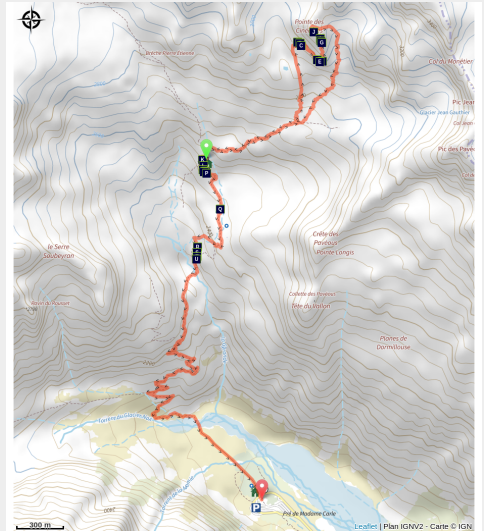


Du refuge du Glacier Blanc à la pointe des Cinéastes (alpinisme)

Vallouise - Vallouise-Pelvoux



Alpiniste observant la flore sur l'arête des Cinéastes (Thierry Maillet - Parc national des Ecrins)



Un bel enchaînement de brèches et de pointes.

La traversée des Cinéastes est une course fréquentée car les points de vue sur le glacier Blanc et les sommets alentours sont remarquables.

Infos pratiques

Pratique : Alpinisme

Durée : 7 h

Longueur : 8.5 km

Dénivelé positif : 639 m

Difficulté : Difficile

Type : Etape

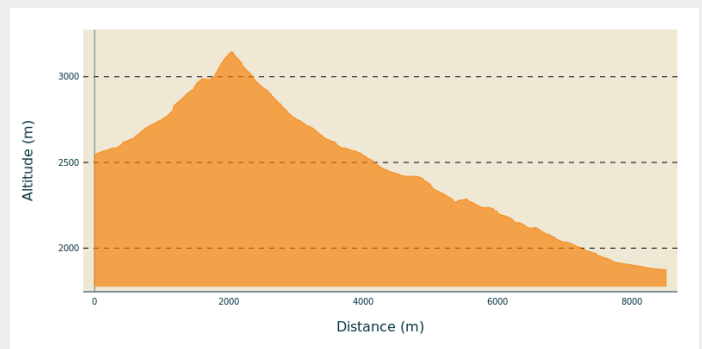
Itinéraire

Départ : Refuge du Glacier Blanc

Arrivée : Pré de Madame Carle, Pelvoux

Communes : 1. Vallouise-Pelvoux

Profil altimétrique



Altitude min 1876 m Altitude max 3147 m

Du refuge du glacier Blanc, emprunter le sentier en direction du col du Monétier jusque vers 2700 m. Bifurquer alors à gauche et remonter par son fil la moraine latérale du glacier de la Pyramide jusqu'à son terme sous le versant ouest de la pointe des Cinéastes. Remonter à droite quelques gradins pour rejoindre une rampe horizontale en éboulis qui raye la face vers 3000 m d'altitude. Un bon nombre de plantes de haute montagne spécialistes des milieux instables y ont élu domicile !

Suivre la rampe en éboulis vers le sud jusqu'à la base du couloir rocheux issu de la brèche située entre la première et deuxième pointe. Soyez vigilant aux plantes mais aussi au terrain particulièrement instable et exposé dans la traversée. Une fois le couloir rejoint, le remonter jusqu'à la brèche en vous laissant guider par les couleurs variées des plantes à fleurs ! Grimper le fil de l'arête (3c) jusqu'à la deuxième pointe puis rejoindre la brèche suivante.

C'est LA difficulté technique de cette course. En une première longueur versant est, rejoindre en oblique à droite le pied d'un dièdre surplombé d'un toit caractéristique. Remonter alors ce dièdre puis éviter le surplomb par la gauche, jusqu'au sommet de la pointe. Les quelques pitons que vous trouverez ne sont pas les seuls habitants des fissures qui rayent la paroi...

Rejoindre la troisième brèche en passant légèrement sous le fil par le versant ouest. De là, n'hésitez pas à gravir l'aérienne quatrième pointe (descente en rappel à son extrémité) bien qu'il soit possible de l'éviter par une vire facile et évidente. Rejoindre très facilement la sixième pointe pour la gravir par son fil.













