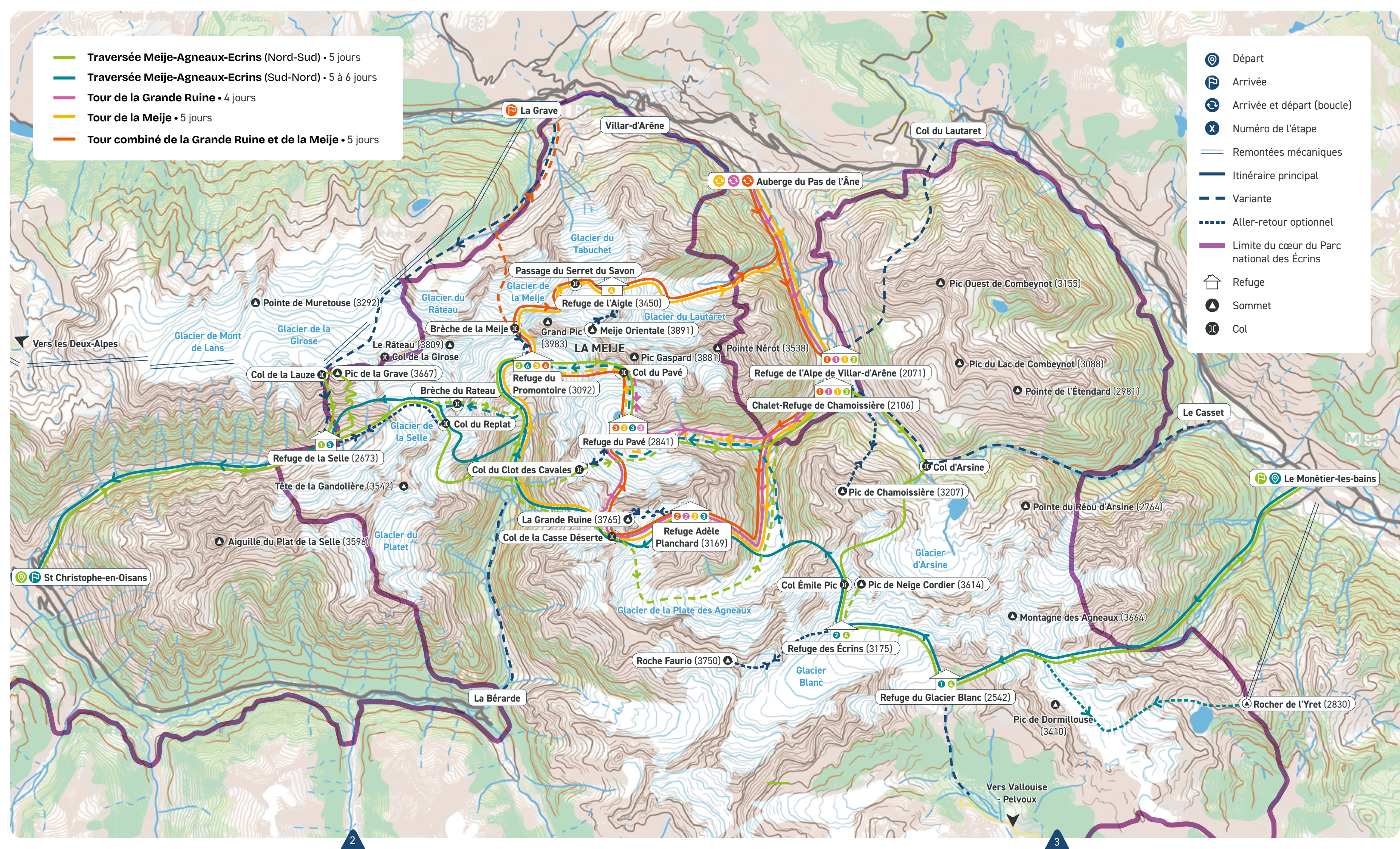


Autour de la Meije

En ski-alpinisme



AVEC LA PARTICIPATION DES GARDIENS ET GARDIENNES DES REFUGES DE LA MEIJE



Traversée Meije-Agneaux-Ecrins

Nous vous présentons ici 2 options selon votre niveau, les conditions du moment et les disponibilités en refuge.

Sens Nord-Sud

Départ : Selon l'option choisie départ depuis La Grave, les Deux Alpes ou depuis Saint-Christophe-en-Oisans.

