

# Col de Font Froide

Valgaudemar - La Motte-en-Champsaur



Col de Font Froide (Bernard Guidoni - Parc national des Ecrins)



*A partir du hameau patrimonial de Molines cette randonnée alpine permet de découvrir le glacier rocheux de Font Froide.*

« Un petit matin de juillet, à la sortie de la forêt, un vent froid descend du glacier rocheux de Font Froide. C'est de là aussi que provient l'eau glaciale de la source dit Font (fontaine) froide. Décidément, ce col porte bien son nom. Mais rapidement, l'ascension réchauffe les muscles et le corps tout entier. Le col est en vue lorsqu'un sifflement aigu fait sursauter ; un magnifique bouquetin mâle se lève mécontent à deux pas de nous et s'en va tranquillement ».

Dominique Vincent, garde monitrice, lors d'un comptage bouquetins.

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 7 h

Longueur : 15.3 km

Dénivelé positif : 1355 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Géologie, Histoire et architecture

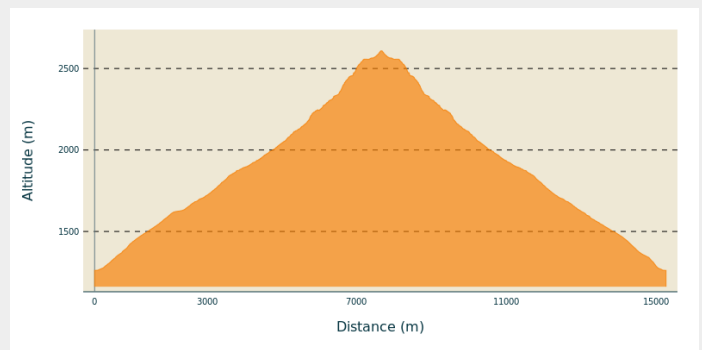
# Itinéraire

**Départ** : Molines-en-Champsaur

**Arrivée** : Molines-en-Champsaur

**Communes** : 1. La Motte-en-Champsaur

## Profil altimétrique



Altitude min 1262 m Altitude max 2609 m

1. Monter en haut du hameau de Molines, et prendre la direction du vallon de Peyron Roux. Le sentier longe le torrent qui descend près du village. Prendre la passerelle pour monter rive gauche de ce torrent et rentrer dans le cœur du Parc. Laisser plus haut le sentier de ronde et prendre à gauche. Le sentier alors muré de pierre passe au milieu d'une forêt de mélèzes. Continuer toujours dans la même direction, jusqu'à sortir de la forêt. Là le sentier passe rive droite du vallon mais le torrent qui en descend disparaît sous la roche.
2. Peu après, l'itinéraire repasse en sous-bois et arrive à la cabane de Peyron Roux.
3. Le sentier sort de la forêt, serpente dans un grand éboulis (après un gros orage, cette partie peut-être un peu endommagée) et s'élève en lacets dans une pente raide et herbeuse. Une heure de montée est encore nécessaire pour atteindre le bas du glacier rocheux que l'on contourne en rive droite. Ce n'est que lorsque le terrain devient plus doux que l'on aperçoit le col.
4. Le retour se fait par le même sentier jusqu'à la cabane de Peyron-Roux, puis bifurquer à droite pour descendre par le sentier en rive droite jusqu'à Molines.

# Sur votre chemin...



-  Perdrix bartavelle (A)
-  Tichodrome échelette (C)
-  Le bouquetin en Champsaur et Valgaudemar (E)
-  Le marbre blanc de Peyron Roux (G)
-  Les couleurs de l'automne (I)
-  Mélèze (K)
-  Le glacier rocheux de Font Froide (B)
-  Lagopède alpin (D)
-  Col de Font Froide (F)
-  Débardage à cheval (H)
-  Forêt de reboisement (J)
-  Un peu d'archéologie et d'histoire (L)

# Toutes les infos pratiques



## En coeur de parc

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

Les bouquetins se laissent facilement approcher. Toutefois, il vaut mieux les observer de loin pour en profiter pleinement et les laisser au calme afin qu'ils constituent les réserves de graisses indispensables pour passer l'hiver.

## Comment venir ?

### Transports

Entre Gap et La Motte-en-Champsaur, possibilité de correspondance avec le car Gap-Grenoble.

<https://zou.mareregionsud.fr/>

### Accès routier

A La Fare en Champsaur (N 85), prendre la direction de Saint-Bonnet puis de La Motte (D23). Traverser La Motte et continuer jusqu'au hameau de Molines.

### Parking conseillé

Parking de Molines (avant le hameau en été)

# 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>

## Bouquetin des Alpes

Période de sensibilité : Juin, Juillet, Août, Septembre

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

Zone de présence du Bouquetin des Alpes

En période de mise bas et d'élevage des jeunes (juin à septembre) les bouquetins peuvent être très sensibles au dérangement notamment en cas de survol à basse altitude. Dans leur fuite les risques d'accidents sont multipliés. Merci de rester à bonne distance et d'éviter le survol de la 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>

## **i Lieux de renseignement**

### **Maison du Parc du Valgaudemar**

Ancien Asile Saint-Paul, 05800 La  
Chapelle-en-Valgaudemar

valgaudemar@ecrins-parcnational.fr

Tel : 04 92 55 25 19

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



## **Source**



Parc national des Ecrins

<https://www.ecrins-parcnational.fr>

# Sur votre chemin...

---

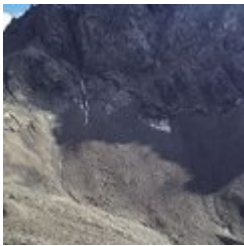


## Perdrix bartavelle (A)

Voici encore un gallinacé, comme le lagopède, plus facilement observable au moment des parades de printemps, mais qui vit dès 1500 m d'altitude. La perdrix bartavelle se pose sur un promontoire pour chanter de façon saccadé. Elle aime les versants ensoleillés avec des barres rocheuses comme l'adret sous le Pic de Pian en montant au col de Font-Froide.

Crédit photo : Mireille Coulon - PNE

---



## Le glacier rocheux de Font Froide (B)

Un glacier rocheux est constitué d'un « béton » de glace et de roches, se déplaçant à très faible vitesse. Ce déplacement engendre une morphologie semblable à une coulée de lave. Celui de Font Froide est très pédagogique. Situé à la base du sommet de Colle Blanche, il se termine vers le bas par une moraine frontale encore active d'où s'écoule une source qui a donné son nom à la vallée « Font Froide ». Ne vous y aventurez surtout pas, l'édifice est fragile ! Ce lieu surnommé « Cassettes labourées » était maudit des anciens.

Crédit photo : Pierre Dumas - PNE

---



## Tichodrome échelette (C)

Un sifflement étrange jaillit soudain dans le silence minéral... au dessus une falaise que le soleil matinal du mois de mai éclaire... Il faut alors scruter longuement la paroi pour découvrir l'"oiseau papillon". Il volette de place en place laissant apparaître son beau plumage rouge et noir tacheté de blanc. Véritable grimpeur, le tichodrome échelette s'accroche à la roche grâce à de longs doigts griffus. Il capture insectes et araignées dans les fissures des parois à l'aide de son bec fin et recourbé.

Crédit photo : Mireille Coulon - PNE



## Lagopède alpin (D)

Pour espérer apercevoir cet oiseau, partir la nuit au printemps, parcourir un grand dénivelé afin d'arriver sur son terrain de prédilection à plus de 2000 m voire 3000 m d'altitude avant le lever du jour et là, entendre le chant guttural caractéristique qui trahit sa présence. Mais pour le voir, il faudra bien ouvrir les yeux ou se munir d'une paire de jumelles. Et alors là, quel bonheur ! Le lagopède alpin est l'espèce arctique par excellence, menacée entre autre par le réchauffement climatique. Il fait partie des espèces à protéger dans le cœur du Parc national des Ecrins.

Crédit photo : Damien Combrisson - PNE



## Le bouquetin en Champsaur et Valgaudemar (E)

Certains individus de la population de bouquetins réintroduits dans la vallée de Champoléon fréquentent en été le col de Font Froide et ses environs. Cette année Hachka et Fleur, deux femelles équipées d'un GPS, ont pu être suivies dans leurs déplacements. Elles ont passé l'été entre Le Pévou, la Cime des Moutières et le Pic de Pian, puis le col de Font Froide avant de migrer pour l'hiver sous le Puy des Baumes dans la vallée de Champoléon. Reviendront-elles l'été prochain ?

