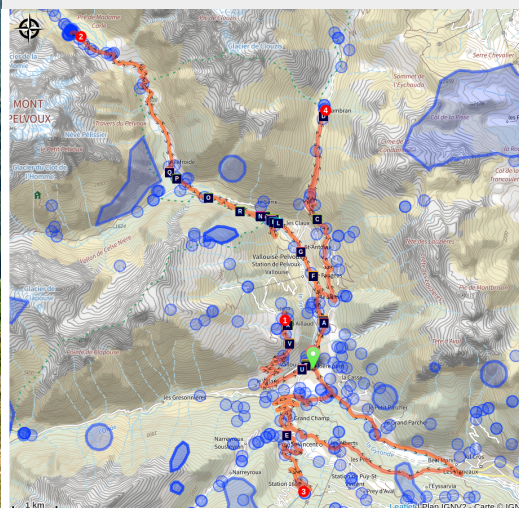


Séjour en étoile - 3 jours de vélo en Vallouise

Parc national des Ecrins



Montée à Puy Aillaud (Rogier Van Rijn)



Découvrez les plus beaux paysages de la Vallouise accessibles à vélo.

Ce séjour en étoile au départ de Vallouise vous transportera au plus profond des vallées encerclant le village, pour vous faire découvrir des paysages alpins qui vous déconnectent et vous apaisent.

Infos pratiques

Pratique : Cyclo

Durée : 3 jours

Longueur : 78.0 km

Dénivelé positif : 2443 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Col, Lac et glacier, Point de vue, Refuge

