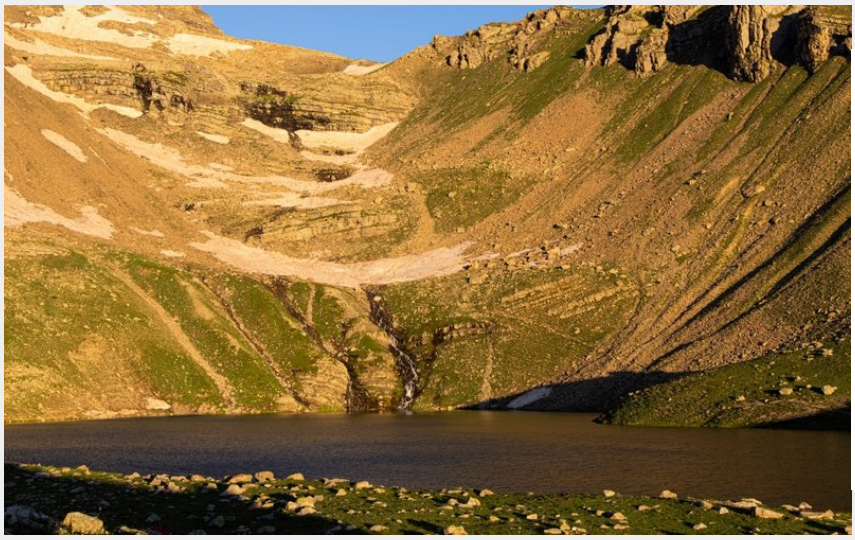
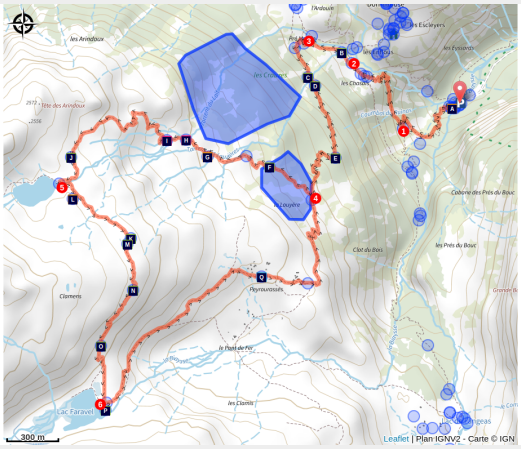
Il circuito dei laghi

Vallouise



Le lac Palluel au lever du soleil (Thierry Maillet - Parc national des Ecrins)



Un piacevole itinerario ad anello tra boschi di larici, alpeggi, cengie rocciose e, al termine, due laghi incastonati nei selvaggi circhi glaciali.

Una notte d'estate, verso le 4 del mattino, siamo stati svegliati dal canto rauco e insistente di una pernice bianca. Il piccolo pianoro d'erba che dominava la valle e sul quale avevamo sistemato il bivacco era il suo territorio e la pernice ce lo stava facendo notare!

Jean-Philippe Telmon et Blandine Delenatte, Guardaparco

Informazioni utili

Pratica : A piedi

Durata : 6 h

Lunghezza : 13.1 km

Dislivello positivo : 1051 m

Difficoltà : Difficile

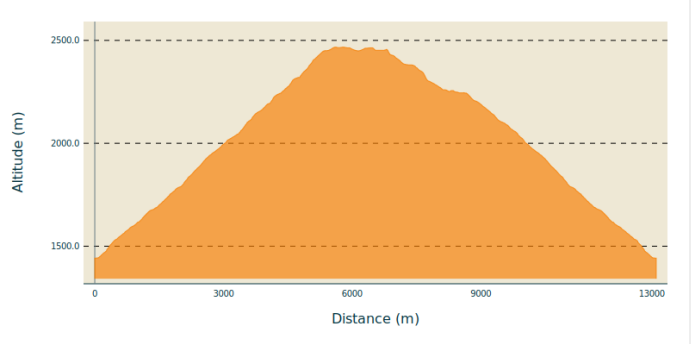
Tipo : Giro

Temi : Fauna, Lago e ghiacciao

Itinerario

Partenza : Le cascate di Dormillouse (Freissinières)
Arrivo : Les cascades, Dormillouse (Freissinières)
Marcature : PR
Comuni : 1. Freissinières

