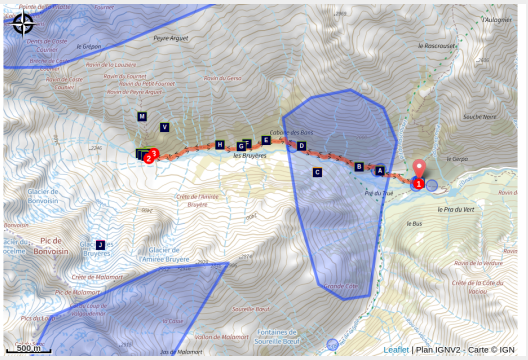
Le refuge des Bans

Vallouise



Refuge des Bans (Bertrand Bodin - Parc national des Ecrins)



Le parking d'Entre les Aygues n'est plus accessible en voiture. Un nouveau parking est en place en aval, au niveau de la chapelle de Béassac, 30 minutes de marche jusqu'à Entre les Aygues.

Dans un cadre époustouflant, cette randonnée 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 du alerter les secours qui sont venus le chercher en hélicoptère. »

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 3 h

Longueur : 8.4 km

Dénivelé positif : 472 m

Difficulté : Moyen

Type : Aller-retour

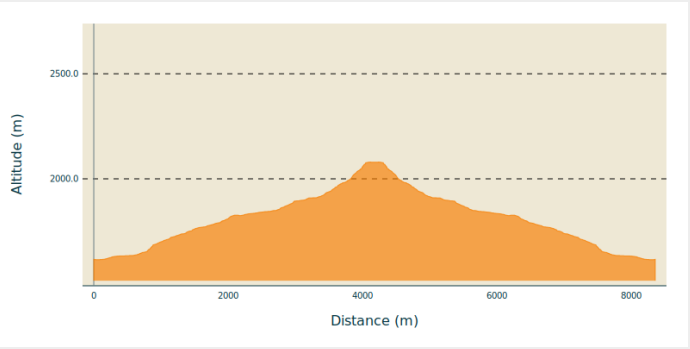
Thèmes : Faune, Flore, Refuge

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

Itinéraire

Départ : Entre-les-Aygues, Vallouise
Arrivée : Entre-les-Aygues, Vallouise
Balisage : PR
Communes : 1. Vallouise-Pelvoux

Profil altimétrique

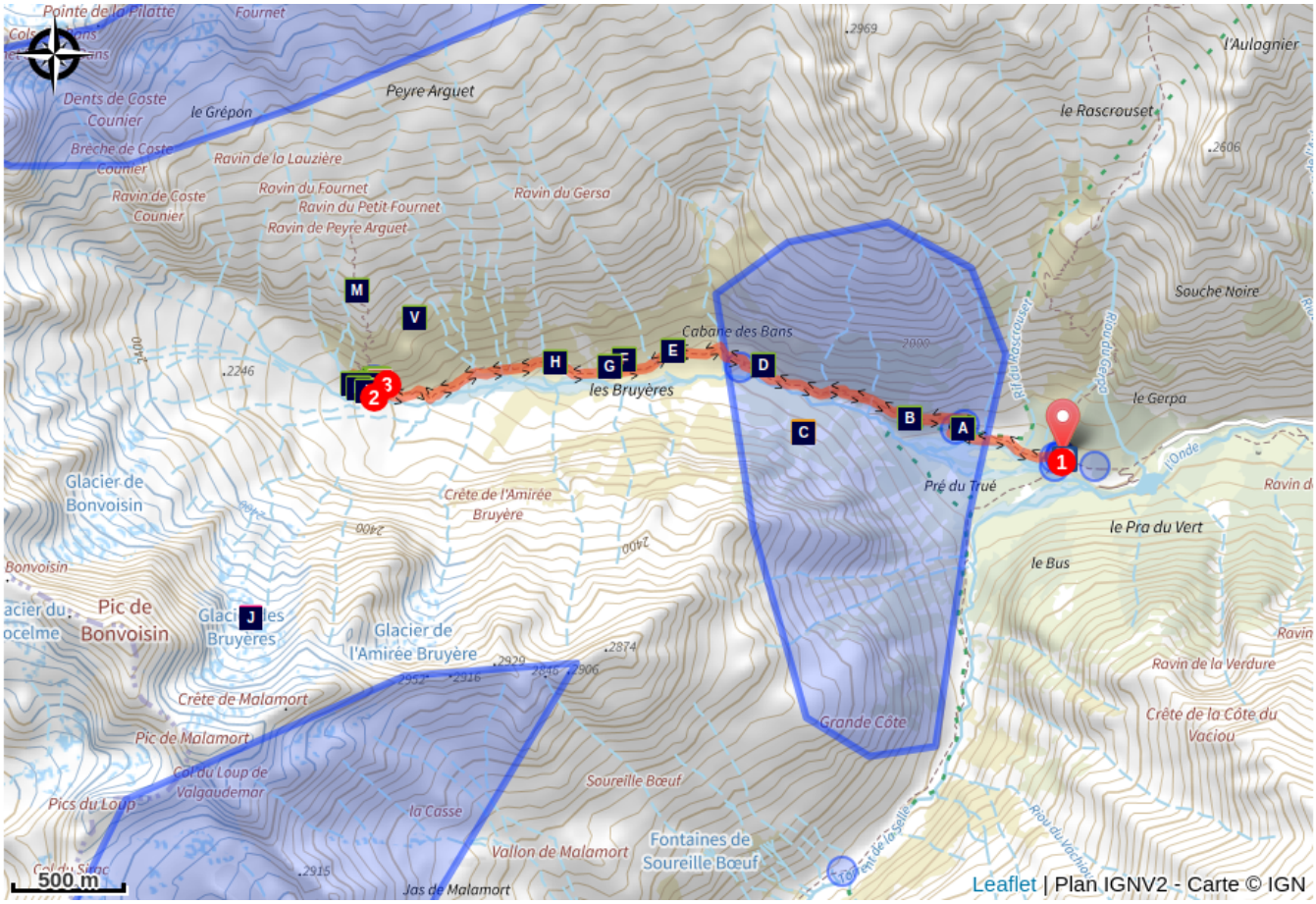


Altitude min 1615 m Altitude max 2080 m

Au bout du parking, à côté de la buvette, emprunter le sentier à gauche.

1. 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.
2. La seule difficulté du parcours est un court passage 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.
3. La descente se fait par le même chemin.

Sur votre route...



- Apollon (A)
- Troupeaux du vallon des Bans (C)
- Joubarbe toile d'araignée (E)
- Sureau rouge (G)
- Primevère hirsute (I)
- Clématite des Alpes (K)
- Bouquetin des Alpes (M)
- La digitale à grandes fleurs (O)
- L'aulne vert (Q)
- La rhubarbe des moines (S)
- Refuge des Bans (U)
- L'orpin des infidèles (W)
- Mélèze d'Europe (B)
- Rhododendron ferrugineux (D)
- Grenouille rousse (F)
- Aulne vert (H)
- Ambiance alpine (J)
- Marmotte (L)
- Rougequeue noir (N)
- La centaurée uniflore (P)
- L'allosore crépu (R)
- L'épilobe en épi (T)
- Chamois (V)

Toutes les informations pratiques

En coeur de parc

Cet itinéraire est situé dans le cœur du Parc national des Écrins. Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une **réglementation** qu'il est nécessaire de connaître pour préparer son séjour.



Recommandations

Suivre l'itinéraire balisé et éviter de traverser des névés.
Présence de mains-courantes (câbles) sur la fin du parcours.

Comment venir ?

Transports

Bus de l'Argentière-les-Ecrins à Vallouise. De Vallouise à Entre-les-Aygues, navette à réserver à l'avance.
https://zou.maregionsud.fr/

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.

Parking conseillé

Parking de la chapelle de Béassac.

Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d’une espèce ou d’un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d’informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

Aigle royal

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août

Contact : Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification de l'Aigle royal

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec l'Aigle royal en période de nidification sont principalement le vol libre et les pratiques verticales ou en falaise, comme l'escalade ou l'alpinisme. Merci d'éviter cette zone !

Attention en zone cœur du Parc National des Écrins une réglementation spécifique aux sports de nature s’applique : https://www.ecrins-parcnational.fr/thematique/sports-de-nature

Lieux de renseignement

Maison du Parc de Vallouise

vallouise@ecrins-parcnational.fr
Tel : 04 92 23 58 08
http://www.ecrins-parcnational.fr/



Source

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sur votre route...



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.

Attribution : 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.

Attribution : Bernard Nicollet - 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.

Attribution : 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.

Attribution : 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.

Attribution : Thierry Maillet - PNE



Grenouille rousse (F)

Robuste, museau arrondi et beau masque temporal 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.

Attribution : Mireille Coulon - 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 des 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.

Attribution : Bernard Nicollet - 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.

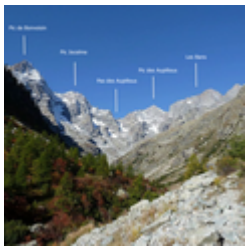
Attribution : Bernard Nicollet - PNE



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.

