

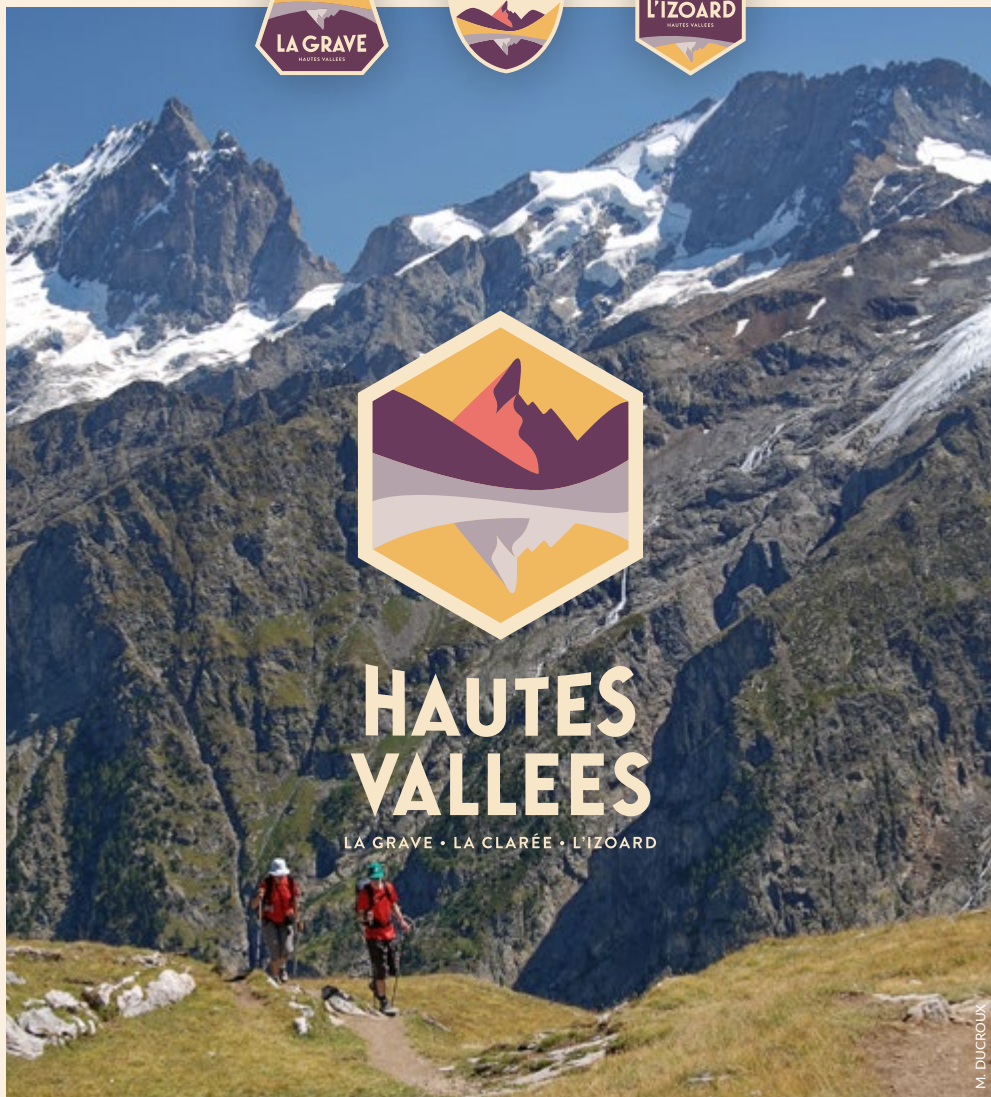
# ITINÉRANCES

DE LA GRAVE - LA CLARÉE - L'IZOARD



## HAUTES VALLEES

LA GRAVE • LA CLARÉE • L'IZOARD





## NOTE DE SÉCURITÉ

Choisissez un itinéraire adapté à votre niveau physique et technique. Consultez la météo avant de partir. En montagne, les conditions peuvent changer très rapidement. Pensez toujours à prendre des bonnes chaussures, des vêtements chauds, un imperméable, de quoi vous protéger du soleil, de l'eau et à manger. Rappelez-vous que même un itinéraire qui est facile par beau temps peut devenir très complexe par mauvais temps. N'hésitez pas à faire appel aux accompagnateurs en montagne pour partir en toute sérénité. Ils vous raconteront la montagne en marchant. Consultez nos sites web pour trouver leurs coordonnées.




