Le Mourre Froid 2993m par les crêtes et le tour du Vallon de Chargès

	Durée	2 jours
	Distance	24,4 km
	Dénivelés positifs	2380m
	Dénivelés négatifs	2380m
	Point le plus haut	2993m (Sommet du Mourre Froid)
	Point le plus bas	1470m (Hameau des Gourniers)
	Difficulté	T4 - Itinéraire en grande partie non balisé (cairns/navigation à vue/fil de crêtes) - Passages aériens et détritiques sur certaines portions de crêtes - Itinéraire sensible aux conditions météos et aux terrains secs
	Point de départ	Parking des Gourniers (Commune de Réallon)
	Type d'activité	Randonnée pédestre
	Localisation	Massif des Ecrins (Hautes-Alpes)

ITINÉRAIRE ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1) Du parking des Gourniers, on traverse le pont au-dessus du Torrent de Réallon puis le Hameau des Gourniers en prenant la direction du Col de la Règue.
2) Au Point 1761, mois d'un kilomètre après la Chapelle Saint-Marcellin, quitter le sentier balisé pour emprunter une sente sur la gauche (cairn au croisement).
3) Le sentier franchit quelques barres et contourne la butte où se situe la Nouvelle Cabane de Vieille Selle en s'immisçant dans une forêt peu épaisse.
4) Avant que le sentier ne bifurque vers l'Ouest, repérer un bras de la sente partant plutôt vers le talweg du Vallon de Serre Reyna (si vous le loupez, il faut quitter le sentier un peu avant 2000m en traversant la ravine et en se dirigeant vers la source marquée sur les cartes IGN pour descendre légèrement par la suite).