Arrivée : Le Monêtier-les-bains.

Jour 1 Rejoindre le refuge de la Selle depuis les remontées mécaniques de La Grave (↗ 40m ↘ 800m) ou des Deux Alpes (↗ 150m ↘ 800m) ou depuis Saint-Christophe-en-Oisans (↗ 1200m).

Jour 2 Rejoindre le refuge du Promontoire par le Col du Replat (↗ 1515m ↘ 1100m) ou par la Brèche du Rateau (↗ 1165m ↘ 735m).

Jour 3 Rejoindre le refuge de l'Alpe de Villar-d'Arène ou de Chamoissière.
Selon votre niveau et les conditions du moment, passer soit par le Col du Pavé (↗ 600m ↘ 1700m), soit par le Col du Clot des Cavales (↗ 930m ↘ 1930m) soit par le col de la Casse Déserte (↗ 1350m ↘ 2220m).

Jour 4 Rejoindre le refuge du Glacier Blanc (↗ 1400m ↘ 940m) ou le refuge des Écrins (↗ 1400m ↘ 283m) par le Col Émile Pic.

Jour 5 **OPTION DEPUIS LE REFUGE DU GLACIER BLANC**
Retour Le Monêtier-les-bains par le col du Monetier (↗ 800m ↘ 1840m)

Jour 5 **OPTION DEPUIS LE REFUGE DES ÉCRINS**
Montée en aller/retour au Pic de Neige Cordier (↗ 439m). Descente sur refuge du Glacier Blanc (↘ 1114m), puis remontée au col de Monetier (↗ 800m), puis descente sur Le Monêtier-les-bains (↘ 1840m).
Total journée : ↗ 1240m ↘ 2950m



Sens Sud-Nord

Départ : Le Monêtier-les-bains

Arrivée : Saint-Christophe-en-Oisans ou La Grave.

- Jour 1** Rejoindre le refuge du Glacier Blanc depuis Le Monêtier-les-bains en passant par le col de Monêtier (↗ 1800m ↘ 800m). Il est également possible de rejoindre le refuge par les remontées mécaniques en effectuant la traversée des Dômes de Monêtier (↗ 1200m ↘ 1150m).

Jour 2 Du refuge du Glacier Blanc, rejoindre le refuge des Ecrins (↗ 1200m ↘ 550m) avec la possibilité de faire en plus le Col de Roche Faurio en aller-retour.

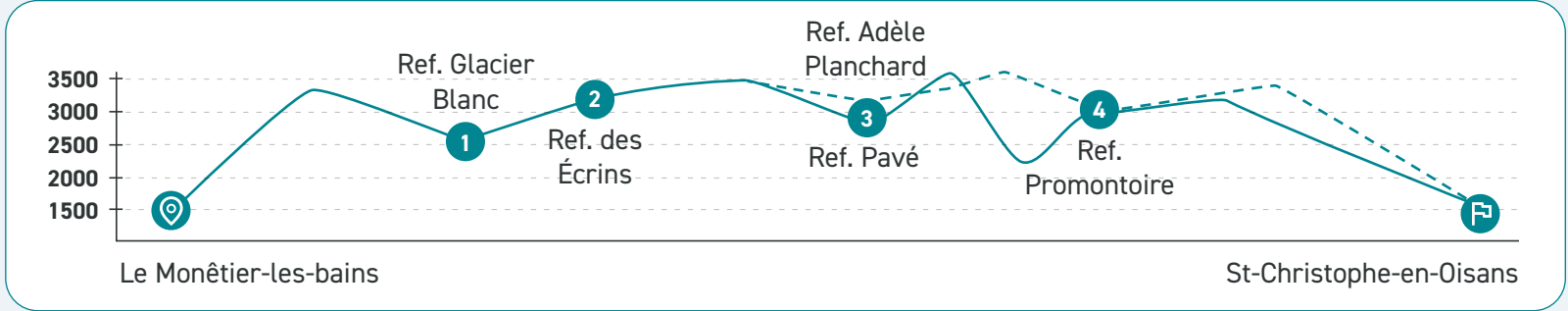
Jour 3 Depuis le refuge des Ecrins, rejoindre le refuge Adèle Planchard par le col Émile Pic (↗ 1310m ↘ 1280m) ou le refuge du Pavé par ce même col (↗ 950m ↘ 1280m)