## MONTAGNE PROPRE

Pensez à descendre tous vos déchets (papier toilette inclus) et ne laissez aucune trace de votre passage.

## TOUR DU PIC DE ROCHEBRUNE (4 - 5 jours)

Cette boucle vous fera voyager d'un sommet surgi des fonds de l'océan jusqu'au Piémont italien. Ensuite, l'idylle pastorale de la vallée des Fonts de Cervières vous emmènera en direction du Queyras et du désert lunaire du col d'Izoard. Lacs, lumineux mélézins, petits sommets en option et hameaux hors du temps alterneront au menu du jour.

Vous commencerez par le célèbre Mont Chenaillet et le Rifugio Mautino, côté Italie. Vous reviendrez par le col de Bousson pour traverser les hameaux paisibles des alpages des Fonts avec une boucle par le lac des Cordes en option. Le lendemain, vous partirez pour un crochet dans le Queyras par le col des Péas. Après une nuit au hameau de Souliers vous passerez par le lac éponyme avant de franchir les impressionnants éboulis de Casse Déserte pour gravir le col d'Izoard et peut-être l'Arpelin. Là-haut, vous avez le choix entre la descente vers le Laus et Cervières ou une nuit au refuge Napoléon suivi par la traversée entre les pics des Peygus et la descente par le fort de la Lausette.




-  Boucle au départ de **Cervières**
-  **Niveau** moyen à difficile
-  Détails sur [destinationhautesvallees.com/itinerances](https://destinationhautesvallees.com/itinerances)



## ESCAPEDE SUR EMPARIS (2-3 jours)

Le plateau d'Emparis invite à l'évasion de l'esprit. Il s'étale tout en rondeur et en douceur avec une vue spectaculaire sur le sommet mythique de la Meije (3983 m) et ses jupons glacés, sur la calotte glaciaire de la Girose et les couloirs des faces nord, tant aimés par les freerideurs. Les lacs Lérié et Noir reflètent toutes ces splendeurs.

Le grand tour du plateau d'Emparis par le vallon de la Buffe peut se faire en une belle mais bien longue journée ou en mode plus relaxe avec une ou même deux nuits en route, dans le vallon de la Buffe et sous le plateau. Le détour par le Pic du Mas de la Grave (3020 m) offre un magnifique panorama à 360° sur les massifs de la Meije et des Grandes Rousses ainsi que sur les aiguilles d'Arves et du Goléon.

-  Boucle au départ du **Chazelet**
-  **Niveau** facile à moyen
-  Détails sur [www.cheminsdavant.com/itineraires](http://www.cheminsdavant.com/itineraires)





## TRAVERSÉE DE LA HAUTE ROMANCHE (4 jours)

Vous traverserez le plateau panoramique d'Emparis, toujours face à la Meije et aux glaciers puis le vallon paisible de l'alpe de Villar où vaches et marmottes se côtoient en paix. Au lac d'Arsine, vous serez au plus près de l'univers minéral des moraines et des glaciers puis vous longerez un torrent aux eaux turquoise en direction du Casset, entre rochers, plants de myrtilles et rhododendrons. Là, le GR 54 continue son chemin vers Vallouise et bien au-delà pour que vous retrouviez enfin à la case départ après plusieurs longues journées de marche par monts et par vaux. Vous aurez alors fait le Tour de l'Oisans, le plus montagnard des GR des Alpes. Pour le faire en entier il faut compter 10 à 15 jours.

- 📍 Traversée de Mizoën au **Mônetier-les-Bains**
- 🚩 **Niveau** moyen (difficile pour le GR54 en entier)
- 📄 Détails sur [destinationhautesvallees.com/itinances](https://destinationhautesvallees.com/itinances)



T. BLAIS

## PREMIERS PAS DANS LE PARC DES ECRINS (2 jours)

Commencez par monter au col d'Arsine, histoire de taquiner les glaciers et les moraines avant de retourner à l'Alpe de Villar où deux refuges vous accueillent pour une nuit de quiétude ponctuée seulement par les cloches des vaches.

