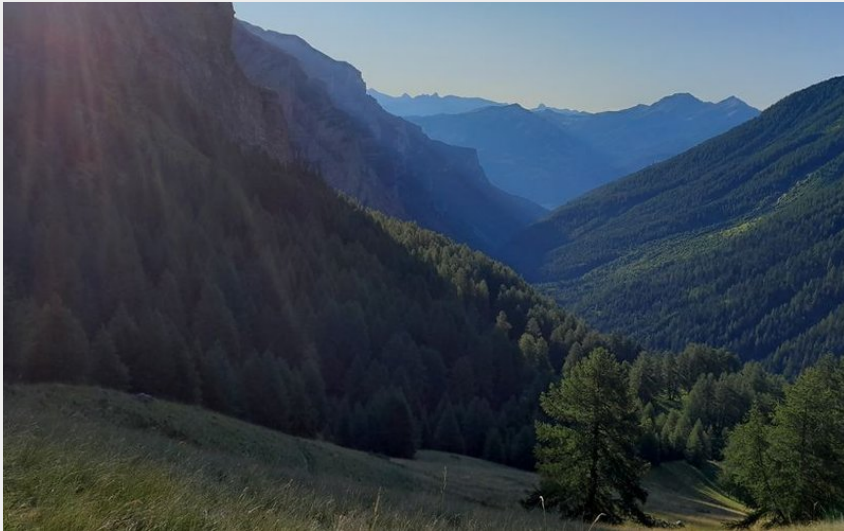
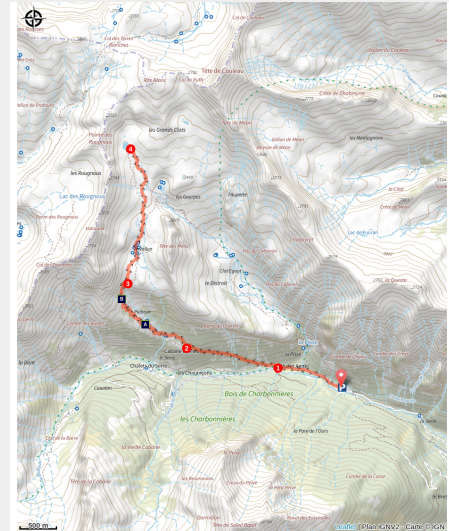


## Lac du Distroit

Embrunais - Châteauroux-les-Alpes



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



*Si tratta di un bellissimo percorso che inizia gradualmente attraverso le conifere. La pendenza diventa poi più ripida quando il paesaggio si apre sulle montagne circostanti, portando a una magnifica valle sospesa che poi si risale dolcemente fino al lago.*

Il fascino all'entrata della valle è mozzafiato: tra la flora e la fauna onnipresenti è possibile godere dell'atmosfera bucolica e della serenità circostante.

### Informazioni utili

Pratica : A piedi

Durata : 5 h

Lunghezza : 13.7 km

Dislivello positivo : 1091 m

Difficoltà : Difficile

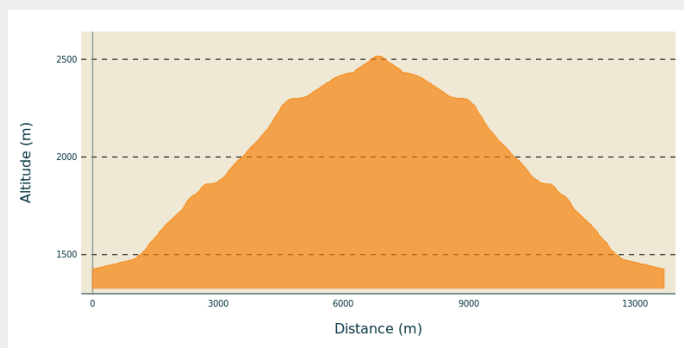
Tipo : Andata e ritorno

Temi : Fauna, Flora, Lago e ghiaccio

# Itinerario

**Partenza** : Parcheggio delle Muandes, valle di Rabioux, Châteauroux-les-Alpes  
**Arrivo** : Parcheggio di Muandes, valle di Rabioux, Châteauroux-les-Alpes  
**Marcature** : — PR  
**Comuni** : 1. Châteauroux-les-Alpes

## Profilo altimetro



Altitudine minima 1427 m      Altitudine massima 2517 m

Percorrere il sentiero alla fine del parcheggio fino a raggiungere la pista, girare a sinistra verso la Cascade de la Pisse, quindi superare la cascata, continuando a percorrere la pista fino a raggiungere il ponte successivo sul Rabioux.

