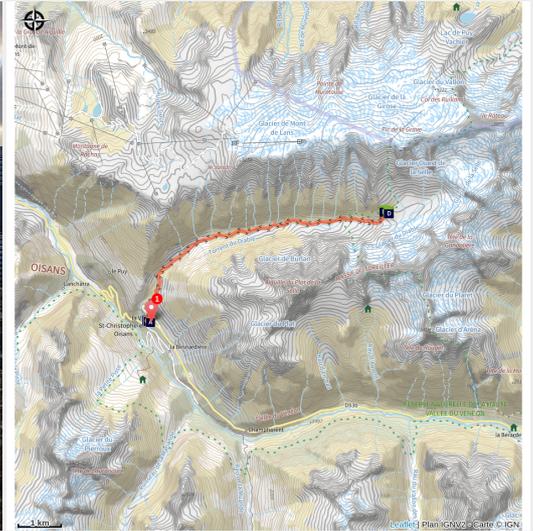


Le refuge de la Selle

Parc national des Ecrins - Saint-Christophe-en-Oisans



Refuge de la Selle (Mireille Coulon - Parc national des Ecrins)



Au bout du long vallon du diable, l'aérien refuge de la Selle se dresse face aux sommets mythiques du Râteau et de la Tête du Replat.

Le refuge de la Selle et son architecture spéciale et suspendue se dévoilent tardivement au randonneur parti de St-Christophe-en-Oisans. Il faudra cheminer plusieurs heures sur le sentier qui parcourt le long et sauvage vallon du diable.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 7 h 30

Longueur : 16.6 km

Dénivelé positif : 1197 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Flore, Refuge, Sommet

Itinéraire

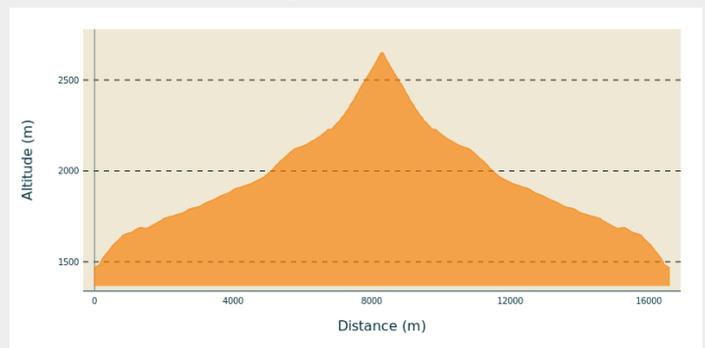
Départ : Saint-Christophe-en-Oisans, La Ville, 1473m