Le lendemain, les plus courageux partiront à l'aube, dans l'espoir d'apercevoir quelques chamois avant que la chaleur du soleil ne les incite à se cacher dans l'ombre d'un rocher. Vous descendrez en direction de la Romanche pour la suivre jusqu'à sa source au pied des glaciers ou du moins jusqu'à Valfourche où la vallée se divise en deux – autant de portes ouvertes sur le cœur du Parc National. Le retour se fera au fil de l'eau, à travers un vallon idyllique haut perché où la Romanche a creusé ses méandres turquoise au sein d'une plaine fleurie.

- 📍 Boucle au départ d'**Arsine**
- 🚩 **Niveau** facile à moyen
- 📄 Détails sur [destinationhautesvallees.com/itinances](https://destinationhautesvallees.com/itinances)





## DE LA GRAVE À LA CLARÉE (6 - 7 jours)

Vous partirez du pied de la Meije, sommet qui frôle les 4000 m, avec des glaciers plein les yeux, pour arriver au pied du Mont Thabor, aux confins de l'Italie. Vous traverserez des prés fleuris, des cols à l'univers plus minéral - mais toujours avec un pied dans l'herbe - des lacs d'altitude et des rivières, des sommets majestueux et des charmants hameaux d'alpage.

Au départ de La Grave, vous commencerez votre traversée par la montée au Col d'Arsine en passant par les refuges de Chammoisière et l'Alpe de Villar. Après le col, vous basculerez en Guisane avant de remonter du Pont de l'Alpe au col du Char-donnet. Vous voilà prêts pour une virée en Clarée pour faire plus ample connaissance avec ses montagnes aux allures de Dolomites. Avant de rejoindre Névache, par le Chemin de Ronde, vous prendrez le temps visiter quelques-unes des nombreux lacs d'altitude. Pour finir, vous passerez le col des Thûres pour découvrir la vallée Etroite où vous goûterez la cuisine des refuges à l'italienne.

📍 **Traversée de La Grave** aux Granges de la Vallée Etroite par : GR 54, GR 50, GR 57, GRP Tour du Mont Thabor

🚩 **Niveau moyen**

📄 Détails sur [destinationhautesvallees.com/itinerances](https://destinationhautesvallees.com/itinerances)

T. BLAIS



5

T. BLAIS

# LA CLARÉE



S. POUVET

## TOUR DU THABOR (2 - 16 jours)

Le Mont Thabor trône aux confins des Hautes-Alpes, de la Savoie et de l'Italie, au cœur d'un massif frontalier riche en histoire. Autour de cette montagne emblématique, il y a tout un éventail de parcours possibles entre France et Italie.

📄 Propositions de parcours et réservations sur [www.refugesclareethabor.com](http://www.refugesclareethabor.com)

### 4 jours autour du Mont Thabor par le GR57 :

De Névache, vous partirez d'abord à la découverte d'une vallée franco-italienne, en passant le col des Thûres et le sommet de l'Aiguille Rouge. Le lendemain, vous monterez aux pieds des pointes des Rois Mages jusqu'au col de la vallée Étroite et le refuge du Thabor. La troisième étape mène au sommet à 3178 m où la superbe vue rayonne du massif des Ecrins à ceux de la Vanoise et du Mont Blanc. Par les crêtes ou par les cols, vous basculerez dans la haute Clarée, où plusieurs lacs aux toiles de fond somptueux illuminent la descente vers la vallée. Après une nuit aux Drayères ou à Laval, le Chemin de Ronde vous ramène à Névache par les hauteurs ensoleillées. Ce raid sublime entre lacs d'altitude, hauts vallons et sommets minéraux plaira aux amateurs de grands espaces sauvages.

## RIVIÈRES ET LACS DANS LA CLARÉE (3 jours)

La Clarée offre plein de petits périples de charme à faire en famille, notamment cette boucle à la découverte de refuges, de rivières et de lacs. Vous commencerez par la montée au refuge de Buffère, niché au creux d'un vallon verdoyant qui mène au col du même nom. Les plus aguerris feront l'aller-retour pour admirer la vue sur le massif des Ecrins et sur les vestiges de la ligne Maginot. Le lendemain sera le summum du bucolique. Vous descendrez à travers les mélèzes aux eaux cristallines de la Clarée pour vous balader au fil des flots jusqu'à Fontcouverte, en sillonnant les champs fleuris entre bois et hameaux d'alpage. Un dernier effort vous mènera au refuge Ricou, la vue en vaut largement le coup. La dernière journée offrira deux lacs panoramiques, Laramon et Serpent, ainsi qu'un sentier en balcon.

