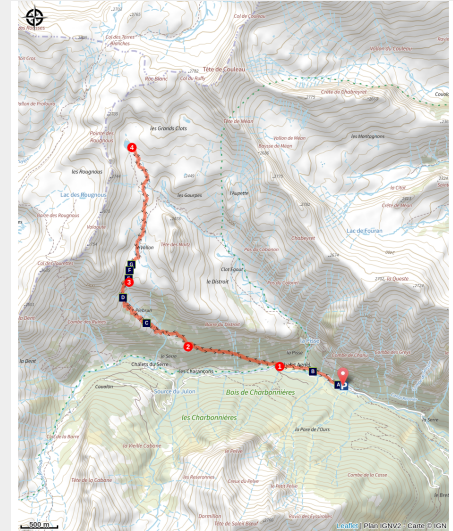


Le lac du Distroit

Parc national des Ecrins



Montée par Piebrun aux premiers rayons de soleil - vue sur la vallée du Rabioux (Marine Metzinger - Parc national des Ecrins)



Une belle randonnée dont l'ascension commence progressivement au travers des conifères. Puis la pente devient un temps plus raide quand le paysage s'ouvre sur la montagne environnante, pour mener à un magnifique vallon suspendu que l'on remonte ensuite tranquillement jusqu'au lac.

La beauté qui se dévoile à l'arrivée dans le vallon est saisissante : cerné par une faune et une flore omniprésente, le randonneur profite de l'ambiance bucolique et de la sérénité qui s'en dégage.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 5 h

Longueur : 13.7 km

Dénivelé positif : 1091 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Flore, Lac et glacier

Itinéraire

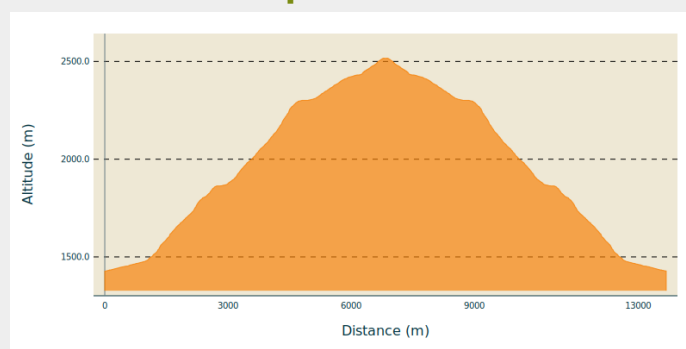
Départ : Parking des muandes, vallée du Rabioux, Châteauroux-les-Alpes

