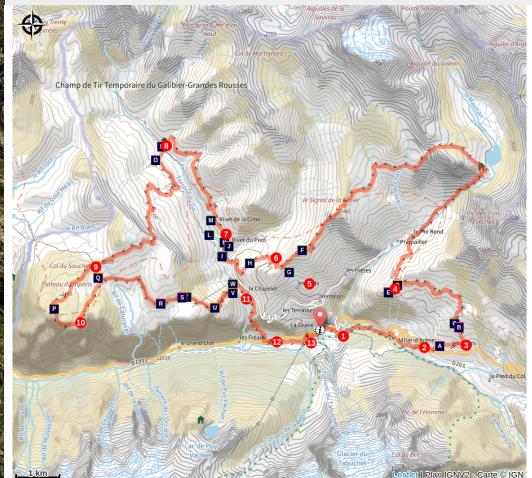


Trail - Le Marathon de la Meije

Parc national des Ecrins



Descente dans les ardoises vers La Grave (Dénivelé Positif)



Un challenge sportif en haute altitude pour traverser les hameaux du Pays de la Meije et en prendre plein les yeux !

Ce trail au format marathon traverse les coins reculés du pays de la Meije avec un départ à La Grave. Ce parcours exigeant évolue au-delà de 1600 mètres d'altitude et atteint son point culminant à 2707 mètres. En récompense, le refuge du Goléon et son lac offrent un panorama exceptionnel.

Après le col du Cruq, un peu de "hors sentier" est attendu pour rejoindre le Signal de La Grave avec une belle descente panoramique sur les crêtes. Ensuite, cap sur le refuge du Pic du Mas de la Grave avant d'entamer la dernière côte pour accéder au fameux plateau d'Emparis et redescendre ensuite sur le Chazelet et La Grave en passant par les lacs d'altitude.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 6 h 30

Longueur : 45.9 km

Dénivelé positif : 2650 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Col, Lac et glacier, Point de vue, Refuge