Jour 4 **OPTION DEPUIS LE REFUGE ADÈLE PLANCHARD :**
rejoindre le refuge du Promontoire par le Col des Neiges (↗ 180m) ; puis le col de la Casse déserte (↗ 150m). Descente en direction du refuge du Châtelleret avant de remonter au Promontoire (↘ 1150m ↗ 850m).
Total journée : ↗ 1150m ↘ 1150m

Jour 4 **OPTION DEPUIS LE REFUGE DU PAVÉ :** Montée au Col du Pavé (↗ 700m), puis rejoindre le refuge du Promontoire (↘ 600m ↗ 130m).
Total journée : ↗ 850m ↘ 600m
NB : Bien que l'ensemble du parcours demande une vigilance constante, cette option se distingue par sa difficulté technique supérieure.

Jour 5 Depuis le refuge du Promontoire rejoindre Saint-Christophe-en-Oisans par la Brèche du Râteau (↗ 800m ↘ 2500m) ou par le Col du Replat (↗ 1100m ↘ 2750m).

Jour 6 Il est possible de prolonger le parcours en dormant au refuge de la Selle avec un retour à la Grave le 6e jour.



Tour de la Grande Ruine

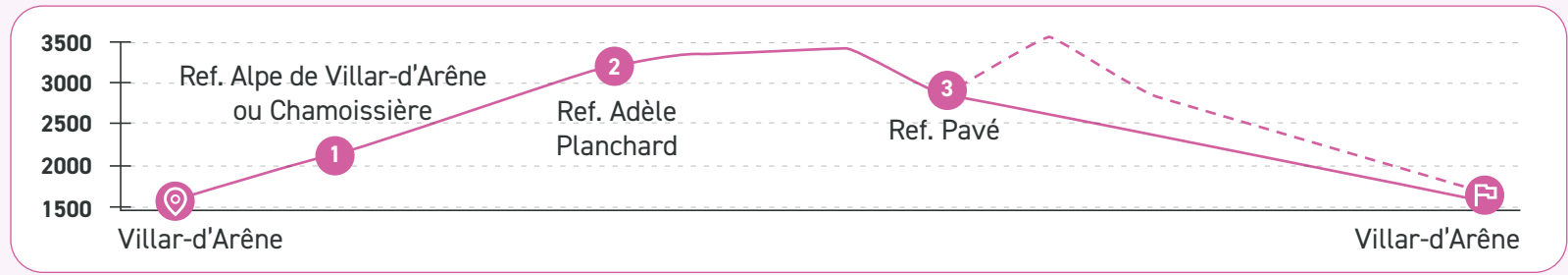
↻ **Départ et arrivée** : Villar-d'Arène (Auberge du Pas de l'Âne).

Jour 1 Depuis Villar-d'Arène rejoindre le refuge de l'Alpe de Villar-d'Arène ou le refuge de Chamoissière (⚡ 400m).

Jour 2 Rejoindre le refuge Adèle Planchard (⚡ 1100m).

Jour 3 Accéder au refuge du Pavé en passant par le Col des Neiges (⚡ 180m) ; puis Col Casse Déserte (⚡ 140m ⚡ 350m) ; et Col de la Grande Ruine (⚡ 400m ⚡ 400m).
Total journée : ⚡ 720 ⚡ 750

Jour 4 Possibilité de faire le Col du Pavé en aller/retour (⚡ 750m) ; avant de **retourner à Villar-d'Arène** (⚡ 1900m).



Tour de la Meije

↻ **Départ et arrivée** : Villar-d'Arène (Auberge du Pas de l'Âne).