Arrivée : Parking des muandes, vallée du Rabioux, Châteauroux-les-Alpes

Balisage : — PR

Communes : 1. Châteauroux-les-Alpes

Profil altimétrique

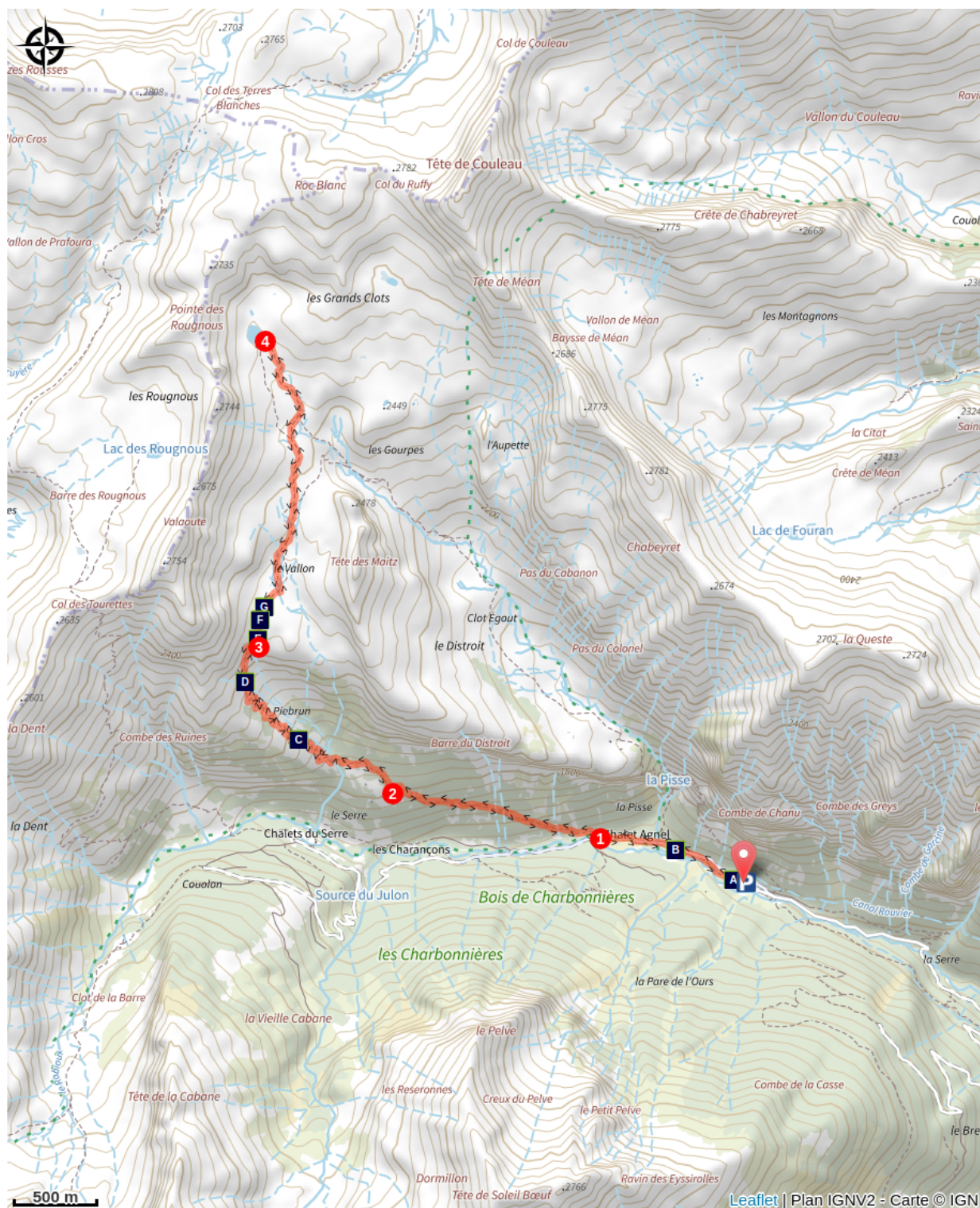


Altitude min 1427 m Altitude max 2517 m

Avancer sur le sentier qui part au bout du parking jusqu'à rejoindre la piste, la prendre à gauche vers la Cascade de la Pisse, puis dépasser la cascade en continuant sur la piste jusqu'au prochain pont qui enjambe le Rabioux.

1. Tourner à droite avant le pont et monter en direction du lac du Distroit sur le petit sentier qui avance à flanc dans la forêt.
2. Suivre le sentier fléché en arrivant dans les clairières, traverser le petit torrent à gué puis remonter dans l'alpage.
3. En basculant dans le vallon suspendu, continuer sur le sentier jusqu'au lac.
4. Retour par le même itinéraire à la descente.

Sur votre route...



-  Lézard des murailles (A)
-  Bruant jaune (C)
-  Crave à bec rouge (E)
-  Traquet motteux (G)

-  Mésange huppée (B)
-  Chamois (D)
-  Aigle royal (F)

Toutes les informations 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.



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

Présence d'un troupeau bovin sur la partie supérieure de la randonnée : ne pas traverser le troupeau pour éviter de le disperser, ne pas courir à proximité.

Comment venir ?

Accès routier

Dans le village de Châteauroux-les-Alpes, prendre la route qui monte dans la vallée du Rabioux en direction de la cascade de la Pisse jusqu'au parking des muandes.

Parking conseillé

Parking des muandes, Châteauroux les Alpes

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 !

Attention en zone cœur du Parc National des Écrins une réglementation spécifique aux sports de nature s'applique : <https://www.ecrins-parcnational.fr/thematique/sports-de-nature>

Lieux de renseignement

Maison du Parc de l'Embrunais

Place de l'Église, 05380 Châteauroux-les-Alpes

embrunais@ecrins-parcnational.fr
Tel : 04 92 43 23 31
<http://www.ecrins-parcnational.fr/>



Source



Parc national des Ecrins

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

Sur votre route...



Lézard des murailles (A)

Dans les Ecrins, ce petit lézard méridional gris ou marron peut être confondu avec le lézard vivipare. Il s'en distingue par une tâche noire à l'insertion des pattes. On le trouve, jusqu'à 2 500 m d'altitude, en divers milieux naturels bien exposés au soleil mais également en zones anthropisées. Le lézard des murailles semble actuellement en expansion vers le nord. Les voies de chemin de fer ont permis une progression de la colonisation grâce à des aménagements constituant des habitats favorables.

