# Colle di « Font Froide »

Valgaudemar



Col de Font Froide (Bernard Guidoni - Parc national des Ecrins)




*A partire dalla frazione di Molines, questa camminata alpina permette di scoprire il ghiacciaio roccioso di Font froide.*

« In un piccolo mattino di luglio, all'uscita della foresta, un vento freddo scende dal ghiacciaio roccioso di « Font Froide ». È anche da lì che proviene l'acqua glaciale della fonte detta « Font » (fontana) fredda. Questo colle merita decisamente il suo nome. Ma rapidamente, l'ascensione riscalda i muscoli e tutto il corpo. Si comincia a vedere il colle quando un fischio acuto ci fa sobbalzare : un magnifico stabecco maschio si alza, scontento, a due passi da noi, e se ne va tranquillamente ».

*Dominique Vincent, guardia-istruttrice, durante un conteggio stambecchi.*

## Informazioni utili

Pratica : A piedi

Durata : 7 h

Lunghezza : 15.3 km

Dislivello positivo : 1355 m

Difficoltà : Difficile

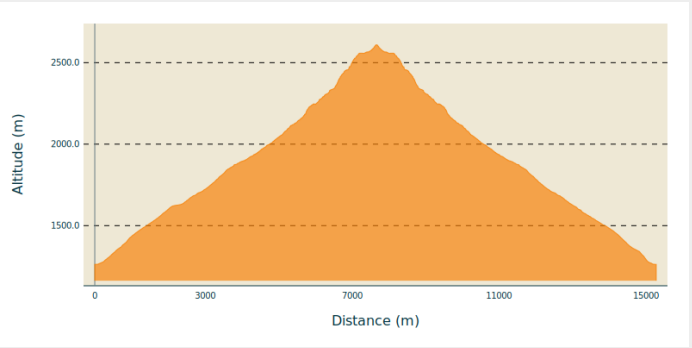
Tipo : Andata e ritorno

Temi : Fauna, Geologia, Storia ed architettura

# Itinerario

**Partenza** : Molines-en-Champsaur
**Arrivo** : Molines-en-Champsaur
**Comuni** : 1. La Motte-en-Champsaur

## Profilo altimetro




Altitudine minima 1262 m

Altitudine massima 2609 m

Salire in cima alla frazione di Molines, e prendere la direzione del vallone di Peyron Roux. Il sentiero costeggia il torrente che scende vicino al paese. Prendete la passerella per salire sulla riva sinistra di quel torrente.Lasciare più in alto il torrente e prendere a sinistra. Il sentiero che lì è murato di pietra passa nel mezzo di una foresta di larici. Proseguire sempre nella stessa direzione, fino ad uscire dalla foresta. Lì il sentiero passa sulla riva destra del vallone ma il torrente che ne scende scompare sotto la roccia. Poco dopo, l'itinerario ripassa nei sottoboschi ed arriva alla capanna di Peyron Roux. Proseguire nella foresta, lasciare a sinistra il sentiero del colle dell'Ardouère, (itinerario non intrattenuto). Il sentiero esce dalla foresta, serpeggia in un grande ghiaione (dopo un importante temporale, questa parte può essere un po' danneggiata) e s'innalza a tornanti in un pendio ripido ed erboso. Un'ora di salita è ancora necessaria per raggiungere i piedi del ghiacciaio roccioso che si aggira dalla riva destra. Solo quando il terreno diventa più dolce si scorge il colle. Il ritorno si fa dallo stesso sentiero fino alla capanna di « Peyron-Roux », poi andare a destra per scendere dal sentiero in riva destra, fino a Molines.

# Sulla tua strada...




Pernice coturnice (A)

Il ghiacciaio roccioso di Font Froide (B)

Picchio muraiolo (C)

Pernice bianca (D)

Lo stambecco nello Champsaur e nel Valgaudemar (E)

Colle di Font Froide (F)

Il marmo bianco di Peyron Roux (G)

Trasporto di legname a cavallo (H)

I colori dell’autunno (I)

Foresta di rimboscamento (J)

Larice (K)

Un po’ di archeologia e di storia (L)

# 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

Gli stambecchi si lasciano facilmente avvicinare. Tuttavia, è preferibile osservarli da lontano per approfittarne pienamente e lasciarli tranquilli affinché possano costituire le riserve di grasso indispensabili per passare l’inverno.

## How to come ?

### Trasporto

Tra Gap e La Motte-en-Champsaur, possibilità di coincidenza con la corriera Gap-Grenoble

### Accesso

Alla « Fare en Champsaur » (N85), prendere la direzione di Saint-Bonnet poi della Motte (D23). Attraversare La Motte e continuare fino alla frazione di Molines.

### Parcheggio consigliato

Parcheggio di Molines (prima della frazione in estate)

# 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.

### Stambecco delle Alpi

Periodo di sensibilità: Giugno, Luglio, Agosto, Settembre

Contatto: Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Zone de présence du Bouquetin des Alpes

En période de mise bas et d’élevage des jeunes (juin à septembre) les bouquetins peuvent être très sensibles au dérangement notamment en cas de survol à basse altitude. Dans leur fuite les risques d’accidents sont multipliés. Merci de rester à bonne distance et d’éviter le survol de la 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

### 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 Valgaudemar**
Ancien Asile Saint-Paul, 05800 La Chapelle-en-Valgaudemar

valgaudemar@ecrins-parcnational.fr
Tel : 04 92 55 25 19
http://www.ecrins-parcnational.fr/



## Fonte

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

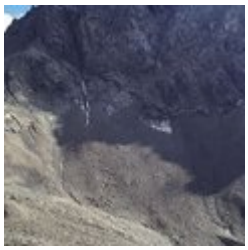
# Sulla tua strada...



## Pernice coturnice (A)

Ecco un altro gallinaceo come la pernice bianca, ma più facile da osservare nel periodo degli amori. Viva già a 1500 m di altitudine. Questa pernice si posa su un promontorio per cantare in modo staccato. Ama i versanti soleggiati con delle sbarre rocciose come il costone soleggiato sotto il « Pic de Pian » salendo al colle di Font-Froide.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



## Il ghiacciaio roccioso di Font Froide (B)

Un ghiacciaio roccioso è composto di un « calcestruzzo » di ghiaccio e rocce, che si spostano a piccola velocità. Questo spostamento genera una morfologia simile ad una colata di lava. Quello di Font Froide è molto pedagogico. Situato alla base della cima di Colle Blanche, si termina in basso con una morena frontale ancora attiva da cui sgorga una fonte che ha dato il suo nome alla valle “Font Froide”. Non andateci, l’edificio è fragile ! Questo posto, soprannominato « Casses labour ées » (ghiaione arato), era maledetto dagli antichi.

Credito fotografico : Pierre Dumas - PNE



## Picchio muraiolo (C)

Uno strano fischio scoppia ad un tratto nel silenzion minerale… sopra una falesia che il sole mattutino del mese di maggio rischiara… Bisogna allora scrutare a lungo la parete per scoprire l’ « uccello farfalla ». Svolazza di quà e di là facendo apparire il suo bel plumaggio rosso e nero macchiettato di bianco. Ottimo arrampicatore, si aggrappa alla roccia grazie a delle lunghe dita unghiute. Cattura insetti e ragni nelle fessure delle pareti con il suo becco lungo e ricurvo.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



## Pernice bianca (D)

Per sperare di scorgere quest’uccello, partire di notte in primavera, percorrere un grande dislivello per arrivare sul suo terreno prediletto a più di 2000 m anzi 3000 m di altitudine prima dell’alba e lì, sentire il canto gutturale caratteristico che tradisce la sua presenza. Ma per vederlo, bisognerà spalancare gli occhi o munirsi di un binocolo. E poi, che felicità ! La pernice bianca è la specia artica per antonomasia, minacciata fra le altre cosa dal riscaldamento climatico. Fa parte delle speci da proteggere nel cuore del Parco degli Ecrins.

Credito fotografico : Damien Combrisson - PNE



## Lo stambecco nello Champsaur e nel Valgaudemar (E)

Alcuni individui della popolazione degli stambecchi reintrodittu nella valle di Champoléon frequentano in estate il colle di Font Froide ed i suoi dintorni. Quest’anno, Hachka e Fleur, due femmine attrezzate di un cellulare, hanno potuto essere seguite nei loro spostamenti. Hanno passato l’estate fra il Pévou, la Cime des Moutières ed il Pic de Pian, poi il colle di Font Froide, prima di migrare per l’inverno sotto il Puy des Baumes, nella valle di Champoléon. Chissà se torneranno l’estate prossima ?

Credito fotografico : Marc Corail - PNE



## Colle di Font Froide (F)

Il colle di Font Froide offre una vista eccezionale sul massiccio degli Ecrins. Laggiù, Barre des Ercins, Pic Coolidge, Ailefroide, Les Bans, e vicinissimo, Pic de Colle Blanche, Brêche de l’Homme Etroit, Tête de Mal Cros, Pointe des Moutières, Pic de Parières., Aiguille de Morges.  Proprio in giù, il vallon di Navette nel Valgaudemair. Un’atmosfera alta montagna garantita per un colle accessibile da un sentiero.

Credito fotografico : Dominique Vincent - PNE



## Il marmo bianco di Peyron Roux (G)

Situato di fronte alla capanna di Peyron Roux a circa 1700 m di altitudine, nella località del Cibet, un filone di marmo cipollino fu sfruttato localmente prima del 1950. Vestigia come il sentiero di accesso, la vecchia capanna e la piattaforma di trattamento sono ancora visibili. Il marmo bianco proveniente da questo sito incornicia porte e finestre della frazione di Moline, per esempio quelle della sua cappella.

Credito fotografico : Dominique Vincent - PNE



## Trasporto di legname a cavallo (H)

Come risultato di una stretta concertazione fra il Parco nazionale degli Ecrins e l’Ente nazionale delle Foreste, un taglio di bosco è stato realizzato con trasporto di legname a cavallo nella foresta di larici sopra Molines. Questa soluzione alternativa  è stata presa in considerazione per evitare di creare una pista forestale nel cuore del Parco. Però, per rendere possibile l’accesso su un centinaio di metri, sono state sistemate due passerelle, per pemettere di avvicinarsi ad un trattore che recupera il legno trasportato dai cavalli. Un’operazione molto bella che ha permesso di preservare il carattere del sito.

Credito fotografico : Dominique Vincent - PNE



## I colori dell’autunno (I)

Questa camminata va fatta assolutamente in autunno. Il larici si orna dei suoi bei colori oro. I frutti a spiga dei cespugli di epilobio s si aprono per liberare una moltitudine di semi sormontati di un pappo di seta bianca come neve. E più in alto, sul versante a bacio, le lande da mirtillo assumono il loro bel colore rosso.

Credito fotografico : Dominique Vincent - PNE

## Foresta di rimboscamento (J)

Alla fine dell’Ottocento, la popolazione locale era molto importante e l’uso dello spazio agricolo e pastorale era ottimale. Fu in quel periodo che avvennero delle piene che, aggiunte alle epidemie e guerre, finirono con lo scoraggiare gli abitanti. Negli anni 1930, l’Ente « Eaux et Forêts » intraprese vasti programmi di restauro dei terreni di montagna. Fu così che nacque la foresta di larici sopra la frazione di Molines.



## Larice (K)

Il larice è un’essenza di luce che non ama la concorrenza degli altri alberi. Cresce quindi preferibilmente in altitudine nelle condizioni ostili alla vita, laddove gli altri hanno rinunciato. Il larice si è anche sistemanto a più bassa altitudine nei rimboscamenti delle « Eaux et Forêts ». Ma in quel caso è votato a scomparire se non si sta attenti, perché i fronzuti ed altri coniferi finiscono col ricrescere anche essi. Lo ammirerete particolarmente in autunno quando si orna dei suoi colori oro, prima di perdere gli aghi.

Credito fotografico : Dominique Vincent - PNE



## Un po’ di archeologia e di storia (L)

Sopra la frazione di Molines, nella foresta di larici, l’itinerario prende una vecchia « via clause ». Una volta, questo sentiero dal muricciolo di pietre asciutte serviva a canalizzare le bestie mentre salivano verso l’alpeggio affinché non andassero a brucare l’erba nelle parcelle coltivate. In questo  lariceto, troverete anche basamenti di muri, vestigia del vecchio paese, un paese « rifigio », dicasi, durante le guerre di religione.

Credito fotografico : Dominique Vincent - PNE