

A Accès routier

De la RN94, au nord de la Roche de Rame suivre la direction Freissinières par la D38 puis la D38B jusqu'à Freissinières. Traverser Freissinières puis suivre la D238 qui part à droite jusqu'au parking des cascades, au fond de la vallée. Terminus de la route, au fond de la vallée de Freissinières en dehors de la période de neige où la route est fermée.

P Parking conseillé

Les cascades, Dormillouse - Freissinières

i Lieux de renseignement

Afin de vérifier que les sentiers soient praticables et pour en savoir plus sur la découverte du territoire, veuillez-vous renseigner préalablement :

Maison du Parc de Vallouise

Information, documentation, maquette, expositions, projections, vente des produits et ouvrages du Parc. Visites guidées pour les scolaires, réservation obligatoire. La nouvelle Maison du parc a ouvert à Vallouise depuis le 1er juin et propose aux visiteurs une exposition permanente interactive invitant à la découverte du territoire et de ses patrimoines. Un espace d'exposition temporaire permettra une offre renouvelée. Enfin, le dispositif est complété par une salle audiovisuelle permettant d'organiser projections et conférences. Entrée libre. Toutes les animations du Parc sont gratuites sauf mention contraire.

Tel : 04 92 23 58 08

<http://www.ecrins-parcnational.fr/> vallouise@ecrins-parcnational.fr

05290 Vallouise

Lat : 44.8464095564 Long : 6.48838936239

Itinéraires liés

La boucle de Dormillouse

La montée à Dormillouse

Le lac du Fangeas



LE CIRCUIT DES LACS

Vallouise - Freissinières

Durée
6 h

Longueur
13.5 km

Dénivelé positif
1179 m

Difficulté
Difficile

Type
Boucle

Pratique
A pied

Thèmes
Faune
Lac et glacier



Crédit photo:Lac de Faravel (PNE - Delenatte Blandine)

Une agréable boucle entre forêt de mélèzes, alpages, dalles rocheuses et à la clé, deux lacs nichés au creux de cirques sauvages.

Une nuit d'été, vers 4h du matin, nous avons été réveillés par le chant rauque et insistant d'un lagopède alpin. Dominant la vallée, le petit plateau herbeux où nous avons installé notre bivouac était son territoire et il nous le faisait savoir !

Jean-Philippe Telmon et Blandine Delenatte, Gardes-moniteurs

Cet itinéraire est dans le cœur du Parc national > Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour



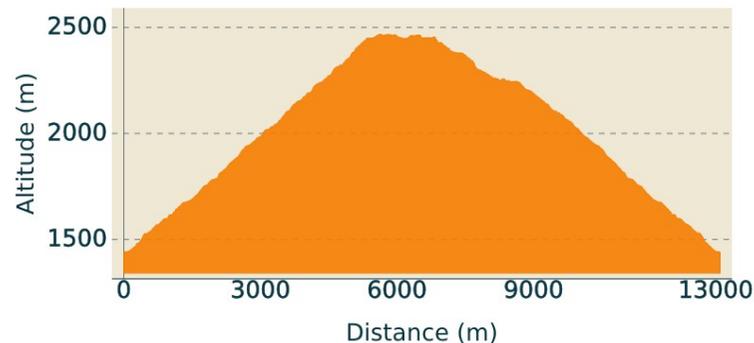
Itinéraire

Se garer au parking des Cascades, au terminus de la route, tout au fond de la vallée de Freissinières. Prendre le sentier de gauche où se trouve la porte d'entrée du Parc national, signalé par un ensemble de trois panneaux explicatifs (laisser sur la droite la passerelle qui mène au sentier d'hiver). Suivre l'itinéraire du lac Palluel. Passer le pont au-dessus du torrent des Oules et continuer le sentier en lacets qui longe une grande cascade puis traverse une zone d'éboulis. Ce sentier "d'été" est situé sur une zone d'avalanche et n'est pas emprunté en hiver. Il est large et taillé en douceur, permettant aux habitants de Dormillouse de se ravitailler à l'aide de brouettes à chenilles. Au croisement suivant, laisser le sentier à gauche (lac du Fangeas, col des Terres Blanches) et garder celui de droite. Continuer le chemin qui mène au village de Dormillouse et avant le pont, prendre à gauche en suivant le panneau lac Faravel, lac Palluel, col de Freissinières. A la bifurcation suivante, laisser le sentier qui monte à droite (col de Freissinières) et suivre celui de gauche. Prendre toujours sur la gauche et entrer dans la forêt de mélèzes. Au-dessus de la forêt, suivre le sentier de droite vers le lac Palluel. Du lac Palluel, prendre le sentier en rive droite du torrent vers le lac Faravel. Suivre le sentier en balcon qui domine la vallée et passe des ressauts rocheux, une étendue de cairns et descendre vers le lac Faravel. Devant le lac, descendre le verrou et suivre le sentier à flanc de montagne pour rejoindre le croisement au-dessus de la forêt. Laisser à gauche le sentier qui monte au lac Palluel et redescendre dans la forêt par le même chemin qu'à l'aller. Un crochet (3/4 d'heures) par le village de Dormillouse est possible en empruntant un ancien pont de pierre qui mène au hameau des Romains, en haut du village.

⚠ Recommandations

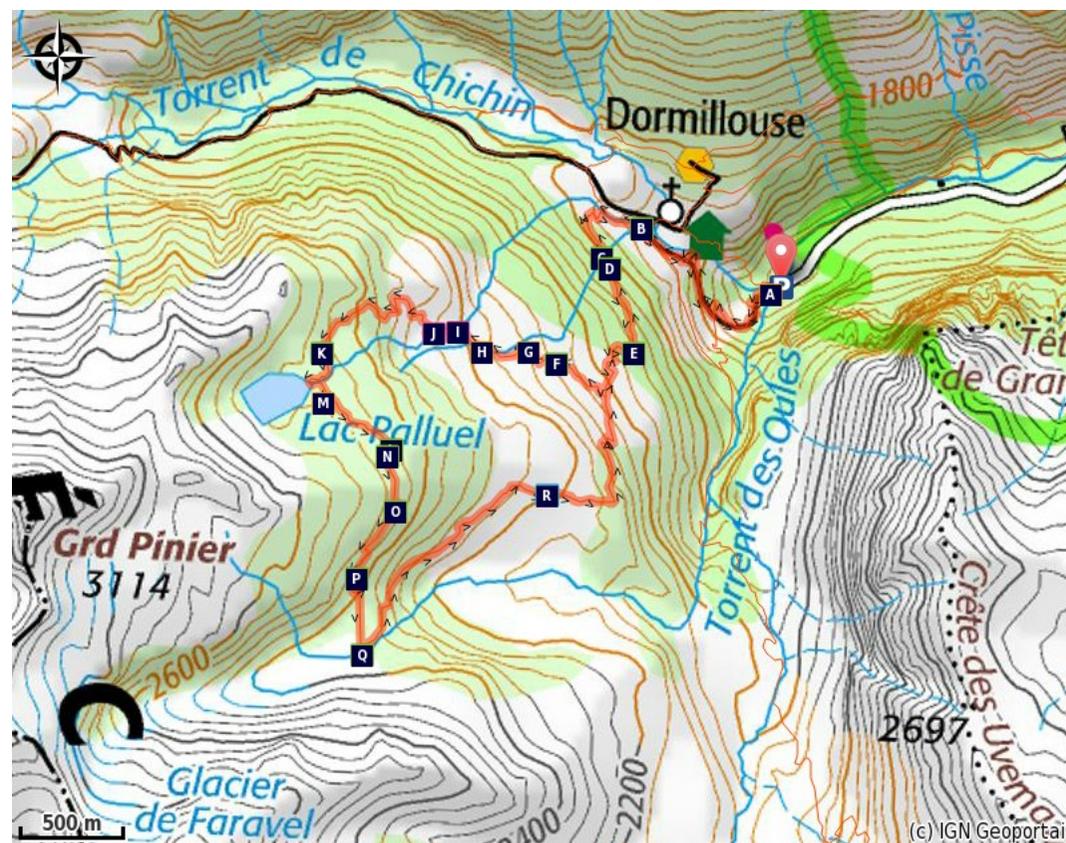
Le sentier d'accès à Dormillouse ne s'emprunte que l'été. Rappel : le camping est interdit y compris à proximité du parking. Un troupeau est présent sur l'alpage et des chiens "Patou" en assurent la protection. Evitez de passer dans le troupeau.

