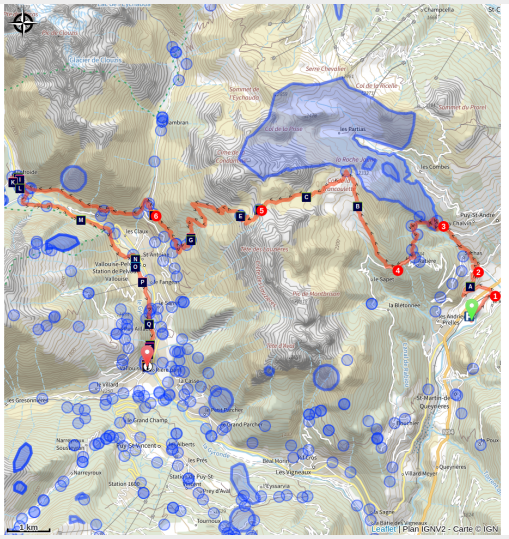
De Saint-Martin-de-Queyrières à Vallouise (étape du Super Noir - trail n°15)

Parc national des Ecrins



Le super noir du Pays des Écrins (Thibaut Blais)



SUITE A LA CRUE D'AOUT 2026, soyez vigilants au km27 à Ailefroide, le cheminement peut être perturbé entre Saint Antoine, Pelvoux et Vallouise. Respectez la signalétique de travaux en place.

Un itinéraire qui emmène les coureurs et marcheurs au pied du Pic du Montbrison entre pinèdes, falaises et alpages !

Longer des torrents, côtoyer le massif du Montbrison, atteindre le col de Vallouise, découvrir Ailefroide : un subtil mélange pour

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 7 h

Longueur : 34.4 km

Dénivelé positif : 1739 m

Difficulté : Difficile

Type : Etape

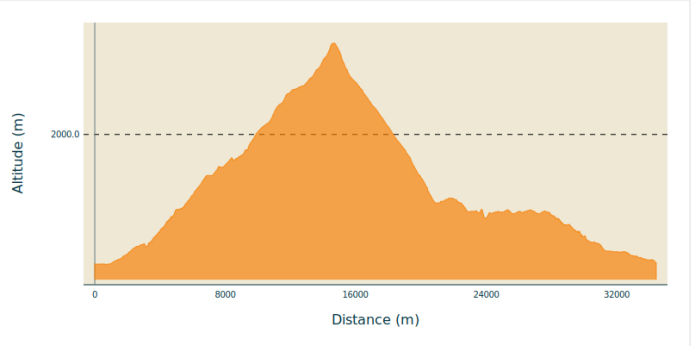
Thèmes : Faune, Flore, Point de vue

cette étape du super noir du Pays des Écrins
entre Saint-Martin-de-Queyrières et Vallouise.

Itinéraire

Départ : Camping de l’Iscle de Prelles, Saint-Martin-de-Queyrières
Arrivée : Église de Vallouise, Vallouise
Balisage : Trail
Communes : 1. Saint-Martin-de-Queyrières
2. Puy-Saint-André
3. Vallouise-Pelvoux

Profil altimétrique

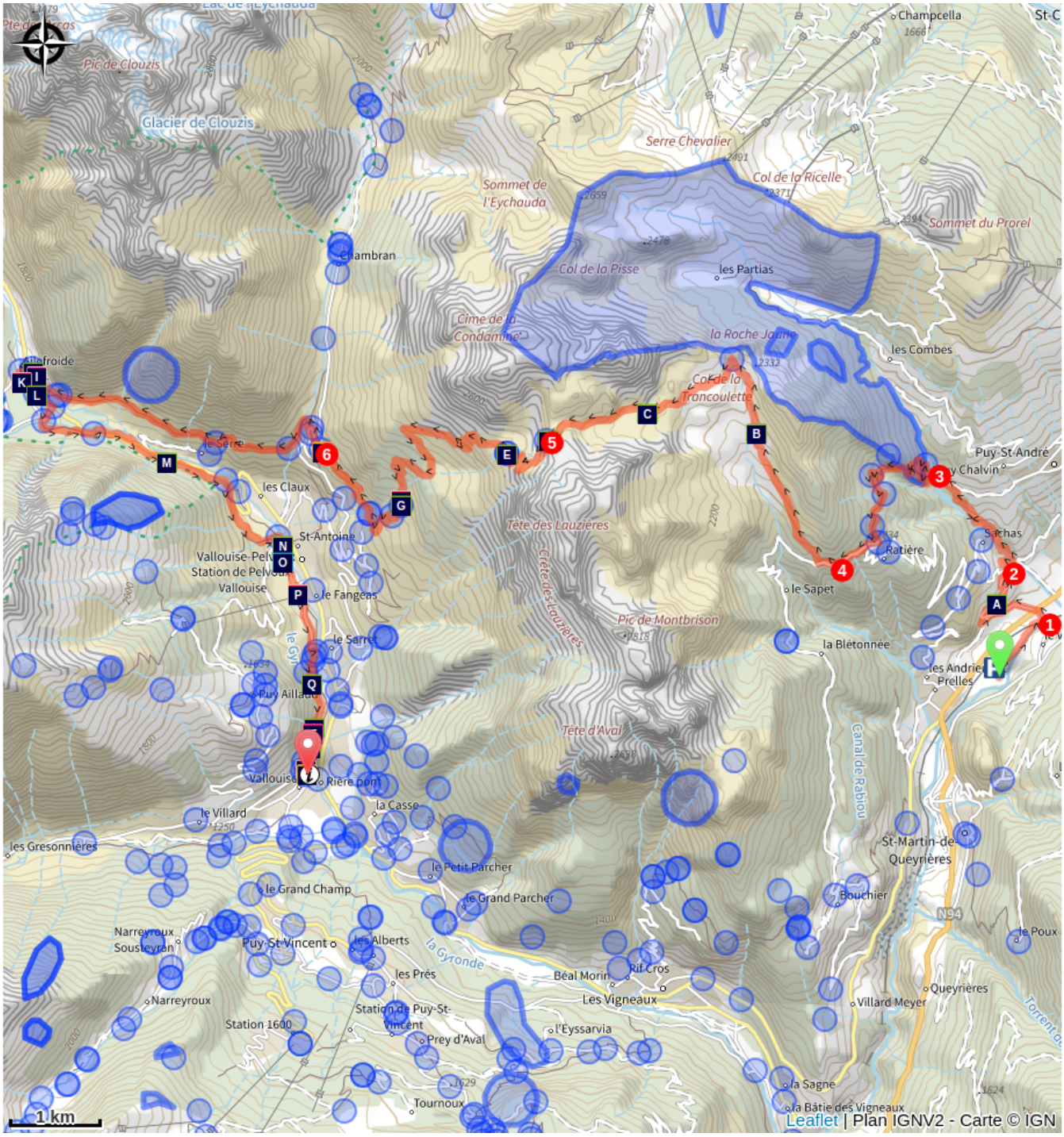


Altitude min 1158 m Altitude max 2593 m

Au départ du camping, se diriger vers le village de Prelles en empruntant la route qui longe la voie ferrée.

1. Passer la voie ferrée et la N94 pour atteindre Prelles (Attention ! Route dangereuse et fréquentée) puis traverser le village. Prendre la direction de Sachas par la D336.
2. Au virage, ne pas manquer d’emprunter le sentier sur la droite et longer le torrent de Sachas.
3. Traverser le torrent de Sachas et continuer à gauche en direction de Ratière. Le sentier traverse le torrent de Pra Piouzéou et les Banchets. Contourner Ratière.
4. Emprunter la piste forestière de droite.
5. Au col de Vallouise, entamer la descente en prenant à gauche. Attention descente glissante et ravinée. Après la Cabane de Chouvet, continuer jusqu’aux Choulières.
6. À l’intersection avec la D421T, prendre à gauche puis après le prochain virage, emprunter le sentier de droite. Continuer jusqu’à Ailefroide. Traverser Ailefroide et emprunter la D994E en direction de Vallouise.

