

# Les lacs de la Muzelle et du Lauvitel

## Oisans

Jour 1 : 4 h 10

6.4 km

D+ 1224 m, D- 39 m

Jour 2 : 4 h 30

10.8 km

D+ 453 m, D- 1726 m



Le lac de la Muzelle et son refuge, où vous pourrez passer la nuit — J-P. Telmon, Parc National des Ecrins ©

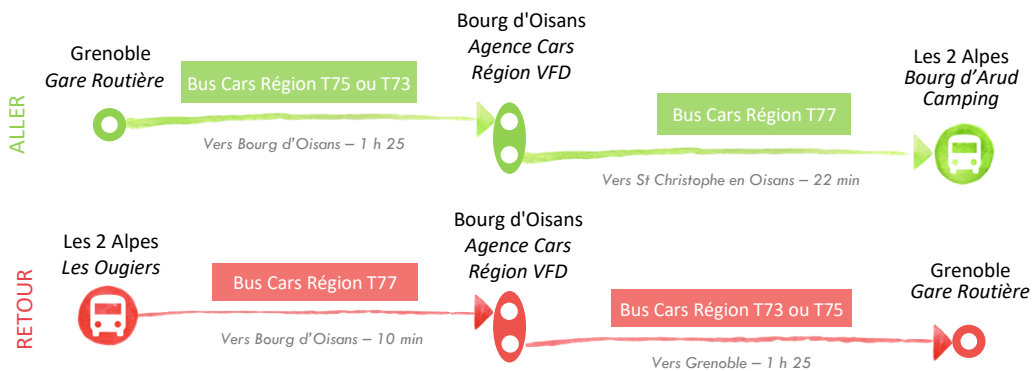
## ACCESSIBILITE – Transport en commun



Aller ou retour tous les jours en période estivale  
- Bus Cars Région T77 : en service l'été uniquement  
Renseignements : carsisere.auvergnerhonealpes.fr



- 19,8 Kg de CO<sub>2</sub>

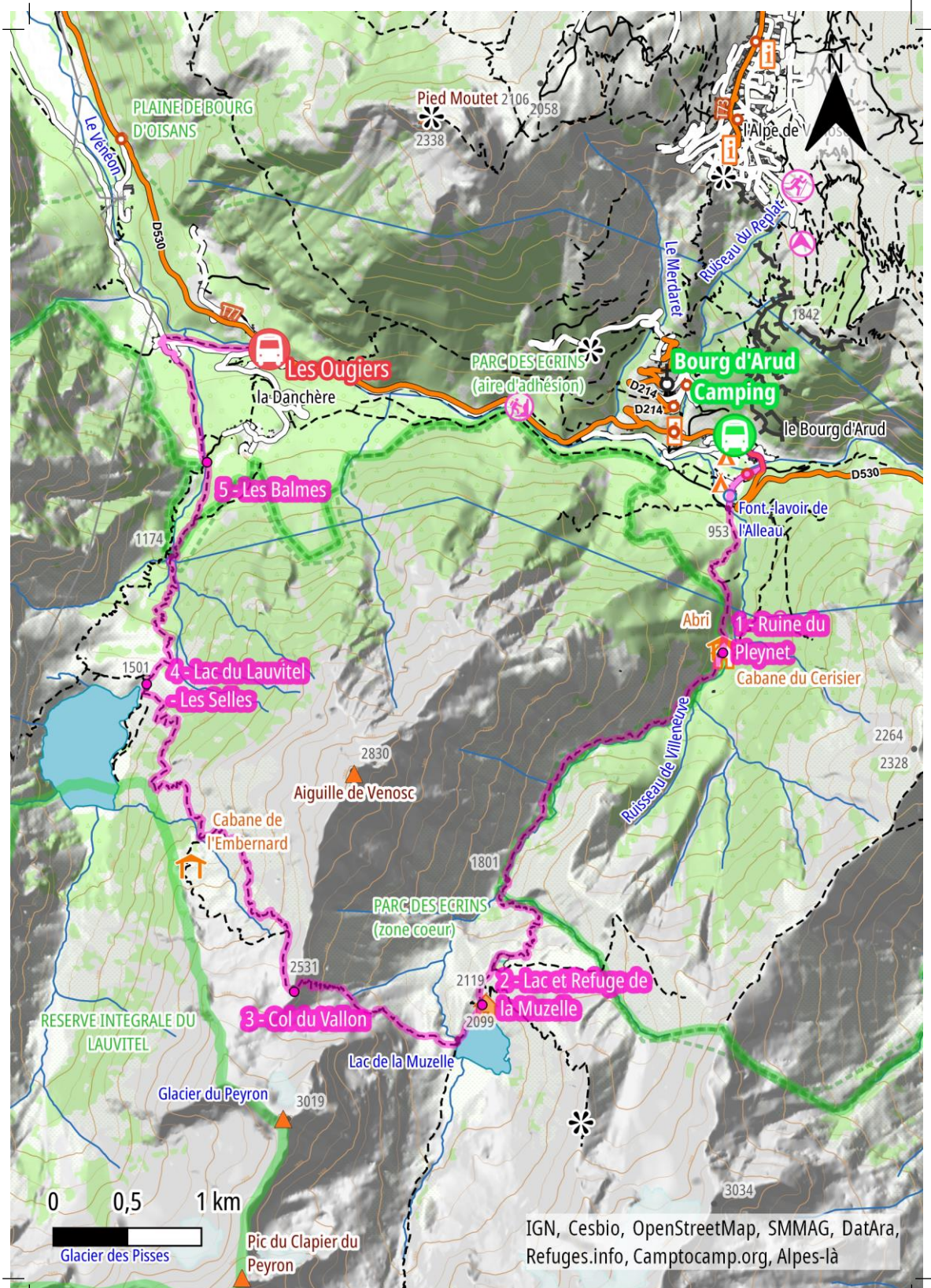


Envisageable à l'aller depuis Bourg d'Oisans, au retour depuis les Ougiers (pas d'arrêt aménagé)



Accès vélo aux Ougiers depuis Bourg d'Oisans : 10 km D+ 70 m D- 26 m  
Bourg d'Arud depuis Bourg d'Oisans : 13 km D+ 271 m D- 36 m  
Les bus Cars Région pour Bourg d'Oisans T75 (ou T73) sont équipés d'un porte-vélos





# ITINERAIRE – Traversée

A la découverte de deux magnifiques lacs et d'une réserve naturelle intégrale étudiée de près par les scientifiques.



**Bourg d'Arud Camping (954 m) – 1 h 10** (2 km, D+ 321 m, D- 12 m)

Depuis l'arrêt, traverser le Bourg d'Arud par la D530 (direction sud-est). Franchir le pont sur le Vénéon et prendre à droite pour traverser le hameau de l'Alleau et sa fontaine-lavoir.

Suivre alors le sentier du GR54® s'élevant rapidement en forêt pour parvenir à une ruine caractéristique.

**1 Ruine du Pleynet (1 249 m) – 3 h** (4.4 km, D+ 900 m, D- 30 m)

Longer par le sentier le torrent de la Pisse, agrémenté de belles cascades. Au niveau de la cascade de Chapeau Roux, le chemin franchit le torrent par une passerelle, poursuivre alors par de raides lacets jusqu'à atteindre un replat formé par une tourbière. Cinq cent mètres après, découvrir le refuge et le lac de la Muzelle dans son cirque glaciaire où subsistent encore des langues du glacier suspendu.

**2 Refuge de la Muzelle (2130 m) – 1 h 30** (2.4 km, D+ 413 m)

Rejoindre par le sentier le bord du lac jusqu'à franchir une passerelle (2102 m). Bifurquer plein ouest pour l'itinéraire menant au Col du Vallon, qui chemine parmi les rochers (cairns) puis monte en lacets une raide pente plus dégarnie.

**3 Col du Vallon (2531 m) – 1 h 45** (4.3 km, D+ 37 m, D- 1 058 m)

Descendre le col côté nord-ouest par le sentier. Vers 1750 m, le sentier oblique au nord pour traverser un ravin (un passage délicat sur une dalle rocheuse). Après une brève remontée, on descend par quelques lacets pour atteindre la rive nord du lac Lauvitel. Au Sud du Lac, une réserve naturelle intégrale interdit la présence de l'Homme.

