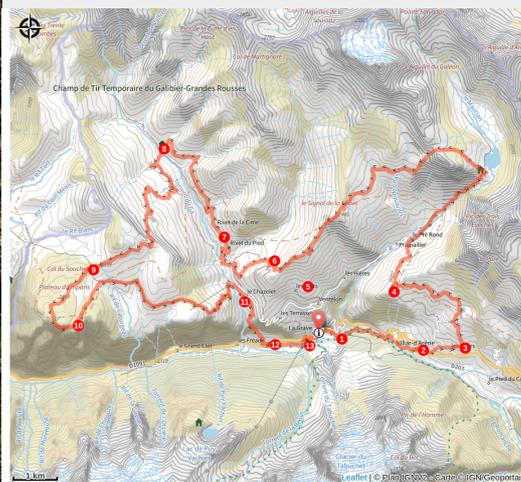


Trail - Le Marathon de la Meije

Briançonnais - La Grave



Descente dans les ardoises vers La Grave (Dénivelé Positif)



Un challenge sportif en haute altitude pour traverser les hameaux du Pays de la Meije et en prendre plein les yeux !

Ce trail au format marathon traverse les coins reculés du pays de la Meije avec un départ à La Grave. Ce parcours exigeant évolue au-delà de 1600 mètres d'altitude et atteint son point culminant à 2707 mètres. En récompense, le refuge du Goléon et son lac offrent un panorama exceptionnel.

Après le col du Cruq, un peu de "hors sentier" est attendu pour rejoindre le Signal de La Grave avec une belle descente panoramique sur les crêtes. Ensuite, cap sur le refuge du Pic du Mas de la Grave avant d'entamer la dernière côte pour accéder au fameux plateau d'Emparis et redescendre ensuite sur le Chazelet et La Grave en passant par les lacs d'altitude.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 6 h 30

Longueur : 45.8 km

Dénivelé positif : 2751 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Col et sommet, Eau, Point de vue, Refuge