Profilo altimetro

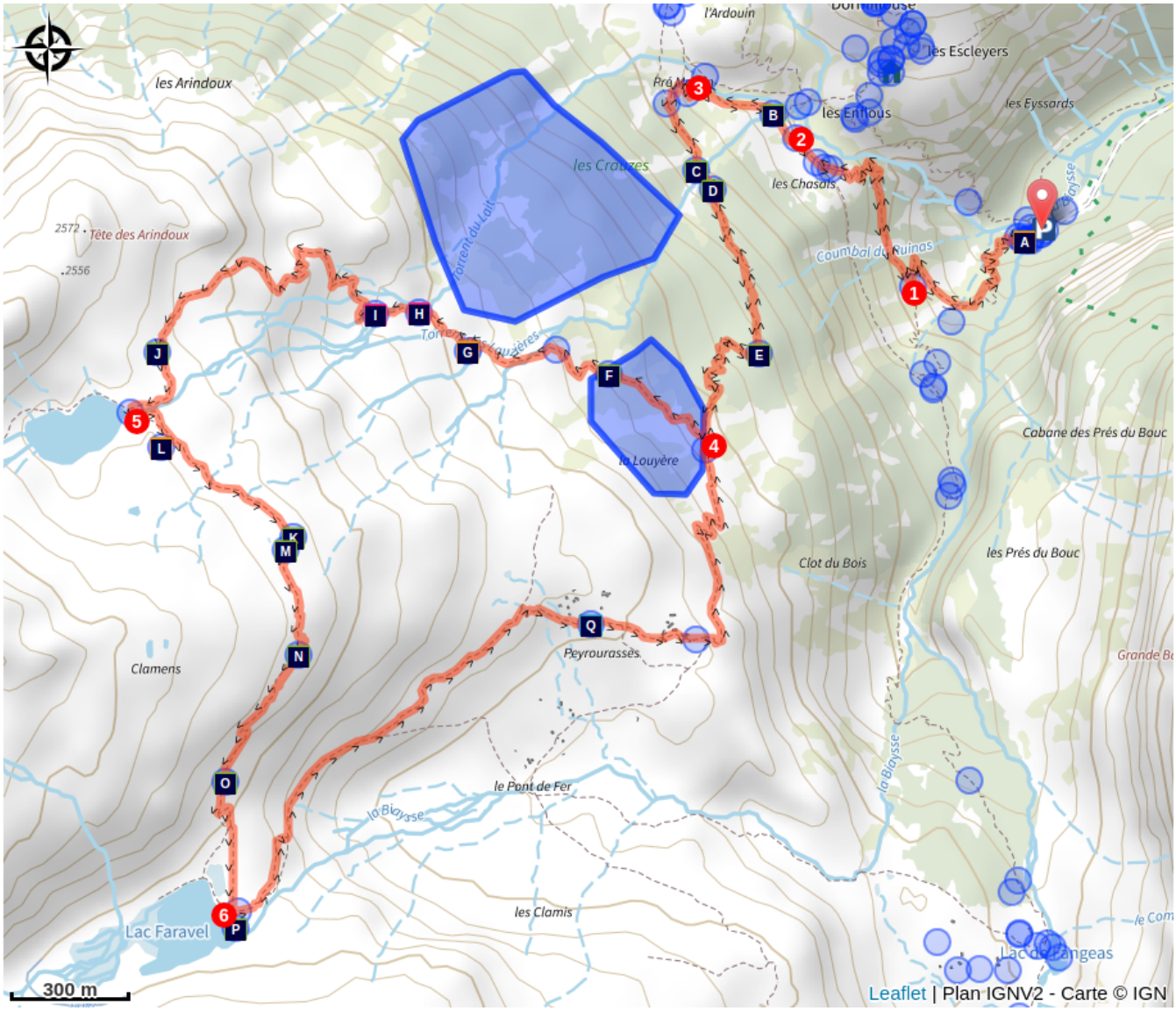


Altitudine minima 1442 m

Altitudine massima 2467 m

Parcheggiare alle cascate, alla fine della strada al fondo della valle di Freissinières. Imboccare il sentiero a sinstra, dove si trova l'ingresso del Parco Nazionale, segnalato da tre pannelli informativi (lasciare a destra la passerella che porta al sentiero invernale). Seguire l'itinerario del lago Palluel, oltrepassare il ponte sul torrente Oules e proseguire per il sentiero a tornanti che costeggia una grande cascata e poi attraversare una zona di ghiaioni. Questo sentiero "estivo" si trova in una zona soggetta a valanghe e non può essere percorso in inverno. E' largo e sale dolcemente, tanto che gli abitanti di Dormillouse possono utilizzare delle carriole cingolate. All'incrocio successivo abbandonare il sentiero a sinistra (lago di Fangeas, col des Terres Blanches) e rimanere su quello di destra. Continuare in direzione di Dormillouse e prima del ponte girare a sinistra seguendo il cartello per lago Faravel, lago Palluel, col de Freissinières. Alla biforcazone successiva lasciare il sentiero che sale verso destra (col de Freissinières), percorrendo quello di sinistra e proseguire nel bosco di larici, oltre il quale si prosegue a destra verso il lago Palluel. Dal lago Palluel prendere il sentiero sulla riva destra del torrente in direzione del lago Faravel. Seguire il sentiero balcone che domina la valle e supera dei risalti rocciosi e parecchi ometti e scendere verso il lago Faravel, superarne la soglia glaciale e seguire il sentiero che costeggia la montagna per raggiungere l'incorcio