Arrivée : Saint-Christophe-en-Oisans, La Ville, 1473m

Balisage : — PR

Communes : 1. Saint-Christophe-en-Oisans

Profil altimétrique



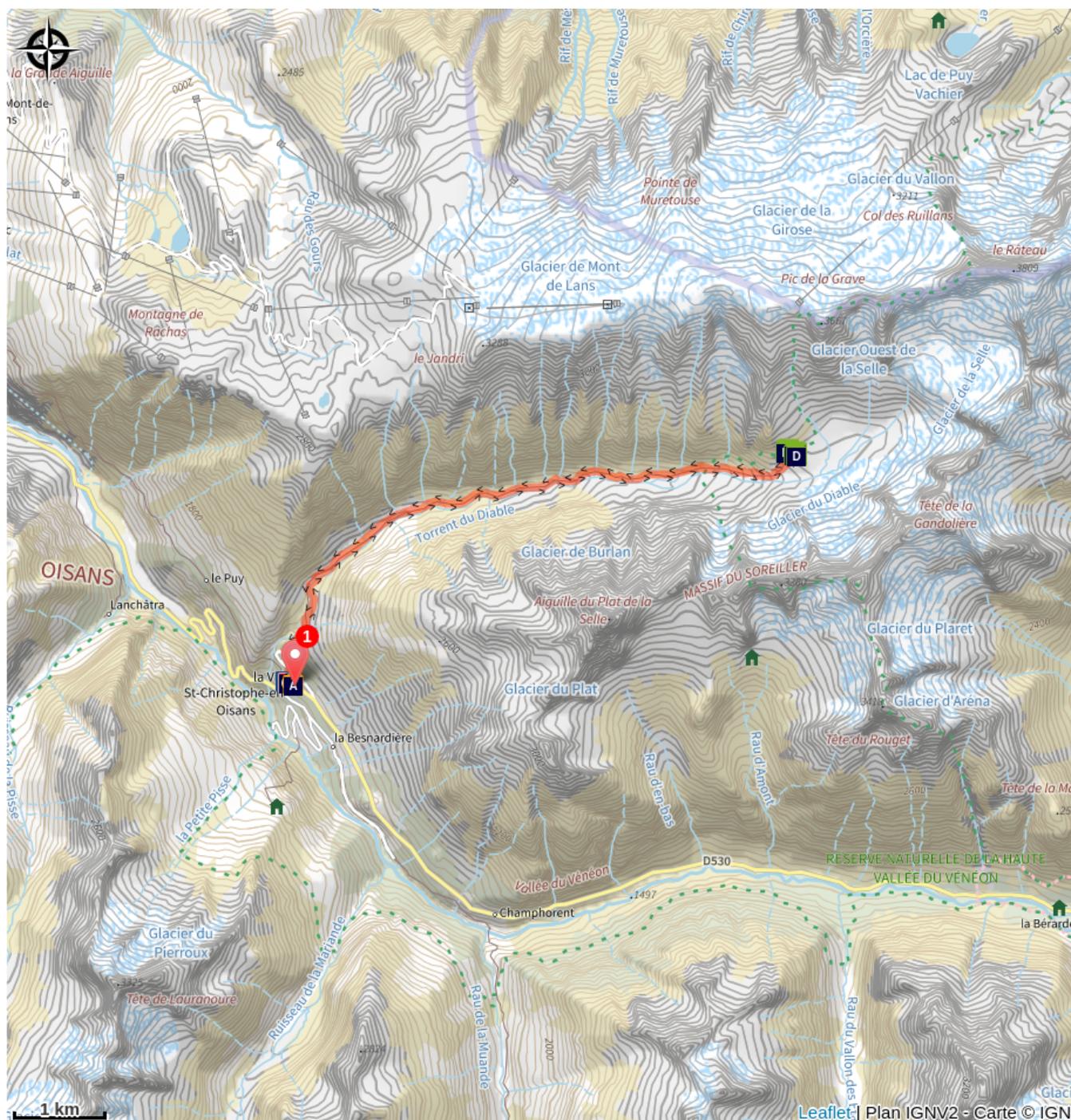
Altitude min 1468 m Altitude max 2653 m

Départ du parking en aval de l'église (1472 m). Suivre la départementale et entrer dans le hameau. Après le bar « La Cordée », prendre à gauche (suivre Vallon de la Selle). Le sentier monte rapidement entre les maisons et une forêt de feuillus peu dense (balisage jaune). Le sentier coupe plusieurs lacets de la route goudronnée avant d'arriver au parking des prés (1673 m) (suivre Vallon de la Selle).

1. Traverser la passerelle du Torrent du Diable et prendre sur la droite le sentier qui mène au croisement « Croix du Batel » (suivre Vallon de La Selle). A partir de là le sentier suit le torrent jusqu'à la combe du refuge (2350 m), en traversant à plusieurs torrents issus des cascades de la rive droite. La pente est peu marquée et régulière jusqu'à l'altitude 2050 m environ. Entre 2050 m et 2350 m le sentier se raidit progressivement. Les 300 derniers mètres sont encore un peu plus raides et permettent de franchir une moraine qui conduit au refuge.

Retour par le même itinéraire.

Sur votre chemin...



-  Les hébergements de Saint-Christophe-en-Oisans (A)
-  Eglise de Saint-Christophe en Oisans (C)
-  Le trèfle bai (E)
-  L'orpin des Alpes (G)
-  L'épilobe en épi (I)
-  L'astragale des Alpes (K)
-  L'aster des Alpes (M)
-  Musée Mémoires d'Alpinisme (B)
-  Le saule à feuilles tronquées (D)
-  Le cirse très épineux (F)
-  L'achillée naine ou faux génépi (H)
-  Le botryche lunaire (J)
-  La joubarbe des montagnes (L)
-  L'oxytropide champêtre (ou l'astragale champêtre) (N)

 L'adénostyle à feuilles blanches (O)

 La campanule de Scheuchzer (P)

 Le chénopode bon-Henri (ou épinard sauvage) (Q)

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

Pas de difficulté technique particulière. Ne pas sous-estimer le temps de montée et de descente (le temps indiqué ne comprend pas les pauses).

Il s'agit d'un itinéraire de haute montagne : se renseigner avant de partir sur les conditions météo et les risques de présence de neige ou de glace sur l'itinéraire. Attention : les passerelles qui enjambent les torrents dans le vallon sont démontées à l'automne et remontées au printemps. La passerelle sur le Torrent du Diable est pérenne.

La signalétique indique « vallon de la Selle » et non pas « refuge de la selle ».

Balisage : de la Ville au croisement « croix du Batel, 1683 m », balisage jaune.

Après ce croisement, le balisage se limite à quelques marques de peinture verte.

Comment venir ?

Parking conseillé

Départ du parking en aval de l'église (1472 m).