Jour 1 Depuis Villar-d'Arène rejoindre le refuge de l'Alpe de Villar-d'Arène ou le refuge de Chamoissière (⚡ 400m)

OPTION PAR LE REFUGE DU PAVÉ

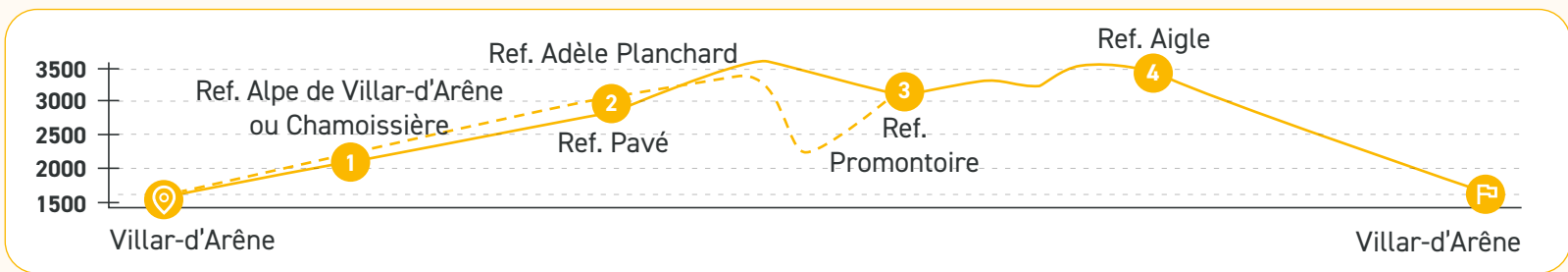
Jour 2 Montée au refuge du Pavé (⚡ 800m)

Jour 3 Montée au Col du Pavé, puis rejoindre le refuge du Promontoire (⚡ 850 ⚡ 600m)

NB : Bien que l'ensemble du parcours demande une vigilance constante, cette option se distingue par sa difficulté technique supérieure.

Jour 4 Du Refuge du Promontoire rejoindre le refuge de l'Aigle par Brèche de la Meije (⚡ 350m ⚡ 260m ⚡ 200m ⚡ 200m) puis par le Serret du Savon (⚡ 350m).
Total journée : ⚡ 900m ⚡ 460m

Jour 5 Retour à Villar-d'Arène depuis le refuge de l'Aigle (⚡ 1730m)
Option : retour via la Meije Orientale (3891m), (⚡ 450m ⚡ 2200m).



Tour combiné de la Grande Ruine et de la Meije

📍 **Départ** : depuis Villar-d'Arène (Auberge du Pas de l'Âne).

📅 **Arrivée** : à La Grave ou Villar-d'Arène selon l'option choisie.

Jour 1 Depuis Villar-d'Arène (Auberge du Pas Pas de l'Âne) rejoindre le refuge de l'Alpe de Villar-d'Arène ou le refuge de Chamoissière (⚡ 400m).

Jour 2 Rejoindre le refuge Adèle Planchard (⚡ 1100m).

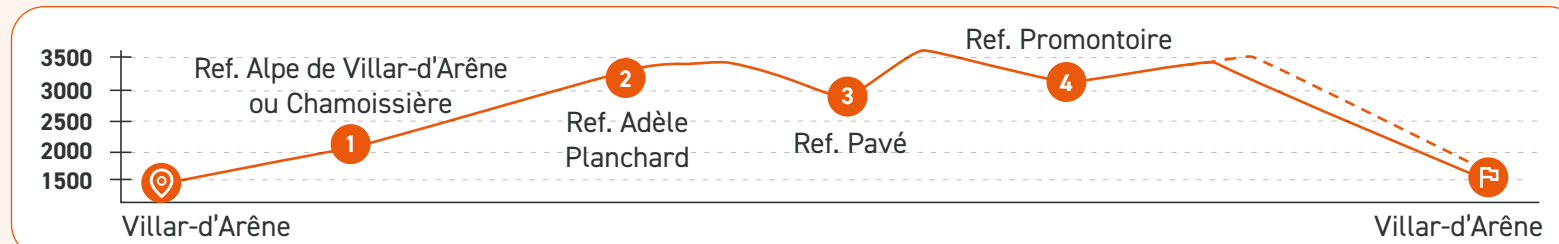
Jour 3 Accéder au refuge du Pavé en passant par le Col des Neiges (⚡ 180m) puis Col Casse Déserte (⚡ 140m ⚡ 350m) et le Col de la Grande Ruine (⚡ 400m ⚡ 400m). **Total journée** : ⚡ 720m ⚡ 750m

Jour 4 Montée au Col du Pavé (⚡ 700m), puis rejoindre le refuge du Promontoire (⚡ 600m ⚡ 130m)
Total journée : ⚡ 850m ⚡ 600m

NB : Bien que l'ensemble du parcours demande une vigilance constante, cette option se distingue par sa difficulté technique supérieure.

