

A Accès routier

Dans le village de Vallouise, prendre la petite route à droite devant l'église vers Le Villard et Puy Aillaud. Au Villard de Vallouise, continuer tout droit sur la petite route qui traverse le hameau et s'enfonce dans la vallée de l'Onde, passe devant la chapelle de Béassac pour atteindre le parking d'Entre les Aygues. Attention : 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, Vallouise.

🚗 Transport

Gare SNCF la plus proche : l'Argentière les Ecrins (www.voyages-sncf.com)
L'Argentière les Ecrins / Vallouise : autocar (www.05voyageurs.com) ou 04 92 50 25 05) ou taxi (Taxi Pellegrin 06 98 88 17 78 / Taxi Billau 06 08 03 45 90)
Vallouise / Entre les Aygues : navette à réserver 36h à l'avance (04 92 50 25 05) ou taxi (Taxis-Ecrins-Pelvoux 04 92 23 42 48 / 06 62 13 34 30).

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



COL DE L'AUP MARTIN

Vallouise - Vallouise

Durée

8 h

Longueur

20.5 km

Dénivelé positif

1247 m

Difficulté

Difficile

Type

Aller-retour

Pratique

A pied

Thèmes

Col

Faune

Sommet



Credit photo: Vue depuis le col de l'Aup Martin (Thierry Maillet - PNE)

Avec ses 2761m d'altitude, le col de l'Aup Martin est le point culminant du GR54, Tour des Ecrins et de l'Oisans. Les névés gelés qui y reste jusqu'au début d'été ou les schistes glissants peuvent rendre son passage difficile.

« C'est dans les éboulis instables de schistes autour du col qu'a choisi de pousser une petite fleur rare, rose ou blanche, aux pétales très écartés les uns des autres : la saxifrage à deux fleurs. Un milieu bien hostile pour une si petite fleur ! » 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



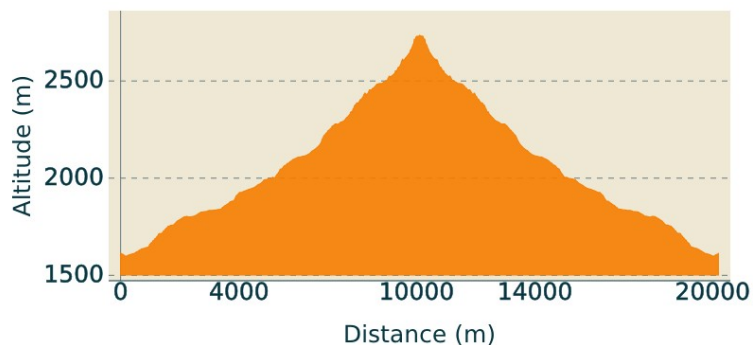
Itinéraire

Se garer au parking d'Entre les Aygues, au terminus de la route, tout au fond de la vallée de l'Onde. Emprunter le sentier du bout du parking à gauche. Au premier croisement, prendre le sentier de gauche, GR54, qui traverse le torrent de l'Onde sur la passerelle, direction « col de l'Aup Martin ». Suivre les cairns dans le lit de l'Onde pour rejoindre le sentier qui suit le torrent de la Selle jusqu'à la cabane pastorale de Jas Lacroix que jouxte un abri pour les randonneurs du GR54. Continuer sur le sentier qui se faufile vers le fond du vallon, passe un ressaut près d'une belle cascade puis longe l'adret en balcon, parfois entre de grands murs de pierres, jusqu'à la zone de schistes au pied du col de l'Aup Martin. La descente peut se faire par le même chemin pour rejoindre Vallouise. La descente par le pas de la Cavale et le Pré de la Chaumette permet de continuer le GR54 en direction du Champsaur. Enfin il est possible de rejoindre l'Argentière la Bessée par le pas de la Cavale et le vallon du Fournel.

