De Vallouise à Ailefroide

Parc national des Ecrins - Vallouise-Pelvoux

Hameau d'Ailefroide - Chapelle de Bon Secours (© Parc national des Ecrins - Thierry Maillet)

Après un détour par les hameaux de Pelvoux et la montée vers la vallée de Chambran, un petit sentier en balcon permet d'entrer progressivement dans le village le plus atypique des Écrins, caché sous l'intimidant Pelvoux : Ailefroide.

Cette douce traversée mène à un lieu unique : Ailefroide. Ici, il n'est pas rare de croiser des gens se baladant tout en portant leur baudrier. Ce paradis des grimpeurs possède une ambiance bien à lui, car partout autour, on peut apercevoir l'éclat brillant d'un mousqueton témoin d'une ascension. Cet univers hors du temps, à l'ambiance décontractée et bienveillante, offre une belle vision de cette facette granitique des Écrins, plus verticale.

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 3 h 30

Longueur : 9.9 km

Dénivelé positif : 579 m

Difficulté : Moyen

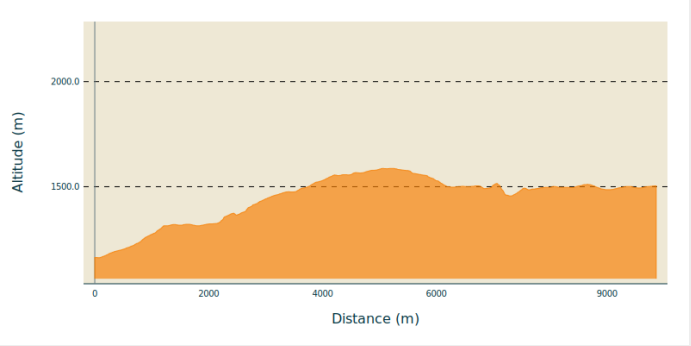
Type : Etape

Thèmes : Géologie, Histoire et architecture

Itinéraire

Départ : Vallouise centre
Arrivée : Ailefroide
Balisage : PR
Communes : 1. Vallouise-Pelvoux

