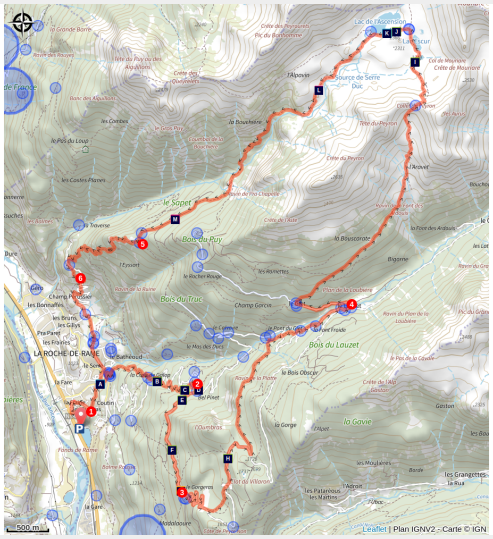
Trail N°11 - Circuit des Lacs





Traileur - Circuit des Grands Balcons (Thibault Blais Photographie)

À la rencontre des lacs de montagne et de points de vues remarquables !

Une splendide boucle qui devrait ravir les contemplatifs ! La biodiversité se dévoilera au fur et à mesure avec comme point d'orgue : le lac de l'Ascension ! Le massif du Pelvoux vous accompagnera le long de ce circuit.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 7 h

Longueur : 26.7 km

Dénivelé positif : 1668 m

Difficulté : Moyen

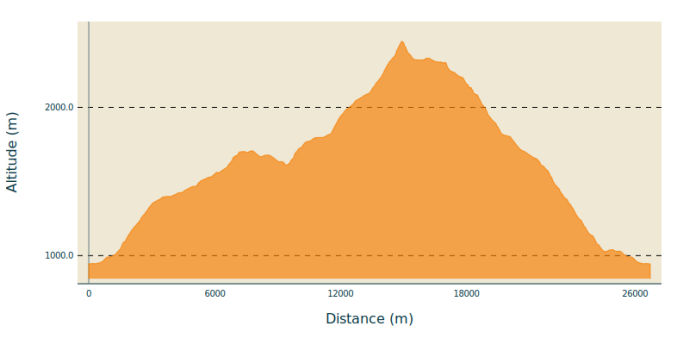
Type : Boucle

Thèmes : Lac et glacier, Point de vue

Itinéraire

Départ : Camping du lac, La Roche-de-Rame
Arrivée : Camping du lac, La Roche-de-Rame
Balisage : Trail
Communes : 1. La Roche-de-Rame

Profil altimétrique

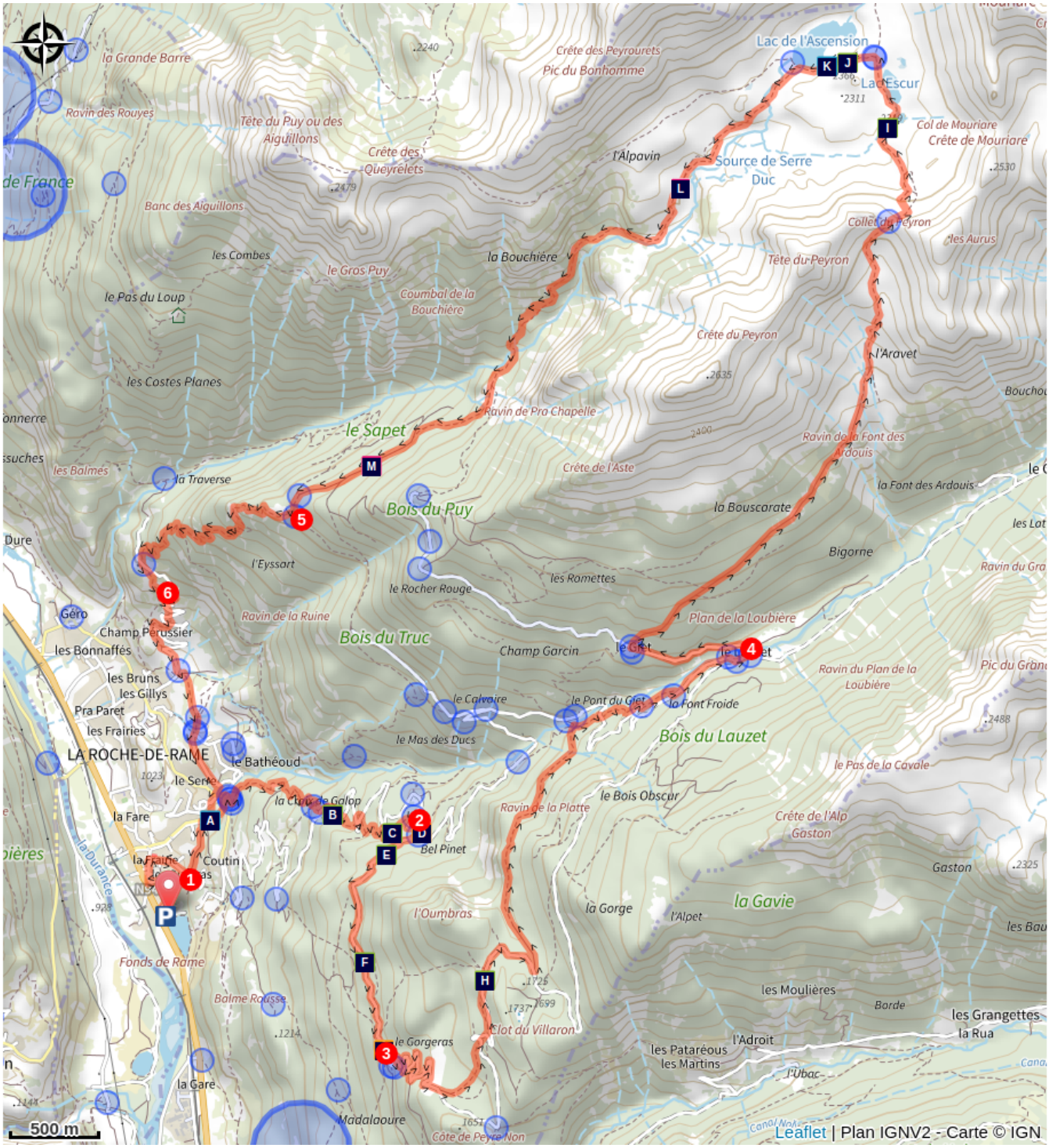


Altitude min 944 m Altitude max 2445 m

À l’entrée du camping du lac, prendre à gauche pour traverser le village de La Roche-de-Rame par la rue “Les Queyras”. Après avoir longé le cimetière, continuer à droite.

1. Tourner à gauche. Au bout de ce chemin, à hauteur de la D38, continuer en prenant à droite. Légèrement plus haut, emprunter le pont à droite. Après la centrale hydraulique de Bouchouse, tourner à gauche. Poursuivre le sentier jusqu’au secteur de Bel Pinet.
2. Au niveau du secteur de Bel Pinet, emprunter le sentier de droite pour entamer la traversée.
3. Aux abords des carrières de marbre rose, prendre le sentier à gauche. Puis après une succession d’épingles sur la piste forestière, continuer en direction du Lauzet.
4. Aux chalets du Lauzet, s’engager à gauche sur une piste forestière. Au Giet, emprunter le chemin de droite qui monte fort pour atteindre le Collet du Peyron, les lacs Escur puis le lac de l’Ascension. Après ce dernier lac, rejoindre la cabane de l’Alpavin puis le Puy.
5. Au Puy, continuer en prenant le chemin à droite.
6. Continuer à droite pour emprunter une succession d’épingles et rejoindre La Roche-de-Rame par le quartier du Bathéou.

Sur votre route...



Torrent de Bouchouse (A)
Le mouflon (C)
La pinède (E)
Le Marbre Rose de Combe Mounière (G)
Les linaigrettes (I)
Le Lac de l'Ascension (K)
Le point de vue sur le Mont Pelvoux (M)

Le mélèze (B)
Bel Pinet (D)
Le bois de tremble (F)
Le cassenoix moucheté (H)

La grenouille rousse (J)
Le lapiaz (L)

Toutes les informations pratiques

⚠ Recommandations

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%B011-circuit-des-lacs-7294

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

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 6,5 km de L’Argentière-La Bessée, prendre la N94.

Parking conseillé

Parking Camping du lac, La Roche-de-Rame

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.

Circaète Jean-le-Blanc

Période de sensibilité : Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre

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

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d’essayer d’éviter la zone ou de rester à un distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1700m d'altitude !

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...



Torrent de Bouchouse (A)

Le Torrent de Bouchouse est alimenté par le torrent de la Pisse et du Pansier à 1 900 m. Il approvisionne la commune de La Roche-de-Rame en la traversant. Ce torrent s’écoule ensuite dans la Durance en contre-bas de la commune.

Attribution : Office de tourisme du Pays des Écrins



Le mélèze (B)

Des aiguilles jaune d’or en automne, des cônes violets au printemps… Le mélèze est un nuancier de couleurs tout au long de l’année, il porte plutôt bien son appellation d’arbre lumière. Il perd ses douces aiguilles caduques en automne et hiver. Au printemps, les petites branches de ce conifère sont parsemées de fleurs femelles, qui deviendront des cônes, et mâles. Le mélèze se plaît sur l’ubac et illumine la montagne.

Attribution : Robert Chevalier - Parc national des Écrins



Le mouflon (C)

Une petite population de mouflons fréquente les lieux. Le mouflon méditerranéen, issu de croisements entre mouflons de Corse et d'autres espèces de mouflons ou de moutons, a été introduit il y a plusieurs décennies par les sociétés de chasse. C'est un animal mal adapté à la neige, aussi se tient-il sur les pentes sud vite déneigées. Le mâle arbore de grandes cornes enroulées. Les femelles, le plus souvent sans corne, peuvent parfois en avoir, droites et peu développées.

Attribution : Cyril Coursier - Parc national des Écrins



Bel Pinet (D)

Bel Pinet est situé à 1400 m dans le vallon de Bouchouse sur la commune de La Roche-de-Rame. Bel Pinet ou Bel-Pinet désigne les pentes sous les rochers de l’Oumbras. Autrefois, le lieu était arrosé par le Canal de Bel Pinet, ce qui indique une mise en culture et donc une zone moins boisée. Pinet signifie tout simplement lieu planté de pins (Pinus en latin). Ainsi, Bel Pinet signifie donc beau lieu planté de pins, belle pinède.

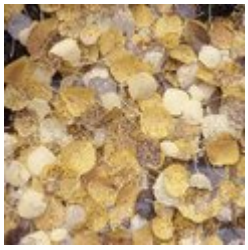
Attribution : Office de tourisme du Pays des Écrins



La pinède (E)

Le sentier traverse une forêt de pin sylvestre reconnaissable à son tronc orangé, surtout dans la partie supérieure. Cet arbre supporte bien la sécheresse (le sol est ici calcaire) mais aussi le froid. Aussi est-il bien présent dans les vallées intra alpines.

Attribution : Parc national des Écrins



Le bois de tremble (F)

Ici un bois de tremble, au tronc lisse et verdâtre, aux feuilles arrondies et crénelées prenant de magnifiques couleurs à l'automne. Le pétiole (la « queue ») des feuilles du tremble est aplati et tordu, aussi offre t-il une prise au moindre souffle d'air, ce qui a pour effet de faire « trembler » le feuillage !

Attribution : Daniel Roche - Parc national des Écrins



Le Marbre Rose de Combe Mounière (G)

Au XIXème siècle, quatre carrières existaient à La Roche-de-Rame. Elles exploitaient des gisements de calcaire massif de couleur rose. L’une d’elles, la carrière de Combe Mounière, produisait cette pierre qui a notamment servie pour la construction de la nouvelle cathédrale Saint-Arnoux de Gap, édifiée de 1866 à 1904. Soumis aux intempéries, le calcaire prend en surface une patine grise.

Attribution : Office de tourisme du Pays des Écrins



Le cassenoix moucheté (H)

Un cri éraillé sort de la forêt. Un geai ? Un cassenoix, son cousin. Cet oiseau sombre moucheté de blanc, dont le bec fort peut casser, sinon des noix, du moins des noisettes et surtout décortiquer les cônes de pin cembro pour en manger les graines, est l’hôte des forêts d’altitude. Il enfouit dans le sol des graines de pin cembro pour ses réserves d’hiver. L'hiver venu, il retrouvera les graines même sous une épaisse couche de neige. Celles qu'il oubliera germeront.

Attribution : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



Les linaigrettes (I)

Au bord de l'eau, dans la prairie humide, des plantes à la tête cotonneuse se balancent doucement. Ce sont des linaigrettes, plantes dont les fleurs rudimentaires ne se remarquent pas, mais dont les fruits sont dotés d'aigrettes plumeuses favorisant leur dispersion par le vent. Les fruits étant groupés, leurs aigrettes forment un « pompon » très esthétique ! Ce sont des plantes bien adaptées au climat montagnard.

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



La grenouille rousse (J)

La grenouille rousse s'adapte à l'altitude et peut profiter de l'eau jusqu'à 2800 m. Elle est capable de subsister à la rudesse hivernale en se mettant à l'abri du gel sous un rocher, une souche... Cet amphibien est la grenouille la plus commune en montagne et est reconnaissable à son masque chocolat qui met en valeur ses yeux d'or. À noter, la croissance des têtards est lente, ce n'est qu'au bout de deux ans qu'ils deviennent adultes.

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



Le Lac de l’Ascension (K)

La Roche-de-Rame est entourée de deux vallons où se trouvent les alpages de la commune : le vallon de Bouchouse et le vallon de l’Ascension. Ce dernier ne compte qu’une bergerie et différents lacs donc le Lac de l’Ascension, situé à 2306 m.

Attribution : Jan Novak Photography



Le lapiaz (L)

Le lapiaz est une formation géologique de surface dans la roche calcaire compacte et plus où moins horizontale. Il résulte de la dissolution des substances carbonatées du calcaire par les eaux froides circulant sur lui, ce qui entraîne la formation de crevasses et rigoles ou de trous. De nombreux lapiaz se sont formés à la fonte des grands glaciers du quaternaire (eaux froides !) mais continuent encore à s'éroder à la fonte des neiges.

Attribution : Christian Couloumy - Parc national des Écrins



Le point de vue sur le Mont Pelvoux (M)

De là, vous apercevrez le majestueux Mont Pelvoux, haut de 3493 m d’altitude. Cet imposant massif a longtemps été considéré comme le plus haut sommet du Massif des Écrins. C’est en 1828 que le sommet du Pelvoux fut vaincu par le capitaine A. Durand avec les chasseurs de chamois J.-E. Mathéoud et A. Liotard. Il est composé de quatre sommets : la Pointe Puiseux (3 946 m), la Pointe Durand (3 932 m), le Petit Pelvoux (3 753 m) et les Trois Dents du Pelvoux (3 682 m).

Attribution : Thierry Maillet - Parc national des Écrins