Recommandations

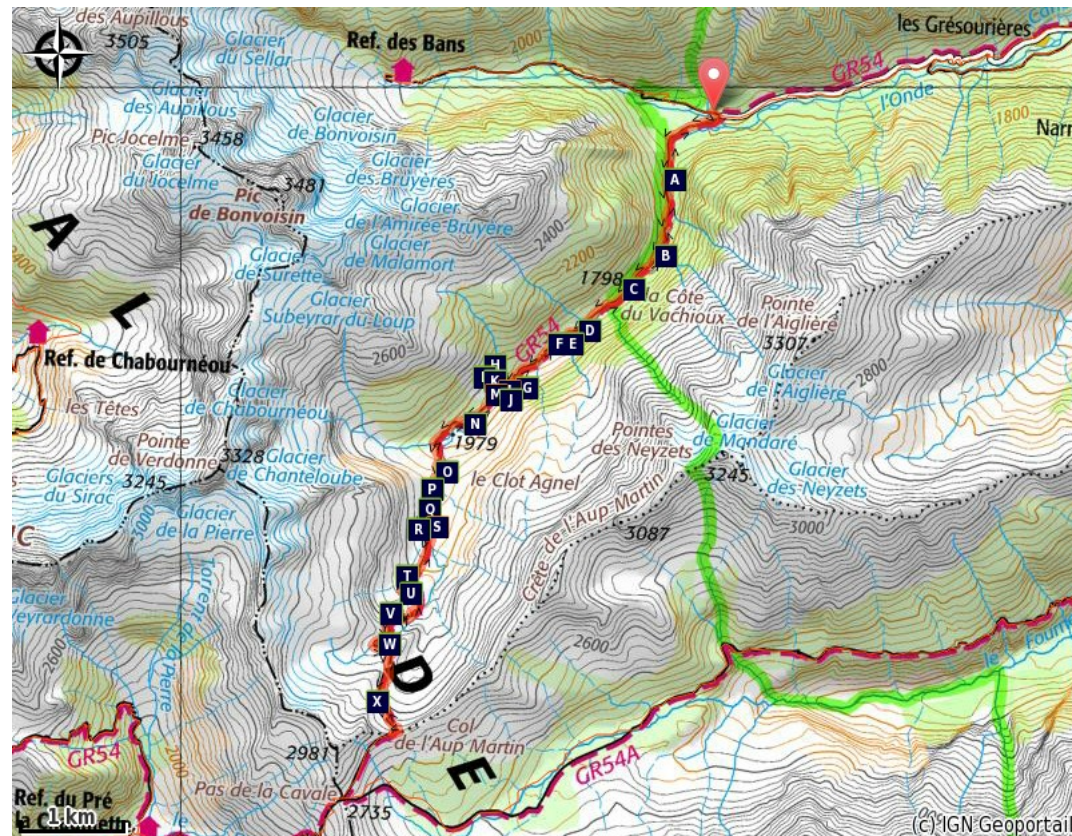
Se renseigner auprès de la Maison du parc (04 92 23 32 31) ou de l'office de tourisme de Vallouise (04 92 23 36 12) sur l'état d'enneigement du col. Si besoin, prévoir des crampons pour passer le col. Ne pas déranger le travail de la bergère et lui laisser son intimité à la cabane pastorale de Jas Lacroix.

Profil altimétrique



Altitude min : 1599 m

Altitude max : 2735 m

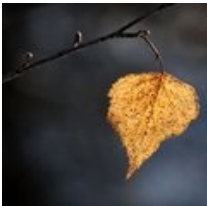


Sur le chemin...

-  Bouleau verruqueux **A**
-  Zygène transalpine **B**
-  Séneçon doronic **C**
-  Euphorbe faux cyprès **D**
-  Criquet « Popeye » **E**
-  Aulne vert **F**
-  Rougequeue noir **G**
-  Chamois **H**
-  L'activité pastorale dans le vallon de la Selle **I**
-  Rhubarbe des moines **J**
-  Le bouquetin, une espèce rescapée **K**
-  Bouquetin des Alpes **L**
-  La cabane pastorale et l'abri randonneur **M**
-  Cingle plongeur **N**
-  Petite astrance **O**
-  Grenouilles rouges **P**
-  Saxifrage des ruisseaux **R**
-  Myrtille **S**

-  Bovins **T**
-  Alchemille des Alpes **U**
-  Fourmis rousses **V**
-  Raiponce hémisphérique **W**
-  Marmotte des Alpes **Y**
-  Céraiste à larges feuilles **AA**

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 des akènes (« 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**

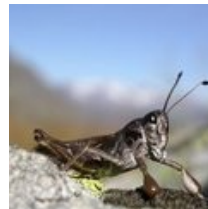


On l'appelle aussi « herbe à lait » à cause du liquide blanc et collant qui s'échappe de ses blessures, un latex toxique et irritant. On la reconnaît à ses feuilles étroites et molles et à ses fleurs originales, aux couleurs changeantes, regroupées en inflorescence. En y regardant de plus près, on distingue, 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**

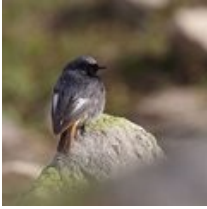


L'arbuste buissonnant forme d'inextricables fourrés, refuges pour les oiseaux et les chamois qui viennent y chercher fraîcheur et tranquillité. C'est un pionnier qui n'a pas peur de s'implanter dans les terrains raides et pauvres. Ses puissantes racines lui permettent de s'accrocher là où tout glisse. 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



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



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



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



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



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



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)



Cingle plongeur **N**



Trapu, queue courte, bec effilé, une plage blanche du menton à la poitrine, le reste du plumage entre roux et gris ardoise, voici le portrait de ce fantastique oiseau des torrents. Posté sur un gros galet en partie immergé, il se balance, queue dressée. Puis, le voilà qui plonge dans l'eau tumultueuse, tête la première. Il a la particularité de marcher au fond de l'eau, à contre-courant, en quête de nourriture : petits invertébrés

aquatiques qu'il déluge en poussant les galets de son bec.