Itinéraire

Départ : Office de Tourisme, La Grave

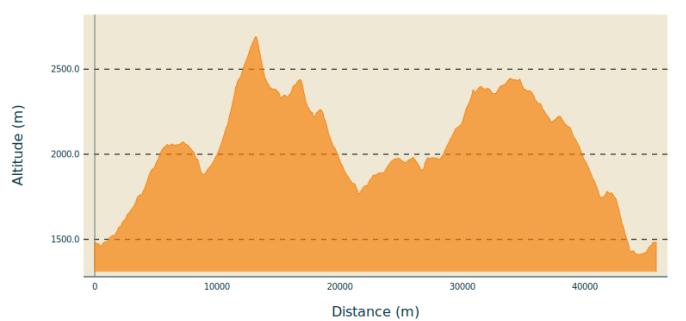
Arrivée : Office de Tourisme, La Grave

Balisage :  Trail

Communes : 1. La Grave

2. Villar-d'Arène

Profil altimétrique

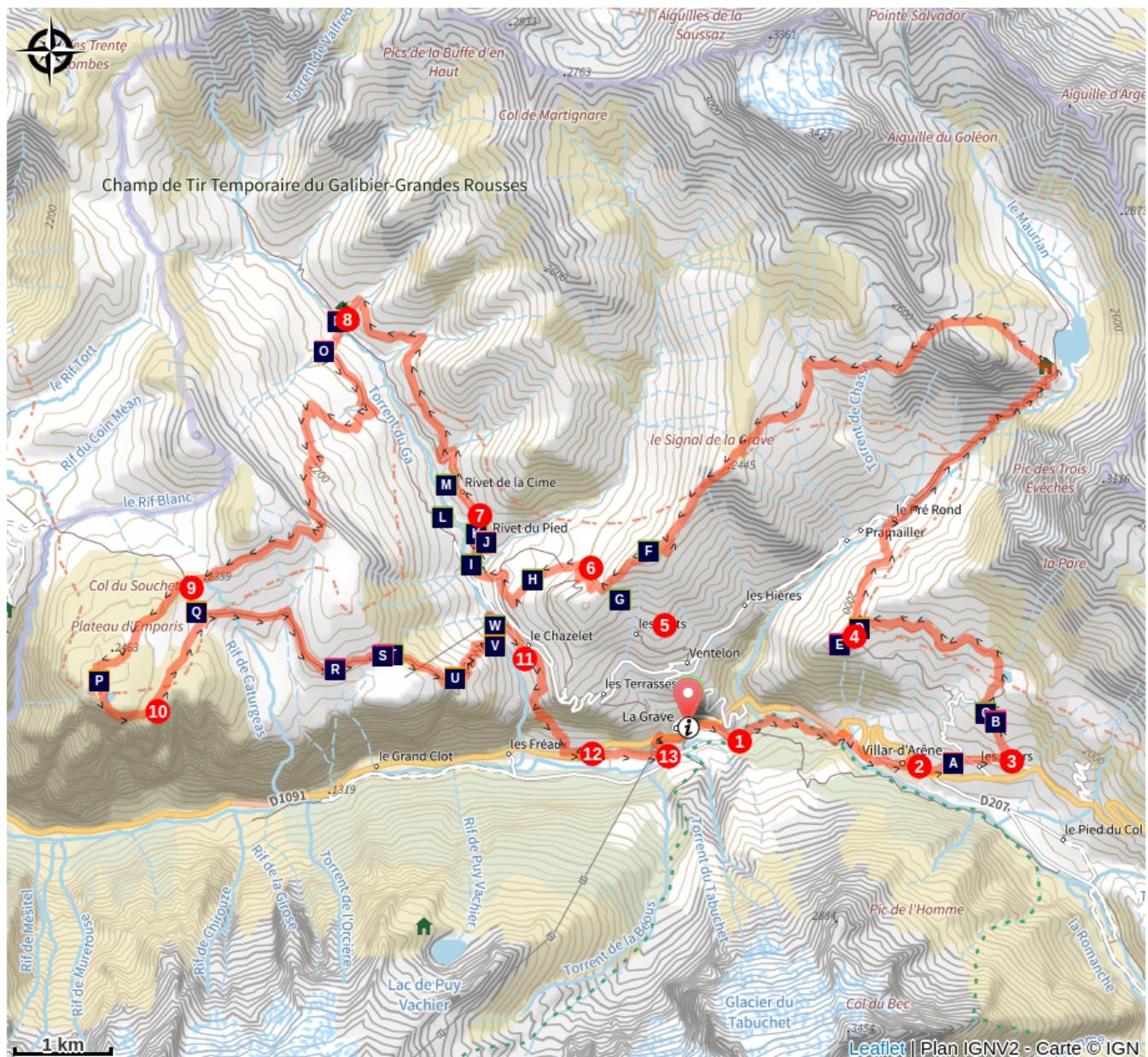


Altitude min 1410 m Altitude max 2691 m

1. Prendre en direction de Villar d'Arène par la Romanche.
2. Traverser le village pour ensuite franchir la départementale en direction du hameau Les 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. Prendre à droite en direction du Refuge du Goléon.
Au refuge, rejoindre le Cruq des Aiguilles.
5. À la première intersection, continuer tout droit jusqu'à la deuxième intersection sur la 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 et suivre le petit sentier jusqu'au Rivet du Milieu.
7. Depuis ce hameau, prendre en direction du Refuge du Pic du Mas de la Grave.
8. Au refuge, bifurquer à gauche pour emprunter le pont et monter en direction de la Berche et du col du Souchet.
9. Au col prendre en direction des lacs Noir et Lérié.
10. Depuis le Lac Lérié, rejoindre le GR 54 pour redescendre sur le Chazelet.
11. Du Chazelet prendre en direction des Fréaux par la chapelle Notre-Dame de Bon-Repos pour arriver à la départementale.
12. De là, descendre pour rejoindre le Camping de La Gravelotte et emprunter le chemin de retour vers La Grave.

13. Au pont, remonter sur la gauche en direction des Téléphériques des Glaciers de la Meije pour retourner à votre point de départ.

Sur votre route...



- Chapelle Saint-Antoine (A)
- La grande Gentiane (C)
- La Meije (E)
- Ophrys bourdon (G)
- Campanule thyrsoïde (I)
- Prairies de fauche d'altitude (K)
- Caille des blés (M)
- Exploitation et usages du tuf (O)
- Les pâturages d'Emparis (Q)
- Plateau d'Emparis (S)
- Les travaux agricoles du printemps et de l'été (U)
- Cincle plongeur (W)

- Vallée de la Romanche (B)
- Prairies de fauche (D)
- De la légende aux pratiques... (F)
- Campanule en thyrse (H)
- Les Rivets (J)
- Lézard vivipare (L)
- Refuge du Pic du Mas de La Grave (N)
- Le pâturage (P)
- Glacier de la Girose (R)
- Petit apollon (T)
- Les travaux agricoles de l'automne et de l'hiver (V)

Toutes les informations pratiques

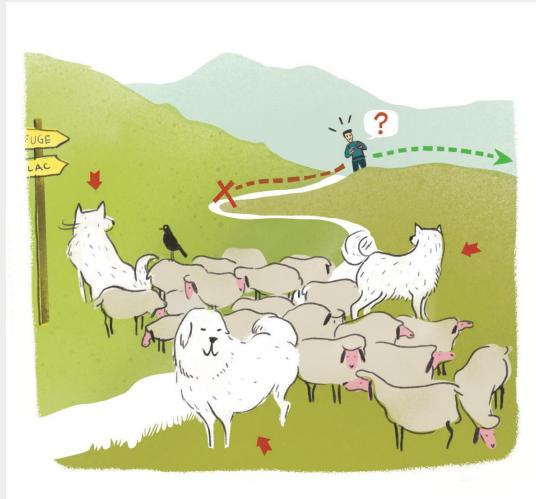
Les chiens de protection des troupeaux

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](#).