Itinéraire

Départ : Office de Tourisme, La Grave

Arrivée : Office de Tourisme, La Grave

Balisage :  Trail

Communes : 1. La Grave

2. Villar d'Arène

Profil altimétrique



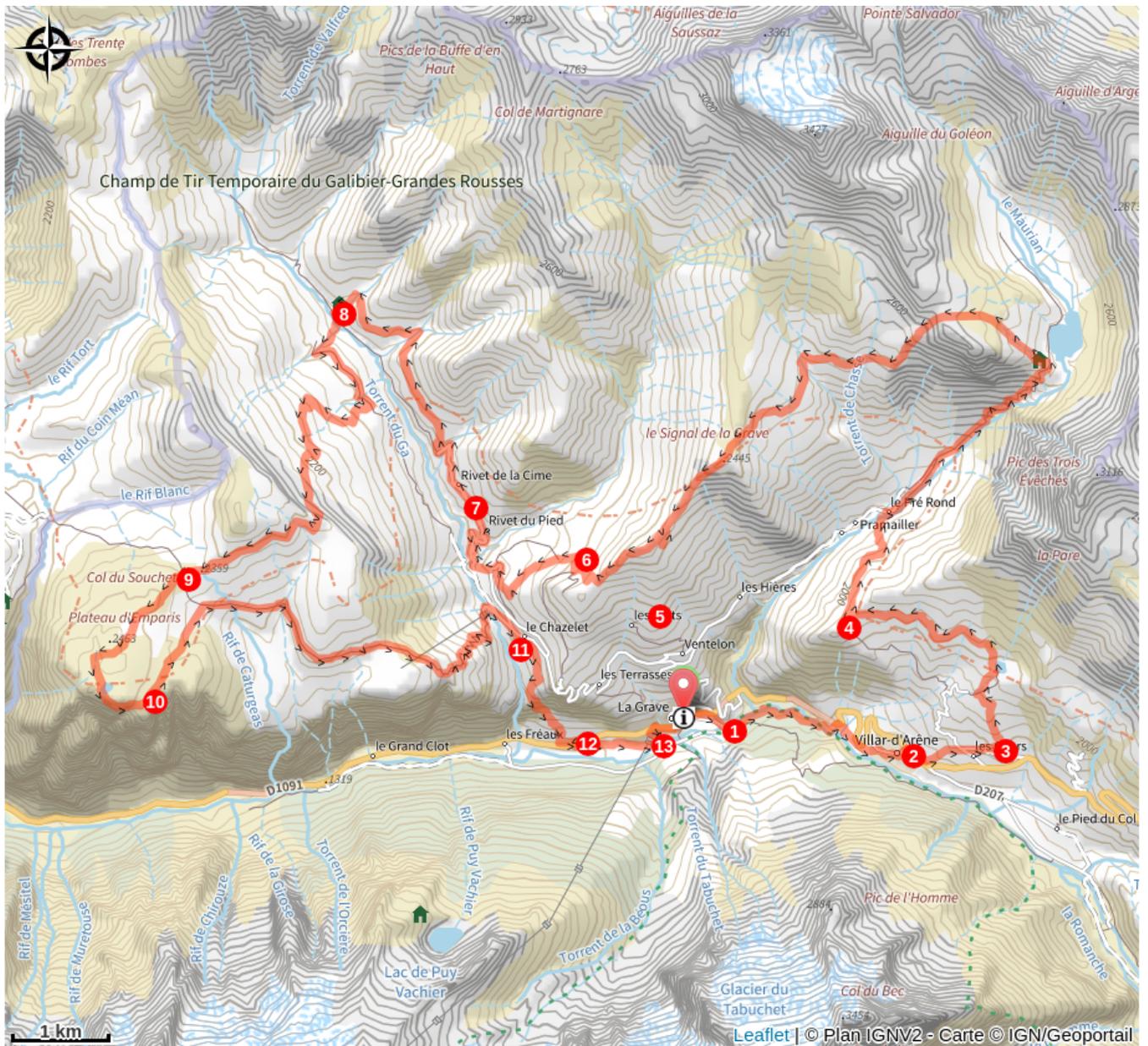
Altitude min 1406 m Altitude max 2695 m

1. Prendre en direction de Villar d'Arène par la Romanche.
2. Traverser le village pour ensuite franchir la départementale en direction du hameau Les Cours.
3. Après avoir traversé le hameau des Cours, prendre en direction du lac du Pontet et l'Aiguillon.
4. Au col, redescendre sur le versant Nord pour atteindre le hameau de Valfroide. Prendre à droite en direction du Refuge du Goléon.

Au refuge, rejoindre le Cruq des Aiguilles.
5. À la première intersection, continuer tout droit jusqu'à la deuxième intersection sur la gauche en direction de côte Rouge. Au col bifurquer sur la gauche pour redescendre les crêtes pour rejoindre le haut du téléski des Plagnes.
6. Longer, sur un chemin, le téléski et suivre le petit sentier jusqu'au Rivet du Milieu.
7. Depuis ce hameau, prendre en direction du Refuge du Pic du Mas de la Grave.
8. Au refuge, bifurquer à gauche pour emprunter le pont et monter en direction de la Berche et du col du Souchet.
9. Au col prendre en direction des lacs Noir et Lérié.
10. Depuis le Lac Lérié, rejoindre le GR 54 pour redescendre sur le Chazelet.
11. Du Chazelet prendre en direction des Fréaux par la chapelle Notre-Dame de Bon-Repos pour arriver à la départementale.
12. De là, descendre pour rejoindre le Camping de La Gravelotte et emprunter le chemin de retour vers La Grave.

13. Au pont, remonter sur la gauche en direction des Téléphériques des Glaciers de la Meije pour retourner à votre point de départ.

Sur votre chemin...



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](#).



! Recommandations

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.



Matériel

Prendre de l'eau, spécialement pour le Plateau et de quoi tenir en nourriture pour le long de la sortie.

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 prendre en direction de Vizille/ Station d'Oisans, à Vizille prendre la direction du Bourg d'Oisans. Après avoir traversé Bourg d'Oisans, prendre la D1091 en direction de Briançon et La Grave.

Depuis Briançon, prendre en direction de La Grave en passant par le Col du Lautaret par la D1091.

Parking conseillé

À proximité de l'Office de Tourisme

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 et de privilégier un survol de la zone à une distance de survol de 300m sol soit à une altitude minimale de 2450m.

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 une 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>