

A Accès routier

A Vallouise, prendre la direction du Puy Aillaud. Au Villard, continuer tout droit sur la route qui traverse le hameau pour atteindre le parking d'Entre les Aygues. NB. Cette petite route est fermée en hiver et peut être ouverte plus ou moins tôt au printemps en fonction des avalanches.

P Parking conseillé

Parking d'Entre-les-Aygues

Transport

Bus de l'Argentière-les-Ecrins à Vallouise. De Vallouise à Entre-les-Aygues, navette à réserver 36h à l'avance.

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 cabane de Jas Lacroix



LE REFUGE DES BANS

Vallouise - Vallouise

Durée
3 h

Longueur
8.5 km

Dénivelé positif
576 m

Difficulté
Facile

Type
Aller-retour

Pratique
A pied

Thèmes
Faune
Flore
Refuge



Credit photo: Sentier du refuge des Bans (Thierry Maillot - PNE)

Dans un cadre époustoufflant, cette randonnée familiale conduit vers un refuge accueillant.

« Au mois de juin, il est fréquent que des névés persistent aux abords du sentier qui mène au refuge des Bans. Un jour, voulant photographier un chamois, un randonneur s'est blessé sur un bloc en passant à travers un névé. Nous avons dû alerter les secours qui sont venus le chercher en hélicoptère. »

Blandine Delenatte et Jean-Philippe Telmon, gardes-moniteurs en Vallouise

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



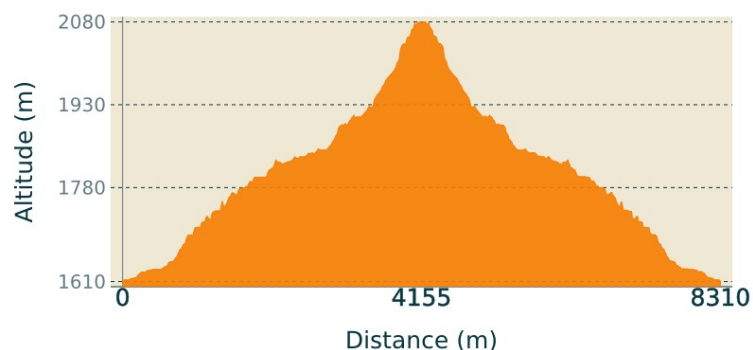
Itinéraire

Emprunter le sentier du bout du parking à gauche. Au premier croisement, prendre le sentier de droite, unique voie vers le refuge des Bans. Il longe le torrent des Bans en rive gauche, d'abord au bord de l'eau, puis en balcon. Au soleil, le sentier traverse des milieux variés, plusieurs ruisseaux et passe devant une petite mare, idéale pour faire une pause avant de poursuivre dans une ambiance plus minérale. Le parcours ne présente aucune difficulté ; seul un court passage est équipé de câbles dans une barre rocheuse sous le refuge. Le cirque de hautes montagnes et de glaciers du fond de ce splendide vallon sauvage donne une ambiance très « alpine » à cette randonnée facile. La descente se fait par le même chemin.