Itinéraire

Départ : Vallouise

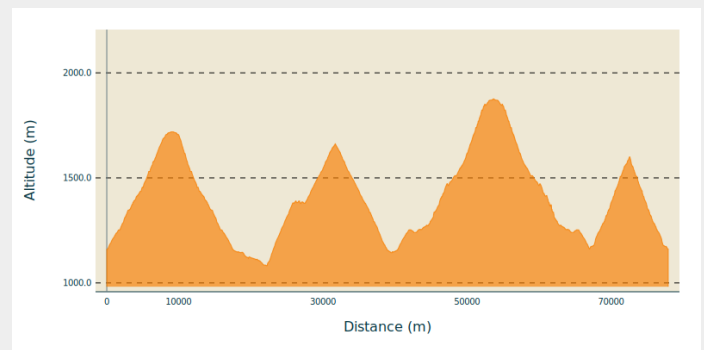
Arrivée : Vallouise

Communes : 1. Vallouise-Pelvoux

2. Les Vigneaux

3. Puy-Saint-Vincent

Profil altimétrique



Altitude min 1082 m Altitude max 1876 m

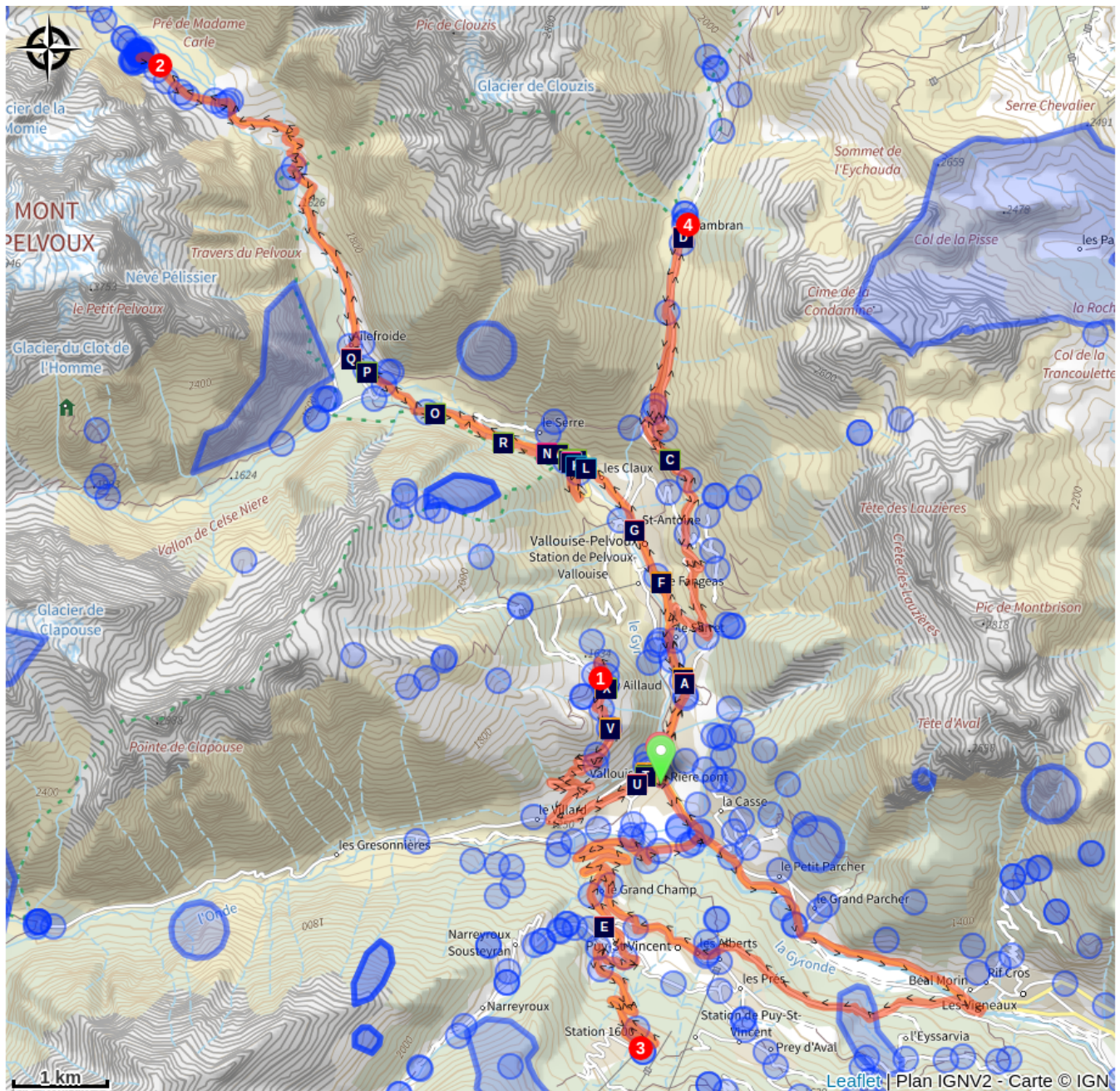
Ce séjour en étoile s'effectue au départ de Vallouise, où vous trouverez divers hébergements, restaurants, loueurs et réparateurs de vélo.

1. Jour d'arrivée pour se détendre les jambes : Montée à Puy Aillaud, charmant hameau offrant une vue sur Vallouise
2. 1ère journée : Montée au Pré de Mme Carle : Traversez Ailefroide, berceau de l'alpinisme, pour rejoindre le Pré de Mme Carle, au plus près des grands des Écrins.
3. 2ème journée : Boucle de Puy Saint Vincent : Découvrez la station de Puy Saint Vincent, profitez d'une agréable descente avant de rentrer sur Vallouise pour vous rafraîchir.
4. 3ème journée : Montée à Chambran : Privilégier un vélo un peu plus tout terrain à cause des conditions de la route par endroits, mais la vue le vaut bien !

Étapes :

1. Montée à Puy Aillaud
5.0 km / 395 m D+ / 1 h
2. Montée au Pré de Mme Carle
13.4 km / 750 m D+ / 2 h
3. Montée à Chambran
8.9 km / 558 m D+ / 1 h
4. Boucle de Puy Saint Vincent
23.2 km / 641 m D+ / 1 h 30

Sur votre route...



- | | |
|--|--|
|  Le four à pain (A) |  La chapelle du Poët (B) |
|  Le pouillot de Bonelli (C) |  Chalets de Chambran (D) |
|  Les prairies de fauche (E) |  La "bua" (F) |
|  Le petit patrimoine de Pelvoux (G) |  Le cincle plongeur (H) |
|  Érosion (I) |  L'échinops à tête ronde (J) |
|  Le torrent d'ailefroide (K) |  L'alimentation en eau de la centrale des Claux (L) |
|  Le polypode des bois (M) |  Le Mont Pelvoux (N) |
|  Le mélèze (O) |  L'aigle royal (P) |
|  Ailefroide (Q) |  La mésange boréale (R) |
|  L'église de Vallouise (S) |  Le petit rhinolophe (T) |



Vallouise (U)



Le hameau de Puy Aillaud (W)



La chapelle Saint-Jean (V)



Le moineau soulcie (X)

Toutes les informations pratiques



En cœur de parc

Cet itinéraire est situé dans le cœur du Parc national des Écrins. 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

Lien pour les hébergements à Vallouise : [hébergements sur place](#)

Attention à la descente, le goudron peut être abîmé à certains endroits.

Respecter le sens de circulation des parcours.

Respecter les autres usagers de la route.

Le port du casque est obligatoire.

N'hésitez pas à consulter info route 05 avant de partir.



Matériel

Casque

Chaussures adaptées

Maillot et cuissard de cyclisme

Coupe-vent

Eau et nourriture

Comment venir ?

Accès routier

À 10 km de L'Argentière-La Bessée, prendre la D994E.

Parking conseillé

Parking de la Gravière, Vallouise

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>

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 une distance minimale 300m sol quand vous survolez la zone ! Soit 1650m d'altitude pour cette 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>

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 une distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1790m d'altitude !

Source



Pays des Ecrins

<https://www.paysdesecrins.com>

Sur votre route...



Le four à pain (A)

Il existe déjà sur le cadastre napoléonien. Sa rénovation par la commune s'est faite il y a moins de 10 ans avec les pierres d'origines et de la brique réfractaire pour la voûte. Chaque hameau avait son four banal. Économie de bois et lien social expliquent aujourd'hui l'importance d'une cuisson commune du pain. C'est presque un mois entier, jour et nuit, entre novembre et décembre, qui était consacré à la cuisson du pain. Un rituel qui se traduit à présent par des cuissons estivales lors de la fête patronale ou d'autres manifestations locales.

Attribution : PNE



La chapelle du Poët (B)

Saint-Pancrace, patron de la chapelle du Poët, était autrefois peint sur la façade, en habit de guerrier des croisades. Pour sa fête, le 12 mai, «*il y avait une messe le matin et on faisait le riz au lait*» pour partager avec les habitants des autres communes qui font le déplacement. Presque deux mois auparavant, on a déjà fêté la Saint-Joseph en assistant à la messe au Sarret avec les familles des hameaux voisins invités à manger la daube et le traditionnel riz au lait.

Attribution : PNE



Le pouillot de Bonelli (C)

D'avril à juillet, un chant d'oiseau bien peu mélodieux, un trille court et sonore, retentit dans la forêt. C'est celui du pouillot de Bonelli, revenu de migration. C'est un oiseau au plumage assez terne, vert olive avec le ventre blanc. Bien pratique pour se dissimuler dans les branches mais beaucoup moins pour se faire remarquer par une femelle. Une seule solution : chanter fort !

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



Chalets de Chambran (D)

Vestiges d'une vie aujourd'hui révolue, les chalets de Chambran étaient autrefois un hameau d'altitude occupé pendant la période d'estivage des troupeaux. C'est aujourd'hui une halte bienfaitrice sur le GR54 et le départ des randonnées pour le lac de l'Eychauda.

Attribution : Marie-Genevève Nicolas - PNE



Les prairies de fauche (E)

S'il n'y a plus d'agriculteur sur Puy-Saint-Vincent, certaines prairies naturelles (non semées) sont encore fauchées par ceux venant de communes voisines. Il faut encourager ces pratiques agricoles qui permettent aux éleveurs d'être plus autonomes en foin (beaucoup de travail certes mais le foin est cher), aux bêtes d'avoir une nourriture de qualité et à la biodiversité de s'épanouir : une prairie peut abriter 70 à 80 espèces de plantes différentes, donc de très nombreux insectes et de nombreux oiseaux !

