

A Accès routier

A Vallouise, prendre la petite route à droite devant l'église vers Puy Aillaud. Au Villard de Vallouise, continuer tout droit sur la route qui traverse le hameau et s'enfonce dans la vallée de l'Onde.

P Parking conseillé

Parking d'Entre les Aygues, tout au fond de la vallée de l'Onde

Transport

Navette de Vallouise à Entre les Aygues : à réserver 36 h à l'avance (04 92 50 25 05).

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

Col de l'Aup Martin

Le refuge des Bans



LA CABANE DE JAS LACROIX

Vallouise - Vallouise

Durée
2 h

Longueur
9.0 km

Dénivelé positif
371 m

Difficulté
Facile

Type
Aller-retour

Pratique
A pied

Thèmes
Faune
Flore
Pastoralisme



Credit photo:Le vallon de Jas Lacroix (Thierry Maillot - PNE)

Une randonnée facile vers la cabane pastorale de Jas-Lacroix, dans la fraîcheur du torrent de la Selle.

« Au printemps, avant l'arrivée des troupeaux dans le vallon, il n'est pas rare d'observer au petit matin les chamois devant la cabane pastorale. Ils viennent lécher les pierres sur lesquelles le berger dépose le sel pour les brebis durant l'été. »

Blandine Delenatte, garde-monitrice 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



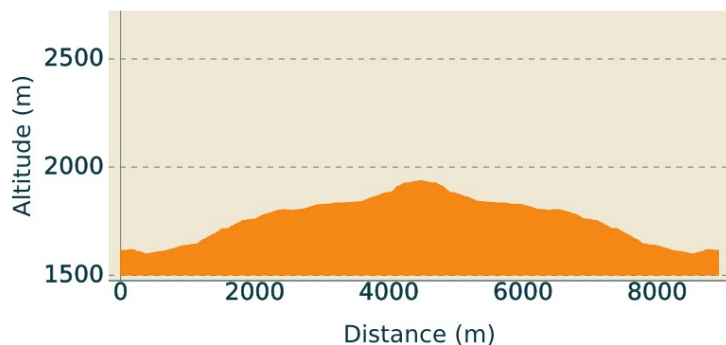
Itinéraire

Prendre le sentier du bout du parking à gauche. Au premier croisement, prendre le sentier de gauche (GR54) en direction du « col de l'Aup Martin » qui traverse le torrent de l'Onde sur la passerelle. Suivre les cairns dans le lit de l'Onde pour rejoindre le sentier qui suit le torrent de la Selle. Il mène à la cabane pastorale que jouxte un abri pour les randonneurs du GR54 (Tour de l'Oisans et des Écrins). La descente se fait par le même chemin. Il est aussi possible de continuer vers le col de l'Aup Martin, point culminant du GR54 à 2761 m d'altitude.

△ Recommandations

La route qui permet d'accéder au parking est fermée en hiver et peut être ouverte plus ou moins tôt au printemps en fonction des avalanches. Ne pas déranger le travail de la bergère et lui laisser son intimité à la cabane pastorale.

Profil altimétrique
















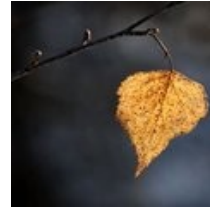
Altitude min : 1599 m

Altitude max : 1937 m



Sur le chemin...

- | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|
|  | Bouleau verruqueux A |  | Chamois H |
|  | Zygène transalpine B |  | L'activité pastorale dans le vallon de la Selle I |
|  | Séneçon doronic C |  | Rhubarbe des moines J |
|  | Euphorbe faux cyprès D |  | Le bouquetin, une espèce rescapée K |
|  | Criquet « Popeye » E |  | Bouquetin des Alpes L |
|  | Aulne vert F |  | La cabane pastorale et l'abri randonneur M |
|  | Rougequeue noir G | | |

**Bouleau verruqueux A**

Au bord de l'Onde, dès qu'on a passé la passerelle, le sentier de galets se faufile entre les bouleaux. Cet arbre est reconnaissable entre tous avec sa fine écorce blanche. En raison des goudrons qu'elle contient, l'écorce du bouleau reste intacte même quand le bois est pourri depuis longtemps. Elle a été utilisée comme parchemin et comme tanin dans les régions boréales. Chez nous, le bouleau était surtout utilisé pour confectionner des balais avec les jeunes rameaux.

(Crédit photo : Mireille Coulon - PNE)

**Zygène transalpine B**

Elle fait partie de la trentaine d'espèces de zygènes de France, ces petits papillons de nuit qui volent le jour et, dont les ailes allongées sont tachées de rouge sur un fond noir parfois bleuté. Ces couleurs vives annoncent leur toxicité aux éventuels prédateurs. Capable de soutirer de leurs plantes hôtes des composés chimiques proches du cyanure, les zygènes sécrètent ce poison par la bouche et les articulations dès qu'elles se sentent en danger.

(Crédit photo : Mireille Coulon - PNE)

**Séneçon doronic C**

Au mois de juin, il ne passe pas inaperçu avec ses grandes fleurs jaunes telles des soleils au bord du chemin. Ses feuilles charnues, grisâtres, semblent avoir poussé au travers d'une toile d'araignée. Fin juillet, le séneçon doronic est méconnaissable : ses feuilles sont devenues vertes, débarrassées de leur peluche grise. Quant à ses fleurs, fanées, elles ont cédé la place à desakènes (« graines ») munis d'une aigrette blanche qui permet leur dissémination par le vent. Les anciens les comparaient à la chevelure d'un vieillard (senex en latin), ce qui a donné son nom de séneçon.