sopra il bosco. Lasciare a sinistra il sentiero che sale al lago Palluel e ridiscendere nel bosco seguendo lo stesso percorso dell'andata. *E' possibile fare una deviazione (3/4 d'ora) dal paese di Dormillouse, passando su un vecchio ponte in pietra che porta alla borgata dei Romans, nella parte alta del paese.*

Sulla tua strada...



- Mine (A)
- La cincia bigia (B)
- Il capriolo europeo (C)
- Il geranio silvano (D)
- Il gallo forcello (E)
- La lepre variabile (F)
- La Cabane Palluel (G)
- Il Grand Pinier (H)
- Il Petit Pinier (I)
- La palinologia (J)
- L’ambretta strisciante (K)
- Una distesa di ometti in pietra (L)
- La pernice bianca (M)
- La silene acaulis (N)
- Il camoscio (O)
- Il salmerino alpino (P)
- I rilievi glaciali (Q)

Tutte le informazioni utili

Cani per la protezione del gregge

En alpage, les chiens de protection sont là pour protéger les troupeaux des prédateurs (loups, etc.).

Lorsque je randonne, j’adapte mon comportement en contournant le troupeau et en marquant une pause pour que le chien m’identifie.

En savoir plus sur les gestes à adopter avec le dossier Chiens de protection : un contexte et des gestes à adopter.
Racontez votre rencontre en répondant à cette enquête.

Nel cuore del parco

Il Parco Nazionale è un territorio naturale, aperto a tutti, ma soggetto ad un regolamento che è utile conoscere per preparare il vostro soggiorno.

Consigli

Il sentiero d’accesso a Dormillouse è accessibile solo in estate. Attenzione: campeggio vietato, anche in prossimità del parcheggio. Nell’alpeggio c’è un gregge, difeso dai cani "patou": evitate di passare in mezzo alle pecore.