Jour 5 Depuis le refuge du Promontoire, rejoindre la Brèche de la Meije (⚡ 350m), et **retour à la Grave** par les Enfetchores (⚡ 1900m)
Total journée : ⚡ 350m ⚡ 1900m

Jour 5 Depuis le refuge du Promontoire, **retour à Villar-d'Arène** par le Serret du Savon et le refuge de l'Aigle (⚡ 900m ⚡ 1750m).
Total journée : ⚡ 900m ⚡ 1750m



Les refuges de la Meije

Les périodes d'ouverture indiquées sont données à titre indicatif, elles peuvent évoluer selon les conditions de neige et la météo... Pensez à vous renseigner et à réserver auprès des gardiens et gardiennes des refuges avant votre sortie.



Refuge de l'Alpe de Villar-d'Arêne + FFCAM, 2079m

Facile d'accès, disposant près de 90 places, bien placé sur les grands itinéraires et permettant aussi des possibilités de repli ou des randonnées en étoile.

Gardiennage : de mi-mars à mi-mai

☎ 09 88 19 19 97
🔗 refugealpedevillardarene.ffcam.fr
✉ refugeava@ffcam.fr



Refuge Adèle Planchard + STD, 3169m

Le refuge avec vue sur la Barre des Ecrins, disposant de 50 places et situé au pied de la Grande Ruine. Les travaux récents ont permis d'en améliorer grandement le confort!

Gardiennage : de mi-mars à début mai

☎ 09 82 12 23 18
🔗 www.refuge-adele-planchard.com
✉ contact@refuge-adele-planchard.com



Refuge du Pavé + FFCAM, 2841m

Un refuge totalement reconstruit et désormais gardé pour le ski de randonnée. Un emplacement incroyable avec de belles possibilités à la journée ou en itinérance!

Gardiennage : de mi-mars à début mai

☎ 09 88 18 20 96.
🔗 refugedupave.ffcam.fr
✉ refugedupave@ffcam.fr



Refuge de l'Aigle + FFCAM, 3450m

Le «Phare» de ce tour, récemment reconstruit, le refuge propose 30 places dans un des sites les plus extraordinaires de l'Oisans. 2200m de descente à avaler depuis la Meije Orientale.

Gardiennage : de fin-mars à début mai

☎ 04 76 79 94 74
🔗 refugedelaigle.ffcam.fr
✉ refugedelaigle@ffcam.fr

 Le **refuge du Châtelleret** est actuellement fermé par un arrêté municipal.



Chalet- Refuge de Chamoissière + 2106m

Une bergerie rénovée de 18 places, avec petites chambres, douches, chauffage et électricité. Son emplacement permet de skier en étoile sur les «3000» environnants plusieurs jours durant!

Gardiennage : de mi-mars à début mai

☎ 09 82 12 46 24 / 06 85 54 42 33
🔗 chaletrefugedechamoissiere.fr
✉ chaletrefugechamoissiere@gmail.com



Refuge du Promontoire + FFCAM, 3092m

Accroché à la Meije avec ses 30 places, une vue incroyable sur les Étançons et dernière étape avant de basculer sur la face Nord de «la Grande Muraille»...

Gardiennage : de mi-mars à début mai

☎ 04 76 80 51 67 / 06 19 70 13 35
🔗 refugedupromontoire.ffcam.fr
✉ refugedupromontoire@ffcam.fr



Refuge de la Selle + STD, 2673m

Situé dans le vallon de la Selle, le refuge est aussi accessible par le téléphérique de la Grave, il peut aussi permettre de rejoindre la fin du Tour de la Meije.

Gardiennage : de mi-mars à début mai

☎ 09 82 12 67 84 / 06 78 07 85 67
🔗 www.refugedelaselle.com
✉ guillaumeyoos@gmail.com

Refuge en dehors des périodes de gardiennage : les bons réflexes

En l'absence de gardien, une partie du refuge reste ouverte pour l'abri et le secours.

⚠ Pas d'accueil ni de restauration sur place. Vérifiez les équipements sur le site du refuge avant de partir.

À retenir :

- ✓ Payer sa nuitée : un refuge ouvert n'est pas gratuit. Votre contribution permet son entretien.
- ✓ Respecter les autres : silence la nuit, espace partagé.
- ✓ Économiser le bois de chauffage.
- ✓ Ne pas entrer dans les pièces fermées.
- ✓ Faire ses besoins à l'écart.
- ✓ Nettoyer avant de partir.
- ✓ Bien refermer la porte : elle protège le refuge des intempéries.