⚠️ Recommandations

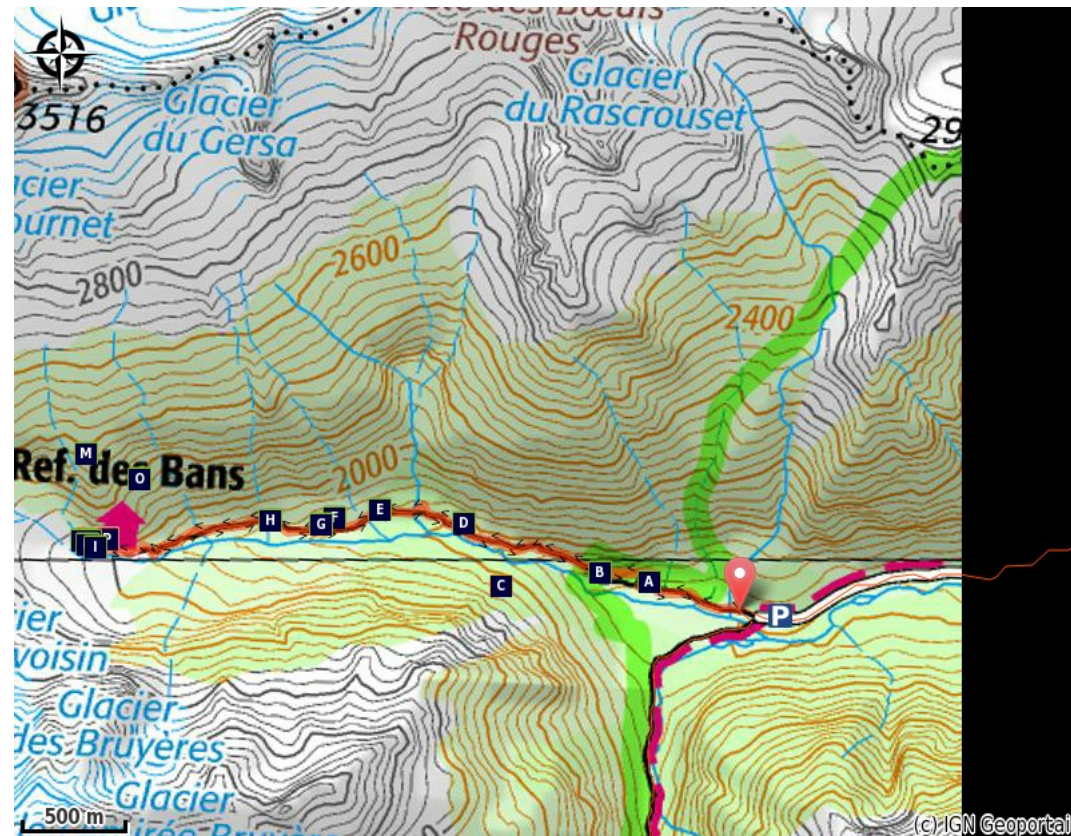
Suivre l'itinéraire balisé et éviter de traverser des névés.

Profil altimétrique




Altitude min : 1610 m

Altitude max : 2080 m



Sur le chemin...

- | | |
|---|--|
|  Apollon A |  Primevère hirsute I |
|  Mélèze d'Europe B |  Ambiance alpine J |
|  Troupeaux du vallon des Bans C |  Clématite des Alpes K |
|  Rhododendron ferrugineux D |  Marmotte L |
|  Joubarbe toile d'araignée E |  Bouquetin des Alpes M |
|  Grenouille rousse F |  Rougequeue noir N |
|  Sureau rouge G |  Chamois O |
|  Aulne vert H |  Refuge des Bans P |

Apollon **A**



Au printemps, une chenille de velours noir ponctuée de jaune se régale de joubarbe et de sédum, plantes grasses typiques des zones sèches et rocheuses de montagne, communes dans la vallée de l'Onde. Quelques semaines plus tard, c'est un grand papillon blanc translucide parsemé de points noirs et de quatre ocelles rouges qui sort de la chrysalide. Le mâle émerge en premier et attend patiemment l'arrivée d'une femelle. Après l'accouplement, il lui laisse un étrange cadeau : le sphragis. Véritable ceinture de chasteté, cette coque de protéine interdit à la femelle toute autre copulation.

(Crédit photo : Christophe Albert - PNE)

Mélèze d'Europe **B**



Dotées d'une riche palette de couleurs en fonction des saisons, les fines et douces aiguilles du mélèze passent du vert tendre au printemps au vert émeraude en été et à l'or en automne. L'hiver venu, elles tombent et le majestueux mélèze semble desséché. Seuls persistent ses petits cônes arrondis que les oiseaux décortiquent pour picorer les graines. Les fleurs éclosent en même temps que les premières aiguilles souples du printemps : fleurs femelles en petits cônes couleur framboise et fleurs mâles en chaton jaune pâle.

(Crédit photo : Robert Chevalier - PNE)

Troupeaux du vallon des Bans **C**



Deux troupeaux se partagent le vallon des Bans. Le premier monte tôt en saison, en rive gauche au-dessus du sentier, et va brouter les alpages qui surplombent le refuge. Le second broute la rive droite du vallon, à la fin de la saison d'estive. On peut alors l'observer depuis le sentier.

(Crédit photo : Joël Faure - PNE)



Rhododendron ferrugineux **D**



Tous les ans, fin juin-début juillet, les rameaux du « rhodo » se couronnent de bouquets de fleurs rose pourpre, tranchant avec le vert des feuilles, le bleu du ciel et le blanc des derniers névés. Au revers des feuilles se cachent de petites glandes couleur rouille, qui ont donné au rhodo son qualificatif de ferrugineux. Les feuilles rigides, luisantes, d'un vert foncé persistent tout l'hiver si l'arbuste est abrité sous un épais manteau de neige.

(Crédit photo : Blandine Delenatte - PNE)



Joubarbe toile d'araignée **E**



Sur un substrat sec en bordure de sentier, d'épaisses feuilles organisées en rosette serrée dardent vers le ciel un entrelacs de poils blancs assez semblable au piège de soie tissé par une araignée. Au cœur de ce rassemblement, une hampe exhibe quelques fleurs d'un rose vif, ouvertes en étoiles. Pour parfaire cette composition d'une incroyable régularité, les étamines forment un œil rond au centre de la fleur. La joubarbe toile d'araignée et ses petits rejets, solidaires, composent un véritable jardin de rocaille miniature très performant pour recueillir et stocker l'eau.

(Crédit photo : Thierry Maillet - PNE)



Grenouille rousse **F**



Robuste, museau arrondi et beau masque temporel chocolat qui met en valeur ses yeux d'or, la grenouille rousse est la seule à occuper zones humides, mares et lacs au-delà de 1000 mètres d'altitude. Dans la mare des Bans, ce sont surtout ses têtards que l'on observe, amassés sur les bords. Leur vitesse de croissance est très variable selon l'altitude et les conditions climatiques. Tandis que dans la plaine, ils peuvent se métamorphoser en jeunes grenouilles trois ou quatre mois plus tard, ici, les conditions sont rudes et ils passent une année dans l'eau avant de devenir grenouilles.

(Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - PNE)



Sureau rouge **G**



Au bord de la mare des Bans, pieds ancrés dans la pierre et tête au soleil, l'arbuste pousse en bouquet et ploie, comme courbé sous le poids de ses feuilles composées et de ses abondantes grappes rouges. Les petits fruits font le régal de passereaux qui assurent la dispersion des graines. Toutes les parties de l'arbuste ont été utilisées à des fins médicinales : fleurs et baies contre rhume, grippe et bronchite ; infusion de fleurs contre affections oculaires et dermatoses ; écorce contre goutte et néphrite ; feuilles et racines contre brûlures, contusions et maux de dents.

(Crédit photo : Cédric Dentant - PNE)



Aulne vert **H**



L'arbuste buissonnant forme, en face et au-dessus du sentier, d'inextricables fourrés, refuges pour les oiseaux et les chamois qui viennent y chercher fraîcheur et tranquillité aux heures les plus chaudes de la journée. C'est un pionnier qui n'a pas peur de s'implanter dans les terrains raides et pauvres : ses puissantes racines lui permettent de s'accrocher là où tout glisse. Ses chatons mâles pendent à maturité, exposant le jaune pâle de leurs fleurs. Les chatons femelles, donneront des fruits caractéristiques, sortes de petites pommes de pin d'abord vertes puis brunes, persistant toute l'année.

(Crédit photo : Bernard Nicollet - PNE)



Primevère hirsute **I**



Voir au printemps les rochers autour du refuge s'illuminer du rose des primevères hirsutes alors que la neige laisse à peine apparaître l'herbe jaunie est un petit bonheur ! Si les corolles éclatantes de cette primevère attirent le regard, son caractère « hirsute » n'est pas frappant. Seule une observation minutieuse des tiges et des feuilles permet de découvrir les nombreux poils courts et raides terminés par une petite tête glanduleuse qui donne à la plante sa viscosité.

(Crédit photo : Thierry Maillet - PNE)



Ambiance alpine **J**



Le fond du vallon des Bans est fermé par un cirque de hauts sommets qui donnent l'ambiance alpine à cette randonnée familiale. Pic de Bonvoisin, Pic Jocelme, Pic des Aupillous et Sommet des Bans semblent former une barrière verticale uniquement franchissable par le pas des Aupillous.

