grand, situé au bas de la fleur) semblable à un insecte, il trompe les bourdons, en allant jusqu’à dégager un parfum qui ressemble à celui de la femelle. Les insectes croient reconnaître leur moitié et se dépêchent d’aller lutiner un petit coup, croyant ainsi assurer leur propre descendance ! Mais ce faisant, ils permettent celle de la plante en emportant sur leur tête les pollinies, amas de grains de pollen qui, avec le même manège sur une autre plante, assurent la fertilisation !

Crédit photo : Mireille Coulon - PNE

Prairies de fauche d'altitude (J)

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

Les Rivets (K)

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

Campanule thyrsoïde (L)

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