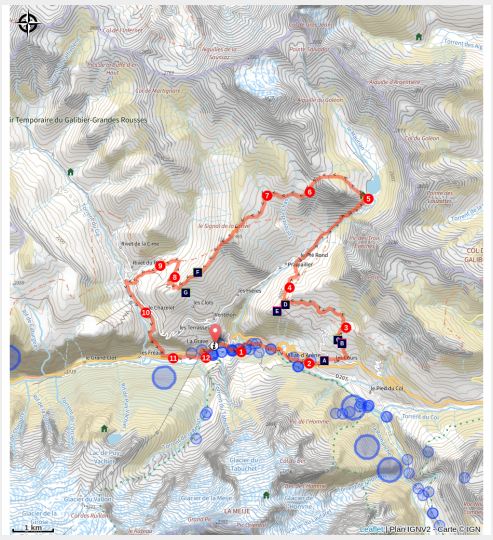
Trail : Le Trophée de La Meije

Briançonnais

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.

Ce parcours de trail traverse une grande diversité de paysages montagnards : forêts de mélèzes, lacs d’altitude et villages d’alpage. Sauvage et varié, cet itinéraire marque les esprits par ses panoramas à couper le souffle.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 4 h

Longueur : 26.7 km

Dénivelé positif : 1705 m

Difficulté : Moyen

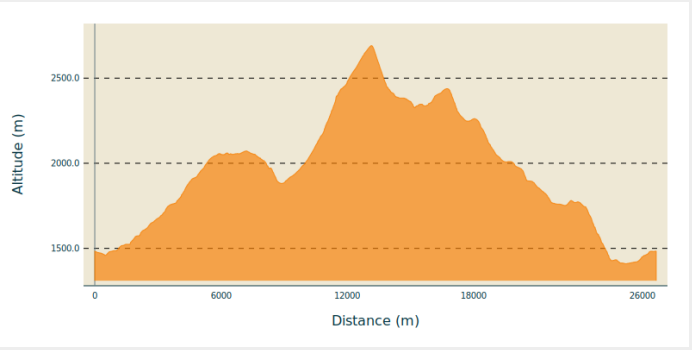
Type : Boucle

Thèmes : Point de vue

Itinéraire

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

Profil altimétrique

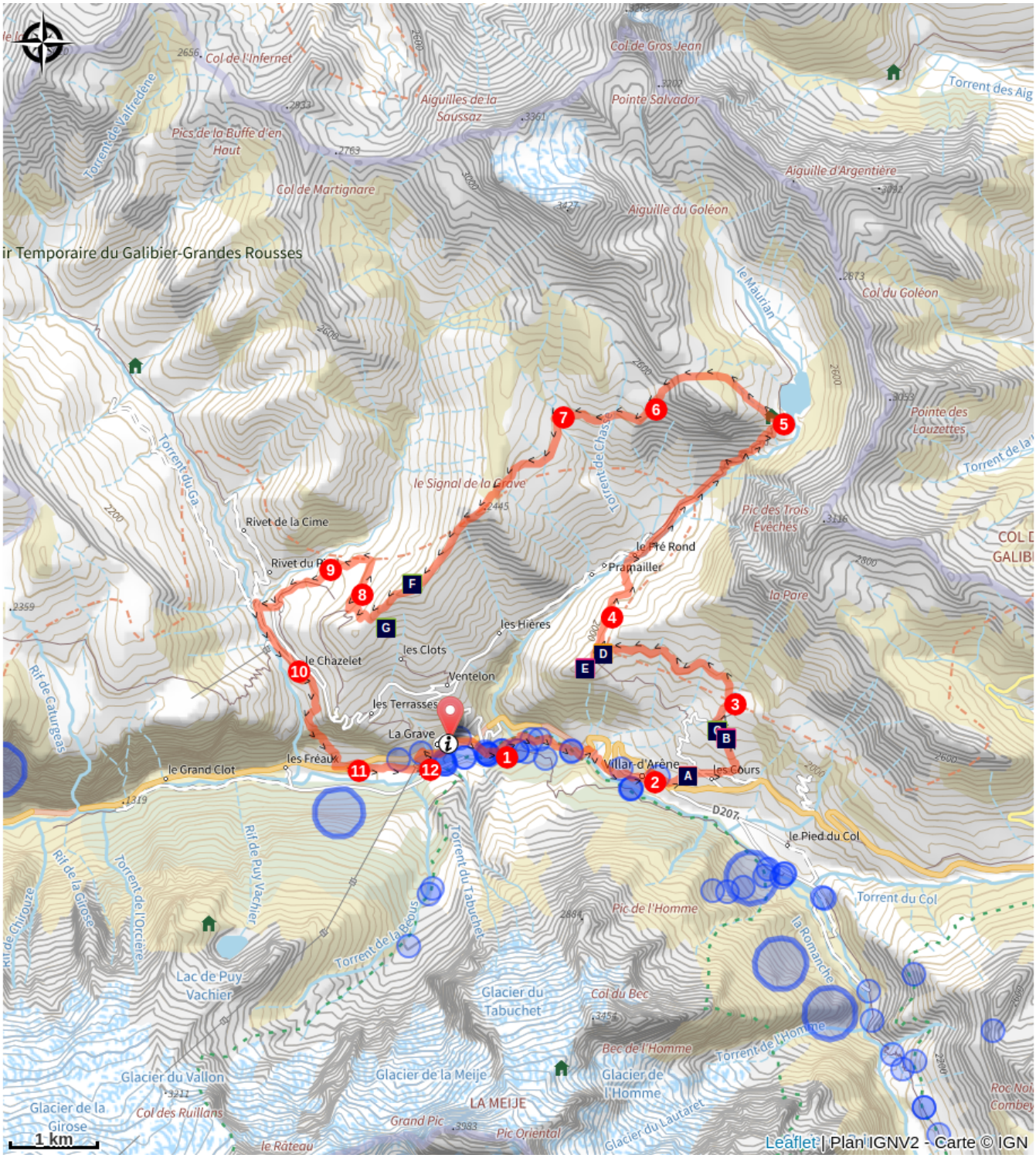


Altitude min 1410 m Altitude max 2691 m

1. Prendre en direction de Villar d'Arène par la Romanche.
2. Traverser le village puis ensuite la départementale en direction du hameau des Cours.
3. Après avoir traversé le hameau des Cours, prendre en direction du lac du Pontet.
4. S'engager ensuite en direction de l'Aiguillon, au col du même nom tourner à droite pour redescendre sur Entraigues.
5. Poursuivre le sentier en direction du lac et du refuge du Goléon.
6. Au niveau du refuge, tourner à gauche en direction du Cruq des Aiguilles.
7. Redescendre sur la gauche et poursuivre sur les sentiers du signal de la Grave et Côte Rouge.
8. Rejoindre le haut du téléski des Plagnes.
9. Longer le téléski pour ensuite obliquer sur la gauche en direction du hameau des Plagnes.
10. Après avoir rejoint le petit moulin du Vorze, retrouver le hameau du Chazelet.
11. Du Chazelet prendre en direction des Fréaux par la chapelle Notre-Dame de Bon-Repos pour arriver à la départementale.
12. À celle-ci, descendre pour rejoindre le Camping de La Gravelotte et emprunter le chemin de retour vers La Grave.

    Au pont, remonter sur la gauche en direction des téléphériques des Glaciers de la Meije pour retourner au point de départ.

Sur votre route...



- Chapelle Saint-Antoine (A)
- La grande Gentiane (C)
- La Meije (E)
- Ophrys bourdon (G)
- Vallée de la Romanche (B)
- Prairies de fauche (D)
- De la légende aux pratiques... (F)

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.

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, suivre la direction Vizille / Stations de l'Oisans. À Vizille, continuer vers Le Bourg-d'Oisans. Une fois Le Bourg-d'Oisans traversé, emprunter la D1091 en direction de La Grave et Briançon.
Depuis Briançon, rejoindre La Grave en passant par le col du Lautaret via 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 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.

Attribution : 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.

Attribution : 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.

Attribution : 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.

Attribution : 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.

Attribution : 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.

Attribution : 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 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 !

Attribution : Mireille Coulon - PNE