(Crédit photo : Blandine Delenatte - PNE)



Clématite des Alpes **K**



Au début de l'été, cette liane laisse glisser sa tige flexueuse le long des blocs humides qui bordent le refuge pour offrir à nos yeux la beauté de leurs grandes et délicates fleurs bleu pâle qui pendent au-dessus du vide. Elle ne pousse qu'en montagne, dans les bois rocaillieux frais ou les amoncellements de blocs moussus, profitant de la lumière diffuse qui arrose ces lieux pour déployer ses feuilles

découpées et ses si jolies fleurs.

(Crédit photo : Mireille Coulon - PNE)



Marmotte **L**



Autour du refuge des Bans, la marmotte observe les visiteurs autant qu'ils l'observent ! Sa principale stratégie face aux prédateurs (aigle royal, renard, ...) consiste à se réfugier dans son terrier. Elle vit en famille, composée d'un couple d'adultes dominants et de subordonnées issues de portées successives. Toilettage, jeux ou bagarres assurent la cohésion du groupe et le respect de la hiérarchie. Chacun participe à la

délimitation du territoire en déposant crotte ou urine aux frontières et en frottant les joues contre les rochers pour y laisser son odeur. La marmotte est un animal herbivore, sauvage. La nourrir, c'est lui faire adopter des comportements à l'encontre des réactions instinctives qui assurent sa protection.

(Crédit photo : Mireille Coulon - PNE)



Bouquetin des Alpes **M**



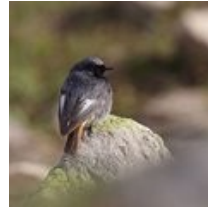
En 1995, quelques bouquetins ont été introduits dans le Champsaur. Parmi eux, une étagne surnommée Caresse a été vue dans la vallée de l'Onde en 2009 et a été retrouvée morte dans une avalanche en 2010. Depuis, les observations de bouquetins se multiplient dans la vallée où un petit groupe semble s'être implanté. Le plus souvent, ils sont perchés dans des falaises en altitude et restent difficilement visibles.

Mais depuis le refuge des Bans, avec une longue vue, on peut avoir la chance de les observer dans les rochers.

(Crédit photo : Mireille Coulon - PNE)



Rougequeue noir **N**



Monsieur rougequeue noir arbore une calotte grise et une tache blanche sur les ailes, une queue et un croupion roux. Oiseau commun vif et actif, il aime les ambiances rocheuses et chasse sans cesse les insectes en vol ou au sol. Il lance de brefs cris d'alarme en ployant ses pattes, perché sur un rocher ou un mur de pierres. Son chant bavard ponctué de « froissements de papier » est caractéristique. Migrateur

partiel, il s'observe en altitude pendant l'été mais descend dans les basses vallées pour passer l'hiver.

(Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - PNE)



Chamois **O**



L'été, c'est aux heures les plus fraîches de la journée que l'on peut observer les chamois, occupés à brouter. Quand le soleil chauffe le vallon, ils préfèrent se coucher à l'ombre des aulnes verts, à moins qu'ils restent sur les névés, dans les zones les plus fraîches. Crochets des cornes très recourbés : c'est un mâle, un bouc. Crochets ouverts : c'est une femelle, une chèvre. Les cornes ne dépassent pas les oreilles : c'est

un éterlou ou une éterle, jeune dans sa deuxième année. Cornes qui pointent à peine : c'est un chevreau.

(Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - PNE)



Refuge des Bans **P**



Perché sur son rocher, le refuge des Bans offre une vue dégagée vers la vallée de l'Onde d'un côté et sur le cirque de hauts sommets qui bouclent le vallon de l'autre. Construit en pierres taillées il y a une cinquantaine d'années, il offre 22 couchages. Très animé dans la journée avec sa terrasse qui accueille les randonneurs venus goûter les spécialités locales, il retrouve son calme le soir venu et offre un

belvédère appréciable pour observer bouquetins et chamois. L'accueil chaleureux des gardiens, la soupe cuite au four solaire et l'ambiance de bout du monde de ce refuge concourent à passer une soirée inoubliable.

(Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - PNE)