Comment venir ?

Accesso

Dalla RN94, a nord della Roche de Rame, seguire per Freissinières sulla D38 e poi sulla D38B. Attraversare Freissinières e poi seguire la D238 che parte a destra fino al parcheggio delle cascate, al fondo della valle. La strada finisce al fondo della valle di Freissinières, mentre in inverno, con la neve, è chiusa.

Parcheggio consigliato

Le cascate di Dormillouse - Freissinières

Aree di sensibilità ambientale

Lungo il vostro itinerario, attraverserete aree di sensibilità legate alla presenza di una particolare specie o ambiente. In questi settori, un comportamento adeguato contribuisce a preservarli. Per informazioni più dettagliate, sono disponibili schede specifiche per ogni area.

Fagiano di monte - inverno

Periodo di sensibilità: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Décembre

Contatto: Parc national des Ecrins - 0492402010

Fagiano di monte - inverno

Periodo di sensibilità: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Décembre

Contatto: Parc national des Ecrins - 0492402010

Fagiano di monte - inverno

Periodo di sensibilità: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Décembre

Fagiano di monte - inverno

Periodo di sensibilità: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Décembre

Aquila reale

Periodo di sensibilità: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Maggio, Giugno, Luglio, Agosto

Contatto: 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 2430m.

Luoghi di informazione

Casa del Parco dello Vallouise

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

Fonte

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sulla tua strada...

Mine (A)

Alcuni vestigi di una vecchia miniera sono sparsi sul settore del Fangeas. Queste mine risalgono al Medioevo, periodo durante il quale vi veniva lavorato il piombo argentifero ed il rame. Era un’azienda di piccole dimensioni, sicuramente associate alle miniere del Fournel. Il metallo estratto permetteva di coniare monete feodali. Attualmente, la miniera è colmata e allagata, il che ha permesso di ritrovare vestigi ben conservati : impalcature, scodella in legno tornito, suola di scarpa. Gli archeologi scavano queste miniere da una decina di anni, travasando con un sifone l’acqua che allaga le gallerie. Le miniere non sono accessibili al pubblico e la loro localizzazione è qui volontariamente sfalsata. Per maggiori informazioni su questo patrimonio, rivolgersi al museo delle miniere dell’Argentière la Bessée.

La cincia bigia (B)

Questo passero discreto è sovente confuso con la cincia bigia alpestre, che vive più in alto. Il riconoscimento è in effetti difficile: il petto della cincia bigia è più piccolo, le ali sono di color scuro uniforme, mentre quelle della cincia bigia alpestre hanno una sfumatura leggermente più chiara e il cappuccio nero della cincia bigia è più brillante. Sedentaria, frequenta i boschi di latifoglie, i boschetti e i giardini, purché vi siano vecchi alberi cavi per nidificare. Non si avventura mai in quota tranne che nelle zone più soleggiate. A primavera non si lascia avvistare facilmente sui vecchi frassini, ma è facile sentirla: il canto della cincia bigia è molto tonico e sonoro ma, nonostante ciò, non ci rende la vita facile, diversificando le melodie come per meglio ingannare l’ornitologo amatore.

Credito fotografico : PNE - Coulon Mireille

Il capriolo europeo (C)

I caprioli sono numerosi intorno al villaggio di Dormillouse. Nascosti tra gli arbusti durante il giorno e negli angoli dei prati all’alba, preferiscono l’erba tenera. La macchia bianca sul posteriore si chiama “specchio anale”. Quello della femmina ha forma di cuore e quello del maschio di fagiolo. Ben visibile, lo specchio anale diventa più grande in caso di pericolo, poiché i peli si drizzano per avvisare del pericolo gli altri caprioli.