Rejoindre la sixième brèche (rappel versant nord) puis les éboulis du versant est en quelques rappels. Descendre alors les moraines de l'ancien glacier Tuckett jusqu'au sentier qui mène au refuge.

Du refuge, redescendre au parking par l'itinéraire emprunté la veille.

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

Sur votre chemin...



-  La benoîte rampante (A)
-  L'achillée naine ou faux génépi (C)
-  Le roi des Alpes (ou Éritriche nain) (E)
-  La saxifrage paniculée (G)
-  La marguerite des Alpes (I)
-  L'épilobe en épi (K)
-  L'oxyrie à deux stigmates (B)
-  La vergerette à une fleur (D)
-  La pédiculaire de Kerner (F)
-  Le génépi jaune (H)
-  Le silène acaule (J)
-  L'adénostyle à feuilles blanches (L)

- ✿ L'allosore crispée (M)
- ✿ Le cirse très épineux (O)
- ✿ La linaigrette de Scheuchzer (Q)
- ✿ La joubarbe à toile d'araignée (S)
- ✿ La campanule à feuilles de cochléaire (U)
- ✿ L'oseille à écussons (N)
- ✿ La saxifrage rude (P)
- ✿ L'épilobe des moraines (R)
- ✿ La saxifrage jaune (T)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

"[Dans les descriptions vous trouverez des altitudes qui servent de repère pour se situer dans une pente, un versant.] Prenez-les avec une marge ($\sim \pm 30$ 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. 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.

i Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique de Vallouise

Place de l'Eglise, 05340 Vallouise
contact@paysdesecrins.com
Tel : +33(0)4 92 23 36 12
<https://www.paysdesecrins.com/>



Centre d'information Pré de Mme Carle (ouverture estivale)

Pré de Madame Carle, 05340 Pelvoux
vallouise@ecrins-parcnational.fr
<http://www.ecrins-parcnational.fr/>

Maison du Parc de Vallouise

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



Office de tourisme d'Ailefroide

Maison de la Montagne d'Ailefroide,
05340 Vallouise-Pelvoux
contact@paysdesecrins.com
Tel : 04 92 51 29 17
<http://www.paysdesecrins.com/>



Source



Parc national des Ecrins

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

Sur votre chemin...



✿ La benoîte rampante (A)

Geum reptans

Cette plante à grandes fleurs jaunes se reconnaît aisément par ses longs stolons rougeâtres. Ces derniers portent des bourgeons capables de s'enraciner et ainsi de propager la plante, comme les fraisiers ! Ses fruits, regroupés en une sorte de chignon, s'individualisent à maturité pour être transportés par le vent et continuer la colonisation du milieu. Fixant les éboulis instables en y accumulant de l'humus, cette benoîte est ainsi une pionnière qui prépare le terrain pour l'implantation d'autres végétaux.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



✿ L'oxyrie à deux stigmates (B)

Oxyria digyna

De la famille de l'oseille, l'oxyrie à deux stigmates est caractéristique des éboulis siliceux d'altitude. Son nom lui vient du grec *oxus* signifiant "acide". En effet, ses feuilles comestibles cuites ou en salade sont riches en vitamine C (acide ascorbique) et en oxalate. Elles ont ainsi une saveur acidulée. La forme en coeur de ses feuilles, presque rondes, permettent de la distinguer de l'oseille en écusson (*Rumex scutatus*), laquelle possède, elle, des feuilles en forme... d'écusson !

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



✿ L'achillée naine ou faux génépi (C)

Achillea nana

Sans surprise, cette achillée est relativement petite, affectionnant les pierriers d'altitude. Ses feuilles blanchâtres très velues et ses inflorescences au cœur jaune peuvent être confondues de loin avec du génépi. Une observation plus attentive de ses feuilles longues et très découpées, typiques des achillées, vous permettra toutefois de trancher aisément ! En plus de lui ressembler, elle est parfois utilisée comme succédané du génépi pour la fabrication de liqueurs. Pas ici en tout cas, sa cueillette étant interdite dans le cœur du Parc national des Écrins !

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



✿ La vergerette à une fleur (D)

Erigeron uniflorus

Erigeron signifie “vieillard (*geron*) du printemps (*eri*)” en référence aux fruits ressemblant à des têtes grises hirsutes apparaissant tôt dans la saison. Toutefois, ses inflorescences composées offrent avant fructification une belle coloration violet rosée cerclant un disque doré ! Ses feuilles ciliées et son manteau laineux sont en fait un très bon moyen de lutter contre la sécheresse et le froid de la haute montagne. Il aime également se loger dans les coussins de silène acaule où les conditions de vie sont bien moins rudes.

