

# RANDONNÉE ITINÉRANTE AU PAYS DE LA MEIJE

**7 jours / 6 jours de marche / 6 nuits**

Les Hautes Alpes portent bien leur nom sur ces territoires vastes et très alpins que sont les Hauts pays de la Romanche : les altitudes varient de 1500 mètres à La Grave à 3983 mètres à la Meije. C'est un monde contrasté : d'une part le versant sud travaillé par les hommes, en terrasses et cultures, puis au dessus, les alpages. D'autre part le versant nord boisé en mélèzin sur le bas, puis sur la partie supérieure, c'est la haute montagne qui s'impose.

La vallée du torrent de la Romanche et l'observation des glaciers seront le fil conducteur de l'itinérance.

## Programme

**7 jours / 6 jours de marche / 6 nuits (4 en gîte et 2 en refuge sans nos bagages).**

Notre randonnée partira de Besse en Oisans, terrain d'alpage, par la traversée du plateau d'Emparis, magnifique belvédère sur la Meije et les Ecrins. Nous poursuivrons par une traversée de crêtes, d'alpages et d'un col pour atteindre le refuge du Goléon, son lac et la zone humide à linaigrette. Remontée jusqu'au glacier du Goléon pour en observer les caractéristiques, puis descente sur La Grave. Journée en boucle sur le versant nord de la Meije, lac du Puy Vachier et redescente par les moraines latérales. Après la 2<sup>ème</sup> nuit à La Grave, nous remonterons la Romanche, puis, par le col du Lautaret et le sentier des crevasses, nous irons dormir au refuge de l'Alpe de Villar. Pour le dernier jour, passage au col et au lac d'Arsine et son glacier pour redescendre tranquillement jusqu'au Casset.

## Descriptif

**Jour 1 : Accueil à Besse en Oisans vers 18 h (à 1564 mètres).**

**Jour 2 :** Traversée du plateau d'Emparis, grande zone d'alpage et passage au lac Lérié et au lac noir, très beau belvédère sur les Ecrins et les sommets de la Meije.

Nuit en gîte aux Terrasses (1782 m).

Dénivelée : 1080 m + et 852 m – et 16 kms, 6 h de marche.

**Jour 3** : Montée sur la crête de Côte Rouge et passage au signal de la Grave (2446 m), traversée jusqu'à un col discret et descente sur le lac du Goléon. Peut-être aurons nous la chance d'apercevoir le gypaète barbue ou le vautour fauve !

Nuit au refuge du Goléon face aux grands glaciers (2440 m).

Dénivelée : 925 m + et 270 m – , 13 kms, 5 h de marche.

**Jour 4** : En passant au replat d'Amont et ses champs de linaigrettes et en remontant le torrent de Maurian, nous irons au pied du glacier du Goléon, à 3000 m, en observer ses mouvements (L'Aiguille du Goléon se situe à 3427 m). Puis nous entamerons une belle descente jusqu'à La Grave. Nuit en gîte à La Grave (1500 m).

Dénivelée : 600 m + et 1550 m – , 16 kms, 6 h de marche.

**Jour 5** : Journée en boucle pour aller flirter avec les hauts sommets du versant nord de la Meije. Montée au lac de Puy Vachier, lac d'origine glaciaire puis redescente par un sentier le long des moraines latérales laissées par le retrait glaciaire.

Deuxième nuit à La Grave (1500 m).

Dénivelée : 1039 m + et – , 12 kms, 5 h 30 de marche .

**Jour 6** : Nous rejoindrons le col du Lautaret (grand passage routier entre l'Oisans et le Briançonnais), en remontant le long de la Romanche puis en traversant prés et alpages. Puis nous prendrons le sentier des crevasses, légèrement vertigineux par endroit et incomparable belvédère sur le glacier de l'Homme pour atteindre les alpages de L'Alpe du Villar. Nuit au refuge de l'Alpe de Villar d'Arène (2077 m).

Dénivelée : 754 m + et 100 m –, 16 kms, 6 h de marche.

**Jour 7** : En matinée nous pouvons faire une escapade aux sources de la Romanche à 2143 m (232 + et 6 kms, 2 h), puis pour parfaire nos observations des glaciers nous passerons sous les glaciers d'Arsine et la montagne des Agneaux (3664 m). Montée au lac d'Arsine à 2455 m où nous pourrons observer un autre glacier de près.

Descente sur le Casset (1512 m) par le lac de la Douche au bleu turquoise, puis un mélèzin bien agréable pour boucler notre itinérance.

Dénivelée : 379 m + et 943 m –, 12 kms, 3 h 30 de marche.

**Transfert sur Besse en Oisans pour récupérer nos véhicules en fin de journée.**

## Fiche technique

**Le prix :** 675 euros

**La date :** du 16 août en fin d'après midi au 22 août en fin d'après-midi.

**La prestation** est compté du jour 1 à Besse en Oisans au jour 7 transfert à Besse en Oisans. Elle comprend :

L'hébergement en demi-pension + les piques-niques

L'encadrement par une accompagnatrice en montagne

Les transferts de bagages de gîtes en gîtes

Le transfert du groupe le jour 7 du Casset à Besse en Oisans.

**L'hébergement** se fait en gîte, en dortoirs de 4 à 6 places pour 5 nuits, et deux nuits en refuge en dortoirs.

**Les heures de marche** sont données en heure effective, ne sont pas comptés les pauses le pique-nique et les détours.

**Niveau de la randonnée :** être bon marcheur, capable d'effectuer jusqu'à 1000 mètres de dénivelé positif/jour, portage de son sac à dos de la journée et de ses affaires pour les nuits des jours 3 et 6.

**Les rendez-vous :** 18 h à Besse en jour 1 et dispersion le jour 7 au même endroit, à 18 h.

**Si vous ne venez pas en voiture**, possibilité de faire du covoiturage, de prendre un bus à partir de Grenoble jusqu'à Bourg d'Oisans. Puis transfert à Besse en taxi ou en covoiturage avec d'autres participants.

L'itinéraire peut être modifié en fonction de la disponibilité des gîtes, de la météo et de la capacité du groupe.

**Caroline de Beaucorps**

**Accompagnatrice en montagne**

**contact :** [carorando@orange.fr](mailto:carorando@orange.fr) et 06 71 99 69 53