Credito fotografico : PNE - Chevalier Robert

Il geranio silvano (D)

Attraversando i larici sul sentiero che sale verso i laghi l’attenzione può essere attirata, in estate, dai colori vivaci del geranio silvano. A stagione più avanzata questo fiore è meno visibile ma sempre interessante. I suoi semi, giunti a maturità, sono sormontati dai cinque petali del fiore, che assomigliano al becco della gru (géranos in greco). Questo lungo becco secca e si inarca bruscamente come una balestra per catapultare i semi tutto intorno.

Credito fotografico : PNE - Coulon Mireille

Il gallo forcello (E)

Per riuscire ad avvistarlo durante l’estate bisogna alzarsi di buon mattino. In Francia il fagiano di monte, detto anche gallo forcello si trova solo nelle Alpi, a livello del limite superiore dei boschi di abete, dove si svolge il ciclo biologico di questo emblematico uccello: esibizioni per il corteggiamento, durante le quali i maschi cantano languidamente e si affrontano, nidiate estive sorvegliate dalle femmine e svernamento in una nicchia scavata nella neve. In inverno il fagiano di monte è particolarmente sensibile se viene disturbato, non essendo in grado di compensare l’energia spesa quando abbandona frettolosamente il suo igloo al passaggio di uno sciatore fuoripista o di un escursionista con le ciaspole.

Credito fotografico : PNE - Papet Rodolphe

La lepre variabile (F)

Numerose sono le lepri variabli o bianche che vi hanno osservato durante la passeggiata, mentre è raro che accada il contrario. Campionessa del camuffamento è difficile vederla, ma gli escrementi a palline rotonde e secche ne tradiscono la presenza, come anche i rami bassi scorticati che la lepre ha rosicchiato durante l’inverno. Scura in estate, bianca in inverno, la lepre variabile è presente dappertutto nelle Api. Come la lepre europea, rispetto alla quale è più piccola, ha la coda bianca e orecchie più corte e lascia sulla neve delle tracce a forma di Y per il suo modo particolare di muoversi a balzi (porta le zampe posteriori davanti a quelle anteriori).

Credito fotografico : PNE - Corail Marc

La Cabane Palluel (G)

Costruita su un pianoro, la cabane Palluel è utilizzata durante l’estate da un pastore (rispettate la sua abitazione) che sorveglia il gregge di pecore sugli alpeggi di Palluel e Chichin, affittati dal comune di Freissinières per la transumanza. I pastori hanno un’autorizzazione speciale per avere dei cani all’interno del Parco Nazionale, mentre il divieto per gli altri frequentatori del Parco garantisce la tranquillità delle greggi. Si consiglia agli escursionisti di aggirare da lontano il gregge, se possibile, e di non attraversarlo per non disturbare le pecore e per evitare lo spavento che può arrecare un patou. In sua presenza è meglio rimanere calmi, fermarsi e parlargli dolcemente per dargli il tempo di identificare un essere umano inoffensivo, non accarezzarlo e non fare movimenti improvvisi.

Credito fotografico : PNE - Meester Manuel

Il Grand Pinier (H)

Con i suoi 3117 m di altezza, il Grand Pinier o Pic Brun è la cima più importante della valle di Freissinières, alla quale fa da sfondo, dominando il lago Palluel dalla sua arrotondata cima rocciosa, che attira gli escursionisti esperti sia in estate che in inverno.

Credito fotografico : PNE - Telmon Jean-Philippe

Il Petit Pinier (I)

Petit Pinier separa il Champsaur dalla valle di Freissinières. Culmina a 3100 metri e mostra orgogliosamente la cima appuntita rivolta a sud ovest, a sinista del lago Faravel.

Credito fotografico : PNE - Telmon Jean-Philippe

La palinologia (J)

Recenti studi sulla composizione dei pollini (palinologia) e del carbone di legna conservato nel terreno hanno rivelato la presenza, nell’età del bronzo antica, del larice e dell’abete rosso, ma anche del pino cembro, della betulla e del ginepro, con il limite dei boschi molto più elevata rispetto a oggi: 2300 metri.

