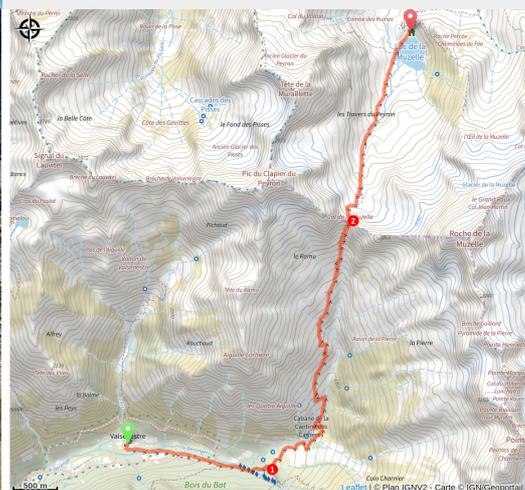


# De Valsenestre au lac de la Muzelle (étape du GR 54)



Roche percée de la Muzelle (© Pierre Masclaux)



*Cette étape doit se savourer : il s'agit de la dernière grande ascension de ce tour des Ecrins et qui se fait dans l'ambiance minérale caractéristique des hautes vallées alpines. Avec à la clé, le lac de la Muzelle qui sublime cette journée.*

C'est le grand jour ce matin ! Le mythique col de la Muzelle est là qui tend les bras. La montée dans l'alpage aux pieds des géants (Roche de la Muzelle, Pic du Clapier du Peyron) donne déjà le ton ; aujourd'hui, ça grimpe ! Pas moins de 50 lacets, taillés dans le schiste et régulièrement entretenus, permettant de toucher le but ultime de cette grande aventure. Un pur moment de montagne qui débouche sur un havre de paix un peu plus bas : les rives du lac de La Muzelle.

## Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 5 h 30

Longueur : 9.0 km

Dénivelé positif : 1312 m

Difficulté : Difficile

Type : Étape

Thèmes : Eau, Pastoralisme, Refuge

# Itinéraire

**Départ** : Valsenestre, Valjouffrey.

**Arrivée** : Lac de la Muzelle, Venosc.

**Balisage** :  GR

## Profil altimétrique

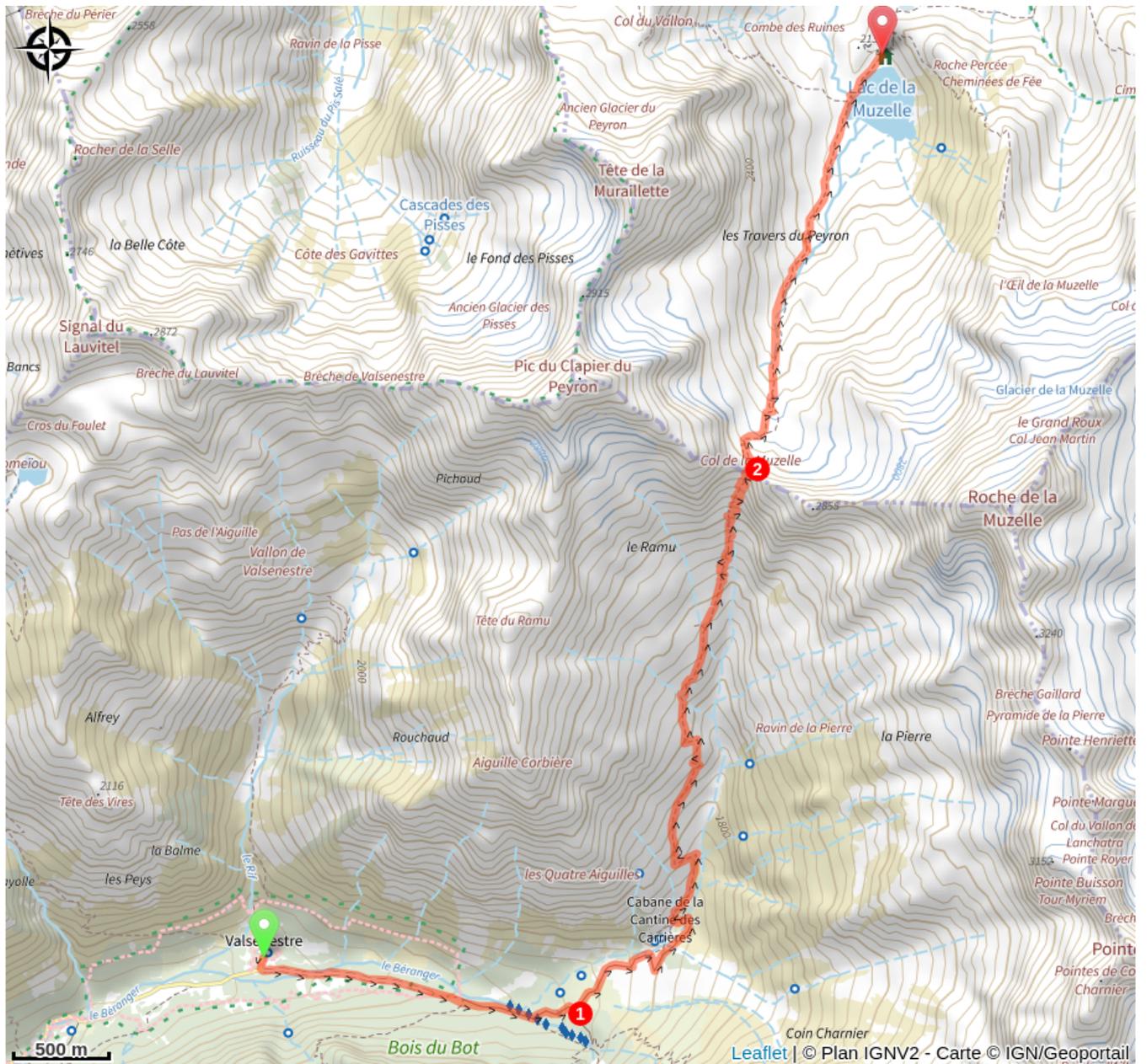


Altitude min 1293 m Altitude max 2598 m

Depuis le parking de Valsenestre emprunter la piste forestière qui s'élève doucement vers l'est. Deux ponts successifs permettent de traverser le torrent dans la forêt composée essentiellement de conifères (sapin, épicéa, mélèze) enserrant quelques rares et petits prés encore fauchés.

1. Plus haut, à l'altitude 1 492 m, prendre à gauche pour atteindre la lisière de la forêt qui laisse apparaître une vaste zone d'éboulis partiellement végétalisée. Arrivé à la cabane des Cantines, le sentier s'élève franchement sur un versant raide pâturé par des brebis à la belle saison. Sur le versant opposé, on peut remarquer un ancien sentier qui s'élève en lacets serrés pour atteindre la « forge », une cabane taillée dans le marbre dont on distingue l'entrée. A mi-chemin, on peut apercevoir la jolie cabane pastorale de Ramu sur la gauche. La partie finale (vers 2 350 m) devient très raide, il faut s'élever dans des schistes grâce à de nombreux lacets. De loin, on imagine une muraille infranchissable mais en fait le sentier, très bien entretenu, permet d'atteindre confortablement le col (2 613 m) d'altitude.
2. Une courte descente, raide au départ, mène au lac de la Muzelle (2 130 m).

# Sur votre chemin...



# Toutes les infos pratiques



## En coeur de parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une **réglementation** qu'il est nécessaire de connaître pour préparer son séjour.



## ⚠️ Recommandations

Attention aux névés au printemps dans la partie finale sous le col de la Muzelle pouvant nécessiter l'usage de crampons et d'un piolet.

Face à l'affluence et la recrudescence des incivilités et conflits d'usage depuis 2 ans aux lacs du Lauvitel et de la Muzelle (Oisans), les bivouacs seront encadrés à partir du 1er juin : ils ne seront possibles que dans les zones dédiées, indiquées sur place.

# 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>

## Aigle royal

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août

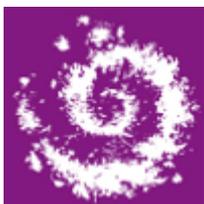
Contact : Parc National des Écrins  
Julien Charron  
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

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>

## Source



Parc national des Ecrins

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