(Crédit photo : Mireille Coulon - PNE)



Petite astrance **O**



Au sommet d'une tige divisée, fine et fragile, s'agit au moindre souffle quatre à cinq petites et délicates étoiles blanches. La petite astrance éclaire de ses ombelles les lieux ombragés qu'elle affectionne, sous les arbrisseaux de la lande. Ses feuilles en éventail, finement dentées tentent d'émerger de la végétation au bout de leur long pétiole.

(Crédit photo : Bernard Nicolet - PNE)



Grenouilles rouges **P**



Passé le verrou au-dessus de la cabane du Jas Lacroix, non loin du sentier qui conduit au col, un tout petit lac accueille des grenouilles rouges. C'est la grenouille la plus commune en montagne. Elle peut vivre jusqu'à 2800 m d'altitude, un record ! Elle porte un beau masque chocolat autour de ses yeux d'or.

(Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - PNE)



Saxifrage des ruisseaux **R**



Au bord de l'eau limpide du ruisseau, ses parterres d'étoiles jaunes attirent le regard. Les jeunes fleurs sont d'abord mâles et ne possèdent que dix étamines et un large disque luisant, rempli de nectar. Plus tard, une fois les étamines tombées, elles deviennent femelles et deux petits tétons apparaissent à la place du disque nectarifère, prêts à accueillir le pollen d'une voisine plus jeune. C'est cette plante qu'a choisi le petit apollon, un papillon rare et protégé, pour protéger ses œufs et nourrir ses chenilles.

(Crédit photo : Bernard Nicolet - PNE)



Myrtille **S**



Cet arbrisseau ne s'aventure guère au-dessus des derniers arbres où il compose la lande qui recouvre le sol en compagnie d'autres arbrisseaux. Ses feuilles finement dentées et vert tendre, son bois toujours vert et ses fruits noirs, juteux et sucrés, qui teintent de violet la langue permettent de ne pas le confondre avec ses cousins. Ces baies sont un véritable trésor de la montagne aux multiples

usages culinaires et médicinaux.

(Crédit photo : Christophe Albert - PNE)



Bovins **T**



Le vallon de la Selle est l'alpage communal de Vallouise où les éleveurs mènent leurs bêtes en été. L'alpage se répartit en plusieurs quartiers où paissent ovins, bovins et équins. Chaque groupe se déplace en fonction de la pousse de l'herbe, ne se mélangeant pas ou peu.

(Crédit photo : Robert Chevalier - PNE)



Alchemille des Alpes **U**



Luxuriance du feuillage, élégance de ses cinq à sept folioles, sobriété de l'inflorescence, voici le « pied de lion satiné », une petite plante commune au bord du sentier. Ce surnom, elle le doit à la face inférieure argentée de ses feuilles. Ses fleurs sont peu séduisantes pour les insectes. Elle n'a pas besoin d'eux comme pollinisateurs. Ses graines se forment spontanément, sans fécondation : c'est l'apogamie. Est-ce pourquoi cette plante est utilisée en infusion par les femmes des hautes terres dans tous les domaines de la gynécologie ?

(Crédit photo : Thierry Maillet - PNE)

Fourmis rouges **V**



Un dôme de brindilles grouille de vie au bord du sentier : une fourmilière en pleine activité ! Elle abrite en moyenne 300 000 fourmis rouges. Cet insecte social est un bijou de perfection : de puissantes mandibules pour creuser, couper, transporter ; des antennes pour communiquer et s'orienter ; trois paires de pattes antidérapantes pour se déplacer ; des yeux à facettes pour voir le monde en kaléidoscope ; une armure de chitine pour se protéger et un réservoir d'acide formique pour attaquer. Petite expérience : placer la main à ras de la fourmilière, sans la toucher. Laisser réagir les fourmis et toucher la main du bout de la langue... acide formique !

(Crédit photo : Mireille Coulon - PNE)

Raiponce hémisphérique **W**



Si Raiponce est une star des contes de Grimm puis des studios Walt-Disney, elle est avant tout une jolie fleur bleue ! En montant au col de l'Aup Martin, c'est la raiponce hémisphérique que l'on peut admirer, dans les prairies et les rocailles d'altitude. Petite boule de pétales et d'étamines ébouriffés, d'un bleu violet luisant, elle est perchée au sommet d'une courte tige et entourée de longues et fines

feuilles.

(Crédit photo : Bernard Nicollet - PNE)

Marmotte des Alpes **V**



Au détour du sentier, elle fait sursauter le randonneur de son sifflement aigu ! 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.

(Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - PNE)

Céraiste à larges feuilles **AA**



Elle illumine les éboulis d'altitude que les névés tardent à libérer. Collée et blottie contre la roche, elle épate les randonneurs qui admirent son feuillage délicatement velouté et ses fleurs à la blancheur pure dans cet univers gris. Mais comment peut-elle montrer une floraison si exubérante dans un milieu si hostile ? Sous l'amas de pierres, elle développe un important réseau de racines qui lui permet de puiser ses ressources vitales dans le sol gorgé d'eau de fonte des neiges. Elle produit aussi des rejets souples et rampants qui trouvent toujours à se fixer dans l'éboulis.

(Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - PNE)