

# Le refuge du Soreiller

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



Sentier de montée au refuge du Soreiller (Mireille Coulon - Parc national des Ecrins)

*Un itinéraire en aller-retour pour rejoindre le refuge du Soreiller au pied de l'élégante et élancée aiguille Dibona.*

Un itinéraire en deux actes : une montée efficace avec en point de mire la mythique Dibona, puis la contemplation, depuis la terrasse du refuge, de la face sud de l'aiguille et ses itinéraires d'escalade.

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 6 h

Longueur : 10.4 km

Dénivelé positif : 1120 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Géologie, Point de vue, Refuge

# Itinéraire

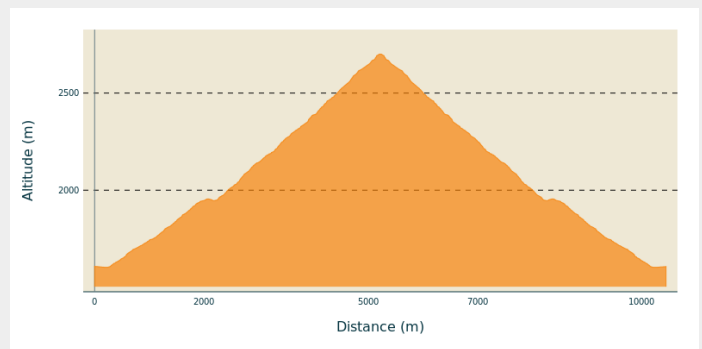
**Départ** : Hameau des Etages, Saint-Christophe-en-Oisans

**Arrivée** : Hameau des Etages, Saint-Christophe-en-Oisans

**Balisage** : — PR

**Communes** : 1. Saint-Christophe-en-Oisans

## Profil altimétrique














Altitude min 1604 m Altitude max 2702 m

Emprunter la route pour traverser le hameau.

1. Prendre le sentier sur la droite qui démarre par quelques marches de pierre à la sortie du hameau (panneau signalétique indiquant Soreiller – 2h40). Le sentier s'élève rapidement en face sud puis après une longue traversée ascendante se rapproche du ruisseau d'Amont. Après quelques nouveaux lacets raides, le sentiers traverse des barres rocheuses.
2. Une courte descente permet de rejoindre le lit du ruisseau d'Amont que l'on traverse à l'altitude 1992m. Attention : se renseigner sur la présence ou non de la passerelle sur le torrent d'Amont. Le torrent peut se traverser à gué en période de basses eaux.
3. L'ascension se poursuit avec une alternance de passages raides et de courts passages moins pentus. Continuer ensuite la montée jusqu'au refuge par le sentier au fond de la combe.
4. La redescente se fait par le même itinéraire qu'à la montée.

# Sur votre chemin...



- |   |  |
|---|--|
|  Le pâturin des Alpes (A)        |  La petite verge d'or (B) |
|  Le polystic en fer de lance (C) |  L'alchémille alpine (D)  |
|  La marguerite des Alpes (E)     |  La myrtille (F)          |
|  L'érigéron alpin (G)            |  Refuge du Soreiller (H)  |
|  L'aiguille Dibona (I)           |  Cirque du Soreiller (J)  |
|  Le thym serpolet (K)            |  Le génépi jaune (L)      |
|  La primevère hirsute (M)        |  |

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Très bon sentier, raide par endroit, mais sans difficultés techniques.

La durée de la randonnée indiquée sur le panneau au départ du sentier est de 2h40 mais comptez plutôt 3h à 3h30 pour la montée.

Passerelle sur le torrent d'Amont : en été, démontée à l'automne et remontée au printemps (se renseigner auprès du Parc national des Écrins pour savoir si la passerelle est en place ou non).

## **Comment venir ?**

### Accès routier

A partir du Bourg d'Oisans, prendre la D1091 puis la D530 en direction de la Béarde (34 km) jusqu'au hameau des Étages. Route étroite à partir du hameau de Champhorent, fermée l'hiver.

### Parking conseillé

Parking à la sortie du hameau des Étages (1616m), le long de la RD 530.

# 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'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...

---



## ✿ Le pâturin des Alpes (A)

*Poa alpina*

Ah, les herbes !... Toujours piétinées, arrachées, méprisées... Pourtant, elles forment à ces altitudes des milieux naturels essentiels à bien d'autres espèces. Le pâturin des Alpes porte au sein même de son nom l'immense vertu de sa présence : la formation de « pâturages », si indispensables aux emblématiques chamois et bouquetins.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins

---



## ✿ La petite verge d'or (B)

*Solidago virgaurea subsp. minuta*

Au risque de décevoir, le nom de cette belle plante n'a rien de sexuel... Il s'agit juste d'une espèce ayant un port plus ou moins dressé, poussant au milieu des rochers. Un fantasme de plus en moins !

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins

---



## ✿ Le polystic en fer de lance (C)

*Polystichum lonchitis*

Cette fougère fait une vingtaine de centimètres de haut, avec des feuilles épaisses d'un vert mat. Son nom vient de ces dernières : leurs segments ont la forme de petites lames parsemées de petites dents. D'ailleurs, la lame en question serait plutôt celle d'une faux (car courbée) plutôt que d'une lance. Mais bon, dans un cas comme dans l'autre, une lame de fougère restera bien inoffensive.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins

---



## ✿ L'alchémille alpine (D)

*Alchemilla alpina*

Cette plante aux fleurs vertes passe relativement inaperçue. Elle doit pourtant son nom à une des recherches les plus ésotériques qui ait existé : l'alchimie. Car si l'alchémille n'avait pas, en tant que telle, le pouvoir de transformer le plomb en or, la goutte d'eau qu'il est parfois possible de récolter au cœur des feuilles entrerait dans la confection de la pierre philosophale.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins

---



## ✿ La marguerite des Alpes (E)

*Leucanthemopsis alpina*

La marguerite des Alpes est inconfondable. Elle aime les moraines, les éboulis et les parois d'altitude. Ses feuilles sont un bon exemple d'adaptation à l'altitude : petites mais épaissies, elles captent toute la lumière nécessaire pour produire leur sucre tout en limitant les pertes d'eau et l'impact des UV sur ses tissus. Efficace !

Crédit photo : Marc Corail - Parc national des Ecrins

---



## ✿ La myrtille (F)

*Vaccinium myrtillus*

La myrtille est célèbre pour son fruit délicieux. Ce petit arbuste est une des trois espèces d'airelles des Alpes françaises (avec l'airelle bleue et l'airelle rouge). Elle se distingue de ses cousines par ses petits « troncs » verts (car riches en chlorophylle) et ses fruits au goût plus sucré. [La cueillette est réglementée.](#)

Crédit photo : Marc Corail - Parc national des Ecrins

---



## ✿ L'érigéron alpin (G)

*Erigeron alpinus*

Érigéron vient du grec et signifie « vieille tête hirsute » ! Pas très sympa pour une espèce aux belles floraisons violettes. En fait, ce nom est dû à l'aspect de la plante une fois les fleurs fructifiées (et donc passées) : elle forme alors de petites têtes blanches et chevelues. Bref, des petites têtes de « vieux » !

Crédit photo : Dominique Vincent - Parc national des Ecrins



## Refuge du Soreiller (H)

Depuis 1957, randonneurs et alpinistes font escale au refuge du Soreiller (2719 m) avant de se frotter à l'aiguille de la Dibona. Le Soreiller fait partie de ces refuges qui semblent ne jamais pouvoir être atteints : on les aperçoit de très loin, nichés dans leur splendide emplacement. Mais la distance ne semble jamais se réduire ! Toutefois, sa situation au pied de la majestueuse Dibona et son confort certain font vite oublier l'interminable marche. Rénové en 2014, le refuge a amélioré son confort tout en conservant la convivialité du lieu. Ce refuge appartient à la STD, la société des Touristes du Dauphiné.

Depuis sa construction en 1957, jusqu'en 2017, le refuge a été gardé par la même famille (et des femmes - chose rarissime il y a quelques années ! ) : d'abord Yvette Turc à la mise en service puis sa fille, Martine, dès 1986. Comme pour beaucoup d'autres refuges de l'Oisans, une page s'est tournée avec l'arrivée de « nouveaux » - et surtout « nouvelles » - gardien.ne.s, né.e.s ailleurs (comme Marielle) mais avec un attachement tout autant viscéral au massif.

Une belle suite à graver dans le superbe granite de la Dibona !

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



## L'aiguille Dibona (I)

Aiguille granitique élancée, la Dibona culmine à 3131m d'altitude.

Elle jouit d'une réputation singulière liée à la fois à son esthétique et à la qualité exceptionnelle de son rocher qui en font un objectif d'escalade convoité.

L'aiguille Dibona portait initialement le nom de pain de sucre du Soreiller. Elle a changé de nom en 1913 lors de sa première ascension par Angelo Dibona et Guido Mayer.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



## Cirque du Soreiller (J)

Le refuge du Soreiller est implanté sur le contrefort ouest d'un cirque glaciaire, véritable amphithéâtre de granite, délimité par une ligne de crête allant, d'ouest en est, de l'Aiguille occidentale du massif du Soreiller (3280 m) à la Tête du Rouget (3418 m) en passant par l'Aiguille centrale (3318 m), l'Aiguille orientale (3380 m), le Plaret (3563 m), le Pic Gény (3435 m).

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins





## ✿ Le thym serpolet (K)

*Thymus praecox*

Il existe en fait une grande diversité d'espèces parmi ce qu'on appelle communément le « serpolet ». Ici, il s'agit du thym précoce (*Thymus praecox*), plante discrète mais pouvant former d'importants tapis sur les vives et les roches. Son odeur et son goût sont agréablement délicats !

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins

---



## ✿ Le génépi jaune (L)

*Artemisia umbelliformis*

On ne présente plus cette plante duveteuse, dégageant une forte odeur épicée. Lointaine descendante de plantes originaires des steppes asiatiques, le génépi est une armoise comme l'absinthe. Et comme cette dernière, elle porte en elle une substance neurotoxique : la thuyone. Cette molécule rendait fous les consommateurs invétérés de la fée verte. La concentration est moindre dans le génépi, mais vos neurones vous remercieront d'une consommation modérée. [La cueillette est réglementée.](#)

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins

---



## ✿ La primevère hirsute (M)

*Primula hirsuta*

Eh oui, les primevères ne poussent pas toutes dans les jardinières ! Cette belle plante des rochers d'altitude a de remarquables fleurs violettes et des feuilles pourvues de petites glandes les rendant particulièrement collantes. On la trouve dans les anfractuosités granitiques.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins