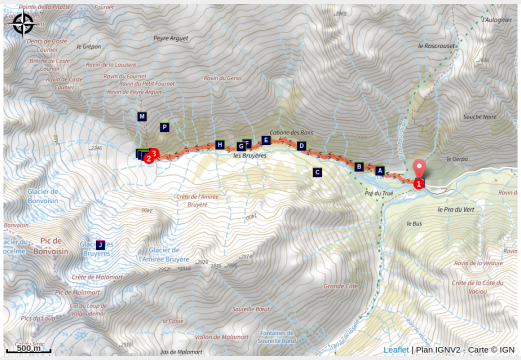
Il rifugio dei Bans

Vallouise - Vallouise-Pelvoux

Refuge des Bans (Bertrand Bodin - Parc national des Ecrins)



In un quadro mozzafiato, questa gita familiare porta verso un accogliente rifugio.

« Nel mese di giugno, è frequente che alcuni nevati persistano lungo il sentiero che porta al rifugio dei Bans. Un giorno, mentre volevo fotografare un camoscio, un escursionista si è ferito su un blocco passando attraverso un nevato. Abbiamo dovuto allertare i soccorsi che sono venuti a cercarlo in elicottero.”

Blandine Delenatte e Jean-Philippe Telmon, guardie-istruttori nella Vallouise

Informazioni utili

Pratica : A piedi

Durata : 3 h

Lunghezza : 8.4 km

Dislivello positivo : 472 m

Difficoltà : Media

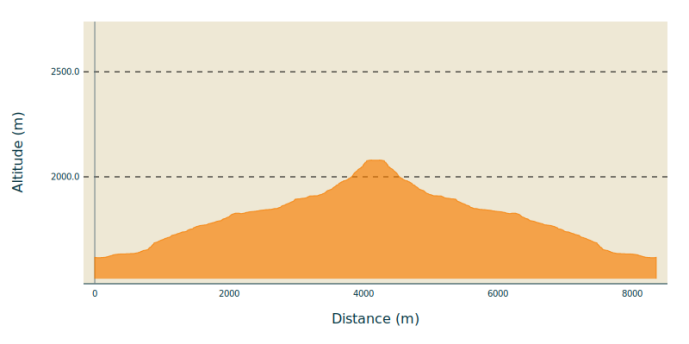
Tipo : Andata e ritorno

Temi : Fauna, Flora, Rifugio

Itinerario

Partenza : Entre-les-Aygues, Vallouise
Arrivo : Entre-les-Aygues, Vallouise
Marcature : PR
Comuni : 1. Vallouise-Pelvoux

Profilo altimetro

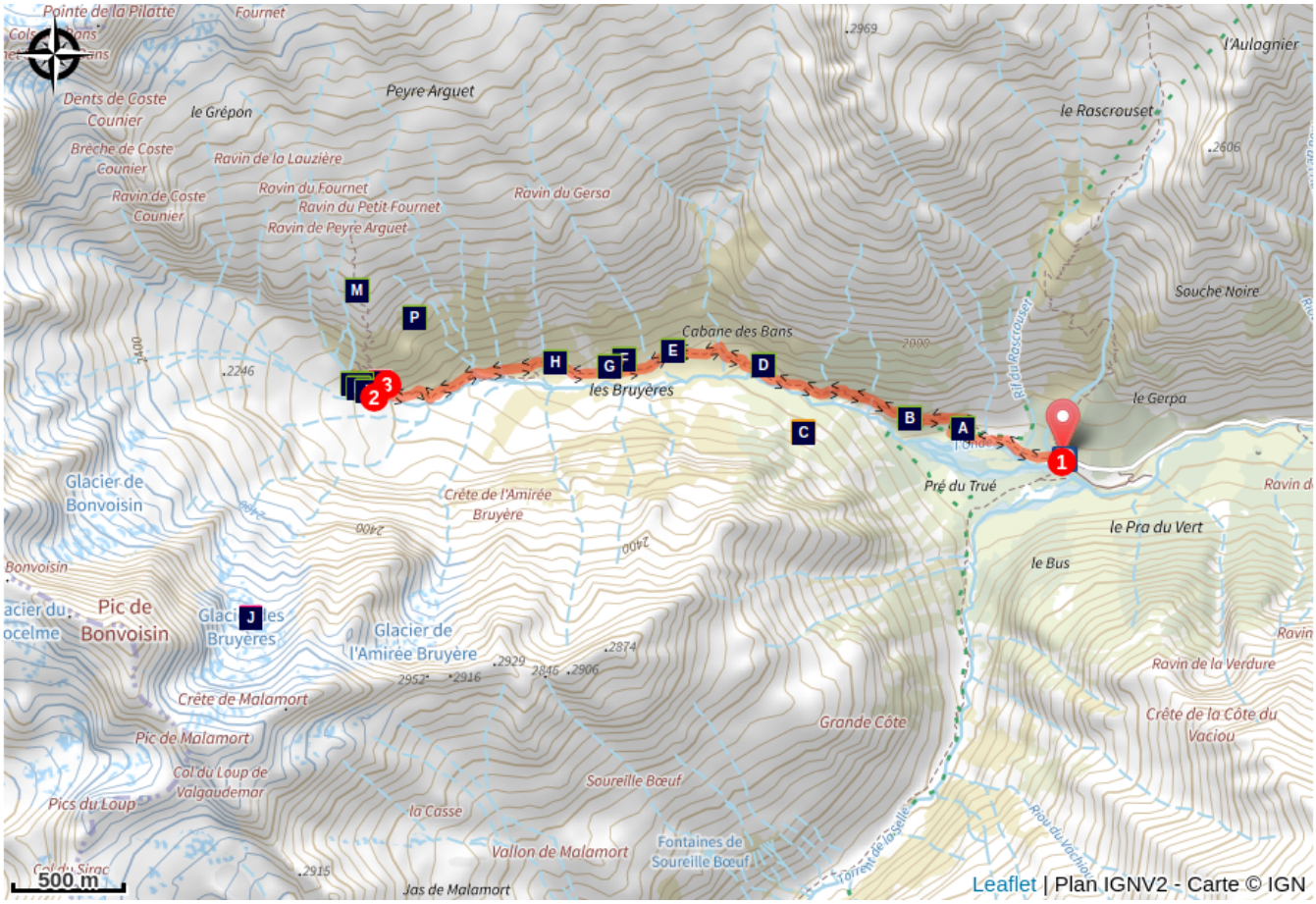


Altitudine minima 1615 m

Altitudine massima 2080 m

Prendere il sentiero al fondo del parcheggio a sinistra. Al primo bivio, prendere il sentiero di destro, unica via verso il rifugio dei Bans. Costeggia il torrente dei Bans sulla riva sinistra, prima al bordo dell’acqua, poi in balconata. Al sole, il sentiero attraversa ambienti variegati, diversi ruscelli e passa davanti ad un piccolo stagno, ideale per fare una sosta prima di proseguire in un ambiente più minerale. Il percorso non presenta nessuna difficoltà, solo un breve passagggio è attrezzato da cavi in una barra rocciosa sotto il rifugio. Il circo di alte montagne e di ghiacciai del fondo di questo splendido vallone selvatico dà un’atmosfera molto « alpina » a questa facile « randonnée ». La discesa si fa passando dallo stesso cammino.

Sulla tua strada...



- Apollo (A)
- Greggi del vallone dei Bans (C)
- Barba di Giove a ragnatela (E)
- Sambuco rosso (G)
- Primula irsuta (I)
- Clematide delle Alpi (K)
- Stambecco delle Alpi (M)
- Rifugio dei Bans (O)
- Larice d'Europa (B)
- Rododendro ferruginoso (D)
- Rana rossa (F)
- Ontano verde (H)
- Atmosfera alpina (J)
- Marmotta (L)
- Codirosso nero (N)
- Camoscio (P)

Tutte le informazioni utili

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

Seguire l’itinerario segnalato e evitare di attraversare i nevati.

Comment venir ?

Trasporto

Autobus dell’Argentière-les-Ecrins a Vallouise. Da Vallouise a « Entre-les-Aygues », spola da prenotare 36h prima.

Accesso

A Vallouise, prendere la direzione del « Puy Aillaud ». Al Villard, proseguire sempre diritto sulla strada che attraversa la frazione per raggiungere il parcheggio di « Entre-les-Aygues ». NB : Questa stradina è chiusa in inverno e può essere aperta più o meno presto in primavera in funzione delle valanghe.

Parcheggio consigliato

Parcheggio di « Entre-les-Aygues »

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.

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 !

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

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...

Apollo (A)

In primavera, un bruco di vellluto nero punteggiato di giallo si gode della barbe di Giove e del sedo, piante grasse tipiche delle zone asciutte e rocciose di montagna, comuni nella valle dell'Onde. Alcune settimane dopo, una grande farfalla di un bianco traslucido punteggiato di punti neri e di quattro ocelli rossi esce dalla crisalide. Il maschio esce per primo ed aspetta pazientemente l'arrivo di una femmina. Dopo l'accoppiamento, egli le lascia uno strano regalo : lo « sphragis ». Autentica cintura di castità, questo bozzolo di protezione vieta alla femmina qualsiasi altra copulazione.

Credito fotografico : Christophe Albert - PNE

Larice d'Europa (B)

Dotati di una ricca tavolozza di colori secondo la stagione, gli aghi fini e morbidi del larici variao dal verde tenero in primavero al verde smeraldo in estate e all'oro in autunno. Quando l'inverno arriva, cadono ed il maestoso larice sembra rinsecchito.Persistono solo i suoi piccolo coni arrotondati che gli uccelli scorticano per becchettare i semi. I fiori si aprono insieme ai primi aghi morbidi della primavera, fiori femmine in piccoli coni color lampone e aghi maschi in gattini di un giallo pallido.

Credito fotografico : Bernard Nicollet - PNE

Greggi del vallone dei Bans (C)

Due greggi condividono il vallone dei Bans. Il primo sale presto nella stagione, sulla riva sinistra sopra il sentiero, e va a pascolare gli alpeggi che sovrastano il rifugio. Il secondo pascola la riva destra del vallone, alla fine della stagione estiva. Lo si può allora osservare dal sentiero.

Credito fotografico : Joël Faure - PNE

Rododendro ferruginoso (D)

Ogni anno, verso fine giugno, inizio luglio, i rami del « rhodo » si coronano di mazzi di fiori rosa porpora, che spiccano sul verde delle foglie, l’azzurro del cielo ed il bianco degli ultimi nevati. Sul rovescio delle foglie si nascondono piccole ghiandole color ruggine, che hanno dato al rododendro il suo qualificativo di « ferruginoso ». Le foglie rigide, luccicanti, di un verde scuro, persistono per tutto l’inverno se l’arbusto è riparato da uno spesso mantello di neve.

Credito fotografico : Blandine Delenatte - PNE

Barba di Giove a ragnatela (E)

Su un sostrato asciutto, sull’orlo di un sentiero, delle foglie spesse organizzate in un rosone stretto, drizzano verso il cielo un intreccio di peli bianchi abbastanza simile alla trappola di seta intessuta da un ragno. Nel centro di questo raduno, uno stelo esibisce alcuni fiori di un rosa vivace, aperte a stella. Per completare quest’opera di un’incredibile regolarità, gli stami formano un occhio tondo al centro del fiore. La barba di Giove a ragnatela ed i suoi piccoli rigermogli, solidali, compongono un autentico giardino di roccaglia in miniatura molto efficace per raccogliere e stoccare l’acqua.

Credito fotografico : Thierry Maillet - PNE

Rana rossa (F)

Robusto, col muso arrotondato ed una bella maschera temporale color cioccolato che valorizza I suoi occhi dorati, la rana rossa è l’unica che occupa le zone umide, stagni e laghi al di là di 1000 metri di altitudine. Nello stagno dei Bans, si osservano soprattutto i suoi girini, ammucchiati sui bordi. La loro velocità di crescita è molto variabile secondo l’altitudine e le condizioni climatiche. Mentre in pianura possono mutare in giovani rane tre o quattro mesi dopo, qui le condizioni sono rigide e trascorrono un anno nell’acqua prima di diventare rane.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE

Sambuco rosso (G)

Sul bordo dello stagno dei Bans, con i piedi ancorati nella pietra e la testa al sole, l'arbusto cresce a forma di mazzo e sembra piegarsi sotto il peso delle sue foglie composte e dei suoi abbondanti grappoli rossi. I piccoli frutti vengono divorati dai passerotti che assicurano così la dispersione dei semi. Tutte le parti dell'arbusto sono state utilizzate a scopo medicinale : fiori e bacche contro il raffreddore, l'influenza e la bronchite ; infuso di fiori contro affezioni oculari e dermatiti ; scorza contro gotta e nefrite ; foglie e radici contro ustioni, contusioni e mal di dente.

Credito fotografico : Bernard Nicollet - PNE

Ontano verde (H)

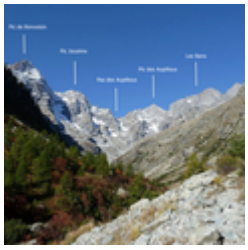
L'arbusto a cespuglio forma, di fronte e sopra il sentiero, inestricabili cespugli, ripari per gli uccelli ed i camosci che vengono a cercarvi freschezza e quiete nelle ore più calde del giorno. Si tratta di un pioniere che non teme di sistemarsi nei terreni ripidi e poveri : le sue potenti radici gli permettono di aggrapparsi laddove tutto scivola. I gattini femmine daranno dei frutti caratteristici, specie di piccole pigne prima verdi poi marroni, che persistono tutto l'anno.

Credito fotografico : Bernard Nicollet - PNE

Primula irsuta (I)

Vedere a primavera le rocce intorno al rifugio illuminarsi del rosa delle primule irsute mentre la neve lascia appena trasparire l'erba ingiallita è pura felicità ! Se le corolle splendenti di questa primula attirano lo sguardo, il suo carattere « irsuto » non colpisce. Solo un'osservazione minuziosa degli steli e delle foglie permette di scoprire i numerosi peli corti e rigidi che finiscono con una testolina ghiandolare che dà alla pianta la sua viscosità.

Credito fotografico : Thierry Maillet - PNE



Atmosfera alpina (J)

Il fondo del vallone dei Bans è chiuso da un circo di alte vette che danno l'atmosfera alpina a quest'escursione familiare. « Pic de Bonvoisin », « Pic Jocelme », « Pic des Aupillous » e « Sommet des Bans », sembrano formare una barriera verticale che si può solo varcare passando dal « pas des Aupillous ».

Credito fotografico : Blandine Delenatte - PNE

Clematide delle Alpi (K)

All’inizio dell’estate, questa liana lascia scivolare il suo stelo flessuoso lungo i blocchi umidi che fiancheggiano il riugio per offrire al nostro sguardo la bellezza dei loro grandi e delicati fiori di un azzurro pallido che pendono sopra il vuoto. Crescono solo in montagna, nei freschi boschi sassosi o gli ammassi di blocchi muscosi, dove approfittano della luce diffusa che innaffia questi luoghi per spiegare le sue foglie ritagliate ed i suoi fiori cos,èi belli.

Credito fotografico : Bernard Nicollet - PNE

Marmotta (L)

Intorno al rifugio dei Bans, marmotta e visitatori si osservano a vicenda. La sua strategia principale di fronte ai predatori (aquila reale, volpe) consiste nel rifugiarsi nella sua tana. Vive in famiglia, composta di una coppia di adulti dominanti e di subordinati nati da nidiate successive. Pulizia, giochi o risse assicurano la coesione del gruppo ed il rispetto della gerarchia. Ognuno partecipa al delimitare il territorio deponendo cacchine o urina sui confini e strofinando le guance contre le rocce per lasciarvi il proprio odore. La marmotta è un animale erbivoro, selvatico. Nutrirla significa farle assumere comportamenti che sono contrari alle reazioni istintive che garantiscono la sua protezione.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE

Stambecco delle Alpi (M)

Nel 1995, alcuni stambecchi sono stati introdotti nello Champsaur, fra cui una femmina soprannominata « Caresse » è stata vista nella valle dell’Onde nel 2009 ed è poi stata ritrovata morta in una valanga nel 2010. Da allora, le osservazioni fatte sugli stambecchi sono sempre più numerose nella valle, dove un piccolo gruppo sembra essersi radicato. Il più delle volte, sono inerpicati in falesie di alta quota e rimangono difficili da vedere. Ma dal rifugio dei Bans, con un binocolo, si può avere la fortuna di osservarli nelle rocce.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE

Codirosso nero (N)

Il Signor Codirosso nero sfoggia una calotte grigia ed una macchia bianca sulle ali, una coda ed un codrione rossi. Uccello comune vivace e attivo, gli piacciono le atmosfere rocciose e caccia continuamente gli insetti in volo o a terra. Lancia brevi gridi di allarme piegando le zampe, inerpicato su una roccia o un muro di pietre. Il suo canto chiacchiericcio, punteggiato di « strofinamenti di carta », è caratteristico. Migratore parziale, lo si osserva in altitudine durante l'estate, ma scende nelle basse valli per trascorrervi l'inverno.

Credito fotografico : Jean-Philippe Telmon - PNE

Rifugio dei Bans (O)

Abbarbicato sulla roccia, il rifugio des Bans offre una visuale completa sulla valle dell'Onde da una parte e sull'anfiteatro delle vette che chiudono la valle dall'altro lato. Costruito in pietra una cinquantina di anni fa, il rifugio offre 22 posti letto. Molto vivo durante il giorno, con la terrazza che accoglie gli escursionisti che vengono ad assaggiare le specialità locali, ritrova tutta la sua tranquillità a sera, offrendo un punto di osservazione spettacolare per avvistare stambecchi e camosci. La calorosa accoglienza dei gestori, la minestra cotta nel forno solare e il paesaggio fuori dal mondo sono tutti elementi per una serata indimenticabile.

Credito fotografico : Thierry Maillet - PNE

Camoscio (P)

In estate, si possono osservare i camosci intenti a pascolare nelle ore più fresche della giornata. Quando il sole scalda il vallone, preferiscono sdraiarsi all'ombra degli ontani verdi, a meno che rimangano sui nevati, nelle zone più fresche. Se ha l'uncino del corno molto ricurvo, è un maschio, un becco. Se invece ha l'uncino aperto, è una femmina, una capra. Se le corna non vanno oltre le orecchie, è un dinello, un giovane nel suo secondo anno. Se le corna spuntano appena, è un capretto.

Credito fotografico : Jean-Philippe Telmon - PNE