Profil altimétrique

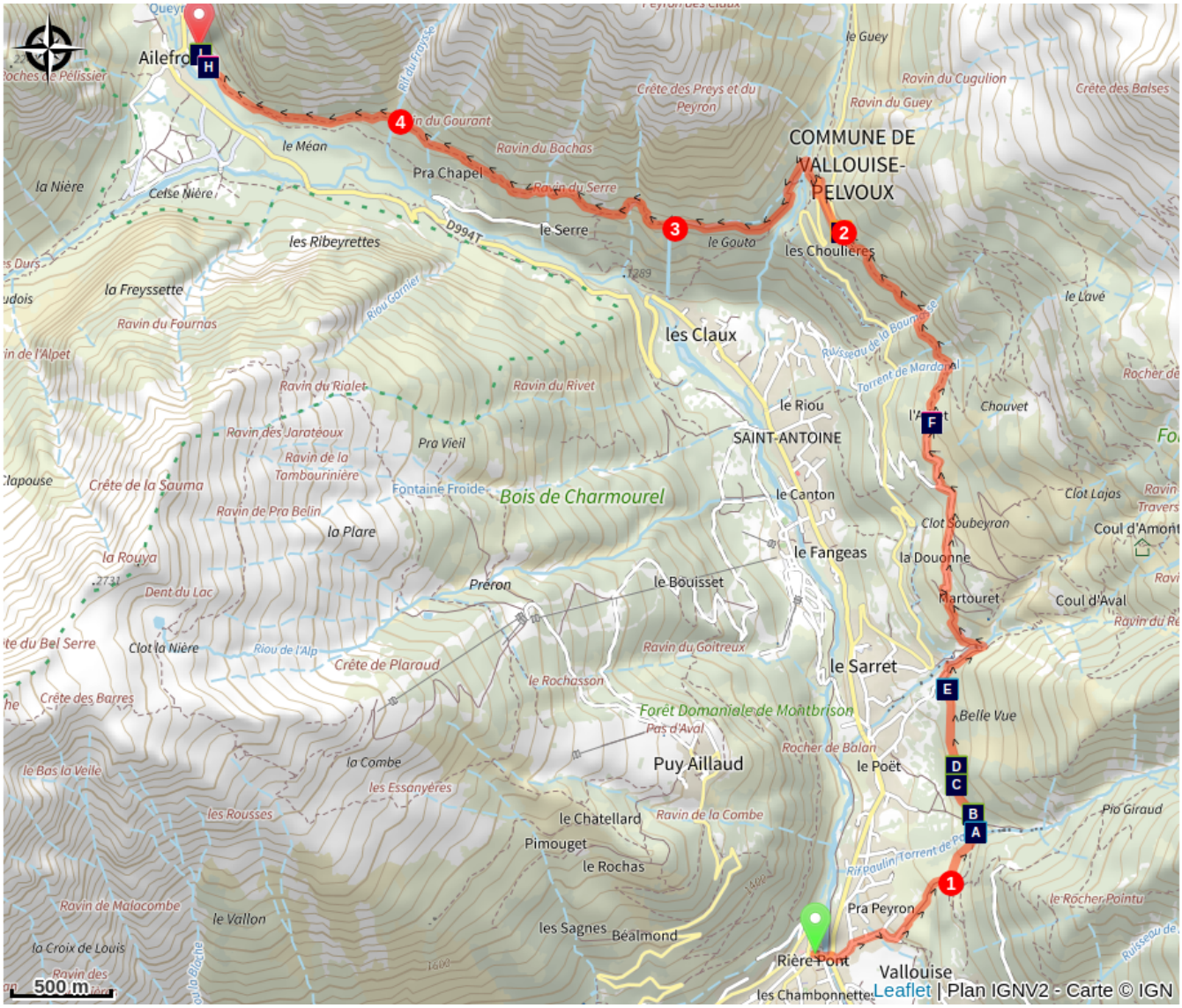


Altitude min 1162 m Altitude max 1587 m

Traverser le pont sur le Gyr et la D994 pour prendre en face le chemin du Rière Pont. Quelques mètres plus loin tourner sur la gauche. A la bifurcation suivante continuer tout droit (Rocher Pointu). Au croisement suivant, prendre la petite route goudronnée à droite (rocher pointu) puis le chemin à gauche (Pelvoux – Le Poet). S'élever à travers champs jusqu'à un chemin en balcon que l'on prend sur la gauche (Pelvoux – Le Poet).

1. A partir de là, cheminement en balcon, avec toujours la direction Ailefroide (Nord). Le chemin devient sentier. Au croisement, continuer tout droit. La sente sinue au pied d'une petite falaise, le long d'un canal d'irrigation. Traverser le rif Paulin (à gué) puis prendre la direction le Sarret. Courte remontée puis partir sur la gauche. Ne pas aller vers Le Poet mais prendre la sente à droite le long du canal d'irrigation. Croisement suivant « Bellevue 1330 m », prendre direction le Sarret. Remonter le torrent de la Juliane en rive gauche puis le traverser à gué. Dans l'épingle prendre le chemin à droite (Chambran). Dans l'épingle suivante continuer tout droit. Aux intersections suivantes, suivre Chambran. Le chemin devient sentier. Continuer toujours tout droit (laisser sur la droite le sentier de la cabane Chouvet).
2. Aux Choulières on rejoint la route goudronnée de l'Eychauda. La descendre à gauche. 10 m après la prochaine épingle prendre le chemin sur la droite (Ailefroide). Traverser le torrent de l'Eychauda et continuer en direction d'Ailefroide. Le chemin devient sentier, plus escarpé.
3. On croise la conduite forcée. Le sentier devient plus délicat : sol sableux, profil déversant, assez raide dans la descente.
4. Passage à gué du Rif du Fraysse. Le sentier descend dans la forêt de mélèzes, passe à côté d'une école d'escalade. Continuer tout droit jusqu'à Ailefroide.

Sur votre chemin...