Recommandations

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.

Matériel

Prendre de l'eau, spécialement pour le Plateau et de quoi tenir en nourriture pour le long de la sortie.

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

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.

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 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

Sur votre route...



⛪ 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 : 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 : 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 : 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 : 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 chaîne 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 : J. Selberg



✳ De la légende aux pratiques... (F)

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 : Bernard Nicollet - PNE



✿ Ophrys bourdon (G)

De la grande famille des Orchidacées, l'Ophrys bourdon est l'un des champions du déguisement et de la tromperie ! Avec son labelle (le pétales 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 : Mireille Coulon - PNE



✿ Campanule en thyrse (H)

Reconnaissable entre toutes, cette campanule porte des fleurs jaunes en épis très compact, aussi appelé thyrse. 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. Cette plante se trouve sur les pelouses alpines (de 1 000 à 2 600 m d'altitude) et les rocallles, sur des sols plutôt calcaires. Dressée sur une tige épaisse, creuse et très feuillée, elle mesure de 10 à 30 cm.

Crédit : Bernard Niccollet - PNE



✿ Campanule thyrsoïde (I)

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 : Bernard Niccollet - PNE



🏠 Les Rivets (J)

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 bâties en bois, les greniers, qui servaient à conserver les denrées et les objets de valeur à l'écart de l'habitation principale.

Crédit : J. Selberg



✿ Prairies de fauche d'altitude (K)

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 : Mireille Coulon - PNE



🦎 Lézard vivipare (L)

Habitant des milieux frais et humides (landes et pelouses subalpines et alpines, tourbières, bords de ruisseaux), le lézard vivipare est présent dans le nord du Parc national des Ecrins. Il est nommé ainsi car, dans certaines populations, les femelles gardent les oeufs dans leur ventre jusqu'à éclosion. Totalement protégé en France et classé vulnérable au niveau régional, il est sensible aux aménagements conduisant à la destruction des zones humides.

Crédit : Damien Combrisson - PNE

Caille des blés (M)

Bien présente en plaine dans les cultures céréalier, la caille des blés occupe aussi les prairies montagnardes jusqu'à plus de 2000 m d'altitude. Dans ces hautes herbes, elle picore des insectes puis des graines lorsqu'elles sont à maturité. Très discrète, la caille niche au sol dans une petite cuvette, où elle peut réaliser jusqu'à deux pontes de remplacement en cas de destruction. Son chant, qu'on peut entendre nuit et jour, trahit souvent sa présence : "paye tes dettes" chante le mâle pour repousser ses concurrents.



Refuge du Pic du Mas de La Grave (N)

Ce refuge situé en bordure du torrent le Gâ et au pied du pic éponyme est une ancienne « montagne » (maison d'alpage) reconvertie en refuge depuis 2017. Le refuge, exemplaire en matière d'énergie renouvelable, vous accueille pour dormir mais aussi pour des simples repas de midi.

Crédit : Refuge du Pic du Mas de La Grave



Exploitation et usages du tuf (O)

Les dépôts de tuf peuvent être parfois très épais et exploités sous forme de carrières. On les trouve dans des petits cours d'eau comme en rive droite du Gâ, au niveau des Combettes. Cela donne un aspect caractéristique à ces petits torrents, qu'on appelle alors sources pétrifiantes ou tufières. Cette pierre devient très solide après sa découpe en carrière : une fois sec, le tuf constitue un matériau de construction léger, isolant et facile à tailler que l'on trouve dans le canton intégré aux constructions traditionnelles (cheminées, encadrements de fenêtres, pierres d'angle) et comme principal matériau de construction des églises, comme celle des Terrasses.

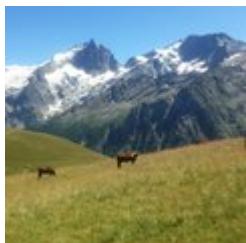
Crédit : Pierre Masclaux



► Le pâturage (P)

L'activité humaine, en maintenant une activité pastorale à des altitudes élevées, doit être préservé. 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'embroussaillement. En cas d'abandon du pâturage, la végétation sèche, évoluerait très rapidement vers des landes à genévrier 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 (Q)

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 pâtrir 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 (R)

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 (S)

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 (T)

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 (U)

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 (enchapées, 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 trousse (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 (V)

Dès septembre, les céréales coupées à la faux et fauille, 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 (W)

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