Sur votre route...



- L’érable champêtre (A)
- La marmotte (C)
- Le monticole de roche (E)
- Le prunier de Briançon (G)
- Ailefroide (I)
- Ailefroide (K)
- La mésange boréale (M)
- Le Gyr (O)
- Le criquet ensanglanté (B)
- La bérardie laineuse (D)
- La Cabane de Chouvet (F)
- Les Choulières (H)
- Le chamois (J)
- L'aigle royal (L)
- L'aulne blanc (N)
- La station de ski de Pelvoux-Vallouise (P)

La forêt de pins et de chênes (Q)

La forêt au bord de l'eau (S)

La lavande à feuilles étroites (U)

Eglise Saint-Étienne de Vallouise (R)

Le massif du Montbrison (T)

Vallouise (V)

Toutes les informations pratiques

Les chiens de protection des troupeaux

En alpage, les chiens de protection sont là pour protéger les troupeaux des prédateurs (loups, etc.).

Lorsque je randonne, j'adapte mon comportement en contournant le troupeau et en marquant une pause pour que le chien m'identifie.

En savoir plus sur les gestes à adopter avec le dossier Chiens de protection : un contexte et des gestes à adopter.
En cas de problème, racontez votre rencontre en répondant à cette enquête.



Recommandations

S'informer de la présence des chiens de protection des troupeaux : https://www.cc-paysdesecrins.fr/loisirs/pleine-nature

Avant de partir en trail, il est impératif de consulter les périodes d'ouverture du parcours sur le site : https://www.onpiste.com/explorer/routes/trail-n%C2%B015-le-super-noir-du-pays-des-ecrins-13092

Se renseigner sur les conditions météorologiques avant de partir randonner

Coordonnées des secours : Secours Montagne : 112

Respecter le travail des agriculteurs, exploitants et propriétaires

Refermer toutes les clôtures

Rapporter tous ses déchets

Ne pas couper l'itinéraire à travers les prairies

Les parcours trail se prêtent également à la marche

Comment venir ?

Transports

Transports en commun >> https://www.cc-paysdesecrins.fr/mobiliteenunclic

Pensez au covoiturage >> www.blablacar.fr

Pour plus de renseignements, s'adresser au Bureau d'Information Touristique le plus proche du départ de la randonnée.

Accès routier

À 10 km de L’Argentière-La Bessée, prendre la N94.

Parking conseillé

Parking Camping de l’Iscle de Prelles, Saint-Martin-de-Queyrières

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.

Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Contact : Parc national des Ecrins - 0492402010

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

RNR Partias

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Contact :

LPO PACA antenne de Briançon
0492219417
hautes-alpes@lpo.fr

La réserve naturelle régionale des Partias est gérée par la LPO PACA et la commune de Puy Saint André. Il s'agit d'un espace protégé et règlementé : chien en laisse, ceuillette interdite, rester sur les sentiers balisés, escalade interdite sauf voie de Meurseult pilami, etc.

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 et de privilégier un survol de la zone à une distance de survol de 300m sol soit à une altitude minimale de 2380m.

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

Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Contact : LPO Paca antenne des Hautes-Alpes
0492219417
hautes-alpes@lpo.fr
http://paca.lpo.fr/partias

Deux secteurs de zone d'hivernage du Tétras lyre sont identifiés sur leur partie amont par des cordes et fanions dans le secteur du Jeu de Paume / sous la Croix d'Aquila. La montée se fait par le col de la Trancoulette, puis en contournant le rocher jaune, et la descente ces zones sont évitées en rejoignant les couloirs. Zones mises en place en 2013 par la LPO, gestionnaire de la Réserve Naturelle Régionale Partias, en concertation avec les skieurs locaux + CAF de Briançon, Compagnie des guides Oisan-Ecrins, etc.

Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique de L'Argentière-La Bessée
23 Avenue de la République, 05120 L'Argentière-La Bessée



contact@paysdesecrins.com
Tel : +33(0)4 92 23 03 11
https://www.paysdesecrins.com/

Maison du Parc de Vallouise



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

Source

Pays des Ecrins

https://www.paysdesecrins.com

Sur votre route...



L’érable champêtre (A)

C’est le plus petit arbre de la famille des érables forestiers, avec une hauteur de 8 à 15 m. Il peut vivre jusqu’à 150 ans. Ses feuilles à cinq lobes arrondis et ses samares dont les ailes indiquent des directions opposées. Il n’est pas exigeant par rapport à l’humidité du sol et supporte le froid et la sécheresse. C’est également une excellente plante mellifère qui peut être valorisée par la proximité d’un rucher.

Attribution : Nicollet Bernard - Parc national des Écrins



Le criquet ensanglanté (B)

Dans les zones humides bordant les ruisseaux vit le criquet ensanglanté. Il porte ce nom car la femelle porte des taches rouge pourpre tranchant avec sa couleur générale verte. Ses oeufs sont sensibles à la sécheresse, aussi ne pond-elle que dans des sols humides. Pour courtiser la femelle, le mâle ne stridule pas mais émet des “clic”... “clic”... qu'il produit en détendant d'un seul coup sa jambe postérieure.

Attribution : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



La marmotte (C)

L’emblématique marmotte émet un sifflement aigu et puissant dans les alpages, elle prévient ses comparses qu’un danger approche : l’aigle royal rôde ! Ce rongeur de taille moyenne se plaît à vivre dans les pelouses alpines en famille. Ronger, creuser, faire la sieste au soleil et faire des roulades sont leurs passes temps favoris. L’hiver, la marmotte se réfugie dans son terrier où elle hiberne, elle n’est visible que d’avril à octobre. Elle délimite son territoire en frottant ses joues sur les rochers ou en déposant ses crottes.

Attribution : Thibault Blais Photographie



La bérardie laineuse (D)

La bérardie laineuse est une plante haute de 10 cm environ dont la tige est courte voire quasi-inexistante. Cette astéracée vivace se rencontre dans des éboulis calcaires et schisteux. Elle possède des feuilles nervées, ovales et cotonneuses qui sont recouvertes d’un réseau de poils doux. En son coeur se dresse un capitule de 4 à 7 cm aux fleurs jaune pâle.

Attribution : Cédric Dentan - Parc national des Écrins



Le monticole de roche (E)

En mai, un chant mélodieux s’échappe du sommet d’une falaise. C’est celui du Monticole de roche, bien nommé et merveilleux oiseau. Si la femelle est terne, couvaison oblige, le mâle arbore un dessous orange et une tête bleu gris. Migrateur transsaharien, il revient chaque année dans les montagnes du sud de l’Europe où il fréquente les versants rocheux et ensoleillés. Il n’est pas très commun et en déclin, ce qui le rend d'autant plus précieux !

Attribution : Pascal Saulay - Parc national des Écrins



La Cabane de Chouvet (F)

Ce versant a été au fil des siècles fortement pâturé et a été complètement déboisé en raison des besoins en bois. Pour éviter l’érosion, il a fallu replanter des milliers d'arbres : mélèzes, pins sylvestres et pins noirs. La cabane a été édifiée en 1935 pour abriter les ouvriers travaillant au service des Eaux et Forêts. C'est maintenant devenu une Forêt Domaniale.

Attribution : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins



Le prunier de Briançon (G)

Non loin de la cabane de Chouvet, poussent de petits arbres couverts de fleurs blanches au printemps. Il s'agit du prunier de Briançon. Il donne plus tard des prunes dorées à saveur acerbe, portées par un pédoncule très court. Espèce endémique du sud-ouest des Alpes, il a été favorisé par l'homme car l'amande de son noyau donnait une huile très fine, nommée « huile de marmotte ».

