

Après avoir traversé le torrent du Maurian remonter la piste à droite puis suivre le chemin (raide) jusqu'au refuge du Goléon.

*Remarque : Un nouveau sentier est en projet ; il rejoindra directement le « jardin alpin » situé au col du Lautaret au Lac du Pontet ; ce sentier en balcon présentera l'avantage d'éviter tout croisement avec la route nationale et raccourcira sensiblement cette deuxième étape : ce chemin est prévu d'être opérationnel en 2014.*

**Jour 3 >** AR à l'Aiguille du Goléon (compter 6h de refuge à refuge)  
**Itinéraire à réserver aux randonneurs ou alpinistes expérimentés et bien équipés (voir parcours N°18) qui permet d'atteindre un sommet (alt.3427m) offrant un des plus beaux panoramas des alpes !**

**Jour 4 >** Refuge du Goléon-Vallon de la Buffe par le Cruq des Aiguilles et le Signal de la Grave (compter 6 à 7 heures en fonction du lieu d'hébergement : Yourte des Bergers au fond de la Buffe ou gîte au Chazelet).  
**Parcours varié et Sauvage qui permet de rejoindre par les crêtes et les alpages, le village du Chazelet et le vallon de la Buffe.**

Remonter derrière le refuge en empruntant le parcours N°13 en sens inverse jusqu'au Cruq des aiguilles (sentier peu marqué). Redescendre sur l'autre versant et, arrivé à l'altitude 2400m, continuer de traverser à l'horizontale ; franchir un des petits ruisseaux et à ce point abandonner le sentier 13 pour remonter progressivement à flanc jusqu'au Signal de la Grave (alt.2446m). Descendre en suivant intégralement la crête Sud-Ouest (sentier 12) jusqu'à atteindre le petit col situé en haut du télési des Plagnes. Descendre à droite le long du télési puis emprunter la piste qui s'enfile vers le fond du Vallon de Martignare. Après avoir traversé le torrent de Martignare et remonter légèrement sur l'autre versant. Suivre à flanc de montagne à main droite le sentier qui mène aux hameaux des Rivets. Prendre à droite la bonne piste qui suit le vallon jusqu'à atteindre la Yourte des Bergers située à la grande Buffe ou le refuge du Pic du Mas de la Grave (achèvement prévu été 2017).

En fonction de l'hébergement choisi on pourra, du haut du télési des plagnes, redescendre sur le Chazelet en suivant l'itinéraire N°2.

**Jour 5 >** Pic du Mas de la Grave /Chalet du Fay (compter 7 à 9h en fonction du lieu d'hébergement : Chazelet ou Yourte des bergers)  
**On découvre le plateau d'Emparis après avoir gravi l'emblématique sommet du Pic du Mas de la Grave.**

Du Chazelet ou de la Buffe, suivre l'itinéraire N°10 jusqu'au sommet du Pic du Mas de la Grave. À la descente, emprunter le chemin de montée jusqu'à un immense cairn et obliquer à droite en direction du vallon descendant du col des Trente Combes. Suivre ce vallon pour rejoindre le lieu-dit la Cabanotte située sur le parcours N° 15 du tour du Plateau d'Emparis. Suivre ce parcours jusqu'au torrent de Rif Tor et de ce point prendre le GR54 en direction du Sud jusqu'au Chalet du Fay.