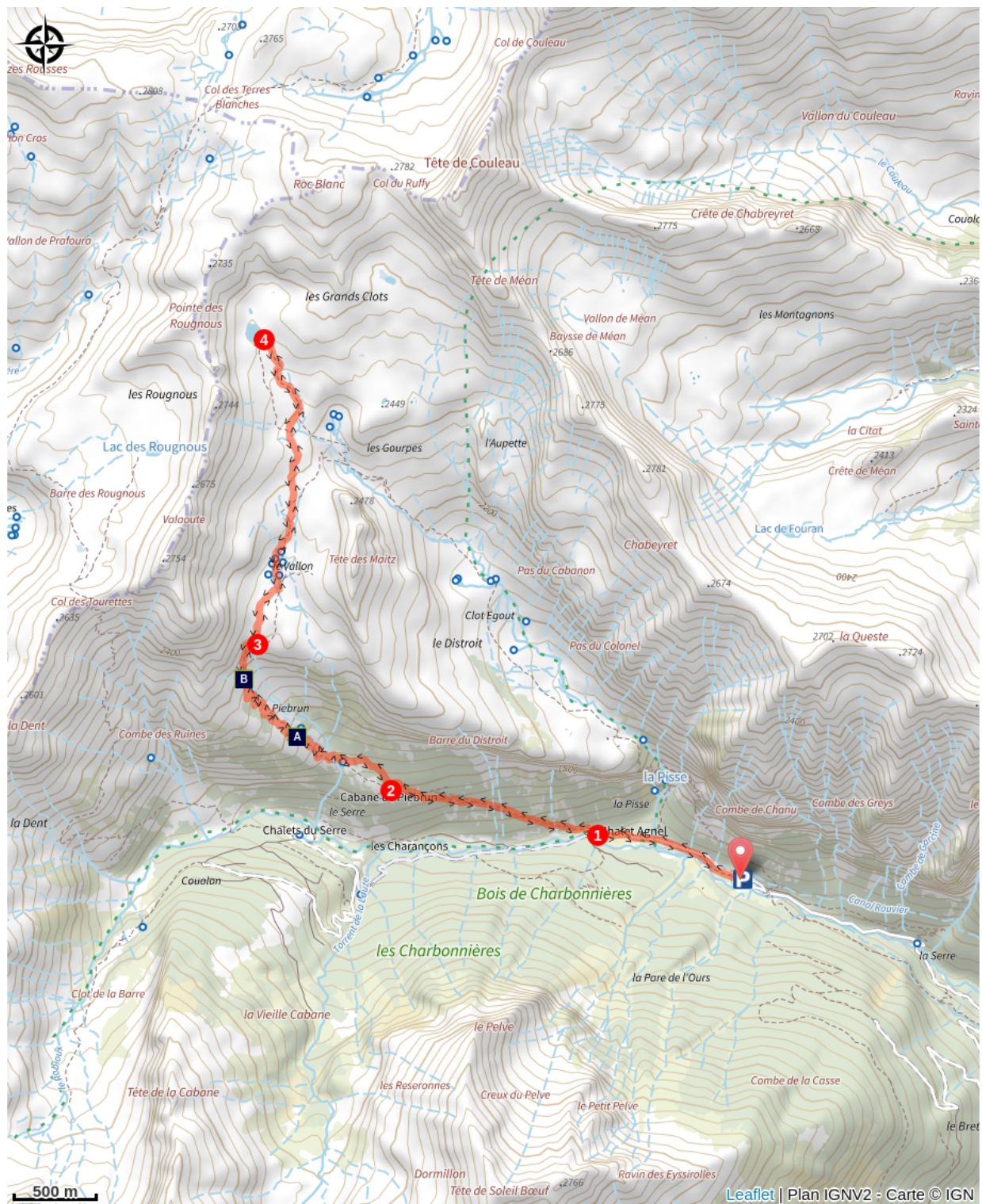
.

1. Svoltare a destra prima del ponte e salire verso il Lac du Distroit sul sentiero stretto che conduce in modo ripido attraverso il bosco.
2. Seguendo il sentiero segnalato nelle radure, guardare il piccolo ruscello e poi risalire nel pascolo di montagna.