Attribution : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



Les Choulières (H)

Savez-vous planter les choux, comme dit la chanson… En tout cas, le nom Choulières indiquerait un lieu planté de choux et par extension un lieu où on cultivait des légumes. L’abandon de l’agriculture en montagne a modifié le paysage : les champs et les prairies de fauche servent maintenant de prés pour les ovins, dont les troupeaux sont de plus en plus gros.

Attribution : Office de tourisme du Pays des Écrins



Ailefroide (I)

Entre mélèzes et parois de granite, au pied du Mont Pelvoux se trouve Ailefroide, autrefois un hameau d’alpages. Il s’agit du dernier hameau de la vallée situé à la confluence des vallons de Saint-Pierre et de Celse Nière. “Ailefroide” signifierait “Alpe froide”, le soleil étant peu présent l’hiver. C’est le départ de nombreux sentiers et le paradis des grimpeurs. Ailefroide est un lieu mythique pour les alpinistes, une stèle rappelle la conquête du Pelvoux en 1828.

Attribution : Jan Novak Photography



Le chamois (J)

Animal emblématique de la montagne, le chamois est en fait plutôt un animal de forêt. À l’aise dans les pentes et les rochers, il est doté d’adaptations remarquables telles qu’un cœur très volumineux et un sang très riche en globules rouges, lui permettant de gravir plusieurs centaines de mètres de dénivelé en quelques minutes (400 m à l’heure pour un randonneur moyen !). En hiver, leur pelage est plus sombre, faisant office de « capteur solaire ».

Attribution : Christophe Albert - Parc national des Écrins



Ailefroide (K)

Hameau isolé en hiver du fait de la fermeture de la route à cause de la neige, Ailefroide reprend vie au printemps et peut accueillir plus de 1000 résidents en été. Ancien hameau d’alpage, Ailefroide est devenu, au XXème siècle, un camp de base majeur pour les alpinistes partant à l’assaut des sommets mythiques environnants. Depuis les années 1980, la notoriété internationale du hameau s’est accrue avec le développement de la pratique de l’escalade en grandes voies sur les parois granitiques alentours.

Attribution : Parc national des Ecrins - Nicolas Marie-Geneviève



L'aigle royal (L)

Un couple d’aigles vit dans la vallée d’Ailefroide. Chaque couple a un territoire de chasse très grand, aussi ne pourrait-il y en avoir plus dans un vallon comme celui-ci. Ce couple a construit plusieurs aires dans les parois autour d’Ailefroide : une seule est occupée par année, après quelques réaménagements. Les aires sont situées dans le bas des territoires de chasse afin que les aigles puissent ramener sans trop de problème à l’aiglon des proies lourdes.

Attribution : Pascal Saulay - Parc national des Écrins



La mésange boréale (M)

Un chant doux, une série de petites notes répétées, se fait entendre dans la forêt. C’est celui de la mésange boréale, nommée aussi mésange alpestre. Un dos brun grisâtre, un ventre beige, une tête blanche avec une calotte et une petite bavette noire, voilà pour le plumage. Elle vit dans les forêts de montagne. Elle est le sosie de la mésange nonnette, qui vit plutôt à moins de 1400 m.

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



L'aulne blanc (N)

Dans les vallées des Alpes et du Jura, l'aulne blanc remplace souvent l'aulne glutineux, présent dans une bonne partie de la France. Comme son cousin, il pousse en bordure des rivières et est d'une grande utilité pour fixer les berges. Qu'on le coupe, son bois se teinte d'orange vif. Mais pourquoi le couper ?