- Les ouvrages RTM (A)
- Le cirse de Montpellier (C)
- Le rôle des canaux (E)
- Les Choulières (G)
- Le chamois (I)
- Le lis martagon (B)
- La carline à feuilles d'acanthe (D)
- L'Adret (F)
- Ailefroide (H)

Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

Plusieurs passages à gué, vigilance en cas d’orage.
Le dernier passage à gué, 2km avant d’arriver à Ailefroide peut être occupé par un névé tard en saison.
Après la conduite forcée, le sentier (entre les Choulières et Ailefroide) est étroit, déversant, sableux, avec une courte portion de descente raide.
Se renseigner sur la présence de neige dans certains secteurs en début de saison.

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 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

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

Source

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sur votre chemin...

Les ouvrages RTM (A)

Des barrages de correction torrentielle ont été construits par le RTM (Restauration des Terrains en Montagne), un service de l'ONF (Office National des Forêts). Ces ouvrages visent à limiter l'érosion et les crues des torrents. Le RTM est un service déjà ancien, né à la fin du XIXème siècle. À cette époque, les versants étaient beaucoup moins boisés qu'actuellement et l'érosion très grande.

Crédit photo : Office de tourisme Pays des Écrins

Le lis martagon (B)

Dans la forêt, on peut souvent admirer le lys martagon. Cette superbe plante a de grandes fleurs pendantes aux pétales recourbés, roses mouchetés de pourpre, laissant apparaître les étamines orangées. Ses feuilles sont allongées et verticillées. Elle pousse dans les prairies et bois frais et, bien que commune ici, est rare dans bien des régions françaises. Sa cueillette est d'ailleurs interdite ou réglementée.

Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - Parc national des Écrins

Le cirse de Montpellier (C)

Le long du canal pousse une grande plante, une sorte de chardon qui ne pique pas, le cirse de Montpellier. Ses feuilles ovales et pointues sont bordées de grands cils raides mais non piquants. Ses fleurs sont roses. En France, elle n'est présente que dans les Alpes et les Pyrénées ainsi que dans quelques départements du sud. Liée aux zones humides, cette espèce s'est raréfiée dans de nombreuses régions en raison des atteintes portées à son milieu.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins

La carline à feuilles d'acanthe (D)

Ce versant exposé à l’ouest est chaud. Le sol y est rocailleux. La végétation traduit bien cette situation : ici poussent la lavande à feuilles étroites et la Carline à feuilles d’acanthe. Cette dernière ressemble à un gros soleil avec son capitule très grand et devenant vite doré et ses feuilles rayonnant tout autour. Elle était souvent accrochée sur les portes des maisons… mieux vaut la laisser illuminer les prairies rocailleuses !

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins

Le rôle des canaux (E)

Irrigation des prairies et des jardins individuels, conservation des traditions, maintien du lien social grâce aux corvées des canaux entre habitants, aménagement des canaux pour offrir des balades aux touristes et locaux… Les canaux ont une pluralité de rôles d’où l’intérêt de les conserver et de les entretenir.

Crédit photo : Office de tourisme Pays des Écrins

L'Adret (F)

Le lieu-dit se nomme l'Adret. L’adret, nommé dans certaines régions l'endroit, est le versant exposé au soleil, versant sud ou ouest. On l'oppose à l'ubac, également nommé envers. À l'adret, les cultures démarrent plus tôt, mûrissent plus vite, et les maisons se réchauffent plus vite aussi ! Aussi a-t-il été largement défriché. À l'envers, la forêt était maintenue pour l'utilisation du bois comme combustible ou matériaux.

Crédit photo : Office de tourisme du Pays des Écrins

Les Choulières (G)

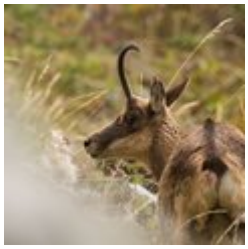
Savez-vous planter les choux, comme dit la chanson… En tout cas, le nom Choulières indiquerait un lieu planté de choux et par extension un lieu où on cultivait des légumes. L’abandon de l’agriculture en montagne a modifié le paysage : les champs et les prairies de fauche servent maintenant de prés pour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

Crédit photo : Office de tourisme du Pays des Écrins

Ailefroide (H)

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.

Crédit photo : Jan Novak Photography



Le chamois (I)

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 ».

Crédit photo : Christophe Albert - Parc national des Écrins