

LE JOYAU DE L'ETE

4 JOURS DANS LES ECRINS

JOUR 1 : Le pastoralisme / La flore

Parking de Clot d'Outre(1584 mètres) – refuge de la Lavey (1797 mètres)– lac des Bèches (2417 mètres)

Dénivelé positif : 1000m (5h de marche)

Dénivelé négatif : 787m

Nuit au refuge de la Lavey



C'est un premier jour qui nous amènera dans un environnement de haute montagne sans toutefois être violent au niveau de l'effort. Un départ dans le vallon hospitalier de la Lavey, nous permettra de faire connaissance avec le massif des Ecrins. Le parcours est situé presque entièrement dans le Parc National. Une descente au torrent puis une courte montée raide nous amènera au petit hameau particulier de la Raja. Nous remonterons ensuite le long du torrent de la Lavey ou nous atteindrons les landes à myrtilles et Genévriers aux abords du refuge. Des à plus de 3500 m et des glaciers scintillants entourent le refuge de part et d'autre. Marmottes et chamois seront au rendez vous.. C'est un

parfait aperçu de ce qu'est l'Oisans : un pays de roc et de glace. La montée au lac des Bèches sera une bonne occasion d'encore côtoyer la haute montagne et d'apprécier la formation d'un bel exemple de lac glaciaire.

La soirée au refuge de la Lavey se fera en compagnie d'autres randonneurs et alpinistes

JOUR 2 : les vestiges du passé dans l'Oisans sauvage

Option 1 :

Refuge de la Lavey – vallée du Vénéon en descente directe rive gauche avec petite boucle par la Gassaudière

Dénivelé négatif : 711m (5h de marche)

Dénivelé positif : 494m

Option 2 :

Refuge de la Lavey – Lac des Fétoules – Gîte des Arias

Dénivelé positif : 692m

Dénivelé négatif : 832m

Nuit au gîte les Arias à Pré Clot

Cette dernière journée est marquée par la traversée de deux hameaux d'alpage aujourd'hui abandonnés : le Soucher et la Gassaudière. Ce sera aussi un voyage à travers les étages montagnards en démarrant du Subalpin au montagnard pour atteindre le torrent tumultueux du Vénéon. La descente en rive gauche du vallon de la Lavey est un bijou de beauté avec une flore unique. Les marmottes et chamois sont souvent présents également dans ce secteur. En milieu de journée nous passerons à l'ombre des épicéas pour éviter les grosses chaleurs. Nous effectuerons un joli crochet par le hameau fantôme de la Gassaudière avant d'entamer la descente pour le Vénéon. Il y aura une montée d'une heure pour atteindre le gîte des Arias à Clot d'Outre.

L'option d'aller au lac des Fétoules nous mènera plus haut (2240 mètres). L'itinéraire ici offre un tout autre point de vue. Le petit lac se trouve sous la Tête des Fétoules, sommet emblématique du secteur (3459m). Nous descendrons ensuite dans des pentes à chamois sur un sentier peu marqué dans un secteur très sauvage. C'est un itinéraire surplombant et ouvert offrant si le temps le permet une vue unique sur les sommets et glaciers environnants.

Remarque : Si la forme y est, d'autres options de présentent mais il faut se préserver pour la longue étape du lendemain:

- 1) Monter au lac des Rouies (925m du refuge)
- 2) Remonter le vallon de la Lavey pour atteindre un lac glaciaire récemment formé au dessus d'une moraine (700m du refuge).

JOUR 3 : L'étagement montagnard

Bourg d'Arud (985m) - Refuge de la Muzelle (2115m)

Dénivelé positif : 1200m

Dénivelé négatif : 517m

Temps de marche : 7h

L'ascension que nous allons effectuer aujourd'hui est la plus belle du circuit. Elle est exigeante au niveau effort mais offrira des panoramas exceptionnels sur les sommets et massifs environnants (Dôme des Ecrins, Belledonne, Grandes Rousses). Un village comportant de beaux exemples d'architecture locale ; une forêt dans des pentes raides ; des passages escarpés ; une belle crête aérienne et une vue aux premières loges sur l'imposant glacier de la Muzelle seront les principaux éléments rencontrés sur ce beau voyage à travers les étages montagnards. Nous arriverons à la Cime du Pied Barry avant d'effectuer une descente dans les alpages et les schistes ardoisiers pour atteindre le refuge et lac de la Muzelle.



JOUR 4 : La glaciation / La faune

Refuge de la Muzelle(2115m) – Col du vallon(2531m) - le plan du lac (1185m)

Dénivelé positif : 536m

Dénivelé négatif : 1486m

Temps de marche : 5h

Cette journée nous mènera le matin par un beau sentier en lacets, au col du vallon d'où nous pourrons voir le lac du Lauvitel 1000m plus bas. Nous redescendrons par le même chemin pour entamer la descente du refuge de la Muzelle au plan du lac. Sur l'itinéraire nous apprécierons tous comme la veille l'étagement montagnard de haut en bas. : minéral, alpage forêt épaisse.



Remarque : pour cette dernière journée d'autres possibilités s'offrent à nous :

- 1) Descendre directement du refuge si nous sommes fatigués de la veille (3h30)
 - 2) Monter au col de la Muzelle en aller retour (500m de dénivelé depuis le refuge)
 - 3) Depuis le col du vallon descendre sur la Danchère par le Lauvitel (1500m négatif).
- Cela nécessite un taxi en bas ou une manip. de voiture avant le départ du plan du lac.

Hébergements : ½ pension (repas du soir et petit déjeuner).

Comprenant : 2 nuits en refuges gardés en dortoir ou chambre commune

1 nuit en gîte

Niveau : ce circuit comportant quelques passages escarpés, il vous faudra de l'aisance sur ce type de terrain et déjà être pratiquant de la montagne. Les cheminements sont pratiquement tous sur sentier balisé sauf J3. Contactez moi pour toute question technique.

Portage : vous porterez un sac pesant environ 8 kg comprenant le pic nique de midi et les affaires pour 2 jours (la liste vous sera communiquée à l'inscription)

Rendez vous : lundi 8H30 à l'office du tourisme de Bourg d'Oisans.

Encadrement : 120€

Hébergement : 50€ par nuitée en demi pension

Devis plus précis à l'inscription : cela dépend du nombre de participants et du tarif des refuges.

Coordonnées accompagnateur : 06 82 18 36 80