Crédit photo : Marc Corail - PNE



## Col de Font Froide (F)

Le col de Font Froide offre une vue exceptionnelle sur le massif des Ecrins. Au loin, Barre des Ecrins, Pic Coolidge, Ailefroide, Les Bans, .... et tout près Pic de Colle Blanche, Brèche de l'Homme Etroit, Tête de Mal Cros, Pointe des Moutières, Pic de Parières, Aiguille de Morges. Tout en bas, le vallon de Navette dans le Valgaudemar. Une ambiance haute montagne assurée pour un col accessible par un sentier.

Crédit photo : Dominique Vincent - PNE



## 🕒 Le marbre blanc de Peyron Roux (G)

Située en face de la cabane de Peyron Roux vers 1700 mètres d'altitude, au lieu dit du Cibet, un filon de cipolin fut exploité localement avant 1950. Des vestiges comme le chemin d'accès, l'ancienne cabane et la plateforme de traitement sont encore visibles. Le marbre blanc issu de ce site encadre portes et fenêtres du hameau de Molines et notamment celles de sa chapelle.

Crédit photo : Dominique Vincent - PNE



## 👉 Débardage à cheval (H)

A l'issue d'une étroite concertation entre le Parc national des Écrins et l'Office national des Forêts, une coupe de bois a été réalisée avec du débardage à cheval dans la forêt de mélèze au dessus de Molines. Cette solution alternative a été retenue afin d'éviter de créer une piste forestière dans le cœur du Parc. Un aménagement pour l'accès a néanmoins été réalisé sur une centaine de mètres avec l'installation de deux passerelles pour permettre d'approcher un tracteur qui récupère les bois tractés par les chevaux. Une bien belle opération qui a permis de préserver le caractère du site.

Crédit photo : Dominique Vincent - PNE



## 🌸 Les couleurs de l'automne (I)

Cette randonnée est à faire absolument en automne. Le mélèzin se pare de ses belles couleurs ors. Les fruits des massifs d'épilobe en épi s'ouvrent pour libérer une multitude de graines surmontées d'une aigrette de soie blanche comme la neige. Et plus haut en ubac, les landes à myrtille prennent leur belle couleur rouge.

Crédit photo : Dominique Vincent - PNE

---

## 🕒 Forêt de reboisement (J)

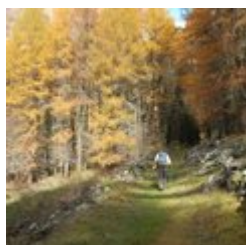
A la fin du 19ème siècle, la population locale était très importante et l'utilisation de l'espace agricole et pastoral à son maximum. C'est alors que survinrent des crues dévastatrices qui couplées aux épidémies et guerres finirent par décourager les habitants. Dans les années 1930, les Eaux et Forêts entreprirent de vastes programmes de restauration des terrains de montagne. C'est ainsi que naquit la forêt de mélèze au dessus du hameau de Molines.



### 🌲 Mélèze (K)

Le mélèze est une essence de lumière qui n'aime pas la concurrence des autres arbres. Il va donc préférer pousser en altitude dans des conditions hostiles à la vie, là où les autres ont renoncé. Le mélèze a également trouvé sa place à plus basse altitude dans les reboisements des Eaux et Forêt. Mais il est alors voué à disparaître si on y prend garde car les feuillus et autres conifères finissent par repousser eux aussi. Vous l'admirez tout particulièrement en automne lorsqu'il se pare de ses couleurs ors, avant de perdre ses aiguilles.

Crédit photo : Dominique Vincent - PNE



### 🌀 Un peu d'archéologie et d'histoire (L)

Au dessus du hameau de Molines, dans la forêt de mélèze, l'itinéraire emprunte une ancienne « via clause ». Ce sentier muret de pierres sèches servait autrefois à canaliser les bêtes lors de la montée en alpage afin qu'elles n'aillent pas brouter dans les parcelles cultivées. Vous trouverez également dans ce mélezin des soubassements de murs, vestige du vieux village, un village « refuge » dit-on pendant les guerres de religion.

Crédit photo : Dominique Vincent - PNE