Attribution : Nicollet Bernard - Parc national des Ecrins



Le Gyr (O)

L'homme est décidément un animal bizarre : il construit, déconstruit et ainsi de suite. Pour protéger les nouvelles infrastructures de Pelvoux, le Gyr a été endigué. Mais ne pouvant plus prendre ses aises comme auparavant, il a creusé son lit, mettant en péril les fondations. Aussi ont lieu des travaux d'élargissements de son lit, permettant de concilier son écoulement plus naturel, ce qui est plus favorable à la biodiversité, et une bonne protection des zones urbanisées.

Attribution : Office de tourisme du Pays des Écrins



La station de ski de Pelvoux-Vallouise (P)

L'itinéraire traverse d'abord la petite station de ski de Pelvoux-Vallouise, construite en 1982. Très familiale, c'est en hiver l'endroit idéal pour les jeunes enfants apprenant à skier avec de petits téléskis dans la partie basse tandis que les grands frères ou les grandes sœurs iront skier plus haut.

Attribution : Pelvoux Office de tourisme du Pays des Écrins



La forêt de pins et de chênes (Q)

Le sentier parcourt maintenant une alternance de zones dénudées et de forêt. Cette forêt est composée de pin sylvestre, reconnaissable à son tronc orangé, surtout dans la partie supérieure, de chêne pubescent, dont les jeunes rameaux et le dessous des feuilles est couvert d'un fin duvet, et de mélèze. Les deux premiers supportent bien la sécheresse (le sol est ici calcaire) mais aussi le froid et sont typiques de l'étage montagnard de cette partie des Alpes.

Attribution : Parc national des Écrins



Eglise Saint-Étienne de Vallouise (R)

Classée et protégée au titre des monuments historiques depuis le 22 octobre 1913, l'église dédié à Saint Etienne fait partie des plus beaux sites religieux des Hautes-Alpes. Elle est typique des églises briançonaises de style roman, construites dans la seconde moitié du XVe siècle. Sa date précise de construction reste cependant encore indéterminée aujourd'hui.

Attribution : Thierry Maillet - PNE



La forêt au bord de l'eau (S)

Ce petit bois est un résidu de la forêt naturelle poussant au bord de l'eau, nommée ripisylve. Cette forêt se réduisant partout car détruite par l'urbanisation, est composée d'aulnes, de saules, de frênes, auxquels s'ajoutent peupliers, bouleaux, trembles... C’est pourtant une zone essentielle pour la fixation des berges et l’épuration des eaux et, offrant des habitats naturels spécifiques, joue un rôle majeur dans le maintien de la biodiversité.

Attribution : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins



Le massif du Montbrison (T)

Le sentier offre une belle vue d'ensemble sur le massif calcaire du Montbrison, qui surplombe les hameaux de Pelvoux, avec la Cime de la Condamine, la Tête des Lauzières, le pic de Montbrison et la tête d'Amont.

Attribution : Office de tourisme Pays des Écrins



La lavande à feuilles étroites (U)

Le sentier traverse quelques éboulis de calcaire. L'ambiance est sèche. La lavande à feuilles étroites s'installe dans les zones ensoleillées, rappelant que le pays des Écrins se situe dans les Alpes du Sud ! Cette plante, à ne pas confondre avec le lavandin, pousse en effet naturellement dans les pentes rocailleuses des montagnes du Midi.

Attribution : Jean-Pierre Nicollet - Parc national des Écrins



Vallouise (V)

L’histoire de Vallouise est à l’histoire des Vaudois. Cette congrégation religieuse née à Lyon militait pour le dépouillement, la simplicité. Considérée comme un mouvement de contestation, elle a fait l’objet, à partir du XIIIème siècle, de nombreuses persécutions. Les vaudois ont alors dû fuir.
De nombreuses familles se sont réfugiées en Vallouise où les massacres et persécutions se poursuivirent. Le roi Louis XI mit temporairement fin à ces exactions. En 1486, en son honneur, la commune de Vallis Puta fût renommée Vallis Loysia.

Attribution : Parc national des Écrins - Thibaut Blais