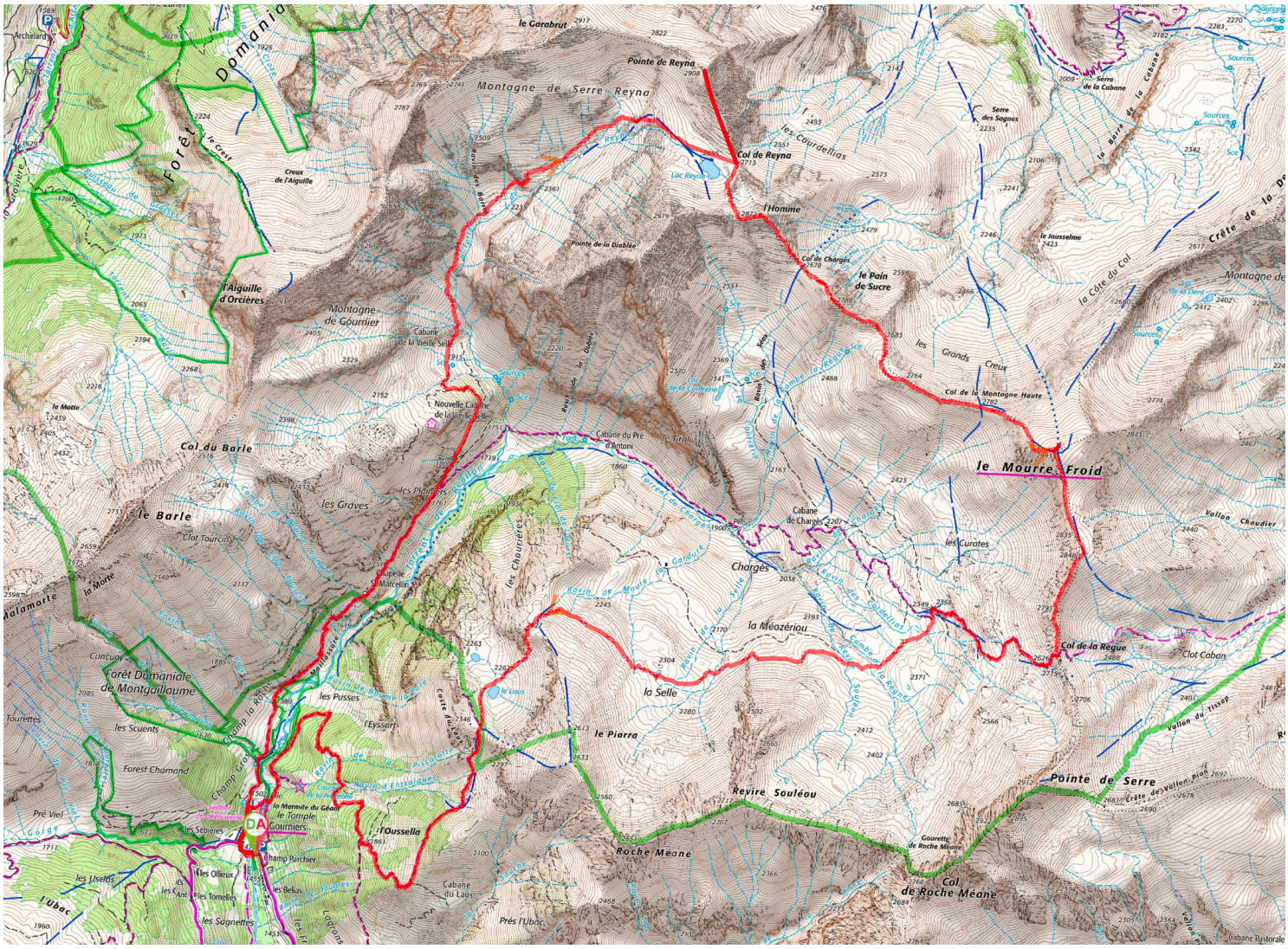
5) Repérer une sente grimpant en amont de l'ancienne Cabane de Vieille Selle et suivre ce sentier à l'aide des cairns tout en restant à gauche du torrent.
6) Entre 2250 et 2350m, franchir le ressaut à l'aide des cairns et des faiblesses des barres rocheuses jusqu'à atteindre un replat.
7) Atteindre les environs du Lac Reyna en franchissant l'ultime ressaut (cairns difficilement repérables mais cheminement naturel vers le lac).
8) ATTENTION : entre le Lac Reyna et la descente du Col de la Règue, il n'y a aucun point d'eau. Bien penser à faire le plein au lac.
9) Du lac, partir à vue vers le Col de Reyna et faire en aller-retour la Pointe de Reyna via son arête Sud-Est.
10) De retour au col, repérer un cairn au début du pierrier indiquant la direction Sud-Ouest.
11) Grimper le pierrier bien inclinée et assez roulant jusqu'au replat sous les 2800m d'altitude puis poursuivre l'ascension jusqu'au col situé à droite de l'Homme (cairn au col).
12) Du col, on suit l'arête en se rendant à l'Homme, au Col de Chargès, au Pain de Sucre (bien rester la droite de l'arête du Pain de Sucre lors de son ascension), au Point 2683 et au Point 2764.
13) Au Point 2764, relier le Col de la Montagne Haute en faisant bien attention à utiliser les petites vires sur le versant Sud-Ouest de l'arête des Grands Creux (il s'agit de la partie de la crête la plus effilée).
14) Du Col de la Montagne Haute, repérer le cheminement cairné qui permet de franchir les ressauts de blocs jusqu'à atteindre les pentes moins inclinées sous le sommet.
15) Relier le sommet en suivant globalement son arête Nord-Ouest-Ouest.
16) Du sommet, emprunter l'arête Sud en direction du Col de la Règue. On zigzague via une petite sente dans le pierrier jusqu'au Point 2835.
17) Du collet, suivre le fil de l'arête jusqu'au Col de la Règue (attention l'arête est parfois exposée et nécessite l'usage des mains). Il est tout à fait possible de contourner par l'Est le Point 2848 et de descendre les pierriers pour rejoindre le sentier montant vers le Col de la Règue depuis Tissap si l'arête vous semble trop exposée.
18) Au Col de la Règue, descendre plein Ouest jusqu'à atteindre le replat sous le Point 2349.
19) Suivre à niveau le cirque alpestre avant le lieu-dit de la Méozériou en ligne de mire puis la Selle (prendre gare à la barre rocheuse émanant du versant Nord de la Revire Souléou).
20) Dans le vallon de la Selle, monter vers la gouille présente près du Point 2304.
21) De ce point, suivre la direction du Nord-Ouest en s'aidant des sentes de bétail pour rejoindre la partie supérieure du Ravin de Moure la Gardure et le Point 2427.
22) Au Point 2427, suivre le couloir au Sud pour descendre dans le cirque du Laus.
23) Des rives du lac, remonter la petite sente jusqu'aux environs du Point 2346.
24) Du collet, suivre le sentier balisé en direction des Gourniers.
25) Au croisement de l'Ousella, prendre le sentier à droite vers les Gourniers (chemin le plus court vers le hameau).
26) Au niveau de la passerelle de la Marmite du Géant, traverser le pont ou poursuivre sur le sentier découverte pour relier le parking de départ.

Infos utiles :

- ***Aire protégée traversée :*** *Parc National des Ecrins.*
- ***Chiens autorisés sur l'itinéraire :*** *Non.*
- ***Présence potentielle de chiens de protection lors de la période d'estive*** *: Oui.*
- ***Sources sur l'itinéraire*** *: Fontaine des Gourniers / Torrent de Serre Reyna / Lac Reyna / Multiples ruisseaux dans la partie supérieure du Vallon de Chargès / Ravin de la Selle / Ravin d'Entraïgues / Ravin de la Pissarotte.*
- ***Coins bivouac*** *: Replats dans le Vallon de Serre Reyna / Emplacements proches du Lac Reyna / Replat du Point 2683 / Replats sous le Col de la Règue (versant Vallon de Chargès) / Autour de la gouille de la Selle / Alpages du Laus.*
- ***Refuge sur l'itinéraire :*** *Aucun.*
- ***Cabane non-gardée sur l'itinéraire :*** *Aucune.*

Tracé sur fond de carte :

Carte IGN nécessaire : 3437ET ou 3437ETR
Trace GPX téléchargeable directement sur le site https://www.nttoporando.fr/ (au début de chaque article)



Avertissement : *Le topo ci-présent ne peut être tenu pour responsable en cas de préjudice ou de dommage causé par l'utilisation des informations décrites. La météo, l'enneigement, la condition physique de l'individu ayant un impact sur la réalisation en toute sécurité de cette randonnée, chacun est responsable de son engagement en montagne.*