Lieux de renseignement

Maison du Parc de l'Oisans

Rue Gambetta, 38520 Le Bourg d'Oisans

oisans@ecrins-parcnational.fr

Tel : 04 76 80 00 51

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



Office de tourisme de Saint-Christophe-en-Oisans / La Bérarde

infos@berarde.com

Tel : 04 76 80 50 01

<http://www.berarde.com/>



Source



Parc national des Ecrins

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

Sur votre chemin...



Les hébergements de Saint-Christophe-en-Oisans (A)

Que ce soit à La Cordée ou au Relais des Ecrins, vous êtes désormais à « La Ville » de St-Christophe. Ici vous serez accueillis en toute simplicité, au cœur d'un petit village qui a su garder son charme et son authenticité, l'ambiance montagne est plus qu'omniprésente et la quiétude est de mise. Marie-Claude Turc, restauratrice, dont les grands-parents avaient ouvert l'hôtel La Cordée en 1907, vous réglera des « Creusets » de St-Christophe », spécialité de la vallée par excellence...

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Serge Derivaz



Musée Mémoires d'Alpinisme (B)

Au cœur du village de Saint-Christophe en Oisans, le musée « Mémoires d'Alpinisme » est une mine de connaissances sur les grands personnages qui ont écrit l'histoire de l'alpinisme dans le massif des Écrins. Au premier niveau, une grande maquette du massif, de nombreux portraits des précurseurs et du matériel d'époque. Au second niveau, l'escalade se fait plus récente avec l'exploration des voies difficiles et une partie dédiée aux nombreuses femmes, souvent méconnues, qui ont participé et participent toujours à l'aventure de la haute montagne. Le troisième niveau est consacré aux expositions temporaires sur la vallée du Vénéon. Étonnant musée qu'il ne faut pas manquer !

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Pascal Saulay



Eglise de Saint-Christophe en Oisans (C)

L'église de Saint-Christophe abrite une statue en bois polychrome de Saint Christophe et une autre de bois polychrome et doré de la Vierge à l'enfant. Toutes deux dateraient du XVIIe siècle. Derrière l'église, pensez à faire un tour par le cimetière, où reposent un grand nombre d'alpinistes et de guides, dont le célèbre Pierre Gaspard ...

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Denis Fiat



✿ Le saule à feuilles tronquées (D)

Salix retusa

Sorte de bonsaï naturel d'altitude, il est l'un des plus petits arbres au monde. Ce saule rampant, étalé, se développe dans les rocailles et pelouses des combes à neige où il est isolé des températures négatives en hiver, au "chaud" sous son manteau neigeux. Lors de la floraison, il expose de petits chatons jaunes et ses minuscules feuilles vert luisant sont ovales et non dentées. Il est souvent accompagné d'autres saules nains comme *Salix herbacea*, *S. serpyllifolia* et *S. reticulata*.

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



✿ Le trèfle bai (E)

Trifolium badium

De la famille des légumineuses, ce trèfle de l'étage subalpin est riche en couleurs ! Il se reconnaît aisément par ses fleurs caractéristiques qui se regroupent en pompons bicolores, passant du jaune d'or au brun en séchant. Il fut un temps où ses fleurs séchées, sans parfum particulier, s'ajoutaient au tabac, certainement plus pour épargner le porte-monnaie que pour une quelconque vertu aromatique.

Crédit photo : Dominique Vincent - Parc national des Ecrins



✿ Le cirse très épineux (F)

Cirsium spinosissimum

Attention ! "Qui s'y frotte s'y pique !" ... Ponctuant les éboulis et pelouses alpines, le cirse très épineux s'impose partout très facilement. Inutile de décrire cette créature végétale bardée d'épines qui rebute bien des herbivores (sauf les têtes fleuries parfois consommées). Reste alors le plaisir des yeux...

Crédit photo : Dominique Vincent - Parc national des Ecrins



✿ L'orpin des Alpes (G)

Sedum alpestre

Cette plante "grasse" des milieux froids est relativement discrète. Ses fleurs à 5 pétales jaunes se dressent au sommet de courtes tiges porteuses de feuilles en grain de riz. L'orpin des Alpes se caractérise par la présence de nombreux rejets stériles, son plus proche cousin l'orpin annuel (*Sedum annuum*) n'en ayant pas. Du latin *sedare*, les orpins auraient pour vertu "d'apaiser" la fureur des orages et de la foudre...

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



✿ L'achillée naine ou faux génépi (H)

Achillea nana

Sans surprise, cette achillée est relativement petite, affectionnant les pierriers d'altitude. Ses feuilles blanchâtres très velues et ses inflorescences au cœur jaune peuvent être confondues avec du génépi. Une observation plus attentive de ses feuilles longues et très découpées, typiques des achillées, vous permettra toutefois de trancher aisément ! Elle est parfois utilisée comme succédané du génépi pour la fabrication de liqueurs. Pas ici en tout cas, sa cueillette étant interdite dans le cœur du Parc national des Écrins !