Profil altimétrique



Altitude min : 1439 m

Altitude max : 2467 m



Sur le chemin...



Mines **A**



Mésange nonnette **B**

- | | |
|--|---|
|  Chevreuil d'Europe C |  La palynologie ? K |
|  Géranium des bois D |  Benoîte rampante L |
|  Tétrasylyre E |  Champ de cairns M |
|  Lièvre variable F |  Lagopède alpin N |
|  La surveillance des troupeaux G |  Silène acaule O |
|  Cabane Palluel H |  Chamois P |
|  Grand Pinier I |  Omble chevalier Q |
|  Petit Pinier J |  Reliefs glaciaires R |

Mines **A**

Quelques vestiges d'exploitation minière ancienne sont disséminés sur le secteur du Fangeas. Ces mines remontent au Moyen-Age, période à laquelle on y exploitait le plomb argentifère et le cuivre. C'était une exploitation de petite taille, sans doute associée aux mines du Fournel. Le métal récolté permettait la frappe de monnaie féodale. Les travaux miniers sont actuellement comblés et inondés, ce qui a permis de retrouver des vestiges bien conservés : échafaudages, bol en bois tourné, semelle de chaussure. Les archéologues fouillent ces mines depuis une dizaine d'années en commençant par siphonner l'eau qui inonde les galeries. Les mines ne sont pas accessibles au public et leur localisation est ici volontairement décalée. Pour plus d'information sur ce patrimoine, s'adresser au musée des mines de l'Argentière la Bessée.

Mésange nonnette **B**



Cette mésange discrète est souvent confondue avec la mésange boréale, plus montagnarde. L'identification de visu est délicate : la bavette de la mésange nonnette est plus réduite que celle de la mésange boréale, les ailes sont brun uni alors qu'elles présentent une plage légèrement plus claire chez la boréale. La calotte est plus brillante. Sédentaire, elle fréquente les forêts de feuillus plutôt fraîches, les bosquets ou les jardins, pourvu qu'il y ait de vieux arbres à cavités pour nicher. Elle ne dépasse guère l'étage montagnard hormis dans les secteurs les mieux exposés. Le printemps venu, elle se laisse peu apercevoir dans le vieux frêne. Le plus sûr est de l'écouter : cris et chants de la nonnette sont très sonores, toniques. Mais là encore, elle ne fait pas dans la simplicité, diversifiant ses chants comme pour mieux tromper l'ornithologue amateur.

(Crédit photo : PNE - Coulon Mireille)

Chevreuil d'Europe **C**



Les chevreuils sont nombreux autour du village de Dormillouse. Cachés dans les buissons le jour, au coin des prés à l'aube et à l'aurore, ils broutent paisiblement l'herbe tendre. La tache blanche sur le derrière des chevreuils s'appelle le « miroir ». Celui de la chevrette, la femelle, est en forme de cœur et celui du brocard, le mâle, en forme de haricot. Très visible, ce miroir s'agrandit en cas de danger par

hérissément des poils pour avertir les congénères.

(Crédit photo : PNE - Chevalier Robert)

Géranium des bois **D**



C'est en traversant le mélézin sur le sentier qui monte aux lacs que l'œil peut être attiré, en été, par la vive couleur du géranium des bois. Plus tard, la plante est moins voyante mais toujours intéressante. Ses graines à maturité sont surmontées par les cinq styles de la fleur qui ressemblent au bec de la grue (géranos en grec). Ce long bec se dessèche et s'arque brusquement comme une lame de ressort pour

catapulter les graines à la ronde.

(Crédit photo : PNE - Coulon Mireille)

Tétras-lyre **E**



Pour observer le tétras-lyre en été, il faut se lever de très bonne heure. En France, le tétras-lyre ou coq des bruyères ne se rencontre que dans les Alpes. C'est à la limite supérieure du mélézin que l'emblématique tétras lyre effectue l'ensemble de son cycle biologique : parades printanières où les coqs roucoulent et s'affrontent, nichées estivales surveillées par les poules et hivernage dans une loge creusée

dans la neige. En hiver, le tétras-lyre est particulièrement sensible au dérangement, car il ne peut pas compenser l'énergie dépensée lorsqu'il quitte précipitamment son igloo au passage d'un skieur hors piste ou d'un randonneur en raquettes.

(Crédit photo : PNE - Broquet Claire)

Lièvre variable



Nombreux sont les lièvres variables ou blanchons qui vous ont observés... l'inverse est rarement vrai. Champion du camouflage, il est rare de le rencontrer mais ses crottes en billes rondes et sèches attestent de sa présence ! Autre indice : des branches basses écorcées qu'il a grignotées pendant l'hiver. Brun l'été, blanc l'hiver, le blanchon est naturellement présent dans toutes les Alpes. Comme le lièvre d'Europe dont il diffère par une taille plus petite, une queue blanche et des oreilles plus courtes, il laisse dans la neige des traces en Y dues à son mode de déplacement par bonds (il ramène les pattes arrière devant les pattes avant).

(Crédit photo : PNE - Corail Marc)

La surveillance des troupeaux



Un troupeau est présent sur l'alpage de Palluel en juillet et deux chiens Patou en assurent la protection. Evitez de passer dans le troupeau. Il est normal que les chiens aboient pour signaler votre présence. S'ils viennent vers vous, restez calme, ne faites pas de mouvement brusque, parlez leur calmement pour leur dire de retourner à leurs brebis et ne leur tournez pas le dos. Si vous avez peur, mettez votre sac à

dos devant vous. Le chien vient vous sentir et retourne à son troupeau une fois qu'il a identifié un randonneur.

(Crédit photo : PNE - Nicollet Jean-Pierre)

Cabane Palluel



Construite sur un plateau, la cabane Palluel est utilisée en été par un berger (veuillez respecter son logis). Il garde son troupeau de brebis sur les alpages de Palluel et Chichin loués par la commune de Freissinières aux transhumants. Les bergers ont une autorisation particulière pour avoir des chiens de conduite ou de protection dans le cœur du Parc national. L'interdiction aux autres usagers est bénéfique à la tranquillité des troupeaux. Il est conseillé aux randonneurs de contourner largement le troupeau quand cela est possible et d'éviter de le traverser. Ce contournement permet de ne pas déranger le troupeau et d'éviter la frayeur que peut induire un patou. En sa présence, mieux vaut rester calme, s'arrêter et parler doucement le temps qu'il identifie un humain inoffensif, ne pas le caresser et ne pas faire de gestes brusques.

(Crédit photo : PNE - Meester Manuel)

Grand Pinier



Avec ses 3 117m d'altitude, le Grand Pinier ou Pic Brun, est le sommet emblématique de la vallée de Freissinières dont il constitue la toile de fond. Il domine le lac Palluel de son sommet rocheux arrondi qui attire les randonneurs avertis été comme hiver.

(Crédit photo : PNE - Telmon Jean-Philippe)

Petit Pinier



Comme son grand frère, le Petit Pinier sépare le Champsaur de la vallée de Freissinières. Il culmine à 3 100 mètres et montre fièrement son sommet pointu vers le sud-ouest, sur la gauche du lac Faravel.

(Crédit photo : PNE - Telmon Jean-Philippe)

La palynologie ?

Dans le secteur, de récentes études de la composition des pollens (palynologie) et des charbons de bois conservés dans le sol ont mis en avant la présence, à l'âge du Bronze ancien, du mélèze et de l'épicéa mais aussi du pin cembro, du bouleau et de genévriers... avec une limite de la forêt bien plus élevée qu'aujourd'hui : 2300 m d'altitude.

Benoîte rampante



Plante d'altitude, la benoîte rampante pousse dans les éboulis rocheux et se propage en déployant de longs stolons rougeâtres. Allongés et velus, ses fruits groupés forment un joli chignon spiralé roux. Dans ce chignon, chaque akène (fruit contenant une seule graine) est prêt à s'envoler pour aller coloniser un autre coin de caillou.

(Crédit photo : PNE - Dentant Cédric)

Champ de cairns



Sous le lac Palluel, est né il y a quelques années un champ de cairns qui domine la vallée. Construit petit à petit par les randonneurs, chacun y voit ce qu'il veut : œuvre de land art, simple jeu ou trace humaine surprenante dans un espace protégé.

(Crédit photo : PNE - Delenatte Blandine)

Lagopède alpin



La partie haute de ce circuit est le territoire incontesté du lagopède alpin, appelé parfois perdrix des neiges. Oiseau emblématique des zones d'altitude, il compte parmi les 10 oiseaux à préserver prioritairement dans le cœur du Parc national. Son avenir est préoccupant du fait des changements climatiques, du pâturage dans ses zones de reproduction,

reproduction.
(Crédit photo : PNE - Chevalier Robert)

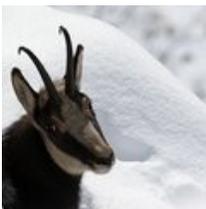
Silène acaule



Sur les roches lissées par le temps autour des lacs Palluel et Faravel, le silène acaule forme des coussinets serrés qui lui donnent une allure de mousse piquetée de fleurs roses. Ce port en boule lui permet de résister au froid et à la dessiccation liée au vent. En effet, la disposition serrée des rameaux les uns contre les autres lui permet d'exposer la plus petite surface possible par rapport au volume qu'ils occupent, ce qui limite la transpiration foliaire. De plus, le coussinet piège la chaleur du jour, offrant à la plante des conditions de température favorables à la croissance à des altitudes où la période de végétation est très courte. Enfin, le coussinet accumule en son sein les feuilles mortes qui enrichissent en éléments nutritifs les solutions absorbées par les racines.

(Crédit photo : PNE - Coulon Mireille)

Chamois



Le matin dès l'aube, il n'est pas rare d'observer les chamois sur ce circuit. En juin, les jeunes jouent sur les névés. Les chèvres et éterlous (jeunes mâles d'un an) aiment à constituer de grandes hardes ; a contrario, les boucs restent plutôt isolés pour ne rejoindre les femelles qu'à la saison des amours. L'automne, avec le rut, est alors un autre moment privilégié. Mais une bonne observation du chamois doit

respecter sa quiétude : jumelles ou longue vue indispensables.
(Crédit photo : PNE - Telmon Jean-Philippe)

Omble chevalier



Chaque année, des sacs de centaines de petits ombles chevalier sont transportés jusqu'au bord des lacs Palluel et Faravel pour l'alevinage. Ce salmonidé aime les fonds froids des lacs alpins où il trouve vers, mollusques et petits crustacés. Peu farouche, il vient régulièrement à la surface et complète son menu de quelques vairons.

(Crédit photo : PNE - Dequest Pierre-Emmanuel)

Reliefs glaciaires



L'empreinte des glaciers est visible dans le paysage : les lacs glaciaires de Palluel et Faravel, le verrou de Dormillouse, la vallée en auge, les cirques glaciaires, les dépôts morainiques, les blocs erratiques et quelques lapiaz formés de rigoles étroites et parallèles aux arêtes aiguës, mis à nu par les glaces et eaux de fonte.

(Crédit photo : PNE - Delenatte Blandine)