Crédit : Mireille Coulon - PNE



Mésange huppée (B)

C'est un petit passereau de la famille des paridés. Le plumage du dos est brun et plus clair sur le ventre. Ce qui la rend facile à identifier est la huppe triangulaire qui orne sa tête. Sédentaire, elle vit dans les forêts de conifères. A la belle saison, elle est insectivore mais devient granivore l'hiver. En dehors de la période de reproduction, les mésanges huppées, en compagnie d'autres mésanges, roitelets, et divers passereaux, forment des bandes animées appelées « rondes ».

Crédit : Albert Christophe - PNE



Bruant jaune (C)

Dans le bas du vallon, en début d'été, vous entendrez certainement, venu du sommet d'un buisson ou d'un arbre, un chant composé de plusieurs notes sur le même ton suivies d'une finale plus grave ou plus élevée. Aux jumelles, vous pourrez distinguer un oiseau au plumage jaune et brun, le bien nommé bruant jaune. Il s'agit d'un mâle, la femelle étant plus discrète tant en ramage qu'en plumage ! Ecoutez bien : Beethoven se serait inspiré de ce chant pour composer les premières notes de sa 5ème symphonie !

Crédit : Damien Combrisson - PNE



Chamois (D)

Le chamois est un proche cousin des antilopes, porteur de cornes noires et crochues. Emblématique des Alpes, le chamois est en fait partout chez lui dans la montagne, en forêt comme dans les rochers. Les hardes regroupent les femelles et les jeunes, en dehors de la période du rut où les mâles les rejoignent.

Lorsqu'il est dérangé, il émet par ses naseaux un chuintement aigu. L'hiver, les chamois aspirent à beaucoup de tranquillité car ils vont survivre en économisant leurs réserves de graisse accumulée à la belle saison.

Crédit : PNE - Vincent Dominique / Guidoni Bernard



Crave à bec rouge (E)

De la famille des corvidés, il ressemble beaucoup au chocard à bec jaune (que l'on peut également observer dans le secteur). Les différencier par la silhouette demande un peu d'expérience mais le bec est le bon critère : rouge, long et incurvé pour le crave, jaune et court pour le chocard. Insectivore, le crave se nourrit au sol qu'il fouille de son bec à la recherche des invertébrés. Il est territorial et défend son site de reproduction. Jouer dans les airs en piqués, vrilles et loopings est sa spécialité.

Commun dans les Alpes au début du XX^e siècle, les populations ont fortement régressé depuis, et sa présence est signe d'une riche biodiversité des prairies d'altitude.

Crédit : Damien Combrisson - PNE



Aigle royal (F)

Aux heures chaudes de la journée, un grand oiseau tournoie, exploitant les masses d'air pour s'élever. L'aigle royal parcourt ainsi son territoire, dont les détails ne peuvent échapper à sa vue légendaire, huit fois plus perçante que celle de l'humain. Il est relativement aisé de pouvoir observer un ou deux aigles royaux, puisque les adultes vivent généralement en couple, dont un est installé dans la vallée du Rabioux et niche régulièrement dans différentes aires en falaise.

Reconnaissable à sa grande taille (environ 2 mètres d'envergure, un peu moins pour le mâle, un peu plus pour la femelle), sa coloration sombre (les zones blanches de la queue et des ailes disparaissent avec l'âge) et ses ailes rectangulaires, ce rapace diurne est un prédateur par excellence : de la marmotte au jeune chamois, en passant par le lagopède et le lièvre. En hiver, il prélève régulièrement sa nourriture sur les cadavres d'animaux.

Crédit : Damien Combrisson - Parc national des Ecrins



Traquet motteux (G)

A partir de fin avril, les rochers qui parsèment l'alpage servent de perchoirs au traquet motteux, tout juste revenu de sa migration. Souvent posté sur une proéminence, il surveille les alentours à la recherche d'insectes. Le mâle apparaît le premier : en plumage nuptial, il a la tête et le dos gris, un masque de Zorro sur les yeux, ventre blanc et ailes sombres. Il se reconnaît facilement en vol à son croupion blanc et au T noir qui se dessine sur sa queue. La femelle est plus pâle et moins contrastée.

Crédit : Damien Combrisson - Parc national des Ecrins