📍 Boucle au départ de **Névache** / Pont de Rately

🚩 **Niveau facile**

📄 Détails sur

[www.refugesclareethabor.com](http://www.refugesclareethabor.com)

📍 Boucle au départ de **Névache** / Vallée Étroite

🚩 **Niveau moyen à difficile**

📄 Propositions de parcours et réservations sur [www.refugesclareethabor.com](http://www.refugesclareethabor.com)

M. DUCROUX





**HAUTES  
VALLÉES**

LA GRAVE • LA CLARÉE • L'IZOARD

## UNE NUIT EN REFUGE (2 jours)

En famille, pourquoi ne pas commencer par la version douce, c'est à dire une nuit dans un refuge chaleureux pour goûter au plaisir de rester là-haut ?

Du côté de La Grave, en deux petites heures de marche, vous atteignez les refuges du Pic du Mas de la Grave, de l'Alpe, de Chamoisière, de Chancel (au départ de la gare intermédiaire du téléphérique) ou, avec un tout petit peu plus de montée, celui du lac de Goléon.

Du côté de la Clarée, avec une ou deux heures de marche, vous avez le choix entre les refuges de Buffère, du Chardonnet, de Ricou ou des Drayères. Les refuges de Laval, de l Re Magi et de Terzo Alpini peuvent servir de point de départ ou d'étape lors d'une plus longue randonnée.

Sous le célèbre col d'Izoard, vous pouvez dormir au refuge Napoléon, où un grand nombre de randonnées s'offrent à vous.

🚩 **Niveau très facile à facile**

## SOUS LES ÉTOILES

Vous rêvez de liberté, de grand air et d'un vaste ciel ? Partez pour une nuit, ou peut-être deux, à dormir où vous voulez, sous la tente ou à la belle étoile.

Entre autres, le tour des Cerces et le tour du plateau d'Emparis s'y prêtent à merveille. Sur le tour des Cerces vous passerez sept lacs et quatre cols : le seuil des Rochilles, les cols des Cerces et de la Ponsoinière puis vous aurez le choix entre le col très minéral des Béraudes et le col herbeux du Chardonnet. Attention aux névés raides sur certains cols en début d'été.

Le bivouac est réglementé au cœur du Parc National des Ecrins. Ailleurs, vous pouvez vous poser pour une seule nuit.

L'itinérance, ce n'est pas l'errance. Pourtant nous prenons notre temps, quand le ciel est clément, d'errer de point de vue en rochers de repos. Mais nous avons notre raison de marcher. Il faut arriver au prochain abri avant la nuit et, soit dit en passant, voir ce que la vallée d'à côté cache comme beauté.

Quel paysage se dévoilera derrière la prochaine crête – des sommets, un lac peut-être ? L'architecture des maisons, les arbres et le plat préféré du gardien de refuge, seront-ils différents ?

L'itinérance c'est l'envie de voir toujours plus loin et plus haut. C'est le plaisir de relier deux points pas à pas et peut-être de revenir au départ par un autre chemin. C'est prendre la mesure des terres parcourues plus lentement, construire des liens plus forts qu'avec images qui se bousculent devant le pare-brise tel un zapping à la télé.

Une traversée de vallée en vallée ? Une petite boucle ou le grand tour d'un massif entier ? Ça, ce sera à vous de le décider.



## OFFICE DE TOURISME DES HAUTES VALLÉES WWW.HAUTESVALLÉES.COM

RD 1091 - 05320 LA GRAVE

PLUS D'INSPIRATION SUR NOTRE BLOG : [WWW.DESTINATIONHAUTESVALLÉES.COM](http://WWW.DESTINATIONHAUTESVALLÉES.COM)

 / HAUTES VALLÉES @LAGRAVE\_CLAREE\_IZOARD

NOS BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE :

### LA GRAVE

[WWW.LAGRAVE-LAMEIJE.COM](http://WWW.LAGRAVE-LAMEIJE.COM)

04 76 79 90 05

  @LAGRAVETOURISME

### LA CLARÉE

[WWW.CLAREE-TOURISME.FR](http://WWW.CLAREE-TOURISME.FR)

04 92 20 02 20

  @CLAREETOURISME

### L'IZOARD

[WWW.HAUTESVALLÉES.COM/IZOARD](http://WWW.HAUTESVALLÉES.COM/IZOARD)

06 07 07 31 08

 @IZOARDTOURISME