[Cliquez ici pour plus d'informations](#) ➔

Réglementation du Parc national

Un parc national est un territoire d'exception, ouvert à tous sous la responsabilité de chacun. La zone cœur, véritable concentré des richesses naturelles du parc, est protégée par une réglementation spécifique. Afin de préserver ce bien collectif, il est nécessaire de bien connaître la réglementation avant toute sortie dans le parc.



Pas de chien, même tenu en laisse.



Ni cueillette, ni prélèvement.



Pas d'arme.



Pas de déchets.



Pas de feu.



Ni bruit, ni dérangement.



Pas de camping pour préserver la beauté des sites.



Bivouac autorisé à une heure de marche des limites du cœur entre 19h et 9h



Circulation réglementée.



Pas de VTT.
(sauf dérogation)



Pêche et introduction interdites dans certains lacs.



Pas de drone.
(ni aéromodélisme)



Les animaux sauvages ne doivent pas être nourris.



Pas d'activité nautique.



Snow-kite interdit.



Parapente réglementé.

Toute infraction peut donner lieu à une amende.
(Complément sur Décret N° 2009-448 du 21 avril 2009).

[Cliquez ici pour aller plus loin](#)



Le ski-alpinisme se déroule dans un milieu naturel original mais sensible. Il appartient à tous de participer à la conservation de son intégrité. La faune est particulièrement sensible en hiver. La fuite causée par le dérangement engendre de la fatigue et rend plus vulnérable les espèces telles que le tétras lyre, le lagopède ou encore le chamois.

En connaissant ces espèces et en apprenant à limiter son impact, le pratiquant assurera sur le long terme la pratique la plus libre possible de son activité sportive, dans une nature préservée. La FFCAM préconise donc :

- ✓ D'utiliser des itinéraires réguliers;
- ✓ De ne pas sortir de la trace principale;
- ✓ D'éviter les longs parcours en lisière supérieure de forêt;
- ✓ De ne pas traverser les zones d'hivernage signalées au pratiquant par une signalétique de terrain ou relayées par internet.

Et tout cela, quitte à rallonger un peu son parcours de montée ou à rater quelques virages en poudreuse !

Les survols en vol libre sont interdits sur l'ensemble du cœur du parc du 1er novembre au 30 avril. Une réglementation spécifique s'applique sur le reste de la période.

[Cliquez ici pour davantage d'informations](#)



IMPORTANT : les itinéraires décrits ici réclament une condition physique, technique et expérience adaptées à la haute montagne. Il convient d'y progresser en bonne connaissance des éléments météorologiques, nivologiques, de techniques d'alpinisme et du matériel approprié.

Certains itinéraires passent sur des glaciers et nécessitent du matériel spécifique.

Ce support vous donne un aperçu des itinéraires à découvrir et ne saurait se substituer aux cartes et topos, indispensables à la préparation d'une sortie en haute montagne.

Secours : appeler le 112



Les clubs et comités de la Fédération française des clubs alpins de montagne (FFCAM) vous proposent des formations adaptées pour pratiquer en toute sécurité et devenir autonome.

↳ Pour trouver un club, rendez-vous sur www.ffcam.fr rubrique « Trouvez un club ».

Nous vous conseillons également d'opter pour une sortie encadrée par des guides de haute montagne qui connaissent le secteur et pourront vous guider à chaque étape.

- **Bureau des guides de la Béarde - Meije - Écrins** :
www.guidesberarde.com • 07 67 34 54 39
guides.berarde.veneon@gmail.com
- **Compagnie des guides Oisans Écrins** :
www.guidesoisansecretsins.fr • secretaire.oisans.ecrins@gmail.com
- **Bureau des guides de La Grave** :
<https://www.guidelagrave.com> • 04 76 79 90 21
- **Bureau des guides des Écrins** :
<https://guides-ecrins.com> • 06 37 49 67 59

Retrouvez toutes les informations actualisées sur le site internet :

www.tourdelameije.com

Vous pouvez également découvrir de nombreux itinéraires détaillés dans le **TOPONEIGE Ecrins Nord** (Volopress Edition 2021).