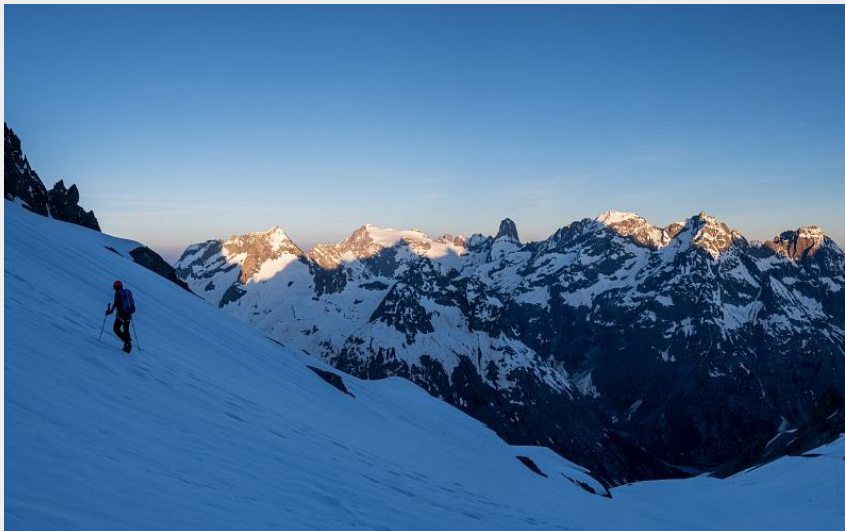


# Du refuge Temple-Écrins au Pic Coolidge par le col de la Temple (alpinisme)

Oisans - Saint-Christophe-en-Oisans



Voie normale du Pic Coolidge (Thierry Maillat - PNE)



*Le pic Coolidge est idéal pour découvrir l'alpinisme. Cette course accessible offre tout de même un panorama unique sur les Écrins.*

Gravir le pic Coolidge c'est marcher sur les traces de celui qui fit connaître le massif, le révérend William Augustus Brevoort Coolidge à la grande époque de la conquête des Alpes entre le 19<sup>ème</sup> et le 20<sup>ème</sup> siècle. Au sommet, un panorama somptueux s'ouvre sur les sommets des Écrins dont la majestueuse Barre des Écrins ou bien le Mont Pelvoux. À couper le souffle !

## Infos pratiques

Pratique : Alpinisme

Durée : 11 h

Longueur : 15.5 km

Dénivelé positif : 1329 m

Difficulté : Difficile

Type : Etape

Thèmes : Histoire et architecture, Lac et glacier, Point de vue

# Itinéraire

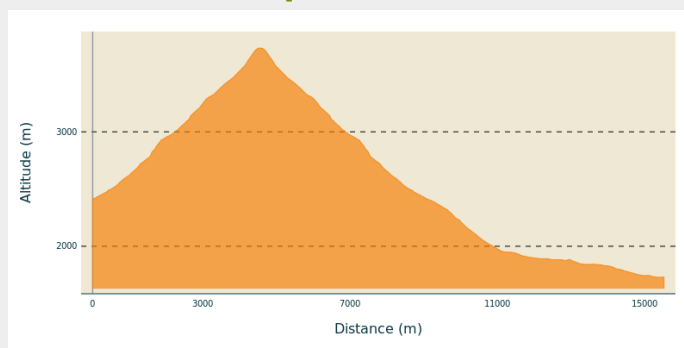
**Départ** : Refuge Temple-Écrins

**Arrivée** : La Bérarde

**Communes** : 1. Saint-Christophe-en-Oisans

2. Vallouise-Pelvoux

## Profil altimétrique

















Altitude min 1730 m Altitude max 3733 m

Du refuge, suivre le sentier du vallon de la Pilatte. À 2484m, prendre la bifurcation vers le sud pour changer de vallon. Franchir des escarpements issus de l'arête SW du Pic Coolidge en direction du SE. Ensuite, le sentier suit la rive droite (nombreux cairns) pour venir aborder par son côté N (vers 3180m), la pente terminale sous le col de la Temple, suspendue au-dessus d'une barre rocheuse. La traversée ascendante (30/35° maximum) s'effectue soit dans la neige soit dans les rochers à la base de la neige (plus tard dans l'été). Atteindre le col puis l'Épaule 3321m sur la ligne de crête, 100m au N du col topographique (3301m). De l'Épaule suivre facilement la crête vers le N. Au pied de l'arête S, une vire monte en oblique à droite versant E (vers le NE). La suivre jusqu'au couloir final qui débouche sur une petite brèche en contrebas du fil de l'arête S poursuivre sur le versant E. Suivre un système de vire, passer la brèche 3410m et rejoindre le plateau supérieur. Le remonter et rejoindre l'arête à l'W du col 3682m. Remonter l'arête E sur le flanc S (mixte possible) jusqu'à l'antécime S. Le sommet principal 100m au N s'atteint par une arête aérienne mais facile (descente dans une brèche, 2b en rocher/mixte).  
DESCENTE : Le retour depuis le refuge Temple Écrins se fait par le même sentier qu'à l'aller.

Pour plus d'informations, se référer à l'ouvrage "Voies normales et classiques des Écrins" de Sébastien Constant.

# Sur votre chemin...



- |  |  |
|--|--|
|  Le jonc trifide (A)                  |  La gentiane champêtre (B)              |
|  La gentiane des neiges (C)           |  La pensée des Alpes (D)                |
|  Le saule à petites dents (E)         |  L'euphrasie naine (F)                  |
|  L'airelle bleue (G)                  |  La laïche des frimas (H)               |
|  La benoîte rampante (I)              |  Le roi des Alpes ou Eritriche nain (J) |
|  La saxifrage à feuilles opposées (K) |  La potentille des frimas (L)           |
|  La renoncule des glaciers (M)        |  La marguerite des Alpes (N)            |
|  Le silène acaule (O)                 |  L'androsace du Dauphiné (P)            |
|  Le céraïste à longs pédoncules (Q)   |  Refuge Temple Ecrins (R)               |
|  La potentille à grandes fleurs (S)   |  La camarine noire (T)                  |



# 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

**DIFFICULTÉ** : F+ (35° en neige et II/III en rocher), longue course mixte (neige/ rocher) avec quelques passages rocheux de difficultés modérée, pas de terrain glaciaire crevassée.

"[Dans les descriptions vous trouverez des altitudes qui servent de repère pour se situer dans une pente, un versant.] Prenez-les avec une marge (~ +/- 30 mètres) surtout lorsque ces repères ne sont pas cotés ou référencés par IGN. En dernier ressort, c'est votre expérience qui vous aidera lorsque, au pied de cinq dièdres tous plus caractéristiques les uns que les autres, vous hésitez, vous râlez contre votre topo, ou encore le croquis d'un copain. Il paraît difficile de saisir la complexité d'un itinéraire, uniquement avec une description ou un tracé sur photo. Seul le triptyque description / tracés sur photos / carte IGN permet de se faire une idée d'ensemble.

Les conditions d'une voie, de la montagne changent et parfois la description peut différer de ce que vous rencontrerez. Laissez-vous guider. Ces descriptions ne sont pas vérité. Le flair remplace parfois tous les topos. Alors BONNE ROUTE avec ou sans plan du labyrinthe."

D'après l'ouvrage de Sébastien Constant (2007), "Voies normales et classiques des Ecrins", Editions Constant, L'argentière-la-Bessée, p.18.



## Matériel

Matériel classique pour itinéraire en neige et mixte hors terrain glaciaire : Bâtons télescopiques, crampons, piolet, casque, baudrier, corde d'attache 30m, matériel d'assurage et de progression, sac de 30 litres, vêtements chauds, kit de de sécurité...

# 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>

## 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 l'Oisans**

Rue Gambetta, 38520 Le Bourg d'Oisans

[oisans@ecrins-parcnational.fr](mailto:oisans@ecrins-parcnational.fr)

Tel : 04 76 80 00 51

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



### **Office de tourisme de Saint-Christophe-en-Oisans / La Bérarde**

[infos@berarde.com](mailto:infos@berarde.com)

Tel : 04 76 80 50 01

<http://www.berarde.com/>



## **Source**



Parc national des Ecrins

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

# Sur votre chemin...

---



## ✿ Le jonc trifide (A)

*Juncus trifidus*

Ce jonc peuple les pelouses et petites terrasses rocheuses de 1 500 à 3 000 m d'altitude. Il se reconnaît facilement à ses deux ou trois longues feuilles terminales d'où il tient son nom de "trifide". Dès le début de l'automne, le jonc trifide se teinte de roux et tranche sur le vert des pelouses.

Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Ecrins

---



## ✿ La gentiane champêtre (B)

*Gentianella campestris*

Ses tiges sont ramifiées et portent des fleurs mauves à quatre pétales. En l'observant de plus près, on remarque au centre de la fleur de longs cils de la même couleur que les pétales. Et, tout comme les colchiques, elle fleurit plutôt vers la fin de l'été et annonce ainsi les premiers frimas de l'automne.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins

---



## ✿ La gentiane des neiges (C)

*Gentiana nivalis*

Cette plante se reconnaît à sa tige fine et rougeâtre portant plusieurs fleurs bleues aux pétales étroits. La gentiane des neiges est l'une des rares plantes annuelles de l'étage alpin.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins

---



## ✿ La pensée des Alpes (D)

*Viola calcarata*

Le long éperon de sa fleur violette, jaune, blanche ou bigarrée est un critère de reconnaissance. D'ailleurs, seuls les insectes munis d'une trompe suffisamment grande pourront la butiner ! Ses pétales latéraux sont tournés vers le haut, voilà pourquoi cette plante du genre *Viola* est une pensée. Une plante du même genre avec ces pétales tournés vers le bas serait une violette...

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins





## ✿ Le saule à petites dents (E)

*Salix breviserrata*

Comme son nom l'indique, ses feuilles nervurées, velues à l'état jeune, sont bordées de petites dents. Cet arbrisseau couché, étalé, expose ses chatons légèrement violacés sur les graviers et pelouses humides dans les combes non loin du refuge. Espèce décrite pour la science seulement en 1940, le saule à petites dents est protégé sur tout le territoire national.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ L'euphrase naine (F)

*Euphrasia minima*

Cette petite plante se caractérise par la forme singulière de ses fleurs. Parmi les euphrases, c'est la seule à fleurs jaunes du Parc national des Écrins ! Elle fait partie du petit nombre d'espèces annuelles parvenant, à cette altitude, à boucler leur cycle de vie en 2 ou 3 mois. Cette plante franchit la mauvaise saison sous forme de graines, à l'abri au ras du sol sous le manteau neigeux.

Crédit photo : Christophe Albert - Parc national des Ecrins



## ✿ L'airelle bleue (G)

*Vaccinium uliginosum* subsp. *microphyllum*

Arbrisseau proche cousin de la myrtille, ses fruits sont un peu moins sucrés mais n'en restent pas moins délicieux. Ne pas pour autant en abuser : surnommée avec poésie "pétafour", cette airelle a des propriétés laxative et aérophagique... Un bien inutile complément aux effets de l'altitude.

Crédit photo : Christophe Albert - Parc national des Ecrins



## ✿ La laïche des frimas (H)

*Carex frigida*

Cette herbe possède des épillets noirs pendants à maturité. Il s'agit d'une plante vivace typique des lieux humides d'altitude, tels les bords de ruisseaux et suintements.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ La benoîte rampante (I)

*Geum reptans*

Elle se reconnaît à ses grandes fleurs jaunes et à ses longs stolons rougeâtres porteurs de bourgeons capables de s'enraciner. Les fruits, tout d'abord regroupés en une sorte de chignon, vont s'individualiser pour être transportés par le vent et aller continuer la colonisation du milieu. Cette plante est une pionnière qui va fixer les éboulis instables, y accumuler de l'humus et, ainsi, préparer le terrain pour d'autres végétaux.

Crédit photo : Ludovic Imberdis - Parc national des Ecrins



## ✿ Le roi des Alpes ou Eritriche nain (J)

*Eritrichium norum*

Si vous l'avez manqué avant (il est présent ça et là plus bas), le voilà... le fameux roi des Alpes ! Ses fleurs sont d'un bleu éclatant, tandis que sa tige et ses feuilles sont densément velues. Cette pilosité lui assure un manteau protecteur contre le froid ou l'extrême sécheresse. Le roi des Alpes est une des espèces qui est restée accrochée aux sommets des montagnes pendant toute la période glaciaire.

Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Ecrins



## ✿ La saxifrage à feuilles opposées (K)

*Saxifraga oppositifolia*

Cette saxifrage se distingue par ses fleurs d'un beau rose et ses feuilles vert sombre. Elle possède le record d'altitude pour les Alpes françaises : à 4070 m, dans la face sud de la Barre des Écrins (4102 m), et plus largement pour l'ensemble des Alpes, à 4504 m, dans la face sud du Dom des Mischabel (4545 m, Alpes suisses).