Credito fotografico : Bertrand Bodin - Parc national des Ecrins

L’ambretta strisciante (K)

L’ambretta strisciante cresce sulle pietraie e si diffonde sviluppando dei lunghi stoloni rossastri. Allungati e pelosi, i suoi frutti formano un grazioso chignon rosso a spirale, nel quale ogni achenio (frutto contenente un solo seme) è pronto a spiccare il volo per andare a colonizzare un altro angolo della pietraia.

Credito fotografico : PNE - Dentant Cédric

Una distesa di ometti in pietra (L)

Sotto il lago Palluel è sorta qualche anno fa una distesa di ometti in pietra che domina la valle. Costruito poco per volta dagli escursionisti, ciascuno vi vede ciò che preferisce: opera di land art, semplice gioco o sorprendente traccia umana in un ambiente protetto.

Credito fotografico : PNE - Delenatte Blandine

La pernice bianca (M)

La sezione superiore di questo itinerario è territorio incontrastato della pernice bianca, talvolta chiamata pernice delle nevi. Uccello emblematico delle zone in alta quota, è tra i dieci uccelli maggiormente protetti nel territorio del Parco Nazionale. Il suo futuro è in pericolo a causa dei cambiamenti climatici, dei pascoli nelle sue zone di riproduzione e del suo basso tasso riproduttivo.

Credito fotografico : PNE - Chevalier Robert

La silene acaulis (N)

Sulle rocce rese lisce dal tempo intorno ai laghi Palluel e Faravel la silene acualis forma dei cuscinetti fitti che la fanno apparire una zolla di muschio punteggiata di fiori rosa. Questa formazione le permette di resistere al freddo e all’essicamento causato dal vento, esponendo la minor superficie possibile in rapporto al volume che occupa, fatto che limita la traspirazione delle foglie. Inoltre questo cuscinetto intrappola il calore del giorno, offrendo alla pianta condizioni di temperatura favorevoli alla crescita a quote alle quali il periodo vegetativo è molto breve. Infine, il cuscinetto accumula dentro di se le foglie morte che arricchiscono di elementi nutritivi ciò che viene assorbito dalle radici.

Credito fotografico : PNE - Coulon Mireille

Il camoscio (O)

La mattina, fin dall’alba, non è difficile avvistare i camosci su questo itinerario, soprattutto a giugno, quando i giovani esemplari giocano sui nevai. Le femmine e i loro piccoli (di un anno di età) preferiscono vivere in branchi di numerosi esemplari, mentre i maschi vivono isolati e raggiungono le femmine solo durante la stagione degli amori. L’autunno, la stagione del calore, è un periodo privilegiato, ma un buon osservatore di camosci deve rispettarne la tranquillità: indispensabili il binocolo o un’ottima vista.

Credito fotografico : PNE - Chevalier Robert

Il salmerino alpino (P)

Ogni anno vengono trasportati fino alle rive dei laghi Palluel e Faravel centinaia di avanotti di salmerini alpini. Questo salmonide ama i fondali freddi dei laghi alpini dove può trovare vermi, molluschi e piccoli crostacei. Poco socievole, sale regolarmente in superficie e completa il suo pasto con qualche sanguinerola.

Credito fotografico : PNE - Dequest Pierre-Emmanuel

I rilievi glaciali (Q)

L’impronta dei ghiaccai è ben visibile nel paesaggio: i laghi glaciali di Palluel e Faravel, la soglia glaciale di Dormillouse, la valle a forma di U, i circhi glaciali, i depositi morenici, i massi erratici e qualche campo solcato formato da stretti e paralleli canalini con gli spigoli appuntiti, creati dai ghiacci e dalle acque di fonte.

Credito fotografico : PNE - Delenatte Blandine