Crédit photo : Dominique Vincent - Parc national des Ecrins



✿ Le roi des Alpes (ou Éritriche nain) (E)

Eritrichium nanum

Ressemblant à un myosotis, le fameux roi des Alpes dispose de fleurs d'un bleu éclatant difficile à rater sur les parois. Ses tiges et feuilles sont densément velues, pilosité qui constitue un réel manteau contre le froid et l'extrême sécheresse de la haute altitude. Cette espèce a d'ailleurs trouvé refuge sur les hauts sommets pendant toute la période glaciaire.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



✿ La pédiculaire de Kerner (F)

Pedicularis kernerii

Il est très facile de la reconnaître lors de la floraison puisque ses fleurs roses zygomorphes (possédant une symétrie axiale et non centrale) sont peu communes à ces altitudes : elles ressemblent à de petits becs surplombant des ailettes colorées. Les feuilles de la pédiculaire de Kerner sont également caractéristiques, très ciselées, aux couleurs allant du vert au brun violacé.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



✿ La saxifrage paniculée (G)

Saxifraga paniculata

Cette saxifrage au port fier se caractérise par ses feuilles vert cendré et coriaces dont les marges dentées sont incrustées de dépôts blancs, lesquels correspondent principalement à de la calcite (calcaire sous forme cristalline). Mélangés à ces dépôts peuvent se retrouver des métaux toxiques ou autres Terres rares (fameux métaux "high tech") captés puis expulsés par la plante.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



✿ Le génépi jaune (H)

Artemisia umbelliformis

Gracile, c'est le plus frêle des génépis. Il est aussi nommé génépi femelle ou génépi blanc. Ses capitules peu fournis forment un épi lâche et ses senteurs seraient des plus sensuelles. Il peut aisément être confondu avec le génépi noir (*A. genipi*), plus trapu et aux traits plus grossiers, également présent aux Cinéastes. Souffrant de sa vertu de fragrance spiritueuse, la cueillette du génépi est réglementée dans les Ecrins.

Crédit photo : Cyril Coursier - Parc national des Ecrins



✿ La marguerite des Alpes (I)

Leucanthemopsis alpina

Cette espèce, très présente dans les éboulis et parois d'altitude, est facilement reconnaissable ! Plus petite que la marguerite de basse altitude, elle est particulièrement bien armée pour lutter contre la sécheresse et le fort rayonnement de la haute montagne dont elle se protège grâce à ses feuilles très découpées, épaisses et recouvertes d'un fin duvet blanchâtre.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



✿ Le silène acaule (J)

Silene acaulis subsp. *bryoides*

Le silène acaule a développé une adaptation morphologique étonnante pour résister aux conditions de la haute montagne. Se développant en coussins très denses, véritables “tampons thermiques”, il parvient à garder une température interne propice aux activités biologiques. Ses coussins, parfois multisentennaires, poussent lentement et accueillent souvent de nombreux hôtes (dont d’autres plantes) profitant des températures optimales qui y règnent.

Crédit photo : Dominique Vincent - Parc national des Ecrins



✿ L'épilobe en épi (K)

Epilobium angustifolium

L'épilobe en épi pousse le plus souvent en colonie où ses longues tiges à hauteur d'homme sont porteuses de magnifiques fleurs roses très mellifères et peu discrètes. Incontestable champion de la dissémination, ses graines arrivées à maturité sont relâchées et emportées par le vent sur de grandes distances, formant une véritable “neige d'avant l'heure”... un spectacle à ne pas rater !

Crédit photo : Ludovic Imberdis - Parc national des Ecrins



✿ L'adénostyle à feuilles blanches (L)

Adenostyles leucophylla

L'adénostyle à feuilles blanches apprécie les éboulis d'altitude des étages alpin et subalpin. Ses nombreuses fleurs roses sont groupées par capitules au sommet de tiges d'environ 30 cm. Ses feuilles couvertes d'un épais duvet de poils blanchâtres à l'aspect cotonneux permettent de la distinguer des autres adénostyles et la protègent des ardeurs du soleil d'altitude en réfléchissant sa lumière.

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



✿ L'allosore crispée (M)

Cryptogramma crispera

Et non, il ne s'agit pas de persil poussant dans les rocailles d'altitude ! Bien que certaines de ses feuilles lui ressemblent fortement, l'allosore est une fougère d'un beau vert vif. En regardant de plus près, certaines feuilles seulement s'enroulent sur elles-mêmes et se "crispent" pour protéger les précieux spores qu'elles portent, essentiels à la reproduction de l'espèce.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



✿ L'oseille à écussons (N)

Rumex scutatus

Ses feuilles en forme d'écusson la rendent facilement reconnaissable ! Véritable régal pour les chamois et autres herbivores d'altitude, ses feuilles au goût acidulé peuvent être dégustées avec modération. Cette oseille des éboulis chauds est très présente dans la montée au refuge.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



✿ Le cirse très épineux (O)

Cirsium spinosissimum

Attention ! "Qui s'y frotte s'y pique !"... Ponctuant les éboulis et pelouses alpines, le cirse très épineux s'impose partout très facilement. Inutile de décrire cette créature végétale bardée d'épines qui rebute unanimement l'ensemble des herbivores. Reste alors le plaisir des yeux...

Crédit photo : Dominique Vincent - Parc national des Ecrins



✿ La saxifrage rude (P)

Saxifraga aspera

Le mot saxifrage vient du latin *saxum* (rocher) et *fragare* (briser) et signifie littéralement "briseur de rocher". Il est vrai que bon nombre de saxifrages aiment se loger dans les fissures des rochers, donnant l'impression d'en être à l'origine. Outre ses magnifiques fleurs blanches et jaunes, ce sont les feuilles effilées et bordées de longs cils de la saxifrage rude qui permettent de l'identifier.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Ecrins



✿ La linaigrette de Scheuchzer (Q)

Eriophorum scheuchzeri

C'est lors de sa fructification que l'on remarque cette espèce, regroupée au niveau des lacs et zones humides d'altitude. La linaigrette... c'est le pompon ! Ces pompons blancs agités par le vent de manière sporadique et offrant un spectacle inoubliable pour les heureux observateurs de cette danse florale.

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



✿ L'épilobe des moraines (R)

Epilobium dodonaei subsp. *fleischeri*

Plus petit que son frère l'épilobe en épi, cette élégante plante aux fleurs roses se dresse partout où l'on peut rencontrer des alluvions. Également doué d'une grande capacité de dissémination, l'épilobe des moraines colonise aisément les espaces libérés par la fonte des glaciers. Et dans ce monde instable, il développe de longs stolons lui permettant de ressurgir après un ensevelissement !

Crédit photo : Thierry Mailliet - Parc national des Ecrins



✿ La joubarbe à toile d'araignée (S)

Sempervivum arachnoideum

Espèce particulièrement bien adaptée à la sécheresse de la haute montagne, elle forme de petites rosettes de feuilles épaisses dardant vers le ciel des entrelacs de poils blancs ressemblant à s'y méprendre à des toiles d'araignées. Ces structures ne capturent toutefois pas les insectes mais la rosée, l'eau essentielle à la vie étant ensuite stockée dans les feuilles. Au milieu de ses nombreux rejets, la joubarbe exhibe parfois fièrement quelques fleurs d'un rose vif, ouvertes en étoile.

Crédit photo : Thierry Mailliet - Parc national des Ecrins



✿ La saxifrage jaune (T)

Saxifraga aizoides

La saxifrage jaune affectionne particulièrement les milieux humides où l'eau ruisselle. Ses robustes fleurs ont la particularité de commencer leur vie en étant mâles avant de se féminiser, délaissant ses étamines contre un pistil prêt à recevoir le pollen provenant d'une plus jeune voisine. Un système efficace pour favoriser la fécondation par un pollen étranger !

Crédit photo : Thierry Mailliet - Parc national des Ecrins



✿ La campanule à feuilles de cochléaire (U)

Campanula cochleariifolia

Les campanules ont des fleurs en forme de charmantes petites clochettes, *campanula* en latin. La campanule à feuille de cochléaire se distingue par ses feuilles basales cordiformes, les feuilles de la tige étant pourtant lancéolées. Le bleu clair de ses fleurs tranche avec le gris des éboulis fins d'altitude où elle pousse en larges groupes.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins