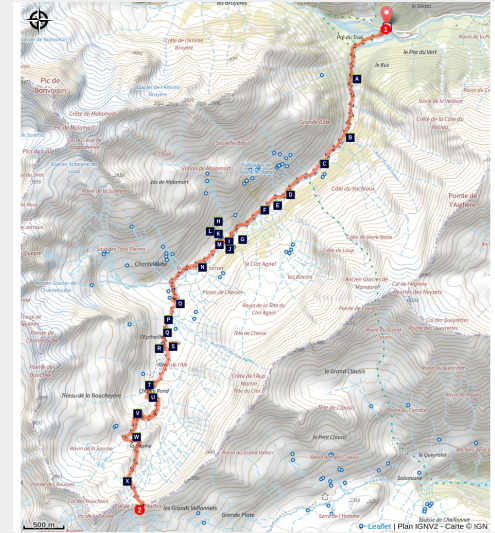


Colle dell'Aup Martin

Parc national des Ecrins - Vallouise-Pelvoux



Vue depuis le col de l'Aup Martin (Thierry Maillot - PNE)



Con i suoi 2761 m di quota il colle dell'Aup Martin è il punto più alto del GR54, Tour degli Ecrins e dell'Oisans. I nevai gelati che rimangono fino a inizio estate o i ghiaioni scivolosi di scisto possono creare qualche difficoltà.

"Tra i ghiaioni instabili di scisto nelle vicinanze del colle cresce un piccolo fiore raro, rosa o bianco, dai petali distanziati gli uni dagli altri: la sassifraga biflora. Che ambiente ostile per un fiore tanto piccolo!"

Blandine Delenatte, gaurdaparco in Vallouise.

Informazioni utili

Pratica : A piedi

Durata : 8 h

Lunghezza : 20.1 km

Dislivello positivo : 1145 m

Difficoltà : Difficile

Tipo : Andata e ritorno

Temi : Cima, Colle, Fauna

Itinerario

Partenza : Entre les Aygues, Vallouise

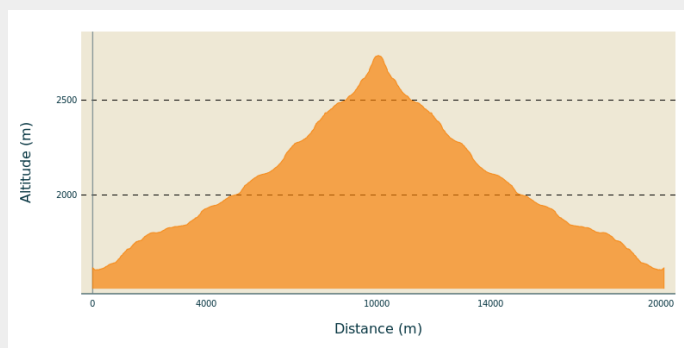
Arrivo : Entre les Aygues, Vallouise

Marcature :  GR

Comuni : 1. Vallouise-Pelvoux

2. L'Argentière-la-Bessée

Profilo altimetro

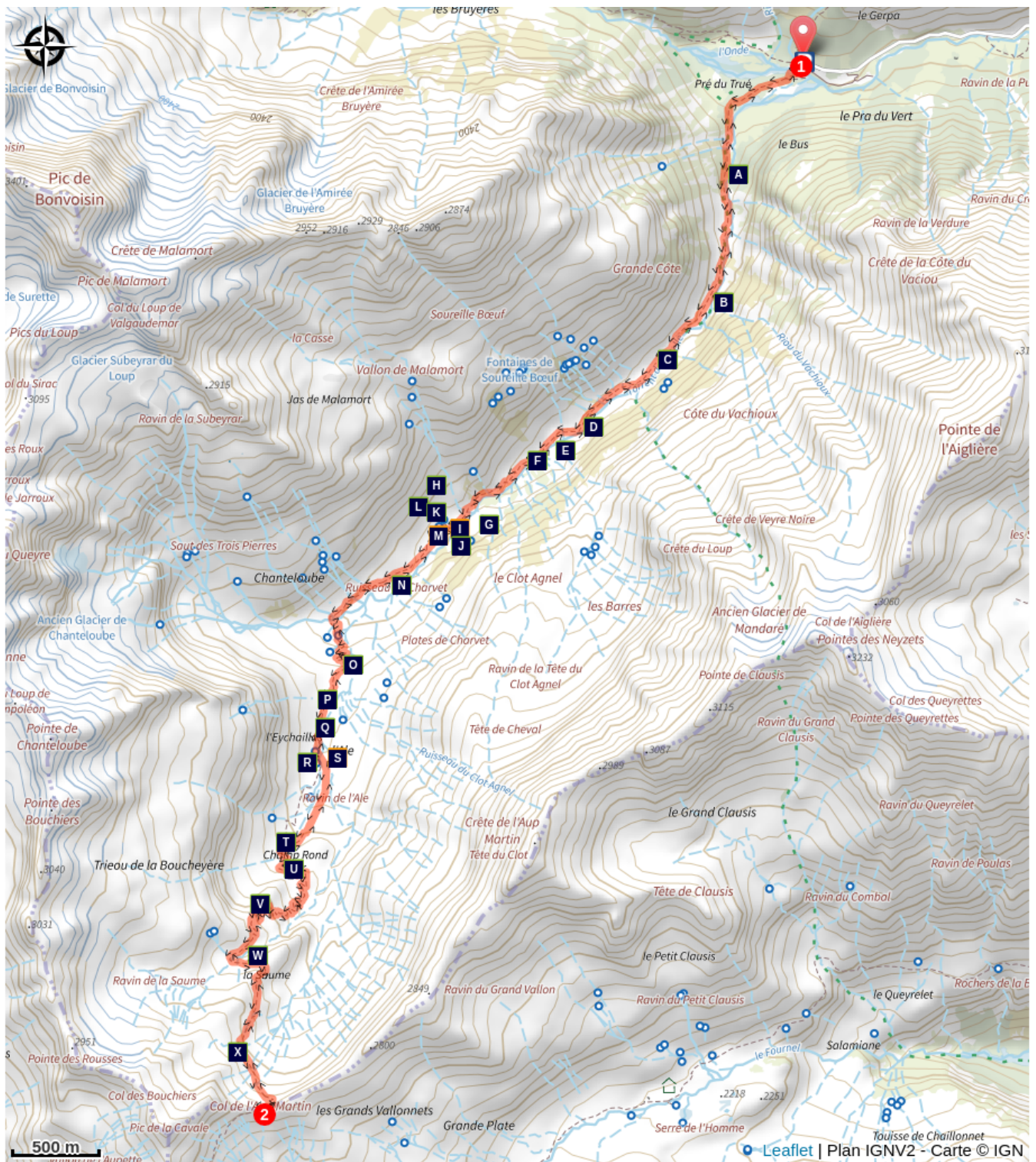














Altitudine minima 1607
m


Altitudine massima 2736
m

Lasciare l'auto al parcheggio di Entre les Aygues, alla fine della strada in fondo alla valle dell'Onde. Imboccare il sentiero all'inizio del parcheggio a sinistra. Al primo incrocio girare a sinistra sul GR54, che attraversa il torrente Onde sulla passerella in direzione "Col de l'Aup Martin". Seguire gli ometti in pietra nel letto dell'Onde e raggiungere il sentiero che costeggia il torrente Selle fino all'alpeggio di Jas Lacroix, vicino a un riparo per gli escursionisti del GR54. Continuare sul sentiero appena accennato sul fondo della valle, che compie un breve dislivello vicino a una bella cascata e prosegue in balconata sul versante a bacìo, a volte passando tra grandi muri di pietra, fino alla zona di scisti alle pendici del Colle dell'Aup Martin. La discesa si può fare per lo stesso itinerario di salita, per raggiungere Vallouise, o per il Passo della Cavale e il Pré della Chaumette, che consente di continuare sul GR54 in direzione di Champsaur. Infine è possibile raggiungere l'Argentière la Bessée dal Passo della Cavale e dalla valle del Fournel.

Sulla tua strada...



- | | |
|--|---|
|  La betulla bianca (A) |  La zygaene transalpina (B) |
|  Il senecione mezzano (C) |  L'euforbia cipressina (D) |
|  Il grillo "Popeye" (E) |  L'ontano verde (F) |
|  Il codirosso spazzacamino (G) |  Il camoscio (H) |
|  La pastorizia nella valle della Selle (I) |  Il rabarbaro alpino (J) |
|  Lo stambecco, una specie sopravvissuta (K) |  Lo stambecco delle Alpi (L) |

 La baita dell'alpeggio e il rifugio per gli escursionisti (M)


 L'astratia minor (O)

 La saxifraga rivularis (Q)

 I bovini (S)


 Le formiche rosse (U)

 La marmotta delle Alpi (W)

 Il merlo acquaiolo (N)

 Le rane rosse (P)

 Il mirtillo (R)

 L'alchemilla alpina (T)

 Il raperonzolo alpino (V)

 La peverina alpina (X)

Tutte le informazioni utili

Canini 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

Informarsi presso la sede del parco (0033(0)4 92233231) o l'ufficio del turismo (0033(0)4 92233612) per conoscere lo stato di innevamento del colle. Se c'è ancora neve munirsi di ramponi per raggiungere il colle. Non disturbate il lavoro dei pastori e non turbate la loro tranquillità all'alpeggio di Jas Lacroix.

Comment venir ?

Trasporto

Stazione SNCF più vicina: l'Argentière les Ecrins (www.voyages-sncf.com)
L'Argentière les Ecrins / Vallouise: autobus (www.05voyageurs.com) o 0033(0)4 92502505 o taxi (Taxi Pellegrin 0033(0)6 98881778 / Taxi Billau 0033(0)6 08034590) Vallouise / Entre les Aygues: navetta da prenotare almeno 36 ore prima (0033(0)4 92502505) o taxi (Taxis-Ecrins-Pelvoux 0033(0)4 92234248 / 06 62 13 34 30).

Accesso

Nel paese di Vallouise imboccare di fronte alla chiesa la stradina a destra in direzione di Le Villard e Puy Aillaud. A Villard de Vallouise proseguire diritto sulla stradina che attraversa la borgata e si infila nella valle dell'Onde, passa davanti alla cappella di Béassac e finisce nel parcheggio di Entre les Aygues. Attenzione: questa stradina è chiusa durante l'inverno e viene aperta più o meno tardi in primavera, in base al rischio valanghe.

Parcheggio consigliato

Parcheggio di Entre les Aygues, Vallouise.

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>

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 sensible 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>

Luoghi di informazione

Casa del Parco dello Vailouise

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...



❁ La betulla bianca (A)

Sulle rive dell'Onde, appena attraversata la passerella, il sentiero in ciotoli si infila tra le betulle, facilmente riconoscibili dalla sottile corteccia bianca che, contenendo catrame, rimane intatta anche quando il legno è già putrefatto da tempo. Nelle regioni boreali fu utilizzata come pergamena e come tannino, mentre nelle nostre zone era utilizzata soprattutto per confezionare delle scope utilizzando i rami giovani.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



🦋 La zygaene transalpina (B)

Fa parte del gruppo di trenta specie di zygaene presenti in Francia. Una piccola falena dal volo diurno, con ali allungate e macchie rosse su uno sfondo nero talvolta tendente al blu. I colori vivaci avvisano gli eventuali predatori della loro tossicità. Questa falena è in grado di carpire dalle piante ospiti dei composti chimici simili al cianuro, per poi secernere questo veleno attraverso la bocca e le articolazioni nel momento del pericolo.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



❁ Il senecione mezzano (C)

Non passa inosservato ai lati del sentiero nel mese di giugno, con i suoi grandi fiori gialli come il sole. Le foglie carnose e grigiastre sembrano essere cresciute attraverso una tela di ragno. A fine luglio il senecione mezzano è irriconoscibile: le foglie sono diventate verdi e hanno perso la peluria grigia, mentre i fiori, appassiti, hanno lasciato il posto ai desakènes (semi) dotati di un'egretta bianca che ne permette lo spargimento per mezzo del vento. Gli anziani le paragonavano alla capigliatura di un vecchio ("senex" in latino), da qui il nome di senecione.

Credito fotografico : Bernard Nicollet - PNE



✿ L'euforbia cipressina (D)

Chiamata anche erba lattona a causa del liquido bianco e appiccicoso che fuoriesce dai tagli, un lattice tossico e irritante. La si riconosce facilmente dalle foglie strette e molli e dai fiori particolari, con colori cangianti, raggruppati in infiorescenze. Osservandola da più vicino si distingue nel centro una sorta di "coppa" composta da due brattee, un fiore femmina ridotto a una pallina (l'ovario), e dei fiori maschi, ognuno ridotto a uno stame e quattro ghiandole nettariifere a forma di croissant.

Credito fotografico : Catherine Boutteau



🦗 Il grillo "Popeye" (E)

Nell'alpeggio nel mese di agosto decine di grilli saltano e si confondono tra l'erba a ogni nostro passo. Tra tutti i grilli il più curioso è sicuramente il gomphoceris sibiricus, nome che deve alla sua grande resistenza al freddo. Il maschio è anche soprannominato "grillo Popeye", perché le sue zampe anteriori sono dilatate come delle ampolle. Senza questa caratteristica anatomica e senza il suo lungo e uniforme "crè-crè-crè-crè", che si conclude con qualche "crè" isolato che il grillo ripete per attirare una femmina, potrebbe passare inosservato, mimetizzato tra il verde e il marrone del prato.

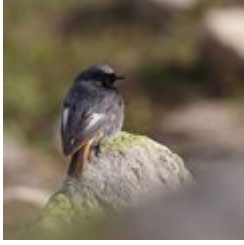
Credito fotografico : Blandine Delenatte - PNE



✿ L'ontano verde (F)

L'arbusto cespuglioso forma inestricabili grovigli, rifugio ideale per uccelli e camosci che vi cercano frescura e tranquillità. L'ontano verde è un pioniere, che non ha paura di installarsi nei terreni ripidi e poveri. Le sue radici resistenti gli permettono di aggrapparsi laddove tutto scivola via. La sua flessibilità gli consente di curvarsi sotto il peso della neve, permettendo alle valanghe di scivolargli sopra. Gli amenti maschio giunti a maturità penzolano, esponendo il giallo pallido dei giovani fiori. Gli amenti femmina danno frutti caratteristici, delle specie di piccole pigne prima verdi poi marroni, che resistono tutto l'anno.

Credito fotografico : Bernard Nicollet - PNE



Il codirosso spazzacamino (G)

Il Signor Codirosso spazzacamino sfoggia un piumaggio grigio con una macchia bianca sulle ali, coda e codrione rossi. Uccello piuttosto diffuso e attivo, ama gli ambienti rocciosi e caccia instancabilmente gli insetti in volo o a terra. Lancia brevi grida di allarme flettendo le zampe, appollaiato su una roccia o un muro di pietre. Il suo canto ciarliero alternato a un rumore come di "spiegazzamento di carta" è caratteristico. Parzialmente migratore, rimane in quota durante l'estate, ma scende poi a valle per trascorrere l'inverno.

Credito fotografico : Jean-Philippe Telmon - PNE



Il camoscio (H)

In estate, nelle ore più fresche della giornata, si possono osservare i camosci occupati a brucare. Quando il sole scalda la valle, preferiscono coricarsi all'ombra degli ontani o rimanere sui nevai. Olfatto e udito particolarmente sviluppati fanno sì che sia molto difficile avvicinarsi. Tanto vale avere un binocolo per osservarli! Se le corna sono molto piegate si tratta di un maschio, se invece sono aperte è una femmina. Se non sono più lunghe delle orecchie si tratta di un esemplare giovane, entro il secondo anno di vita. Se le corna spuntano a malapena, allora è un capretto.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



La pastorizia nella valle della Selle (I)

Tra il Colle dell'Aup Martin e Entre les Aygues la valle della Selle forma l'alpeggio comunale di Vallouise che durante l'estate è luogo di pascolo per un gregge di pecore, una mandria di mucche, qualche cavallo e gli asini che accompagnano il pastore, che non si limita a sorvegliare e guidare le pecore sull'alpeggio con l'aiuto dei cani, ma le cura anche per prevenire la zoppina, un'infezione batterica dei piedi che potrebbe essere trasmessa alla fauna selvatica.

Credito fotografico : Thierry Maillot - PNE



✿ Il rabarbaro alpino (J)

Intorno alla baita dell'alpeggio il rabarbaro alpino forma un mare di verde acceso. Questa specie condivide con il Farinello buon-enrico e con l'ortica un gusto smodato per il concime abbondante. Cresce quindi in vasti, fitti tappeti nei luoghi frequentati dalle greggi e intorno alla baita dell'alpeggio dove, con il suo vigore di germinazione e l'ombra umida delle ampie foglie, elimina la maggior parte degli altri vegetali. Sullo stelo il capo florale che pare un cero è composto da tantissimi fiori verdastri che, una volta giunti a maturazione, diventeranno dei frutti marroni e triangolari. E' un rabarbaro selvatico del quale si possono cucinare i peduncoli delle foglie, carnosì, succosi e aciduli.

Credito fotografico : Robert Chevalier - PNE



🐐 Lo stambecco, una specie sopravvissuta (K)

Di fronte al pericolo lo stambecco non fugge ma si rifugia su una parete rocciosa, sulla quale si sente al sicuro. Una strategia che per millenni gli ha permesso di fuggire ai predatori della natura, ma che si è rivelata inefficace di fronte all'uomo dopo l'invenzione della balestra e del fucile. Il risultato è stato il rischio di estinzione nel XIX secolo. La specie è sopravvissuta solo grazie alla protezione messa in atto dall'Italia, che ha creato una riserva reale in quello che sarebbe poi diventato il Parco nazionale del Gran Paradiso.

Credito fotografico : Cyril Coursier - PNE



🐐 Lo stambecco delle Alpi (L)

Nel 1995 sono stati reintrodotti nel Champsaur degli stambecchi. Da allora la popolazione cresce lentamente e popola progressivamente le valli del massiccio. Un piccolo gruppo di stambecchi viene a trascorrere la bella stagione tra le falesie della valle di Chanteloube, che sovrasta l'alpeggio di Jas Lacroix, sul lato sinistro. Quasi sempre abbarbicati sulle rocce sono difficilmente visibili, ma dalla collinetta sopra la baita con una vista acuta si può avere la fortuna di vederli tra le rocce.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



La baita dell'alpeggio e il rifugio per gli escursionisti (M)

La baita dell'alpeggio di Jas Lacroix è il luogo in cui il pastore vive durante il periodo estivo, dove raduna il gregge per contare o curare le bestie. A destra della baita c'è un rifugio per gli escursionisti del GR54, tenuto in ordine da un volontario della valle. Vogliate lasciarlo pulito come vorreste trovarlo entrandovi.



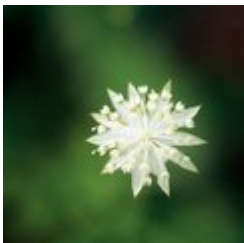
Credito fotografico : Thierry Maillot - PNE



Il merlo acquaiolo (N)

Tarchiato, con la coda corta, il becco affilato, una zona bianca dal mento al petto, il resto del piumaggio tra il rosso e il grigio ardesia, ecco il ritratto di questo meraviglioso uccello dei torrenti. Posato su un sasso parzialmente sommerso, il merlo acquaiolo si bilancia con la coda diritta. Eccolo improvvisamente che si immerge nell'acqua tumultuosa, la testa per prima. Cammina sul fondale, controcorrente, alla ricerca di cibo: piccoli invertebrati acquatici che scova spostando di ciotoli con il becco.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



L'astratia minor (O)

Sulla cima di uno stelo diviso, sottile e fragile si agitano alla minima brezza quattro o cinque stelle bianche. L'astratia minor da, con le sue ombrelle, un tocco di colore ai luoghi ombreggiati in cui fiorisce, sotto gli arbusti. Le foglie a ventaglio, finemente dentellate, tentano di emergere dalla vegetazione in punta al lungo peduncolo.

Credito fotografico : Bernard Nicolet - PNE



Le rane rosse (P)

Oltrepassata la cabane di Jas Lacroix, non lontano dal sentiero che porta al colle, un laghetto ospita delle rane rosse, le più diffuse in montagna. Possono vivere fino a 2800 m di quota, un vero record! La rana rossa ha una bella maschera color cioccolato intorno agli occhi color oro.

Credito fotografico : Jean-Philippe Telmon - PNE



✿ La saxifraga rivularis (Q)

Ai bordi delle acque limpide dei ruscelli tappeti di stelle gialle attirano l'attenzione. I giovani fiori sono prima maschi e hanno solo dieci stami e un largo disco lucente, pieno di nettare. Più tardi, una volta che gli stami sono caduti, diventano femmine e due piccoli lobi compaiono al posto del disco nettarrifero, pronti ad accogliere il polline di una vicina più giovane. E' il fiore prescelto dal *parnassius phoebus*, una farfalla rara e protetta, per mettere al riparo le uova e nutrire le larve.

Credito fotografico : Bernard Nicollet - PNE



✿ Il mirtillo (R)

Questo arbusto non si avventura affatto sotto il livello degli ultimi alberi e forma grandi distese, in compagnia di altri arbusti. Le foglie finemente dentellate, di colore verde chiaro, il legno sempre verde e i frutti neri, succosi e dolci, che colorano la lingua di viola, rendono il mirtillo riconoscibile dai suoi cugini. Le bacche sono un vero e proprio tesoro della montagna, che può essere utilizzato in svariati modi, sia in cucina che in medicina.

Credito fotografico : Christophe Albert - PNE



🐄 I bovini (S)

La valle della Selle è l'alpeggio comunale di Vallouise, in cui gli allevatori portano le bestie durante l'estate. L'alpeggio è diviso in più zone, dove pascolano ovini, bovini e equini. Ogni gruppo si sposta in funzione della crescita dell'erba, mischiandosi poco o niente agli altri.

Credito fotografico : Robert Chevalier - PNE



✿ L'alchemilla alpina (T)

Dal fogliame lussureggiante, elegante con i suoi folioli (da cinque a sette) e con un infiorescenza sobria, ecco il "piede di leone", una piccola pianta che si vede spesso ai lati del sentiero. Il soprannome deriva dalla superficie inferiore argentata delle sue foglie. I fiori non attirano molto gli insetti, e l'alchemilla alpina non ne ha bisogno per l'impollinazione; i semi infatti si formano spontaneamente, senza fecondazione: è l'apogamia. Sarà per questo motivo che l'alchemilla alpina è utilizzata in infusione dalle donne di montagna praticamente in tutti i campi della ginecologia?

Credito fotografico : Thierry Maillet - PNE



Le formiche rosse (U)

Una cupola di fuscilli brulica di vita al bordo del sentiero: un formicaio in piena attività ! Un formicaio ospita in media 300.000 formiche rosse. Questo insetto sociale è un esempio di perfezione: potenti mandibole per scavare, tagliare, trasportare, delle antenne per comunicare e orientarsi, tre paia di zampe antiscivolo per spostarsi, due occhi sfaccettati per vedere il mondo come in un caleidoscopio, un'armatura di chitina per proteggersi e una riserva di acido formico per attaccare. Una piccola esperienza: posate la mano rasente al formicaio, senza toccarlo, lasciate reagire le formiche e toccate la mano con la punta della lingua: acido formico!

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



Il raperonzolo alpino (V)

Raperonzolo sarà anche una star delle fiabe dei fratelli Grimm e poi di Walt-Disney, ma è prima di tutto un bel fiore blu! Salendo verso il Colle dell'Aup Martin, nei prati e tra le rocce si può ammirare il raperonzolo emisferico. Una pallina di petali e di stami arruffati, di un blu violetto brillante, è abbarbicata in cima a un corto stelo e circondata da lunghe e sottili foglie.

Credito fotografico : Bernard Nicollet - PNE



La marmotta delle Alpi (W)

Dietro una curva del sentiero, una marmotta fa sussultare un escursionista con il suo fischio acuto! Vive in famiglia, composta da una coppia di adulti dominanti e di esemplari subordinati nati da cucciolate successive. La toilette, i giochi e le zuffe assicurano la coesione del gruppo e il rispetto della gerarchia. Ognuno partecipa alla delimitazione del territorio depositando sterco e urina ai confini e fregando le guance contro le rocce per lasciare il proprio odore.

Credito fotografico : Jean-Philippe Telmon - PNE



✿ La peverina alpina (X)

Da un tocco di colore alle pietraie in quota su cui la neve tarda a sciogliersi. Attaccata e accovacciata contro la roccia, sorprende gli escursionisti che ne ammirano le foglie delicatamente vellutate e i fiori bianco puro in questo contorno grigio. Come è possibile che la peverina alpina abbia una fioritura così esuberante in un ambiente tanto ostile? Sotto l'ammasso di pietre questo fiore sviluppa un'importante rete di radici che gli permettono di attingere le risorse vitali dal terreno impregnato d'acqua di fusione della neve. Produce anche dei ranuncoli morbidi e rampanti, che riescono sempre ad arroccarsi nella pietraia.

Credito fotografico : Cédric Dentant - PNE