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



✿ L'épilobe en épi (I)

Epilobium angustifolium

L'épilobe en épi pousse le plus souvent en colonie où ses longues tiges à hauteur d'homme sont porteuses de magnifiques fleurs roses très mellifères et peu discrètes. Incontestable champion de la dissémination, ses graines arrivées à maturité sont relâchées et emportées par le vent sur de grandes distances, formant une véritable "neige d'avant l'heure"... un spectacle à ne pas rater !

Crédit photo : Ludovic Imberdis - Parc national des Écrins



✿ Le botryche lunaire (J)

Botrychium lunaria

Cette discrète fougère se cache au sein des pelouses alpines sous la terrasse du refuge. Doté de différents pouvoirs, le botryche lunaire permettrait aux alchimistes et autres sorciers d'ouvrir les serrures rouillées, de lire l'avenir, de changer le mercure en argent et de rendre invisible les soirs de pleine lune ! Rien que ça !

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



✿ L'astragale des Alpes (K)

Astragalus alpinus

Comme le trèfle ou le pois, l'astragale est membre de la famille des légumineuses (Fabacées), capables de capter l'azote de l'air grâce à une symbiose avec des bactéries. Ces plantes sont ainsi particulièrement appétentes pour les herbivores en quête de

protéines. L'astragale des Alpes, aux fleurs blanches délicatement teintées de violet, est présent également dans la toundra et la forêt boréale où rennes et lièvres arctiques remplacent nos bouquetins et marmottes.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



✿ La joubarbe des montagnes (L)

Sempervivum montanum

Comme toutes les joubarbes, celle des montagnes forme des rosettes à l'allure de petits artichauts. Ses feuilles succulentes permettent de stocker efficacement eau et nutriments. Bien que ses remarquables fleurs roses s'ouvrant en étoile ne soient que rarement présentes, cette joubarbe se distingue parfaitement de ses cousines par ses feuilles épaisses et collantes.

Crédit photo : Dominique Vincent - Parc national des Ecrins



✿ L'aster des Alpes (M)

Aster alpinus

Cette plante a donné son nom à la famille des Astéracées dont sont membres tournesols, pissenlits et autres marguerites. Leur point commun ? Leur fleur est en réalité une "fausse fleur" composée de nombreuses fleurs regroupées en un capitule. Chez l'aster, des dizaines de fleurs jaunes en tube sont bordées de fleurs mauves à un pétale (appelé "ligule"). Les fleurs ligulées attirent les insectes qui se délectent ensuite du nectar présent dans les fleurs dorées centrales.

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



✿ L'oxytropide champêtre (ou l'astragale champêtre) (N)

Oxytropis campestris

Présent des Alpes jusqu'au cercle polaire, l'oxytropide champêtre est particulièrement bien adapté pour vivre dans le froid et la sécheresse. Cette légumineuse est toxique pour les herbivores : elle se protège du pâturage par la production d'une molécule causant des troubles neurologiques à celui qui le consommerait. Ses fleurs jaune pâle et ses feuilles aux reflets d'argent seront donc seulement une délectation pour les yeux !

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



✿ L'adénostyle à feuilles blanches (O)

Adenostyles leucophylla

L'adénostyle à feuilles blanches apprécie les éboulis d'altitude des étages alpin et subalpin. Ses nombreuses fleurs roses sont groupées par capitules au sommet de tiges d'environ 30 cm. Ses feuilles couvertes d'un épais duvet de poils blanchâtres à l'aspect cotonneux permettent de la distinguer des autres adénostyles et la protègent des ardeurs du soleil d'altitude en réfléchissant sa lumière.

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



✿ La campanule de Scheuchzer (P)

Campanula scheuchzeri

Les campanules ont des fleurs en forme de charmantes petites clochettes, *campanula* en latin. Espèce d'altitude, la campanule de Scheuchzer dispose de longues et fines feuilles. À ne pas confondre avec la campanule à feuille de cochléaire également très présente ici et qui se distingue par des feuilles basales cordiformes (en forme de coeur), les feuilles de la tige étant pourtant lancéolées.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



✿ Le chénopode bon-Henri (ou épinard sauvage) (Q)

Blitum bonus-henricus = *Chenopodium bonus-henricus*

Cet épinard sauvage se rencontre souvent dans les pâturages d'altitude. Ses feuilles sont larges, de forme triangulaire, et ont une face inférieure blanchâtre à texture farineuse. Son nom est un hommage à Henri IV, roi pacificateur et promoteur d'une agronomie ayant mis fin aux disettes. En effet, ses jeunes feuilles riches en fer et vitamine A se cuisinent comme nos épinards de jardin : en salade, soupe, tartes, gratins ou dans la fameuse recette des oreilles d'âne !

Crédit photo : Thierry Maillot - Parc national des Ecrins