

# Trail : La Boucle de l'Aiguillon

Parc national des Ecrins - La Grave



Coureur au lac du pontet pendant le Trail de la Meije (©Julien Gontard)



*Ce parcours invite à découvrir la vallée de la Haute Romanche dans un décor grandiose, avec la Meije en toile de fond.*

Cette belle boucle offre un aperçu rapide mais marquant des sites emblématiques du Pays de la Meije, entre nature spectaculaire et patrimoine incontournable.

## Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 2 h

Longueur : 15.9 km

Dénivelé positif : 806 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Col, Flore, Lac et glacier, Pastoralisme, Point de vue

# Itinéraire

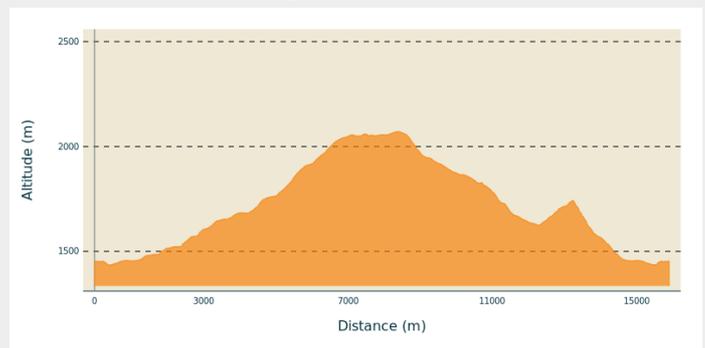
**Départ** : Place de la salle des fêtes

**Arrivée** : Place de la salle des fêtes

**Balisage** :  Trail

**Communes** : 1. La Grave  
2. Villar-d'Arène

## Profil altimétrique



Altitude min 1436 m Altitude max 2072 m

1. Le départ se fait depuis la salle des fêtes de La Grave, avec une traversée du village, typique et authentique, avant de rejoindre les rives de la Romanche.
2. Le sentier s'élève ensuite dans une belle forêt de mélèzes, où le murmure de la rivière accompagne les pas jusqu'au village de Villar d'Arène.
3. La montée vers le lac du Pontet offre un point de vue superbe sur la vallée en contrebas.
4. Une courte portion roulante conduit ensuite au col de l'Aiguillon.
5. Redescendre sur Villar d'Arène, traverser le village pour rejoindre la Romanche et le GR54.
6. Il ne reste plus qu'à rejoindre La Grave par le Bois de la Chal d'Outre, le début du sentier monte pour ensuite se retrouver en balcon au dessus de la Romanche et redescendre sur le village.

# Sur votre chemin...



-  Four banal de Villar d'Arène (A)
-  Vallée de la Romanche (C)
-  Prairies de fauche (E)
-  Le bouleau blanc (G)
-  Chapelle Saint-Antoine (B)
-  La grande Gentiane (D)
-  La Meije (F)

# Toutes les infos pratiques

## **i** 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 ?

Parking conseillé

Parking de la salle des fêtes

## **i** 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



Apidae

<http://www.apidae-tourisme.com>



Office de Tourisme des Hautes Vallées

<https://www.hautesvallees.com>

## Sur votre chemin...

---



### Four banal de Villar d'Arène (A)

Tourtes, ravioles et autres crozets font partie intégrante des spécialités culinaires de Villar d'Arène, mais c'est surtout le fameux « Pô Buli » pain bouilli, qui a fait la réputation du village. Une fois par an, en novembre, les habitants du bourg préparent ce pain selon une recette ancestrale. Depuis plus de 500 ans, il est pétri avec de la farine de seigle et de l'eau bouillante. Il est ensuite cuit dans le four banal situé au milieu du village, près de la chapelle des Pénitents.

Crédit photo : Jean-Pierre Nicolet - PNE



### Chapelle Saint-Antoine (B)

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 photo : J. Selberg



## 🏠 Vallée de la Romanche (C)

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 photo : J. Selberg



## 🌸 La grande Gentiane (D)

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 photo : J. Selberg



## 🐄 Prairies de fauche (E)

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 photo : J. Selberg



## 🏠 La Meije (F)

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 photo : J. Selberg



## 🕒 Le bouleau blanc (G)

Dans la descente vers Villar d'Arène vous passerez plusieurs petits bosquets de bouleaux blancs. Au pays de la Meije, les bouleaux accompagnent traditionnellement les mariages en symbole de fertilité et de prospérité. Deux jeunes troncs sont placés devant les maisons de la mariée et du mari et deux devant la mairie ou l'église. C'est un arbre aux nombreux usages. Les gens récoltent entre autres la sève pour faire des cures dépuratives au printemps.

Crédit photo : J. Selberg