**Jour 6 >** Chalet du Fay, refuge Chancel par le plateau et les lacs (compter 8 à 9h)

**Cette journée vous conduira à travers le plateau d'Emparis, ses lacs (Cristallins, Noir et Lérié), jusqu'au hameau des Fréaux situé 1000 m plus bas, tout au fond de la combe de Malaval. De ce point une longue montée de 1100m de dénivelé à travers les mélèzes vous conduira au refuge Chancel perché en versant nord à 2450m d'altitude.**

Du Chalet du Fay suivre en sens inverse le sentier emprunté la veille jusqu'au torrent de rif Tor. Quitter le GR 54 et emprunter sur la droite le sentier menant aux lacs. Passer aux Lac Noir puis rejoindre le Lac Lérié ; de là emprunter à l'envers le parcours N°11 jusqu'au Chazelet. Suivre alors le sentier Paul Louis Rousset N°16 et arrivé aux Fréaux, traverser la Romanche et remonter dans les mélèzes par l'itinéraire 7. Une fois arrivés à la Pierre Farabo suivre à droite le parcours N°17 jusqu'au refuge Chancel.

**Jour 7 >** Refuge Chancel- la Grave par la brèche ou Col de Pacave. (compter 5h)

**Cette dernière étape boucle la grande boucle en vous faisant découvrir l'impressionnante face nord de la Meije et du Râteau et leurs glaciers suspendus. Ambiance Alpine et minérale garantie !**

De Chancel suivre intégralement l'itinéraire N°17 jusqu'à La Grave ou l'on rejoint le point de départ du Grand Tour du Pays de la Meije.



**20 TPM**  
**LE TOUR DU PAYS DE LA MEIJE**

**4/7 jours**  
 **90 km**  
 **5500 m**  
 **Courts passages dans le parc des Ecrins (chiens interdits)**



Ce parcours exceptionnel vous fera découvrir en une petite semaine une grande partie des richesses et des paysages du canton de la Grave et Villar d'Arène. Cette grande boucle qui alterne paysages d'alpage, ambiance haute montagne, lacs de montagne, cols, vallées et plateaux, ombre et lumière comblera les randonneurs les plus exigeants. Ce tour que certains spécialistes de « trail » voudront un jour parcourir en moins de 24 heures se réalise en 5 jours environ : on pourra à ce rythme profiter des paysages des hébergements et découvrir un territoire qui réserve bien des surprises.

**Jour 1 >** La Grave - refuge de l'Alpe de Villar d'arène (compter 4 à 5 heures)

**Courte journée de mise en jambe qui se termine au cœur du massif des Ecrins au pied de la Montagne des Agneaux.**

De La Grave, emprunter le GR 54 du « tour de l'oisans » jusqu'au refuge de l'Alpe.

**Jour 2 >** Refuge de l'Alpe de Villar d'Arène/refuge du Goléon (compter 7 à 8 heures)

**Longue étape, parcours varié avec, au passage, le célèbre col du Lautaret, le délicieux lac du Pontet et une arrivée au bord du lac du Goléon.**

Du refuge reprendre en sens inverse

le sentier de la veille, puis après 20 mn environ, bifurquer à droite et suivre jusqu'au col du Lautaret le magnifique et impressionnant « Sentier des Crevasses ». Traverser la route nationale et rejoindre le col : au pied de la route conduisant au « jardin alpin » repérer le sentier qui part à gauche. Le suivre intégralement, passer à proximité de la route nationale dans une épingle et descendre en direction du hameau du Pied du Col. Juste avant de le rejoindre, prendre la bonne piste qui à droite mène vers les Cours. Traverser à nouveau la nationale et remonter en face en direction des Cours. De ce hameau suivre le parcours N°16 (sentier Paul Louis Rousset) jusqu'à Valfroide.



À l'exception du tronçon, Pied du Col/ refuge de l'Alpe/ Col du Lautaret/ Pied du Col, ce parcours emprunte tout ou partie des 19 boucles décrites dans ce recueil : vous pourrez bien entendu vous y référer pour une description précise. Il est décrit au départ de la Grave mais vous pourrez également l'attaquer où bon vous semblera en fonction de votre lieu de résidence. Le recours à des professionnels (guides ou accompagnateurs) vous permettra de profiter totalement de cette grande boucle et peut être de l'agrémenter de variantes alpines telles que l'Aiguille du Goleon ou le Pic du Mas de La Grave.