**4 Lac du Lauvitel – Les Selles (1501 m) – 50 min** (2.4 km, D- 484 m)

Descendre au Pont des Balmes par le sentier nord, direction La Danchère par Les Selles, empruntant un beau chemin pavé et des murets remarquablement bien entretenus.

**5 Les Balmes (1010 m) – 30 min** (1.8 km, D- 185 m)

Traverser le pont pour rejoindre le GR54® et poursuivre la descente jusqu'au Hameau des Gauchoirs. Au niveau de la chapelle, tourner à droite pour emprunter le chemin longeant le torrent du Vénéon jusqu'au pont routier des Ougiers. Le traverser pour rejoindre la route départementale et l'arrêt de bus.

**Les Ougiers, Les 2 Alpes (850 m)**

J1 : 4 h 10 J2 : 4 h 30

6.4 km 10.8 km  
D+ 1 224 m D+ 453 m  
D- 39 m D- 1726 m

Carte IGN Top 25 : 3336ET

**Randonnée à faire en été.**  
La Réserve Intégrale du Lauvitel, à proximité de l'itinéraire, est interdite d'accès. La baignade n'est pas possible dans le Lac du Lauvitel.

**Refuge de La Muzelle, à réserver**



Zone cœur du Parc national des Ecrins.  
Réglementation : [ecrins-parcnational.fr](http://ecrins-parcnational.fr)



Pas de chien, même tenu en laisse



Bivouac de 19 h à 9 h à plus d'une heure de marche des accès et limites du parc



Pas de feu



Ni cueillette ni prélèvement (animaux, plantes, minéraux...)

Pour préserver cet espace, ramenons nos déchets, évitons le bruit et ne coupons pas les lacets du chemin. Véhicules et VTT interdits.

Variantes

- **Descendre par La Danchère** : aux Balmes **5** suivre la direction du hameau, pour rejoindre les Ougiers par un chemin coupant les lacets de la route.

Randonnée hivernale



Itinéraire fortement déconseillé en hiver. Risque de chutes et d'avalanches. Matériel et connaissances spécifiques indispensables.



Préférer les itinéraires en raquettes de la station des 2 Alpes. Bus Cars Région.





Le lac du Lauvitel : à gauche la réserve intégrale, à droite la rive qui accueillera nos pas - T. Maillet, Parc National des Ecrins ©



## LA RESERVE INTEGRALE DU LAUVITEL

La Réserve Intégrale du Lauvitel comporte 700 hectares délimités par deux arêtes, un torrent et le lac formant ainsi une barrière naturelle. Il s'agit donc d'un "laboratoire à ciel ouvert" particulièrement adapté pour étudier l'évolution de ses milieux très peu impactés par l'Homme.

Créée en 1995, la zone est depuis interdite d'accès en dehors des personnes impliquées dans les suivis scientifiques. Son classement a permis la réalisation d'un premier état des lieux entre 1995 et 2000 pour connaître au mieux sa biodiversité et les milieux présents. Plus de 3200 espèces y ont été répertoriées. Depuis, des relevés sont régulièrement effectués pour comprendre l'évolution des écosystèmes de la zone : faune, flore, forêt, hydrologie, climat,... tous ces paramètres sont étudiés précisément.



Marmotte du Lauvitel – Christophe Delaere (CC-BY)



La Tourbière de la Muzelle : verrez-vous les linaigrettes en fleur ?  
Indice : cette fleur a un aspect cotonneux.



Pour rester une nuit de plus :  
- Le Lauvitel Lodge, à La Danchère  
- Ecrins Lodge, aux Gauchoirs



Bar et restaurant de jardin au Lauvitel Lodge de juin à septembre : midi, après-midi et soir.



Alpinisme : Roche de la Muzelle depuis le Refuge de la Muzelle. Plusieurs voies de PD+ (voie normale) à TD.



Une voie verte à découvrir entre Bourg d'Oisans et Venosc.