Attribution : 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.

Attribution : 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 rocailleux 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.

Attribution : Bernard Nicollet - 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.

Attribution : 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.

Attribution : 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.

Attribution : Jean-Philippe Telmon - PNE



La digitale à grandes fleurs (O)

Digitalis grandiflora
Encore une belle montagnarde vénéneuse, qui illustre le précepte de Paracelse bien connu des pharmaciens : c'est la dose qui constitue le poison. En effet, la digitaline extraite de diverses digitales est utilisée à très faible dose pour contrer l'insuffisance cardiaque en milieu hospitalier. En revanche, l'ingestion de quelques grammes de fleurs, graines ou feuilles provoque l'emballement puis l'arrêt cardiaque chez les humains, quelques milligrammes suffisent chez la souris.

Attribution : Dominique Vincent - Parc national des Ecrins



La centaurée uniflore (P)

Centaurea uniflora
À côté de l'allosore, fougère primitive, on trouve la centaurée, qui fait partie de la plus récente des familles de plantes à fleurs : les Astéracées. Une belle leçon de vivre ensemble dispensée au quotidien par les plantes, qui n'ont cure de savoir qui est arrivé le premier pour laisser poser ses valises au second ! Cette centaurée, nommée à tort uniflore, possède au contraire des centaines de fleurs, disposées sur un seul capitule et formant une grosse cible pour les insectes pollinisateurs. Qui dit centaines de fleurs, dit centaines de graines : les Astéracées ont tout misé sur la quantité...

Attribution : Marc Corail - Parc national des Ecrins



L'aulne vert (Q)

Alnus alnobetula
L'aulne vert, communément appelé "verne", est un arbrisseau dont le port prostré est adapté à la neige et aux avalanches : ses rameaux souples dirigés vers l'aval ne cassent pas, même sous des tonnes de neige en mouvement. De plus, cet amateur de ravin humide héberge dans ses racines des bactéries capables de fixer l'azote atmosphérique et de le rendre assimilable par les végétaux. Les plantes voisines en profitent au point d'être luxuriantes, phénomène assez rare dans les sols peu fertiles de haute montagne !

Attribution : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



L'allosore crépu (R)

Cryptogramma crispa
Cette curieuse petite plante sans fleurs et à deux types de feuilles - l'une fertile et l'autre stérile - fait partie de l'hétéroclite famille des fougères. Point d'espèce “dernière génération” ici puisque les fougères sont apparues bien avant les plantes à fleurs et à fruits. Point de graines ici non plus, les fougères se reproduisent grâce à la fécondation - dans l'eau - de leurs spores, suivant un cycle assez complexe. Ainsi, on ne s'étonnera pas de trouver l'allosore enraciné dans des recoins humides propices à cette reproduction discrète.

Attribution : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



La rhubarbe des moines (S)

Rumex alpinus
Tout est dans le nom de cette exubérante espèce de la famille du sarrasin : les jeunes pétioles coupés au printemps font un parfait succédané (moins acidulé, certes) de rhubarbe. Espèce très abondante dans les alpages surpâturés, les ruminants rechignent à la consommer : tanins, acide oxalique en forte concentration et nitrates y sont pour quelque chose !

Attribution : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Ecrins



L'épilobe en épi (T)

Epilobium angustifolium
Plante typique de cette végétation luxuriante qu'on appelle mégaphorbiaie, l'épilobe en épi peut former de vastes colonies et réjouit autant les bourdons, grâce à son abondant pollen, que les herbivores qui consomment ses feuilles douces. Les randonneurs qui voudraient faire de même (en dehors du Parc national !) prendront soin de vérifier la présence de fleurs roses, pour être sûrs de ne pas confondre avec le sénéçon de Fuchs, belle toxique à fleurs jaunes poussant souvent dans le même milieu.

Attribution : Thierry Maillet - Parc national des Ecrins



Refuge des Bans (U)

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.

Attribution : Thierry Maillet - PNE



Chamois (V)

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.

Attribution : Jean-Philippe Telmon - PNE



L'orpin des infidèles (W)

Hylotelephium anacampseros
Voilà une Crassulacée qui a pris le parti d'économiser l'eau. Cuticule épaisse et cireuse, respiration nocturne, feuilles charnues : l'eau prélevée par les racines est parfaitement retenue prisonnière. L'usage populaire en a fait la plante gardienne de la première étincelle : *anacampseros*, en grec, désigne le breuvage utilisé pour
retrouver un amour perdu…

Attribution : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Ecrins