(Crédit photo : Bernard Nicollet - PNE)

Euphorbe faux cyprès **D**



On l'appelle aussi « herbe à lait » à cause du liquide blanc et collant qui s'échappe de ses blessures, un latex toxique et irritant. On la reconnaît à ses feuilles étroites et molles et à ses fleurs originales, aux couleurs changeantes, regroupées en inflorescence. En y regardant de plus près, on distingue, au cœur d'une sorte de « coupe » composée de deux bractées, une fleur femelle réduite à une boule (l'ovaire)

portée par un long pied, ainsi que des fleurs mâles chacune réduite à une étamine et quatre glandes à nectar en forme de croissant.

(Crédit photo : Catherine Boutteau)

Criquet « Popeye » **E**



Dans l'alpage, au mois d'août, des dizaines de criquets sautent puis se fondent dans l'herbe à chacun de nos pas. Parmi eux, le plus original est sans doute le gomphocère des alpages surnommé « criquet de Sibérie » car il a une grande résistance au froid. Le mâle porte aussi le surnom de « criquet Popeye » car ses tibias antérieurs sont dilatés comme des ampoules. Sans ce détail anatomique et sans le

long et uniforme « crè-crè-crè-crè » terminé par quelques « crè » isolés qu'il répète pour attirer une femelle, il pourrait passer inaperçu avec sa couleur oscillant entre le vert et le brun.

(Crédit photo : Blandine Delenatte - PNE)

Aulne vert **F**

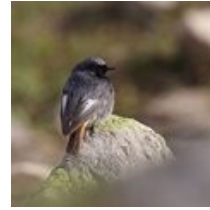


L'arbuste buissonnant forme d'inextricables fourrés, refuges pour les oiseaux et les chamois qui viennent y chercher fraîcheur et tranquillité. C'est un pionnier qui n'a pas peur de s'implanter dans les terrains raides et pauvres. Ses puissantes racines lui permettent de s'accrocher là où tout glisse. Sa souplesse lui permet de courber sous le poids de la neige, permettant aux avalanches de glisser sur lui. 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)

Rougequeue noir **G**



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 **H**



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. Leur ouïe et leur odorat particulièrement développés rendent leur approche difficile. Mieux vaut avoir des jumelles pour les observer ! 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 : Christophe Albert - PNE)

L'activité pastorale dans le vallon de la Selle **I**



Entre le col de l'Aup Martin et Entre les Aygues, le vallon de la Selle forme l'alpage communal de Vallouise. Pendant l'été, cet alpage est pâturé par un troupeaux de brebis, un troupeau de vaches, quelques chevaux et les ânes qui accompagnent la bergère. Le rôle de cette dernière ne

consiste pas seulement à garder et guider les brebis sur l'alpage à l'aide des chiens. Elle les soigne aussi, notamment pour prévenir le piétin, une affection bactérienne des sabots qui pourrait se

transmettre à la faune sauvage.

(Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - PNE)



Rhubarbe des moines 1



Autour de la cabane pastorale, la rhubarbe des moines forme un océan vert vif. Cette espèce partage avec le chénopode Bon-Henri et l'ortie dioïque un goût immodéré pour les fumures abondantes. Elle s'installe donc en vastes tapis touffus sur les reposoirs des troupeaux et autour des cabanes pastorales où elle élimine la plupart des autres végétaux par sa vigueur germinative et l'ombre humide de ses larges feuilles. Sur sa tige, les hampes florales aux allures de cierges sont composées d'innombrables fleurs verdâtres qui deviendront, à maturité, des fruits bruns, ailés et trigones. C'est une rhubarbe sauvage dont on peut cuisiner les pétioles des feuilles, charnus, juteux et acidulés.

(Crédit photo : Christophe Albert - PNE)



Le bouquetin, une espèce rescapée K



Face à un danger, le bouquetin ne s'enfuit pas : il se réfugie dans une paroi rocheuse où il se croit à l'abri. Cette stratégie lui a permis pendant des millénaires d'échapper aux prédateurs terrestres. Mais elle s'est révélée inefficace face à l'homme après l'invention de l'arbalète et du fusil. Résultat, le bouquetin a failli disparaître au XIXe siècle. L'espèce ne doit sa survie qu'à la protection mise en œuvre par l'Italie en

créant une réserve royale dans ce qui allait devenir plus tard le Parc national du Grand Paradis.

(Crédit photo : Cyril Coursier - PNE)



Bouquetin des Alpes L



En 1995, quelques bouquetins ont été introduits dans le Champsaur. Depuis, la population s'étoffe lentement et peuple progressivement les vallées du massif. Un petit groupe de bouquetins vient passer la belle saison dans les falaises du vallon de Chanteloube qui surplombe la cabane du Jas Lacroix, en rive gauche. Le plus souvent perchés dans des falaises, ils restent difficilement visibles mais depuis la

butte au-dessus de la cabane, avec une longue vue, on peut avoir la chance de les observer dans les rochers.

(Crédit photo : Pierre Masclaux)



La cabane pastorale et l'abri randonneur M



La cabane pastorale de Jas Lacroix est le lieu de vie de la bergère pendant l'estive. C'est là qu'elle regroupe le troupeau pour compter ou soigner les bêtes. A droite de la cabane se trouve un abri pour les randonneurs du GR54. Il est entretenu par un bénévole de la vallée. Merci de le laisser dans l'état de propreté dans lequel vous souhaitez le trouver en entrant.

(Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - PNE)