Svoltando verso la valle panoramica, proseguire sul sentiero fino al lago. Ritornare per lo stesso percorso in discesa.

.

# Sulla tua strada...



 Zigolo giallo (A)

 Beccaccia dal becco rosso (C)

 Camoscio (B)

 Fagiano di bosco (D)

# Tutte le informazioni utili

## **Cani per la protezione del gregge**

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](#).

Racontez votre rencontre en répondant à cette [enquête](#).



## **Nel cuore del parco**

Il Parco Nazionale è un territorio naturale, aperto a tutti, ma soggetto ad un regolamento che è utile conoscere per preparare il vostro soggiorno.



## **Consigli**

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 ?

### Accesso

Nel villaggio di Châteauroux-les-Alpes, prendere la strada che risale la valle di Rabioux verso la cascata Pisse fino al parcheggio Les Muandes.

### Parcheggio consigliato

Parcheggio Muandes, Châteauroux les Alpes

# Aree di sensibilità ambientale

Lungo il vostro itinerario, attraverserete aree di sensibilità legate alla presenza di una particolare specie o ambiente. In questi settori, un comportamento adeguato contribuisce a preservarli. Per informazioni più dettagliate, sono disponibili schede specifiche per ogni area.

## Aquila reale

Periodo di sensibilità: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Maggio, Giugno, Luglio, Agosto

Contatto: 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>

## Luoghi di informazione

### Casa del Parco dell'Embrunais

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

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



## Fonte



Parc national des Ecrins

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

# Sulla tua strada...

---



## Zigolo giallo (A)

Nella parte bassa del vallone, all'inizio dell'estate, sentirete sicuramente, in provenienza dalla cima di un cespuglio o di un albero, un canto composto di diverse note sullo stesso tono, seguite da una nota finale più alta e più grave. Con i cannocchiali, potrete distinguere un uccello dalle piume gialle e marroni, il cosiddetto zigolo giallo. Si tratta di un maschio, dato che la femmina è molto più discreta sia nel canto che nel plumaggio. Ascoltate bene ! Si suol dire che Beethoven si è ispirato a queste note per comporre le prime note della Quinta Sinfonia !

Credito fotografico : Damien Combrisson - PNE

---



## Camoscio (B)

Animale emblematico delle Alpi, il camoscio o « capra delle rocce » porta delle corte corna nere e uncinato. Alla maniera dello stambecco, è più facile da osservare con i binocoli, in particolare al mattino. Alle capre ed ai dinelli (giovani maschi di un anno) piace stare in grandi branchi ; invece i maschi più vecchi stanno piuttosto da soli e raggiungono le femmine solo nel periodo degli amori. In inverno, il camoscio ha bisogno di molta tranquillità perché dovrà sopravvivere economizzando le sue riserve di grasso.

Credito fotografico : PNE - Vincent Dominique / Guidoni Bernard

---



## Beccaccia dal becco rosso (C)

Membro della famiglia dei corvidi, assomiglia molto al gracchio dal becco giallo (che può essere visto anche nella zona). Ci vuole un po' di esperienza per distinguerli dalla silhouette, ma il becco è il criterio giusto: rosso, lungo e ricurvo per il crake, giallo e corto per il chocard. Insettivoro, il gracchio si nutre a terra, cercando gli invertebrati con il becco. È territoriale e difende il suo sito di riproduzione. Comune nelle Alpi all'inizio del XX secolo, da allora le popolazioni sono diminuite drasticamente, e la sua presenza è un segno della ricca biodiversità dei prati in altitudine.

Credito fotografico : Damien Combrisson - PNE

---



## Fagiano di bosco (D)

Dalla fine di aprile, le rocce che punteggiano i pascoli di montagna servono come posatoi per il passero maculato, appena tornato dalla sua migrazione. Spesso appostato su un'altura, scruta i dintorni alla ricerca di insetti. Il maschio è il primo ad apparire: nel piumaggio da accoppiamento, ha la testa e il dorso grigi, una maschera di Zorro sugli occhi, il ventre bianco e le ali scure. È facilmente riconoscibile in volo per la sua groppa bianca e la T nera sulla coda. La femmina è più chiara e meno contrastata.

Credito fotografico : Damien Combrisson - Parc national des Ecrins