

Patrick Mérienne – Thierry Menard

Randonnées **nature** dans les Alpes

14 ITINÉRAIRES
Focus Faune - Flore

Éditions **OUEST-FRANCE**

Randonnées nature dans les Alpes



Sommaire

Introduction.....	7
Les parcs alpins.....	8
La grande traversée des Alpes.....	9
Les milieux et les paysages montagnards.....	10
La flore et la faune	14
1 – Les Cornettes de Bise :	
au contact des bouquetins (10 km)	20
2 – Les rochers de Leschaux :	
sur les traces de l’oreille d’ours (11 km).....	30
3 – La tourbière des Saisies :	
balade entre plantes carnivores, libellules et tritons (7 km).....	44
4 – De Notre-Dame-de-la-Gorge au lac Jovet :	
le sentier des lycopodes (16 km)	54
5 – Le tour du mont Roup :	
au pays du silène des Alpes... (14 km)	64
6 – Du mont Bochor au col de la Vanoise :	
une mosaïque incroyable de milieux alpins (14 km).....	78
7 – Du plateau du mont Cenis à la vallée de Savine :	
sur les traces de la saponaire jaune (9 km)	94
8 – La crête des Trois Pucelles :	
de forêt en éboulis (8 km)	106
9 – Le glacier de la Meije :	
au pays du roi des Alpes (9 km).....	118
10 – Du lac du Lauzon au refuge du pigeonier :	
flore et faune du Valgaudemar (12 km).....	132
11 – Le mont Ventoux :	
à l’assaut d’un désert de pierres vivant et riche (16 km).....	148
12 – Du lac d’Allos au col de la Petite Cayolle :	
sur les traces de la primevère marginée (15 km).....	166
13 – De la Madone de Fenestre au sommet de l’Agnellière :	
à la découverte des endémiques du Mercantour (12 km).....	180
14 – Le mont Agnellino :	
marcher dans la forêt naine ! (14 km).....	192
Index des espèces faunistiques et floristiques	208



Du mont Bochor au col de la Vanoise : une mosaïque incroyable de milieux alpins

La petite et la grande Glère (3 322 et 3 392 m).



L'APOLLON (*Parnassius apollo*)

Ce magnifique papillon est un habitué des pentes arides et ensoleillées des montagnes entre 700 m et 2 500 m, dans la plupart des massifs d'Europe. L'adulte, si aisé à reconnaître du fait de sa grande taille et de ses ocelles rouge vif sur les ailes postérieures, pond toujours ses œufs sur les feuilles des orpins. Au printemps, dès le mois de mai, de petites chenilles noires ponctuées de rouge sortent et parfois pullulent. Ce superbe lépidoptère est protégé en France sur le plan national.



à gauche du sentier sont le territoire de l'hirondelle des rochers et, si on a un peu de chance, du faucon pèlerin et du tichodrome échelette.

5 Plus bas, le rouge-queue volette d'arbres en rochers. L'épiaire dressé (*Stachys recta*) et la germandrée des montagnes (*Teucrium montanum*) déploient leurs jaunes corolles. Autour de vous, il est facile de voir l'**apollon** (*Parnassius apollo*), énorme papillon, rare et protégé.

6 Toujours dans les rocailles, on découvrira la campanule à feuilles de cochlée (*Campanula cochlearifolia*), la valériane des montagnes (*Valeriana montana*), l'épipactis rouge sombre (*Epipactis atrorubens*) ou l'oseille en écu (*Rumex*



3



4

scutatus). Dans les épicéas sous lesquels on passe, il n'est pas impossible d'entendre le **bec-croisé des sapins** 3.

7 À la sortie des épicéas, les prairies s'enrichissent du peucedan des cerfs (*Peucedanum cervaria*), du faux cerfeuil de Villars (*Chaerophyllum villarsii*), de la campanule barbue (*Campanula barbata*), du **sceau-de-Salomon**

verticillé 4 (*Polygonatum verticillatum*), du laser de Haller (*Laserpitium halleri*), ou du barbeau des montagnes (*Centaurea montana*).

8 Après le pont de la Glière, on voit un reposoir à bestiaux où abondent les orties, la rhubarbe des moines (*Rumex alpinus*), le vératre (*Veratrum album*), la bistorte (*Polygonum bistorta*). Puis à droite du muret, une magnifique prairie où abondent les **lys martagon 5** (*Lilium martagon*), la campanule rhomboïdale (*Campanula rhomboidalis*), l'achillée distante (*Achillea distans*). C'est l'occasion de photographier une pléiade de papillons multicolores, parmi lesquels vous trouverez le chiffre (*Argynnis niobe*), le cuivré écarlate (*Lycaena hippothoe*) ou l'azuré commun (*Polymnatus icarus*).



5

9 Dans les murs de pierres, une riche collection de plantes vous attend, comme la saxifrage musquée (*Saxifraga moschata*), le sedum bleuâtre (*Sedum anacampseros*), et beaucoup de fougères : le cystoptéris fragile (*Cystopteris fragilis*), le polystich lonchitis (*Polystichum lonchitis*) ou le gymnocarpe de Robert (*Gymnocarpium robertianum*).

10 Les prairies de plus en plus rases s'enrichissent de la gentiane des neiges (*Gentiana nivalis*), de l'oxytropis des champs (*Oxytropis campestris*), de l'orchis grenouille (*Coeloglossum viride*) et du crépis orangé (*Crepis aurantiaca*).

11 Dans la rhodoraie, le saule à feuilles de serpolet (*Salix serpyllifolia*) et le saule en réseau

(*Salix retusa*) recouvrent les roches, ainsi que les dryades (*Dryas octopetala*). La renouée vivipare (*Polygonum viviparum*), la **gentiane de Koch 6** (*Gentiana acaulis*) ou la nigritelle (*Gymnadenia nigra*) fleurissent çà et là.



6

12 Sous un gros bloc, la violette à deux fleurs (*Viola biflora*) et la pédiculaire verticillée (*Pedicularis verticillata*) apparaissent.

13 Une combe à neige, où la fonte est plus lente, fait apparaître la **soldanelle des Alpes 7** (*Soldanella alpina*). Un peu plus loin, on verra la pédiculaire du mont Cenis (*Pedicularis cenisia*), la petite pyrole (*Pyrola minor*) et l'arnica (*Arnica montana*).



7



Du lac du Lauzon au refuge du pigeonnier : flore et faune du Valgaudemar

Le Valgaudemar est une vallée isolée et sauvage refermée sur elle-même et souvent délaissée par les touristes. Et pourtant, il s'agit là d'un territoire exceptionnel, au pied des grands sommets du sud des Écrins, coïncé entre glaciers et vallée suspendue. Le Valgaudemar a, jusqu'à nos jours, su préserver une authenticité de paysages, une qualité d'accueil et un cadre naturel de toute beauté. Vous découvrirez une remarquable diversité de milieux alpestres (escarpements verticaux, pelouses marécageuses, lac d'altitude, chutes d'eau, etc.), où la flore et la faune se révèlent très souvent singulières et originales.

Découvrez pas à pas les espèces parfois rarissimes qui composent les écosystèmes de cet imposant territoire.



13

20 La traversée de la petite cascade vous permettra d'admirer les corolles jaune d'or de la saxifrage faux aizoon (*Saxifraga aizoides*).

21 Les éboulis humides abritent la scrofulaire du Jura (*Scrophularia canina* subsp. *hoppii*). Le sentier montre encore des spécimens de bérardie laineuse et on commence à voir le **petit mélinet** 13 (*Cerinthe minor*) et ses feuilles tachetées de blanc.

22 Un reposoir à bestiaux : les nitrates des déjections animales permettent l'installation de plantes recherchant les sols saturés en azote,



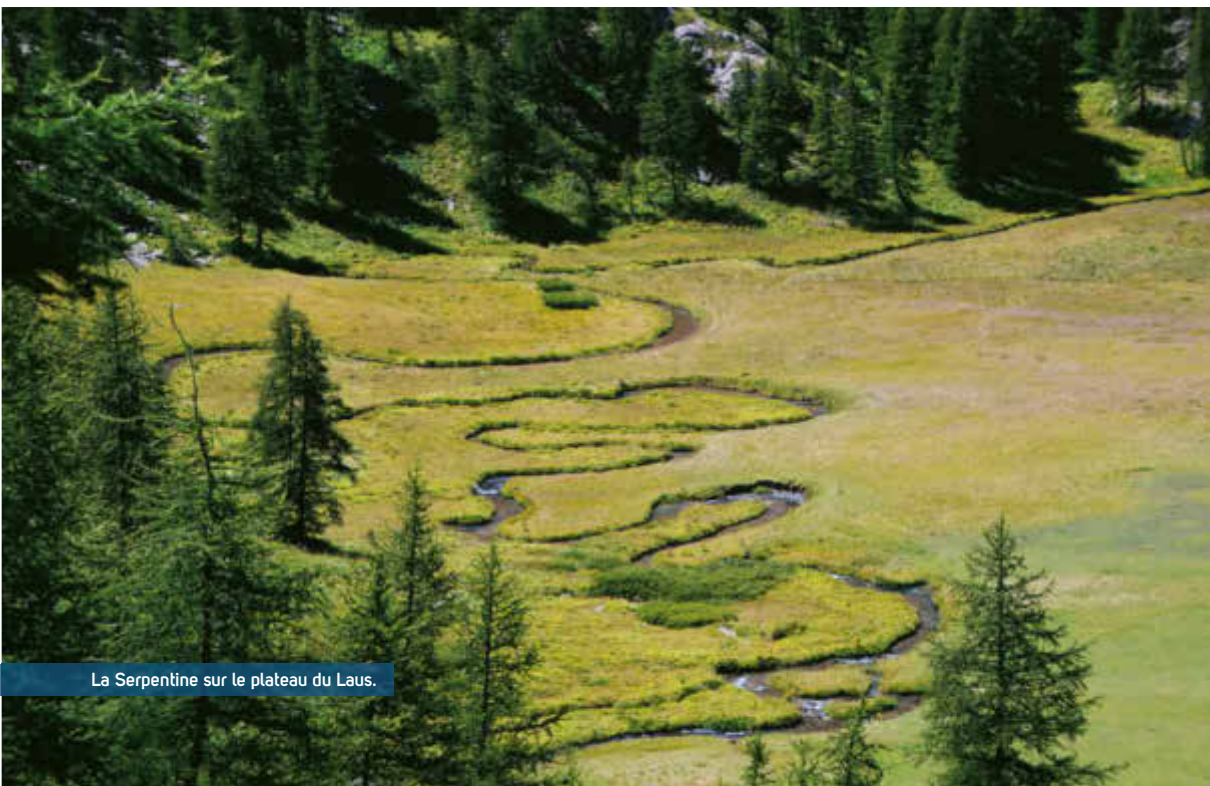
14

telles que le chénopode bon-Henri (*Blitum bonus-henricus*) ou les orties. Plus bas avant la passerelle sur le torrent, une zone humide où abondent l'orchis grenouille (*Coeloglossum viride*), la grassette commune (*Pinguicula vulgaris*), la primevère farineuse et la **linaigrette à feuilles étroites** 14 (*Eriophorum angustifolium*).

23 Le retour se fait par le sentier qui part vers le sud-ouest et descend par la forêt. Dans cette dernière, vous ne manquerez pas de remarquer, de part et d'autre du sentier, les trous excavés par le blaireau.



Le lac de la Petite Cayolle.



La Serpentine sur le plateau du Laus.



et très protégé **daphné strié 12** (*Daphne striata*). Les pelouses écorchées abritent aussi le rare **orchis des Alpes 13** (*Chamorchis alpina*), très difficile à repérer sur le terrain ! En étant patient, vous aurez peut-être la chance de voir passer l'ombre inquiétante d'une aigle royal au-dessus de vos têtes !

17 Les rochers (de la dolomie et des cargneules) et les rocaïles abritent la saxifrage calleuse (*Saxifraga callosa*), à la floraison spectaculaire, la saxifrage bleuâtre déjà entrevu et les rochers

supérieurs cachent la rare **saxifrage fausse diaspensie 14** (*Saxifraga diapensoides*). Plus près de vous et plus faciles à voir, vous chercherez l'athamante de Crète (*Athamanta cretensis*), la paronyque à feuilles de serpolet (*Paronychia kapela* subsp. *serpyllifolia*) et, l'une des endémiques du Mercantour, la potentille de Valdieri (*Potentilla valderia*).

18 Dans les rocaïles, cherchez bien le rare ail à fleurs de narcisse (*Allium narcissiflorum*) et ses fleurs si délicates. Les papillons sont très nombreux et proposent une belle diversité avec, par exemple, l'hespérie de la parcinère, le **moiré lancéolé 15**, ou la belle zygène transalpin.





16

19 Regardez les magnifiques panaches d'une des plus belles graminées de France : la calamagrostide argentée (*Achnatherum calamagrostis*) !

20 Les superbes capitules orange du **sénéçon « tétard »** (*Senecio capitatus*) attirent toutes sortes de papillons.

21 Des rocaillies verticales montrent un récapitulatif des espèces rupestres de la randonnée : micromérie, saxifrage, globulaire naine, primevère marginée et **campanule à feuilles rondes 16** (*Campanula rotundifolia*).

22 Les papillons sont très nombreux sur les fleurs de la prairie : azuré commun, sablé du sainfoin, moiré lancéolé, **cuivré de la verge d'or 17**, apollon, petit apollon, etc.

23 Le petit détour permet d'éviter la piste et de profiter d'une faune plus abondante. Il est possible d'y faire la rencontre d'un renard ou d'une biche avec ses faons. En plein été, le **sympétrum de Fonscolombe 18**, magnifique libellule aux yeux bleu clair en dessous, parvient à monter jusqu'à ces altitudes !



17



18

LE SÉNEÇON TÉTARD

(*Tephrosieris integrifolius subsp. capitatus*)

Ce magnifique sénécion est une plante particulière aux Alpes du Sud. En France, elle est cantonnée aux Alpes-Maritimes, aux Alpes-de-Haute-Provence, et aux Hautes-Alpes. On la rencontre en altitude dans les landes ou les pelouses subalpines sur sol siliceux surtout. C'est un des très rares sénécions à posséder des corolles rougeâtres ou rouge orangé.



RÉGLEMENTATION DES PARCS NATIONAUX

Pas de camping, bivouac réglementé. Pas de feu, pas d'armes, ni munitions. Pas de chien. Pas de bruit, ni dérangement, ni graffiti. Pas de cueillette, ni prélèvement. Pas de déchets, ni pollution des rivières. Pas de véhicules en dehors des voies autorisées. Pas de VTT. Pas de survol, parapente. Pas de canyoning.

RENSEIGNEMENTS, DEMANDE D'AUTORISATION DÉROGATOIRE

PARC DES ÉCRINS : 04 92 40 20 10 – www.ecrins-parcnational.fr

PARC DU MERCANTOUR : 04 93 16 78 88 – www.mercantour-parcnational.fr

PARC DE LA VANOISE : 04 79 62 30 54 – www.vanoise-parcnational.fr

BULLETINS MÉTÉO LOCAUX, PRÉVISIONS

www.meteoblue.com

REFUGES DES ALPES

www.refuges.info

REMERCIEMENTS

Paul Ménard pour ses photos de la faune.

CRÉDITS ICONOGRAPHIQUES

Toutes les photographies de cet ouvrage sont des auteurs, à l'exception de :

© Erimouche (p. 18 haut), © Kookaburra 81 (p. 24 bas), © Cardioceras (p. 50 bas), © H. Zell (p. 60 milieu), © Richard Bartz, Munich aka Makro Freak (p. 90 milieu gauche), © DR (p. 98 bas), © Mark Medcalf (p. 103 bas), © Vnp at de.wikipedia (p. 115 bas droite), © Andreas Trepte, www.photo-natur.net (p. 145 bas), © Nicolas Dunand (p. 155 bas gauche), © Meneerke bloem (p. 158 haut), © Bernd Haynold (p. 204 milieu gauche).

Éditions **OUEST-FRANCE**
Rennes

Éditeur Hervé Chirault

Coordination éditoriale Isabelle Rousseau

Collaboration éditoriale Julie Pommier et Louise Lebleu

Cartographie Patrick Mérienne

Conception et mise en page Studio des Éditions Ouest-France

Photogravure Graph&ti, Cesson-Sévigné (35)

Impression Sepec à Péronnas (01)

© 2019, Éditions Ouest-France, Édilarge SA, Rennes

ISBN 978-2-7373-7997-0 • N° d'éditeur : 10092.01.2,5.05.19

Dépôt légal : mai 2019

Imprimé en France

www.editionsouestfrance.fr