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Ecrins



La "bua" (F)

Avant le début des travaux des champs, les femmes consacrent une grande journée à laver le linge de l'hiver. C'est la bua. Une seconde s'organise à l'automne. On sort les draps pour les «mettre» au savon, dans l'eau froide. Un bref rinçage et un second passage savonneux parfont ce prélavage appelé «essangeage». Le «coulage» de la lessive se fait alors dans un cuvier en bois dont l'intérieur est habillé d'une toile grossière.

Attribution : PNE



Le petit patrimoine de Pelvoux (G)

Chaque hameau a sa chapelle. C'est ainsi que sur le territoire de Pelvoux, nous retrouvons, aux Claux, la chapelle Sainte-Barbe avec un cadran solaire restauré de 1792. La chapelle Saint-Pancrace datant du XVIIème siècle se situe au Poët. Au Sarret, il est possible d'observer la chapelle Saint-Joseph et au Fangeas, c'est la chapelle Notre-Dame des Sept Douleurs qui a été construite. Chacun des hameaux a également son four banal et ses fontaines. Enfin, l'église Saint-Antoine se trouve au hameau de Saint-Antoine qui présente un cadran solaire de 1810.

Attribution : Office de tourisme Pays des Ecrins



Le cincle plongeur (H)

Avec un peu chance, on peut observer au bord de l'eau cet oiseau trapu, à la queue courte, brun avec une grande bavette blanche. Il plonge et ne réapparaît que quelques instants plus tard. Il chasse ainsi, plongeant puis marchant à contre-courant au fond de l'eau en quête de larves aquatiques d'insectes, de petits crustacés ou petits poissons, soulevant les galets avec son bec pour les déloger.

Attribution : Coulon Mireille



Érosion (I)

Si les glaciers sont de puissants agents d'érosion, les torrents ne laissent pas leur part. Ils sont assez puissants pour transporter de gros galets (voire de gros blocs), lesquels, projetés contre le fond et les parois rocheuses, finissent par les polir. C'est ce qu'on observe facilement vers la première passerelle, mais aussi plus loin.

Attribution : Maillat Thierry



L'échinops à tête ronde (J)

Au bord du sentier, pousse une grande plante aux feuilles assez larges et peu épineuses, aux inflorescences toute rondes, blanchâtres ou bleu très pâle : c'est l'échinops à tête ronde, plante peu commune. C'est la cousine de l'échinops ritro, que l'on voit partout dans les lieux secs. Celle-ci a des inflorescences bleutées, des feuilles piquantes et est plus petite.

Attribution : Nicolas Marie-Geneviève



Le torrent d'ailefroide (K)

La via va s'enfoncer dans les gorges creusées par le torrent d'Ailefroide, aux eaux parfois d'un blanc laiteux. Cette couleur est due à la présence de « farine glaciaire » transportées par le torrent. Les glaciers tels que le glacier blanc, le glacier noir ou le glacier du Sélé ne sont pas loin. Leur frottement sur la roche joue comme du papier de verre et donne une poudre blanche, la farine glaciaire, constituée de résidus de certains minéraux.

Attribution : Maillat Thierry



💧 L'alimentation en eau de la centrale des Claux (L)

L'usine hydroélectrique des Claux est alimentée par plusieurs torrents : le Saint-Pierre (glacier blanc et glacier noir), le Celse Niere (Sélé) et l'Eychauda (Chambran). La prise d'eau située Ailefroide (1600 m3 de retenue) permet de collecter les eaux glaciaires des Torrent de Saint-Pierre et de Celse Niere. A l'origine la centrale produisait une partie de l'électricité nécessaire au fonctionnement de l'usine d'aluminium de l'Argentière et du sanatorium du Bois de l'Ours à Briançon. Aujourd'hui la centrale est toujours en activité.

Attribution : Parc national des Écrins - Marie-Geneviève Nicolas



✿ Le polypode des bois (M)

Même si la via est plus tonique, cela n'empêche pas de regarder autour de soi ! Dans cet étranglement, qui ne voit guère le soleil et où la fraîcheur est de mise, les parois sont couvertes de tapis de mousses et d'une fougère : le polypode des bois. Celui-ci, on l'aura compris, apprécie le climat local. Il est également nommé petit réglisse en raison du goût de son rhizome. Pour la cueillette, il vaudra peut-être mieux choisir un endroit plus propice ...

Attribution : Maillet Thierry



📶 Le Mont Pelvoux (N)

Lorsque enfin on peut se relâcher, on découvre vers l'amont une pyramide rocheuse qui n'est autre que l'arrête est du Mont Pelvoux. On a longtemps cru que le Pelvoux, et non les Écrins, était le point culminant du massif. C'est lui qui a donné son nom à l'ancienne commune de Pelvoux, laquelle jusqu'à la fin du 19ème siècle se nommait la Pisse.

Attribution : Maillet Thierry



✿ Le mélèze (O)

Emblème des Alpes du sud, ce résineux perdant ses aiguilles en hiver, se pare d'or et illumine la montagne à l'automne. Les mélézins sont entretenus par le pâturage des troupeaux. Sans eux, d'autres arbres comme le sapin ou différents pins peuvent pousser pour donner un autre type de forêt. Espèce pionnière, le mélèze ne craint pas la lumière pour s'installer. Son bois résistant et imputrescible a toujours servi pour la construction des maisons.

Attribution : Christophe Albert - Parc national des Écrins



L'aigle royal (P)

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.

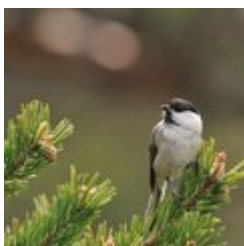
Attribution : Pascal Saulay - Parc national des Écrins



Ailefroide (Q)

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



La mésange boréale (R)

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'église de Vallouise (S)

L'église Saint-Étienne date des XVème et XVIème siècles. Elle abrite un retable et un tabernacle en bois doré du XVIIIème siècle, ainsi que des peintures murales. Non loin d'elle, se tient la chapelle des Pénitents datant de la fin du XVIème siècle avec façade peinte XIXème siècle.

Attribution : Thibaut Blais



Le petit rhinolophe (T)

Dans les combles de l'église gîtent en été des chauves-souris. L'espèce ici présente est le petit rhinolophe, qui a fortement régressé ces dernières décennies. Chaque année, les mères reviennent après une hibernation dans des grottes et mettent au monde un petit chacune. Les chauves-souris sont des mammifères insectivores menacés par les insecticides dans les champs et sur les charpentes, la disparition de leurs habitats de chasse et de leurs gîtes etc. Elles sont toutes protégées.

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



Vallouise (U)

Dans la vieille rue du village, se situent des maisons caractéristiques de l'architecture de la vallée datant des XVIIème et XVIIIème siècles, à plusieurs niveaux. Le rez-de-chaussée est réservé aux bêtes, le premier niveau pour l'habitation et les niveaux supérieurs pour la grange. On passait d'un niveau à l'autre par les balcons reliés entre eux par un escalier. Beaucoup de ces balcons sont à arcades avec des colonnes en pierres. Ce type de balcon à arcades se retrouve dans toute la vallée.

Attribution : Pierre Nossereau



La chapelle Saint-Jean (V)

Cette jolie petite chapelle du XVIIème siècle, entourée du cimetière offre avec le banc situé devant sa façade, une aire de repos sympathique. Pour regarder courir les traileurs ?

Attribution : Office de tourisme Pays des Écrins



Le hameau de Puy Aillaud (W)

Puy Aillaud est le hameau habité en permanence le plus élevé de Vallouise (1580 m). Ce hameau a conservé quelques belles maisons traditionnelles.

Attribution : Jean-Philippe Telmon - Parc national des Écrins



Le moineau souldie (X)

On peut souvent observer aux alentours de Puy Aillaud une petite troupe de moineaux souldies. Ce gros moineau ainsi nommé car il a un grand sourcil (souldie) blanc, a le dessus de la tête sombre, le dos brun rayé de clair, la poitrine et le ventre blancs striés de brun clair. Il a une petite tache jaune à la gorge, souvent non visible. C'est une espèce sédentaire.

Attribution : Damien Combrisson - Parc national des Écrins