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ La potentille des frimas (L)

*Potentilla frigida*

Cette potentille discrète a des feuilles à trois segments, très velues. Ses belles fleurs jaunes sont assez grandes en comparaison de la taille réduite de la plante : en haute montagne, il faut se faire repérer des rares pollinisateurs ! C'est une plante des rochers abrupts et des parois montagnardes.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ La renoncule des glaciers (M)

*Ranunculus glacialis*

Cette magnifique plante possède les plus grosses fleurs que l'on puisse voir en haute montagne. Une stratégie esthétique pour se faire bien voir des pollinisateurs. Or, là-haut, ces derniers se font rares. D'où une seconde adaptation étonnante : la renoncule forme des bourgeons très en avance, jusqu'à 4 ans avant éclosion ! Et ce afin d'être toujours prête à fleurir.

Crédit photo : Cédric Dentant - Parc national des Ecrins



## ✿ La marguerite des Alpes (N)

*Leucanthemopsis alpina*

La marguerite des Alpes, qui fréquente les éboulis et les moraines de l'étage alpin, est "calcifuge", c'est à dire qu'elle fuit le calcaire. Bonne pioche, ici c'est la domaine de la silice. Tout comme ses voisines d'altitude, ses petites feuilles découpées et parcourues par un fin réseau de poils ont un aspect plutôt blanc et cotonneux.

Crédit photo : Marc Corail - Parc national des Ecrins



## ✿ Le silène acaule (O)

*Silene acaulis* subsp. *bryoides*

Le silène acaule se développe en coussins très denses, piquetés de petites fleurs roses. Il peut ainsi croître pendant plusieurs centaines d'années et constitue une remarquable adaptation morphologique pour résister aux conditions de la haute montagne. En effet, il règne à l'intérieur du coussin un climat plus propice aux activités biologiques.

Crédit photo : Victor Zugmeyer - Parc national des Ecrins



## ✿ L'androsace du Dauphiné (P)

*Androsace delphinensis*

Ce n'est que tout récemment que cette plante en coussin a été décrite pour la science (2021). Endémique de l'Oisans, les curieux verront avec une loupe que les poils des feuilles sont pour partie fourchus, parfois en forme de "bois de cerf".

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



## ✿ Le céraiste à longs pédoncules (Q)

*Cerastium pedunculatum*

Le céraiste pédonculé fait immédiatement penser à la corbeille d'argent des rocailles de nos jardins. Endémique de l'ouest des Alpes, il apprécie les éboulis et rochers d'altitude. Ses feuilles, à l'inverse des autres céraistes, sont peu poilues. Ses fleurs, à cinq pétales blancs échancrés, ont une base en forme de cloche.

Crédit photo : Pascal Saulay - Parc national des Ecrins



## 🏠 Refuge Temple Ecrins (R)

Semi enterré sur un beau replat face aux plus beaux sommets du massif le refuge Temple-Ecrins tire son nom du col de la Temple un peu au-dessus et de la célèbre Barre des Écrins, point culminant du massif, qui le domine. Comme bien d'autres en Oisans le premier refuge fut bâti en 1925. Construit en bois un peu plus haut que le refuge actuel il fut entièrement emporté par une avalanche 13 ans plus tard. Il fallut alors attendre 1947 pour le voir reconstruit par l'organisation "Jeunesse et Montagne". Facile d'accès il est l'objectif d'une belle randonnée familiale couronnée par un bon repas et le point de départ de courses alpines aussi célèbre que le col de la Temple, le Pic Coolidge ou la Face nord de la Barre.

Crédit photo : © Parc national des Ecrins - Jean-Pierre Nicollet



## ✿ La potentille à grandes fleurs (S)

*Potentilla grandiflora*

Ses grandes fleurs jaunes, portées par une tige ramifiée, éclairent toutes les vires et petites pelouses suspendues où on la trouve ! Ses feuilles ont trois folioles dentés. Les pelouses et rocailles d'altitude constituent son habitat préférentiel.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



## ✿ La camarine noire (T)

*Empetrum nigrum hermaphroditum*

Cet arbrisseau prostré pousse dans les landes d'ubac, humides et ventées. Ses feuilles glabres sont persistantes, coriaces et très serrées. Ses petites fleurs roses donnent des baies rondes et noires à l'automne. En Islande, elles sont utilisées comme produit de consommation pour confitures et tartes.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins