

Stage de botanique en Savoie (Beaufortain, Tarentaise, Vanoise) Du 30 juin au 5 juillet 2019



Ce stage de botanique a réuni 13 participants. Nous avons loué un grand gîte collectif très agréable, le Chalet Himalaya, situé à l'intérieur du village de Peisey-Nancroix, à 1320 m d'altitude, près de Bourg-Saint-Maurice. Du grand balcon où nous prenions nos repas, nous avons une vue magnifique sur la vallée et les montagnes environnantes.

Nous avons fonctionné en autonomie, ayant amené une grande partie de la nourriture et ayant commandé le reste chez un traiteur d'Aime.

Le séjour s'est déroulé suivant le programme fixé, la météo ne nous ayant pas joué de mauvais tours... en dehors d'une grosse panne d'électricité due à un violent orage en soirée !

Ce document est un compte-rendu permettant d'avoir un aperçu global du séjour, avec de nombreuses photos sur les espèces les plus marquantes ou les plus fréquentes. Mais pour connaître la totalité des espèces observées, il faut consulter nos relevés (ou inventaires) réalisés sous forme de tableaux, indépendants de ce document et figurant sur notre site internet.

Dimanche 30 juin

Bois de Beaufort, lac du Barrage de Roselend, Cormet de Roselend

Sur le trajet « aller », nous avons convenu de nous donner rendez-vous à Beaufort peu avant midi, de façon à pouvoir pique-niquer dans le bois au début de la montée vers le Lac de Roselend, à environ 800 m d'altitude. Cela a été l'occasion de faire des premières observations botaniques intéressantes dans ce sous-bois frais où dominant les épicéas (*Picea abies*), avec quelques érables à feuilles d'obier (*Acer opalus*). La plus spectaculaire est sans nul doute une grande Rosacée, la Barbe de Bouc (*Aruncus dioicus*), dont les rameaux fleuris font penser à des constellations d'étoiles.



Aruncus dioicus – Barbe de bouc, Aronce dioïque

Parmi les autres espèces relevées, nous pouvons citer la Lysimaque des bois (*Lysimachia nemorum*), le Calament à grandes fleurs, aussi appelé Thé d'Aubrac dans le Massif Central (*Calamintha grandiflora* = *Clinopodium grandiflorum*), la Stellaire des bois (*Stellaria nemorum* subsp. *montana*), le Gaillet mollugine (*Galium mollugo* subsp. *mollugo*), l'Épiaire des bois (*Stachys sylvatica*), la Laïche des forêts (*Carex sylvatica*), la Véronique cresson de cheval (*Veronica beccabunga*) baignant dans un petit fossé inondé, la Fausse fougère mâle (*Dryopteris affinis* subsp. *affinis*) et une étonnante petite fougère dont la base de la feuille fait penser à une moustache : le Polypode du hêtre (*Phegopteris connectilis*). Lorsque le soleil pénètre à l'intérieur du bois, on voit se dresser de grandes Apiacées, le Chérophylle doré (*Chaerophyllum aureum*) et l'Impératoire (*Imperatoria ostruthium*). Les autres espèces observées sont assez fréquentes dans les sous-bois frais (voir inventaire).



Lysimachia nemorum
Lysimaque des bois



Calamintha grandiflora
Calament à grandes fleurs



Stachys sylvatica
Epiaire des bois



Dryopteris affinis subsp. *affinis*
Fausse fougère mâle



Stellaria nemorum subsp. *montana*
Stellaire des bois



Galium mollugo subsp. *mollugo*
Gaillet mollugine



Veronica beccabunga
Véronique cresson de cheval



Carex sylvatica
Laïche des forêts



Phegopteris connectilis
Polypode du hêtre

La route s'élève ensuite en une longue série de lacets et nous rejoignons le magnifique lac du Barrage de Roselend. Nous faisons une petite halte à la Chapelle du même nom, à 1550 m d'altitude. Un rapide coup d'œil nous permet de distinguer autour de l'édifice des espèces assez courantes que nous reverrons les jours suivants.





Crocus vernus subsp. *albiflorus* – Crocus blanc

La halte suivante se fait au Cormet de Roselend, au milieu des alpages, à 1967 m d'altitude. Là, c'est un changement radical de physionomie. Les pelouses alpines couvrent tous les sommets proches, plus ou moins mamelonnés. Elles sont régulièrement broutées par les vaches des races tarine et abondance, dont le lait parfumé donnera cet excellent fromage au lait cru à pâte pressée, le célèbre beaufort.

C'est l'occasion d'un premier contact avec les plantes véritablement alpines, dont la plupart d'entre elles seront précisées plus loin dans ce document. Ce col était recouvert de neige il y a peu de temps, les plants sont assez bas et certains en boutons. On peut citer deux espèces que nous ne reverrons pas par la suite : le Crocus blanc ou printanier (*Crocus vernus* subsp. *albiflorus*) et le Pseudorchis blanc (*Pseudorchis albida*).

La journée se termine par l'installation dans notre superbe gîte.



Pseudorchis albida
Pseudorchis blanc

Lundi 1^{er} juillet

De Pralognan (1640 m) au Col de la Vanoise (2522 m)

Après avoir laissé les voitures au parking des Fontanettes à Pralognan (1640 m), nous commençons l'ascension par un sentier agréable, longeant le télésiège, dans une forêt d'épicéas (*Picea abies*). Nous sommes à l'étage montagnard et les espèces que nous rencontrons sont donc sciaphiles (recherchant l'ombre).

Parmi la soixantaine d'espèces notées, citons pour commencer une plante discrète et peu courante, portant deux feuilles en cœur et ressemblant à un petit muguet (c'est son surnom), le Maianthème à deux feuilles (*Maianthemum bifolium*). Notre attention se porte également sur la belle Vesce des bois (*Ervilia sylvatica*) aux étendards veinés de violet. Par ailleurs, on note des espèces plus fréquentes dans les sous-bois : la Vesce des haies (*Vicia sepium*), le Myosotis des bois (*Myosotis sylvatica*), le Bugle rampant (*Ajuga reptans*), la Brunelle commune (*Prunella vulgaris*), la Luzule blanc de neige (*Luzula nivea*), la Fougère mâle (*Dryopteris filix-mas*), le Géranium des bois (*Geranium sylvaticum*), la Primevère officinale ou Coucou (*Primula veris*), le Prénanthe pourpre (*Prenanthes purpurea*), etc.



Maianthemum bifolium
Maianthème à deux feuilles



Ervilia sylvatica
Vesce des bois



Vicia sepium
Vesce des haies



Myosotis sylvatica
Myosotis des bois



Luzula nivea
Luzule blanc de neige



Dryopteris filix-mas
Fougère mâle



Primula veris
Primevère officinale



Ajuga reptans
Bugle rampant



Prunella vulgaris
Brunelle commune



Geranium sylvaticum
Géranium des bois



Prenanthes purpurea
Préanthe pourpre

C'est l'occasion aussi d'observer en détail trois véroniques : la Véronique petit-chêne (*Veronica chamaedrys*), la Véronique officinale (*Veronica officinalis*) et la Véronique à feuilles d'ortie (*Veronica urticifolia*).

Quant aux orchidées, ce sont six espèces qui sont présentes dans ce bois : l'Orchis grenouille (*Coeloglossum viride*), l'Orchis de Fuchs (*Dactylorhiza fuchsii*), l'Orchis moucheron ou moustique (*Gymnadenia conopsea*), l'Orchis brûlé (*Neotinea ustulata*), la Listère ovale (*Neottia ovata*) et la Platanthère à deux feuilles (*Platanthera bifolia*).



Veronica chamaedrys
Véronique petit-chêne



Veronica officinalis
Véronique officinale



Veronica urticifolia
Véronique à feuilles d'ortie



Coeloglossum viride
Orchis grenouille



Dactylorhiza fuchsii
Orchis de Fuchs



Gymnadenia conopsea
Orchis moucheron



Neotinea ustulata
Orchis brûlé



Neottia ovata
Listère ovale



Platanthera bifolia
Platanthère à deux feuilles

A la sortie de la forêt, vers 1800 m, nous nous retrouvons à découvert sur la piste du télésiège, que nous allons suivre jusqu'au refuge des Barmettes à 2010 m. Nous sommes dans l'étage subalpin, où nous rencontrons beaucoup d'espèces fréquentes à cette altitude (ou plus bas), mais parmi la cinquantaine de plantes notées dans cette portion, notre attention se porte sur quelques-unes qui sortent de l'ordinaire.

La première à nous interpeler est la magnifique Campanule thyrsoides (*Campanula thyrsoides*), aux fleurs jaune pâle regroupées en épi. Puis on observe tour à tour la Centaurée alpestre (*Centaurea scabiosa* subsp. *alpestris*) aux bractées longuement frangées, la Centaurée ou Bleuet des montagnes (*Cyanus montanus*), le Chardon décapité (*Carduus defloratus* subsp. *defloratus*), l'Astragale à fleurs pendantes (*Astragalus penduliflorus*) aux fleurs jaunes en grappes, la Bétoine hirsute (*Betonica hirsuta*) velue et compacte, le Géranium des Pyrénées (*Geranium pyrenaicum*) aux nombreuses fleurs roses, le Laser de Haller (*Laserpitium halleri*) aux feuilles nettement plus découpées que les autres espèces du même genre, le Lin purgatif (*Linum catharticum*) aux fleurs très petites, l'Esparcette ou Sainfoin de montagne (*Onobrychis montana*) abondante par endroits, la Raiponce orbiculaire (*Phyteuma orbiculare*) aux épis globuleux, le Trèfle des montagnes (*Trifolium montanum* subsp. *montanum*) aux fleurs blanches et aux folioles étroites, le Trèfle d'or des montagnes (*Trifolium badium*) aux fleurs caractéristiques jaunes et brunes, la fougère appelée Dryoptéris de Linné ou Polypode du chêne (*Gymnocarpium dryopteris*) poussant ici entre les rochers...



Campanula thyrsoides
Campanule thyrsoidé



Centaurea scabiosa subsp. *alpestris* – Centaurée alpestre



Cyanus montanus
Centaurée des montagnes



Carduus defloratus
Chardon décapité



Astragalus penduliflorus
Astragale à fleurs pendantes



Betonica hirsuta
Bétoine hirsute



Geranium pyrenaicum
Géranium des Pyrénées



Laserpitium halleri
Laser de Haller



Trifolium badium
Trèfle d'or des montagnes



Trifolium montanum subsp. *montanum*
Trèfle des montagnes



Gymnocarpium dryopteris
Dryoptéris de Linné



Onobrychis montana
Esparcette des montagnes



Linum catharticum
Lin purgatif



Phyteuma orbiculare
Raiponce orbiculaire

Aux abords du refuge des Barmettes, nous nous intéressons à des plantes un peu plus basses dans les pelouses subalpines ou les rocailles, comme la délicate Nigritelle noire (*Gymnadenia nigra* subsp. *rhellicani*) qui est une petite orchidée sentant la vanille, l'Antennaire dioïque (*Antennaria dioica*) appelée Pied de chat à cause de ses capitules en forme de petits coussinets velus, le Liondent hispide (*Leontodon hispidus* subsp. *hispidus*) qui est une astéracée jaune extrêmement fréquente à l'étage subalpin, la jolie Pédiculaire du Mont Cenis (*Pedicularis cenisia*) aux fleurs rouges, la Piloselle (*Pilosella officinarum*) aux feuilles velues formant de petits tapis sur lesquels se détachent ses fleurs d'un jaune citron très caractéristique, l'Orpin blanc (*Sedum album*), ou encore la Véronique des rochers (*Veronica fruticans*) qui pousse en touffes et dont les fleurs d'un bleu lumineux ne passent pas inaperçues.



Gymnadenia nigra subsp.
rhellicani - Nigritelle noire



Pedicularis cenisia
Pédiculaire du Mont Cenis



Pilosella officinarum
Piloselle



Veronica fruticans
Véronique des rochers



Antennaria dioica
Antennaire dioïque



Leontodon hispidus subsp. *hispidus*
Liondent hispide



Sedum album
Orpin blanc

Situé à 2100 m d'altitude, le Refuge des Barmettes offre un magnifique panorama sur la vallée et se trouve au début d'un vallon menant progressivement au Col de la Vanoise. Le regard est attiré par l'impressionnante Aiguille de la Vanoise (2796 m) et les sommets environnants où l'on devine les glaciers.



Le Refuge des Barmettes au bord de la Glière. A droite, les murets de pierre qui mènent aux alpages.

Après le refuge, on passe sur le pont qui enjambe le torrent de la Glière et le départ de ce nouveau tronçon de la randonnée se fait entre des murets de pierre qui ne manquent pas de charme. Ils servaient autrefois à guider les troupeaux de vaches qui montaient vers les alpages.



Le sentier va maintenant traverser des pelouses alpines et des rocailles. Il doit nous mener jusqu'au spectaculaire Lac de Vaches, après de multiples lacets sur les pentes couvertes de Rhododendrons (*Rhododendron ferrugineum*, en médaillon ci-dessus). Dans cette montée, nous avons la chance de voir s'approcher une étagne (femelle du bouquetin), peu farouche, au regard interrogateur (photo ci-contre).

Nous avons alors tout loisir de contempler quelques-unes de ces magnifiques petites fleurs colorées qui font la réputation de la flore alpine. Dans cette partie, nous avons noté plus de 80 espèces, qu'on ne peut évidemment toutes citer et illustrer (voir inventaire). La plupart d'entre elles seront détaillées les jours suivants afin d'équilibrer le compte-rendu.



C'est tout de même l'occasion de comparer trois espèces aux fleurs jaune doré, de même taille, que les débutants ont très souvent du mal à différencier car elles poussent ensemble, les unes à côté des autres : la Benoîte des montagnes (*Geum montanum*), la Potentille dorée (*Potentilla aurea*) et la Renoncule des montagnes (*Ranunculus montanus*). Les deux premières sont des Rosacées, la troisième est une Renonculacée. La distinction se fait sans problème au niveau des feuilles, comme le montrent les photos ci-dessous.



Geum montanum
Benoîte des montagnes



Potentilla aurea
Potentille dorée



Ranunculus montanus
Renoncule des montagnes

Les gentianes sont également très intéressantes à observer. Si la plus grande, la Gentiane acaule (*Gentiana acaulis*) ne pose pas de problème d'identification, on a parfois du mal à distinguer la Gentiane printanière (*Gentiana verna* subsp. *verna*) de la Gentiane à feuilles courtes (*Gentiana brachyphylla*). La première possède des feuilles plus longues et un calice très nettement ailé, la deuxième a des feuilles plus courtes, un calice fin très peu ailé et un tube de la corolle très allongé. De plus cette dernière est toujours en haute altitude (plus de 2000 m généralement) alors que la première a plus d'amplitude, on peut la retrouver bien plus bas (critère qui ne joue pas ici).



Gentiana acaulis
Gentiane acaule



Gentiana verna
Gentiane printanière



Gentiana brachyphylla
Gentiane à feuilles courtes

Parmi les autres espèces qui ont attiré notre attention dans cette partie de la randonnée, on peut citer le Vulpin de Gérard (*Alopecurus gerardi*) et le Pâturin des Alpes (*Poa alpina*) qui sont des Poacées spécifiquement montagnardes, la Laïche toujours verte (*Carex sempervirens*), la Luzule des Sudètes (*Luzula sudetica*), le Bois joli ou Bois gentil (*Daphne mezereum*) qui est un arbrisseau dont les fleurs roses sont délicieusement parfumées, le Trèfle de Thal (*Trifolium thalii*) exclusivement montagnard, la Saxifrage à feuilles rondes (*Saxifraga rotundifolia*) qui pousse à l'ombre à proximité des cours d'eau, la Joubarbe des montagnes (*Sempervivum montanum*) aux magnifiques étoiles roses, jaunes au centre, ainsi que trois Astéracées jaunes très différentes : le Tussilage ou Pas d'âne (*Tussilago farfara*) dont les fleurs poussent avant les feuilles et qui se trouve toujours aux endroits humides, l'Épervière velue (*Hieracium villosum*) et l'Épervière des glaciers (*Pilosella glacialis*, ex-*Hieracium glaciale*).

Enfin, nous avons pris tout notre temps pour photographier sous toutes les coutures une grande espèce que l'on retrouve dans tous les massifs montagneux de France sans qu'elle ne soit jamais abondante : le Sceau de Salomon verticillé (*Polygonatum verticillatum*).



Alopecurus gerardi
Vulpin de Gérard



Poa alpina
Pâturin des Alpes



Carex sempervirens
Laïche toujours verte



Luzula sudetica
Luzule des Sudètes



Tussilago farfara
Tussilage, Pas d'âne



Trifolium thalii
Trèfle de Thal



Sempervivum montanum
Joubarbe des montagnes



Pilosella glacialis
Épervière des glaciers



Daphne mezereum
Bois joli, Bois gentil



Saxifraga rotundifolia
Saxifrage à feuilles rondes



Hieracium villosum
Epervière velue



Polygonatum verticillatum
Sceau de Salomon verticillé

Le Lac des Vaches (2318 m) est le bienvenu pour la pause repas. Mais surtout il offre un spectacle magnifique ! Ce plan d'eau peu profond est niché dans un creux, encerclé de montagnes acérées dont les pentes sont couvertes d'éboulis. Il se traverse à gué par des dalles de pierre alignées, ce qui donne l'occasion de faire de très belles photos. Sur le bord du lac, les « pieds dans l'eau », on peut observer plusieurs petits Saules faux daphné (*Salix daphnoides*).



Le Lac des Vaches dans son écrin minéral, avec le passage à gué. En haut à droite : le Saule faux-daphné (*Salix daphnoides*).

Après le repas, notre groupe s'est divisé en deux, une partie préférant rester à proximité du lac avant de redescendre tranquillement vers Pralognan, l'autre partie, plus téméraire et avide de nouveautés, préférant poursuivre jusqu'au Col de la Vanoise. C'est le parcours de ce deuxième groupe qui est relaté dans ce compte-rendu.

Dès que l'on quitte le Lac des Vaches, la pente s'élève nettement et l'on traverse une zone de pierriers et de moraines.

On y trouve des espèces spécifiques, dites glaréicoles : l'Arabette des Alpes (*Arabis alpina*) ramifiée, l'Arabette hirsute (*Arabis hirsuta*) dressée et aux poils raides, le Céraiste droit (*Cerastium arvense* subsp. *strictum*), le spectaculaire Doronic à grandes fleurs (*Doronicum grandiflorum*), la Drave faux-aizoon (*Draba aizoides*) aux fleurs jaunes et la Drave siliqueuse (*Draba siliquosa*) aux fleurs blanches, le superbe Épilobe de Fleischer ou des moraines (*Epilobium dodonaei* subsp. *fleischeri*), la Linaire des Alpes (*Linaria alpina* subsp. *alpina*) aux fleurs mauve et orange, la Pédiculaire d'Allioni (*Pedicularis rosea* subsp. *allionii*) qui est un peu velue et pousse en touffes, la relativement rare Saxifrage à deux fleurs (*Saxifraga biflora* subsp. *biflora*) et la fréquente Saxifrage à feuilles opposées (*Saxifraga oppositifolia*) que l'on retrouve dans tous les éboulis humides de haute montagne.

Dans cette zone aride, on remarque également deux saules nains : le Saule réticulé (*Salix reticulata*) aux feuilles veloutées et le Saule à feuilles rétuses (*Salix retusa*) aux petites feuilles coriaces, véritable bonzaï naturel.



Arabis alpina
Arabette des Alpes



Arabis hirsuta
Arabette hirsute



Cerastium arvense subsp.
strictum – Céraiste droit



Doronicum grandiflorum
Doronic à grandes fleurs



Draba aizoides
Drave faux-aizoon



Linaria alpina subsp. *alpina*
Linaire des Alpes



Draba siliquosa
Drave siliquieuse



Epilobium dodonaei subsp. *fleischeri*
Epilobe de Fleischer



Saxifraga biflora subsp. *biflora*
Saxifrage à deux fleurs



Saxifraga oppositifolia
Saxifrage à feuilles opposées



Salix reticulata
Saule réticulé



Pedicularis rosea subsp. *allionii*
Pédiculaire d'Allioni



Salix retusa
Saule à feuilles rétuses

Lorsque l'ascension au cœur de cette zone minérale prend fin, nous arrivons sur un grand replat légèrement vallonné, où l'on découvre l'emblématique et célèbre Edelweiss (*Leontopodium nivale* subsp. *alpinum*) et la Minuartie recourbée (*Minuartia recurva*) dont les petites feuilles sont arquées, en compagnie de la Dryade octopétale (*Dryas octopetala*), de l'Hélianthème alpestre (*Helianthemum italicum* var. *alpestre*) et des superbes coussins roses du Silène acaule (*Silene acaulis*), dont les deux sous-espèces sont présentes (*longiscapa* et *exscapa*).



Minuartia recurva
Minuartie recourbée



Leontopodium nivale subsp. *alpinum*
Edelweiss



Helianthemum italicum var. *alpestre*
Hélianthème alpestre



Dryas octopetala
Dryade octopétale



Silene acaulis subsp. *longiscapa*
Silène acaule

Mais en jetant un regard circulaire, une grosse surprise nous attend : la suite du parcours est presque entièrement couverte de neige ! Pour accéder au Refuge du Col de la Vanoise, il va donc falloir traverser ces vastes étendues d'un blanc immaculé en empruntant un sentier que l'on devine à peine, tracé dans la neige par les randonneurs qui nous ont précédés.

On longe d'abord le Lac Long (2485 m), qui offre une vue à couper le souffle : le bleu du ciel et de l'eau, le blanc de la neige et de la glace qui le recouvrent en partie, la luminosité en ce jour très ensoleillé, tout se mélange pour en faire un décor féérique.



Le Lac Long, encore couvert de glace et de neige.



Les derniers névés franchis, nous voilà arrivés au Col de la Vanoise à 2522 m où se trouve le Refuge du même nom (ex-Félix Faure). Il y a peu de monde aujourd'hui. Les alentours ne sont pas enneigés car le relief est assez plat, mais on voit bien que la neige a fondu depuis peu, l'herbe est rase et de rares fleurs commencent à peine à pousser.

Nous passons un long moment à contempler le spectacle exceptionnel qu'offrent les sommets tout autour : l'Aiguille de la Vanoise à 2796 m, la Pointe de la Glière à 3392 m et la longue barrière de la Grande Casse à 3855 m, dont le flanc est un gigantesque éboulis.



Panorama pris du Col de la Vanoise. Vue sur les glaciers. A droite la Grande Casse et le début du Vallon de la Vanoise.

Depuis le début du replat, à proximité des névés, là où la neige a un peu fondu, on trouve en très grand nombre, la Renoncule de Küpfer (*Ranunculus kuepferi*), aux longues feuilles fines, qui supporte aussi les stations très ventées. Autour du refuge, on aperçoit des grandes espèces nitrophiles que l'on trouve toujours dans les dépôts de montagne : le Rumex des Alpes ou Rhubarbe des moines (*Rumex alpinus*), l'Épinard sauvage ou Chénopode bon-henri (*Blitum bonus-henticus*) et le Cirse très épineux (*Cirsium spinosissimum*).



Ranunculus kuepferi
Renoncule de Küpfer



Rumex alpinus
Rumex des Alpes



Blitum bonus-henicus
Épinard sauvage



Cirsium spinosissimum
Cirse très épineux

Nous tentons ensuite une petite incursion (sur 300 m environ) dans le Vallon qui descend vers le Lac Rond (*photo ci-contre*) en longeant la Grande Casse, le temps d'observer quelques espèces.

C'est là que nous tombons sur la mythique petite fougère, le Botryche lunaire (*Botrychium lunaria*). Il possède deux frondes, l'une stérile, l'autre fertile, portées par un pédoncule commun. Au Moyen Age on pensait qu'il avait le pouvoir de rendre invisible les soirs de pleine lune...



Dans le même secteur, nous nous arrêtons pour observer le minuscule Polygale des Alpes (*Polygala alpina*), l'Astragale des Alpes (*Astragalus alpinus* subsp. *alpinus*) aux petites fleurs bleues et blanches très discrètes, l'Homogyne des Alpes (*Homogyne alpina*) très facilement reconnaissable à ses capitules caractéristiques, le Leucanthème des Alpes (*Leucanthemopsis alpina*) qui est une petite marguerite aux feuilles très découpées, la Renoncule des glaciers (*Ranunculus glacialis*) qui apprécie les températures extrêmes, la gracieuse Primevère farineuse (*Primula farinosa*) qui profite toujours de l'humidité, et une minuscule plante ligneuse et tapissante aux petites fleurs roses, l'Azalée couchée ou des Alpes (*Kalmia procumbens*).



Botrychium lunaria
Botryche lunaire



Astragalus alpinus
Astragale des Alpes



Homogyne alpina
Homogyne des Alpes



Leucanthemopsis alpina
Leucanthème des Alpes



Primula farinosa
Primevère farineuse



Polygala alpina
Polygale des Alpes



Ranunculus glacialis
Renoncule des glaciers



Kalmia procumbens
Azalée couché, Azalée des Alpes

Nous décidons de rebrousser chemin et de tenter le retour à Pralognan par l'autre itinéraire qui passe par le Cirque de l'Arcelin et le torrent du même nom. Les gens du refuge nous l'ont présenté comme plus difficile mais praticable depuis peu.

Nous ne regretterons pas d'avoir tenté l'aventure malgré la grosse fatigue à l'arrivée car nous y avons fait de belles rencontres...

Nous contournons donc le refuge et descendons vers le paisible Lac des Assiettes (2479 m) encore entouré de neige (*photo ci-contre*).



Le bord du Lac des Assiettes et les étendues de neige qu'il a fallu traverser.



Une sympathique rencontre.



C'est l'occasion d'observer les Anémones ou Pulsatilles printanières (*Anemone vernalis*), très velues et presque toujours penchées, ainsi que les Soldanelles (*Soldanella alpina*), en forme de chapeau chinois ou de jupe de vahiné (au choix), ces deux espèces poussant à la fonte des neiges. Dans le même secteur, on découvre d'autres habituées de la haute montagne : l'Androsace de Vitaliano (*Androsace vitaliana*) aux fleurs jaune vif, l'Armérie des Alpes (*Armeria alpina*) qui paraît sèche au toucher, la discrète Luzule jaune (*Luzula lutea*) et l'Antennaire des Carpates (*Antennaria carpatica*) aux feuilles plus longues que celles de sa « cousine » l'Antennaire dioïque.



Anemone vernalis
Anémone printanière, Pulsatille printanière



Soldanella alpina
Soldanelle des Alpes



Armeria alpina
Armérie des Alpes



Luzula lutea
Luzule jaune



Androsace vitaliana
Androsace de Vitaliano



Antennaria carpatica
Antennaire des carpates

Au-dessous de ce lac, nous avons eu la chance d'assister à une scène surprenante qui a suscité de nombreux éclats de rire : une marmotte courant puis se jetant à plat ventre sur la neige et se laissant glisser !



Les secrets d'une marmotte pour se maintenir en forme : course, plongeon, cryothérapie.

Ensuite le sentier plonge dans le ravin, il faut se faufiler entre les rochers, le parcours est beaucoup plus accidenté que de l'autre côté.

Dans la première partie, on constate l'abondance du Genévrier nain (*Juniperus communis* subsp. *nana*) et on découvre plusieurs espèces intéressantes entre les rochers : l'élégante Anémone du Mont Baldo (*Anemone baldensis*), la Grassette des Alpes (*Pinguicula alpina*) aux fleurs blanches, le Polygale alpestre (*Polygala alpestris*) toujours montagnard, aux fleurs bien plus grandes que celles du Polygale des Alpes vu plus haut, la Valériane triséquée (*Valeriana tripteris*) aux feuilles à trois lobes, le Gypsophile rampant (*Gypsophila repens*) aux petites feuilles linéaires et aux fleurs rose clair, l'Hélianthème à grandes fleurs (*Helianthemum nummularium* var. *grandiflorum*), l'Athamante de Crète (*Athamanta cretensis*) qui est une ombellifère aux feuilles très découpées poussant toujours sur les rochers, le Séneçon doronic (*Senecio doronicum* subsp. *doronicum*) que les gens confondent souvent avec l'Arnica mais qui possède des feuilles coriaces et alternes, le Thym à pilosité variable (*Thymus polytrichus*) omniprésent sur tout le parcours...



Juniperus communis subsp. *nana*
Genévrier nain



Polygala alpestris
Polygale alpestre



Gypsophila repens
Gypsophile rampant



Anemone baldensis
Anémone du Mont Baldo



Pinguicula alpina
Grassette des Alpes



Valeriana tripteris
Valériane triséquée



Helianthemum nummularium var. *grandiflorum*
Hélianthème à grandes fleurs



Athamanta cretensis
Athamante de Crète



Senecio doronicum subsp. *doronicum*
Séneçon doronic



Thymus polytrichus
Thym à pilosité variable

Plus bas, des replats accueillent de grandes espèces poussant entremêlées : le Pigamon à feuilles d'ancolie (*Thalictrum aquilegifolium*) aux superbes « pompons », l'Aconit tue-loup (*Aconitum lycoctonum* subsp. *vulparia*) aux grandes fleurs jaunes en forme de casque, l'Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) qui est une plante ubiquiste (on la trouve dans de nombreux habitats), le Sceau de Salomon verticillé déjà vu dans la montée, la Berce de montagne (*Heracleum sphondylium* subsp. *elegans*) et la Valériane officinale (*Valeriana officinalis* subsp. *officinalis*).



Thalicttrum aquilegifolium
Pigamon à feuilles d'Ancolie



Aconitum lycoctonum subsp. *vulparia*
Aconit tue-loup



Heracleum sphondylium
subsp. *elegans*
Berce de montagne



Achillea millefolium
Achillée millefeuille



Valeriana officinalis subsp. *officinalis*
Valériane officinale

Lors de cette longue et presque interminable descente, assez pentue, dans le Cirque de l'Arcelin, nous devons franchir plusieurs fois le torrent d'une rive à l'autre, ce qui n'est pas toujours aisé, l'itinéraire à suivre n'étant pas évident. A un moment nous apercevons sur l'autre versant un chamois qui nous observe (*photo ci-contre*). Sur les rives caillouteuses, on commence à trouver des espèces un peu moins spécifiques de la haute montagne comme le Calament des Alpes (*Clinopodium alpinum*), la Saponaire de Montpellier (*Saponaria ocymoides*), l'Anthyllis ou Anthyllide alpestre (*Anthyllis vulneraria* subsp. *alpestris*) très fréquent, la Potentille à grandes fleurs (*Potentilla grandiflora*) reconnaissable à ses trois folioles, la petite Raiponce hémisphérique (*Phyteuma hemisphaericum*), le délicat Lin des Alpes (*Linum alpinum*), le Rosier des Alpes (*Rosa pendulina*) aux belles fleurs roses, et le Pétasite paradoxal (*Petasites paradoxus*), déjà fané, sur des bancs de gravier.



Clinopodium alpinum
Calament des Alpes



Anthyllis vulneraria subsp. *alpestris* - Anthyllis alpestre



Linum alpinum
Lin des Alpes



Petasites paradoxus
Pétasite paradoxal (fané)



Saponaria ocymoides
Saponaire de Montpellier



Potentilla grandiflora
Potentille à grandes fleurs



Phyteuma hemisphaericum
Raiponce hémisphérique



Rosa pendulina
Rosier des Alpes

Mais d'autres rencontres vont définitivement nous ravir : la Clématite des Alpes (*Clematis alpina*) qui est une liane aux fleurs bleues caractéristiques, la très belle Ancolie des Alpes (*Aquilegia alpina*) emblématique de la flore alpine, et surtout, à notre grande surprise, une station d'une vingtaine de pieds de Sabots de Vénus (*Cypripedium calceolus*), magnifiques orchidées qu'on ne se lasse pas de photographier !



Clematis alpina - Clématite des Alpes



Aquilegia alpina - Ancolie des Alpes



Cypripedium calceolus – Sabot de Vénus



Nous arrivons enfin dans la vallée de Pralognan en traversant une aulnaie verte. Les Aulnes verts (*Alnus alnobetula* subsp. *alnobetula*, ex-*Alnus viridis*, *photo ci-contre*) ont les pieds dans l'eau car le torrent s'est en partie divisé en une multitude de petits ruisseaux qui maintiennent une humidité constante dans cette zone.

Puis nous retrouvons un large chemin plat qui va nous ramener au parking des Fontanettes.

Cette grande randonnée par un temps magnifique, avec près de 900 m de dénivelé, nous aura permis de passer une journée extraordinaire, dans un cadre majestueux, et de découvrir de très nombreuses espèces.

Pour compléter le tableau, voici ci-dessous les photos d'un Hanneton des jardins et de trois chenilles prises lors de cette belle journée.



Phyllopertha horticola
Hanneton des jardins



Malacosoma alpicola
Alpine



Euphydryas cynthia
Damier de l'Alchémille



Euchalcia variabilis
Plusie de l'Aconit

Mardi 2 juillet

Du Petit Saint-Bernard (2188 m) au Lac sans fond (2456 m)

Le but de notre sortie du jour est d'herboriser à l'étage alpin, tout près de la frontière italienne, au Col du Petit Saint-Bernard. Nous devons nous rendre de l'Ancien Hospice du Petit Saint-Bernard (2188 m) à un petit lac d'altitude, le Lac sans fond (2456 m).

Du point de vue géologique, nous nous trouvons là sur des calcaires et des calschistes (schistes provenant de calcaires argileux) allant du Lias au Jurassique moyen. C'est ce que l'on appelle l'Unité du Petit-Saint-Bernard. On pourra donc trouver des plantes calcicoles et d'autres qui tolèrent ou apprécient un support parfois siliceux, puisque les calcschistes peuvent contenir des éléments cristallins comme le quartz.



Le départ de la randonnée se fait près de l'Ancien Hospice du Petit Saint-Bernard, que l'on aperçoit au centre. La route et le torrent qu'elle suit marquent la limite entre la zone houillère briançonnaise (en face) et l'unité du Petit-Saint-Bernard (vers le lecteur). Les sommets enneigés offrent un spectacle magnifique.



Comme on peut le voir sur les photos, la neige recouvrait toute cette zone il y a encore peu de temps, elle est en train de fondre. Les végétaux sont donc au début de leur croissance et les plantes fleuries ne sont pas encore abondantes. La partie en bordure de route, au départ de la randonnée, présente quelques creux, où subsistent des névés qu'il nous faut franchir, mais aussi une zone humide où poussent des plantes spécifiques à cet habitat comme le Populage des marais (*Caltha palustris*) aux magnifiques fleurs jaunes et aux feuilles arrondies faisant un peu penser à celles des nénuphars, le Tussilage (*Tussilago farfara*) déjà vu hier et la Renoncule à feuilles d'aconit (*Ranunculus aconitifolius*), une grande espèce ramifiée, aux fleurs blanches.

On y trouve également les belles fleurs rose foncé du Silène dioïque appelé aussi Compagnon rouge (*Silene dioica*). Tout près de la route, on peut observer le Pétasite paradoxal (*Petasites paradoxus*) cette fois bien en fleur et le Chardon bardane (*Carduus personata* subsp. *personata*) sur le point de s'ouvrir. Quant au très fréquent Épilobe à feuilles étroites (*Epilobium angustifolium*), on devine qu'il occupera des espaces importants par la suite, mais il n'est pas encore en fleur.



Caltha palustris
Populage des marais



Petasites paradoxus
Pétasite paradoxal



Ranunculus aconitifolius
Renoncule à feuilles d'aconit



Silene dioica
Silène dioïque



Carduus personata subsp. *personata*
Chardon bardane

La première partie de l'ascension est assez raide, avec une multitude de petits sentiers, creusés par la fonte des neiges et le passage des troupeaux. Les pelouses sont très humides et présentent par-ci par-là des petits buissons de Myrtilles (*Vaccinium myrtillus*) et d'Airelles rouges (*Vaccinium vitis-idaea*), deux espèces de la famille des Ericacées. Sur ces pentes et jusqu'au Lac sans fond, on va rencontrer des plantes alpines très connues comme le Myosotis des Alpes (*Myosotis alpestris*) ou la Pensée des Alpes (*Viola calcarata*) aux nombreuses nuances, mais aussi la Bartsie des Alpes (*Bartsia alpina*) à la couleur pourpre noirâtre caractéristique, l'Alchémille des montagnes (*Alchemilla monticola*) aux larges feuilles dentées, le Lotier des Alpes (*Lotus corniculatus* subsp. *alpinus*) aux fleurs parfois orangées...



Vaccinium myrtillus
Myrtille



Vaccinium vitis-idaea
Airelle rouge



Bartsia alpina
Bartsie des Alpes



Alchemilla monticola
Alchémille des montagnes



Myosotis alpestris
Myosotis alpestre



Viola calcarata
Pensée des Alpes



Lotus corniculatus subsp. *alpinus*
Lotier des Alpes

Lorsque le soleil commence à réchauffer l'atmosphère, on perçoit souvent dans les alpages une discrète odeur légèrement sucrée. Ce diffuseur de parfum naturel n'est autre que le Trèfle des Alpes (*Trifolium alpinum*) aux fleurs et folioles allongées caractéristiques. Les tiges souterraines ont un goût de réglisse.

On trouve également des espèces déjà observées la veille à Pralognan comme la Renoncule de Küpfer (*Ranunculus kuepferi*), la Renoncule de montagne (*Ranunculus montanus*), l'Orchis grenouille (*Coeloglossum viride*), la Potentille dorée (*Potentilla aurea*), la Benoîte des montagnes (*Geum montanum*), la Gentiane acaule (*Gentiana acaulis*) ou la Gentiane printanière (*Gentiana verna* subsp. *verna*).



Trifolium alpinum
Trèfle des Alpes

Sur les buttes de terre un peu rocailleuses, on peut observer des espèces plutôt saxicoles : l'Alchémille des Alpes (*Alchemilla alpina*) aux feuilles palmées et argentées, le Silène des rochers (*Atocion rupestre*), la Cardamine à feuilles de réséda (*Cardamine resedifolia*), l'Hippocrévide à toupet (*Hippocrepis comosa*) qui est une petite Fabacée que l'on trouve dans de nombreux milieux, le Plantain serpentaire (*Plantago maritima* subsp. *serpentina*) aux longues feuilles fines, ainsi que des espèces déjà observées la veille : le Céraiste droit (*Cerastium arvense* subsp. *strictum*), la Drave faux-aizoon (*Draba aizoides*), le Pâturin des Alpes (*Poa alpina*), la Joubarbe des montagnes (*Sempervivum montanum*), le Saule à feuilles rétuses (*Salix retusa*)...



Alchemilla alpina
Alchémille des Alpes



Atocion rupestre
Silène des rochers



Cardamine resedifolia
Cardamine à feuilles de réséda



Plantago maritima subsp. *serpentina*
Plantain serpentin



Hippocrepis comosa
Hippocrépide à toupet

Après cette montée assez raide, qui représente les trois-quarts du dénivelé de la randonnée, on arrive sur un replat qui sert sans doute de reposoir pour les troupeaux car on y trouve les mêmes plantes nitrophiles que l'on avait vues autour du Refuge du Col de la Vanoise : le Rumex des Alpes (*Rumex alpinus*), l'Épinard sauvage (*Blitum bonus-henricus*) et le Cirse très épineux (*Cirsium spinosissimum*). Mais on y rencontre aussi la Pédiculaire verticillée (*Pedicularis verticillata*), abondante jusqu'au Lac sans fond, et quelques exemplaires de l'Anémone soufrée ou Pulsatille soufrée (*Anemone alpina* subsp. *apiifolia*) aux magnifiques fleurs jaunes.



Pedicularis verticillata
Pédiculaire verticillée



Anemone alpina subsp. *apiifolia*
Anémone soufrée, Pulsatille soufrée



Nous arrivons à un carrefour où deux chemins se séparent : tout droit, on poursuit l'ascension vers le Pic de Lancebranlette qui culmine à 2936 m, à gauche, on prend la direction du Lac sans fond. C'est ce que nous faisons. Le sentier suit le flanc de la colline, en légère pente montante, en épousant la forme des plis, avec de petites descentes et montées, et en franchissant quelques ruisseaux au creux des plis. Au loin, la chaîne des Alpes nous offre un panorama d'une grande beauté.



Le long de ce sentier bucolique, on rencontre tour à tour le Plantain des Alpes (*Plantago alpina*), la Laîche noirâtre (*Carex atrata*), le Rumex à feuilles d'Arum ou alpestre (*Rumex arifolius* = *R. alpestris*), la Ligustique mutelline (*Mutellina adonidifolia* var. *mutellina*), l'Orchis sureau (*Dactylorhiza sambucina*) aux fleurs tantôt jaunes tantôt rouges, et le Sénéçon blanchâtre (*Jacobaea incana*) qui n'est pas encore en fleur. On revoit des espèces observées la veille : le Doronic à grandes fleurs (*Doronicum grandiflorum*), la Luzule jaune (*Luzula lutea*), l'Anémone du Mont Baldo (*Anemone baldensis*) et le mystérieux Botryche lunaire (*Botrychium lunaria*).



Plantago alpina
Plantain des Alpes



Rumex arifolius
Rumex à feuilles d'arum



Mutellina adonidifolia var. *mutellina*
Ligustique mutelline



Carex atrata
Laîche noirâtre



Dactylorhiza sambucina
Orchis sureau



Le sentier finit par contourner la montagne et nous arrivons alors dans un petit cirque où se niche le Lac sans fond (2456 m). C'est un très beau décor qui s'offre à nous. Le lac est encore en partie couvert de glace et de neige, le ciel se reflète dans l'eau par endroits, la luminosité est très forte et sur les montagnes encore largement tapissées de névés, la végétation part à la conquête du minéral. Le gris, le vert, le blanc et le bleu se mélangent ainsi harmonieusement.





Le Lac sans fond, à 2 456 m d'altitude, est encore en partie couvert de glace et de neige.

Après le réconfort du pique-nique au bord du lac, nous partons explorer les alentours. On distingue rapidement deux sortes d'habitats : les pelouses alpines, avec de petites zones où l'eau affleure, et des éboulis où poussent des plantes spécifiques. Au bord du lac, on remarque quelques touffes de Laïche toujours verte (*Carex sempervirens*).



Sur les pelouses, on retrouve des petites plantes comme l'Anémone ou Pulsatille printanière (*Anemone vernalis*), l'Antennaire dioïque ou Pied de chat (*Antennaria dioica*), la Gentiane à feuilles courtes (*Gentiana brachyphylla*), le Polygale des Alpes (*Polygala alpina*), le Leucanthème des Alpes (*Leucanthemopsis alpina*) et l'Homogyne des Alpes (*Homogyne alpina*), tous déjà vus hier à la même altitude.

Mais on découvre aussi des nouveautés comme la Ligustique fausse mutelline (*Pachypleurum mutellinoides*) qui est une très petite Apiacée, ici en début de floraison, la délicate Androsace à feuilles obtuses (*Androsace obtusifolia*) aux petites fleurs blanches, une épervière aux poils raides qui est peut-être l'Épervière poilue (*Hieracium piliferum*), l'élégant Jonc de Jacquin (*Juncus jacquinii*) aux stigmates roses et torsadés, et la Véronique fausse pâquerette (*Veronica bellidioides*) dont la tige dressée porte de petites fleurs bleues terminales.

Androsace obtusifolia
Androsace à feuilles obtuses



Pachypleurum mutellinoides
Ligustique fausse mutelline



Hieracium piliferum ?
Épervière poilue ?



Juncus jacquinii
Jonc de Jacquin



Veronica bellidioides
Véronique fausse pâquerette



A certains endroits, le sol est constitué de fins débris rocheux et l'eau n'est pas entièrement absorbée. Dans ces petites zones humides, on remarque, en dehors de la Soldanelle des Alpes (*Soldanella alpina*), d'innombrables petites Liliacées jaunes : la Gagée de Liotard, appelée aussi Etoile jaune de Liotard (*Gagea fragifera*).

En bordure, on peut observer le plus petit de tous les saules nains, le Saule herbacé (*Salix herbacea*) et les rosettes du petit Trèfle pâlisant (*Trifolium pallescens*), fréquent en haute montagne.

Soldanella alpina
Soldanelle des Alpes



Salix herbacea
Saule herbacé



Gagea fragifera
Etoile jaune de Liotard



Trifolium pallescens
Trèfle pâissant

Notre herborisation se termine par l'inspection des éboulis à la base du flanc de la montagne, qui ont visiblement été le théâtre d'avalanches. On y trouve des espèces glaréicoles très intéressantes, à commencer par le superbe Tabouret à feuilles rondes (*Noccaea rotundifolia*) qui forme de petits bouquets dont le rose se détache sur le gris des roches. Dans le même genre, on trouve une autre Brassicacée, l'Hutchinsie des Alpes, appelée aussi Cresson de chamois (*Hornungia alpina*) qui forme de petits bouquets blancs, et les très décoratifs coussins du Silène acaule, surnommé « mousse fleurie » (*Silene acaulis* subsp. *excapa*), qui couvrent les rochers.



Noccaea rotundifolia
Tabouret à feuilles rondes



Hornungia alpina
Hutchinsie des Alpes



Silene acaulis subsp. *excapa*
Silène acaule, Mousse fleurie

Toujours dans les éboulis, on peut observer les plants encore en boutons de l'Achillée naine (*Achillea nana*) qui est une petite Astéracée très velue dont le parfum rappelle celui du Genépi, ainsi que des espèces montagnardes plus ou moins crassulescentes : l'Orpin alpestre (*Sedum alpestre*), aux petites fleurs jaune doré et aux pétales obtus, et la Saxifrage sillonnée (*Saxifraga exarata* subsp. *exarata*) dont les petites feuilles présentent de profonds sillons et trois ou cinq minuscules lobes terminaux.



Achillea nana
Achillée naine



Sedum alpestre
Orpin alpestre



Saxifraga exarata subsp. *exarata*
Saxifrage sillonnée

On note encore la présence du Gailllet à feuilles inégales (*Galium anisophyllum*) et de deux petites fougères : le Cystopteris fragile (*Cystopteris fragilis*) aux frondes légères et la Doradille verte (*Asplenium viride*), espèce exclusivement montagnarde qui ressemble comme deux gouttes d'eau à la très courante Capillaire des murailles (*Asplenium trichomanes*) mais dont le pétiole et le rachis sont verts (brun-rouge sombre pour la Capillaire).

Enfin, citons pour terminer la découverte de minuscules pousses du Plantain noirâtre ou Plantain des montagnes (*Plantago atrata* subsp. *atrata*).



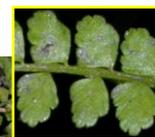
Galium anisophyllum
Gaillet à feuilles inégales



Cystopteris fragilis
Cystoptéris fragile



Asplenium viride
Doradille verte



Plantago atrata subsp. *atrata*
Plantain noirâtre

Mercredi 3 juillet

Réserve Naturelle de la Grande Sassièr Du Barrage du Saut (2280 m) au Lac de la Sassièr (2484 m)

La sortie d'aujourd'hui nous amène au-dessus de Tignes, dans la Réserve Naturelle Nationale de la Grande Sassièr. Créée en 1973, elle abrite un ensemble de milieux alpins : pelouses, lacs et éboulis. La flore et la faune y sont très riches. Le site correspond à un cirque glaciaire caractérisé par une grande variété de roches (quartzites, calcaires, dolomites, gneiss). Le sommet est quant à lui constitué d'une épaisse nappe de schistes lustrés.

L'entrée se fait par le parking du Barrage du Saut, à 2280 m, au bout d'une petite route avec de nombreux lacets. A l'arrivée, la vue sur la vallée de Tignes et les sommets enneigés de la Vanoise est assez saisissante.



Vue sur la vallée de Tignes et les sommets de la Vanoise.



Le parking du Barrage du Saut, à 2280 m.



Vieilles maisons près du parking, avec vue sur les Hauts de Tignes en face.



Le lac du Barrage du Saut.

Notre projet est de rester dans la vallée et de poursuivre jusqu'au Barrage du Lac de la Sassièrre, dont la retenue est plus importante que celle du Barrage du Saut. Les deux barrages sont construits sur le torrent de la Sassièrre, que nous allons longer entre les deux lacs, du côté le plus plat à l'aller (*à gauche sur la photo ci-dessous*), et sur les coteaux un peu plus accidentés de l'autre côté au retour (*à droite*).



Les abords de la petite retenue du Barrage du Saut sont très verdoyants, ils sont couverts de pelouses alpines humides.

Il est préférable de commencer par la description complète du circuit car il est difficile de présenter les espèces photographiées par ordre chronologique. Dans cette vallée les habitats sont en fait peu différents et sont imbriqués. On retrouve souvent les mêmes espèces tout au long du circuit.



La photo de gauche montre le lac du Barrage du Saut tel qu'on le voit en se retournant après l'avoir dépassé. On constate que la retenue épouse le relief ce qui lui donne l'aspect d'un lac naturel.

Passé ce lac, un large sentier linéaire longe la vallée (photos ci-dessous).

Les plantes sont abondantes de part et d'autre du chemin. On y trouve en mélange des espèces des prairies subalpines et des pelouses alpines.

Ce chemin nous mène jusqu'au Barrage de la Sassièrre, auquel on accède après une montée finale un peu prononcée, ce qui rend le pique-nique parfaitement mérité...



La retenue du Barrage de la Sassièrre, à 2 484 m d'altitude, est complètement artificielle, elle a fait l'objet de grands travaux de terrassement. Le cadre n'en est pas moins majestueux grâce aux sommets environnants.



A gauche, on remarque l'eau turquoise du lac artificiel. Il faut franchir le barrage (au centre) pour emprunter le sentier du retour, sur l'autre rive (à droite). Les plantes rencontrées sont alors plus spécifiques aux pelouses alpines et aux rocailles.



Le sentier du retour est plus étroit et moins linéaire que celui de l'aller, il épouse le relief de la colline et passe souvent entre les rochers, dont beaucoup sont couverts de lichens. Un document séparé sur quelques lichens marquants du séjour a d'ailleurs été réalisé, il est disponible sur le site internet de l'association.

Comme nous avons relevé 178 espèces végétales lors de cette seule journée, nous ne pouvons pas toutes les aborder dans ce compte-rendu. Beaucoup ont déjà été observées lors des trois premiers jours du stage. Nous présentons donc les « nouvelles » espèces les plus marquantes, d'autres seront évoquées lors des deux dernières sorties car elles y seront plus abondantes. Pour connaître l'ensemble des plantes observées aujourd'hui, on se référera au tableau des relevés présenté séparément sur notre site.

Nous commençons par des espèces que l'on a tendance à trouver banales parce qu'elles sont très courantes, y compris à des altitudes bien moins élevées. Mais il serait « méprisant » pour elles de ne pas les citer ! C'est ce que les ornithologues appellent le « syndrome du rouge-gorge » lorsqu'ils font des relevés : ils ont tendance à ne pas noter cette espèce car elle y est tout le temps !

Donc, dans cette catégorie, nous avons noté la Biscutelle ou Lunetière (*Biscutella laevigata*) aux silicules en forme de lunettes, l'Euphorbe petit cyprès (*Euphorbia cyparissias*), que l'on retrouve du niveau de la mer jusqu'à l'étage alpin, le Silène enflé (*Silene vulgaris* subsp. *vulgaris*) dont le nom vient de la forme du calice et le Polypode commun (*Polypodium vulgare*), fougère courante au limbe bien plus long que large.



Biscutella laevigata
Biscutelle, Lunetière



Euphorbia cyparissias
Euphorbe petit cyprès



Silene vulgaris subsp. *vulgaris*
Silène enflé



Polypodium vulgare
Polypode commun

Nous avons aussi noté quatre Poacées assez fréquentes dans le vallon : le Fromental élevé (*Arrhenatherum elatius*) à l'inflorescence lâche et aux épillets très fins, la Fétuque dorée (*Patzkea paniculata*) qui fait de très grandes touffes reconnaissables de loin, la Fétuque violacée (*Festuca violacea* subsp. *violacea*) à la couleur caractéristique, et la Séslerie bleuâtre (*Sesleria caerulea*) reconnaissable à son épi assez court aux reflets bleuâtres et capable de coloniser des pans entiers de collines.



Arrhenatherum elatius
Fromental élevé



Patzkea paniculata
Fétuque dorée



Festuca violacea
Fétuque violacée



Sesleria caerulea
Séslerie bleuâtre

Nous continuons la présentation par des espèces de taille plus ou moins importante que l'on trouve aussi bien à l'étage subalpin qu'à l'étage alpin. Ce sont des plantes surtout montagnardes, habituées des prairies de fauche, des landes et des pelouses. On mentionnera ainsi l'Impérateur (*Imperatoria ostruthium*) qui est une grande Apiacée aux feuilles bien reconnaissables, l'Huguenénie à feuilles de tanaisie (*Descurainia tanacetifolia*) et le Sisymbre d'Autriche (*Sisymbrium austriacum*), deux Brassicacées qui forment de grands bouquets jaunes mais dont les feuilles sont très différentes, le célèbre Arnica des montagnes (*Arnica montana*) aux vertus thérapeutiques bien connues, l'Anémone ou Pulsatille des Alpes (*Anemone alpina* subsp. *alpina*) aux fleurs blanches, le magnifique Trolle d'Europe (*Trollius europaeus*) aux boules d'or, la Gentiane ponctuée (*Gentiana punctata*) aux fleurs jaunes ponctuées de brun groupées à la base des feuilles supérieures, l'Épervière en cyme (*Pilosella cymosa*) aux capitules regroupés au sommet, ainsi que la Busserole ou Raisin d'ours (*Arctostaphylos uva-ursi*), arbrisseau aux feuilles coriaces, non enroulées sur les bords, ce qui la différencie de l'Airelle rouge (*Vaccinium vitis-idaea*). Notons aussi, même si nous les avons déjà présentées, que la Centaurée des montagnes (*Cyanus montanus*) et la Campanule thyrsoidée (*Campanula thyrsoides*) sont très présentes, pour le plaisir des yeux, notamment près du lac du Saut.



Arnica montana
Arnica des montagnes



Anemone alpina subsp. *alpina*
Anémone (Pulsatille) des Alpes



Trollius europaeus
Trolle d'Europe



Pilosella cymosa
Épervière en cyme



Imperatoria ostruthium
Impératoire



Descurainia tanacetifolia
Huguenénie à feuilles de tanaïsie



Sisymbrium austriacum
Sisymbre d'Autriche



Gentiana punctata – Gentiane ponctuée



Arctostaphylos uva-ursi – Busserole, Raisin d'ours



Nous poursuivons cette galerie avec des plantes que l'on trouve surtout à l'étage alpin dans les pelouses ou les prairies alpines. On y rencontre tous les « grands classiques » déjà présentés les jours précédents (*voir inventaire*) mais aussi d'autres que nous voyons pour la première fois lors de ce séjour.

C'est le cas de plusieurs Astéracées comme le célèbre Aster des Alpes (*Aster alpinus*), aux fleurs mauves et jaunes, la Pâquerette de montagne (*Bellidiastrum michelii*), le Pissenlit des Alpes (*Taraxacum alpinum*) aux feuilles très découpées en lobes triangulaires, la Crépide dorée (*Crepis aurea*) aux capitules de fleurs ligulées toutes orangées, la Piloselle petite laitue (*Pilosella lactucella*) aux petits capitules jaunes et aux feuilles velues, la Vergette des Alpes (*Erigeron alpinus*) et la Vergette uniflore (*Erigeron uniflorus*), la première ayant une à cinq fleurs roses et blanches par tige, la deuxième ayant un capitule solitaire, plutôt blanc, et un involucre très velu.



Aster alpinus
Aster des Alpes



Bellidiastrum michelii
Pâquerette de montagne



Taraxacum alpinum
Pissenlit des Alpes



Crepis aurea
Crépide dorée



Pilosella lactucella
Piloselle petite laitue



Erigeron alpinus
Vergette des Alpes



Erigeron uniflorus
Vergette uniflore

Nous pouvons aussi observer trois véroniques : la Véronique en épi (*Veronica spicata*) qui porte bien son nom puisque les fleurs sont regroupées en un épi compact au sommet de la tige, la petite Véronique des Alpes (*Veronica alpina*) dont les feuilles sont toutes portées par la tige et les fleurs regroupées au sommet, et la très petite Véronique sans feuilles (*Veronica aphylla*) dont les feuilles sont regroupées en rosette et dont le pédoncule dressé ressemble à une tige. A noter que trois autres espèces de véroniques sont présentes mais nous les avons déjà rencontrées : *Veronica beccabunga*, *Veronica bellidioides* et *Veronica fruticans*.



Veronica spicata
Véronique en épi



Veronica alpina
Véronique des Alpes



Veronica aphylla
Véronique sans feuilles

Au rayon des plantes alpines des pelouses (et parfois des rocailles), citons encore quelques espèces : la Scutellaire des Alpes (*Scutellaria alpina*) aux fleurs bicolores (mauves/bleues et blanches) et l'Oxytropide champêtre (*Oxytropis campestris*) aux fleurs jaune clair, toutes deux très présentes dans le vallon. On note aussi le Vêlar helvétique (*Erysimum rhaeticum*) aux fleurs à quatre pétales d'un jaune lumineux, le Trèfle des neiges (*Trifolium pratense* var. *villosum*), plus petit et plus clair (jaune, blanc ou rose) que l'espèce type qui est rose foncé, la peu fréquente Raiponce du Piémont (*Phyteuma globulariifolium* subsp. *pedemontanum*) de petite taille et le Buplèvre fausse renoncule (*Bupleurum ranunculoides* subsp. *ranunculoides*) qui est une petite et fine Apiacée aux fleurs jaunes.



Scutellaria alpina
Scutellaire des Alpes



Oxytropis campestris
Oxytropide champêtre



Erysimum rhaeticum
Vêlar helvétique



Trifolium pratense
var. *villosum*
Trèfle des neiges



Phyteuma globulariifolium
subsp. *pedemontanum*
Raiponce du Piémont



Bupleurum ranunculoides
subsp. *ranunculoides*
Buplèvre fausse renoncule

Nous pouvons observer trois « nouvelles » gentianes : la Gentiane des neiges (*Gentiana nivalis*) très ramifiée, aux petites et fines fleurs bleues, la Gentiane de Bavière (*Gentiana bavarica*) des lieux humides, d'un bleu profond, aux feuilles arrondies au sommet, et la peu commune Gentiane à calice renflé (*Gentiana utriculosa*) aux fleurs d'un bleu prononcé et dont les ailes du calice sont très marquées, ce qui lui donne un aspect renflé.



Gentiana nivalis
Gentiane des neiges

Gentiana bavarica
Gentiane de Bavière

Gentiana utriculosa
Gentiane à calice renflé

Parmi les plantes alpines, certaines sont surtout saxicoles (sur les rochers). C'est le cas de la petite Joubarbe à toile d'araignée (*Sempervivum arachnoideum*) aux magnifiques étoiles rouge vif, de l'Orpin annuel (*Sedum annuum*) aux pétales jaunes et aigus, de l'Orpin noirâtre (*Sedum atratum*) aux feuilles rougeâtres et aux minuscules fleurs à peine ouvertes, de la Saxifrage paniculée (*Saxifraga paniculata*) dont les rosettes basales sont dentées et couvertes de calcaire, de l'Herniaire des Alpes (*Herniaria alpina*), minuscule et velue, de la Globulaire à feuilles en cœur (*Globularia cordifolia*) aux fleurs globuleuses bleues, formant de petites touffes épousant les rochers, de l'Alchémille fendue (*Alchemilla fissa*) aux feuilles assez profondément divisées mais pas jusqu'à la base et aux tiges rougeâtres, ayant besoin d'humidité, de la Luzule marron (*Luzula alpinopilosa*) présentant des petits glomérules de fleurs souvent penchés, de la Campanule fluette (*Campanula cochlearifolia*) dont les groupes de clochettes bleues se détachent sur les rochers, et de deux Caryophyllacées qui forment des touffes de petites fleurs blanches : la Sabline à plusieurs tiges (*Arenaria multicaulis*), aux petites feuilles ciliées à la base, et la Minuartie printanière (*Minuartia verna*) aux feuilles fines, linéaires et planes.



Sempervivum arachnoideum
Joubarbe à toile d'araignée

Sedum annuum
Orpin annuel

Sedum atratum
Orpin noirâtre

Globularia cordifolia
Globulaire à feuilles en cœur

Luzula alpinopilosa
Luzule marron



Saxifraga paniculata
Saxifrage paniculée



Herniaria alpina
Herniaire des Alpes



Alchemilla fissa
Alchémille fendue



Campanula cochlearifolia
Campanule fluette



Arenaria multicaulis
Sabline à plusieurs tiges



Minuartia verna
Minuartie printanière

Les zones rocheuses accueillent aussi la Valériane des montagnes (*Valeriana montana*) et deux graminées spécifiques plutôt fluettes : l'Agrostide des rochers (*Agrostis rupestris*) et la Canche flexueuse (*Avenella flexuosa*). Entre les rochers, on voit souvent émerger une fougère au limbe élané et denté : le Polystich en fer de lance (*Polystichum lonchitis*).



Valeriana montana
Valériane des montagnes



Agrostis rupestris
Agrostide des rochers



Avenella flexuosa
Canche flexueuse



Polystichum lonchitis
Polystich en fer de lance

D'autres espèces fréquentent les éboulis fins et stables, comme sur les crêtes : la petite Pédiculaire de Kerner (*Pedicularis kernerii*) aux tiges rougeâtres et glabres à l'exception de deux rangées de poils, l'Oxytropide de Suisse (*Oxytropis helvetica*) à l'aspect glauque et velu, complètement couché sur le sol, et la belle Campanule alpestre (*Campanula alpestris*) dont la grandeur de la fleur surprend toujours par rapport à la petite taille de la plante.



Pedicularis kernerii
Pédiculaire de Kerner



Oxytropis helvetica
Oxytropide de Suisse



Campanula alpestris
Campanule alpestre

Quelques plantes sont adaptées aux milieux humides : la Saxifrage des ruisseaux (*Saxifraga aizoides*) aux belles fleurs jaunes, qui pousse dans le lit des torrents ou dans les ruisseaux de montagne, la discrète et fine Tofieldie à calyculé (*Tofieldia calyculata*) que l'on trouve dans les pelouses saturées d'eau, tout comme l'Orchis alpestre (*Dactylorhiza majalis* subsp. *alpestris*) aux fleurs pourpres et aux feuilles tachetées.



Saxifraga aizoides
Saxifrage des ruisseaux

Tofieldia calyculata
Tofieldie à calyculé

Dactylorhiza majalis subsp. *alpestris*
Orchis alpestre

Chaque sortie ayant son lot de découvertes un peu « magiques », nous avons le privilège d'observer deux espèces très rares dans cette vallée de la Sassièr.

La première est une armoise à allure de genépi, mais un peu plus grande. Elle est plutôt saxicole, on peut la trouver sur les rochers, dans les éboulis fins calcaires ou sur des pelouses sèches. Ses feuilles sont argentées et velues, finement divisées, et ses capitules globuleux sont jaunes mêlés de rouge. Mais la grosse différence avec les espèces de genépi c'est qu'elle est inodore ! Elle porte un joli nom : c'est l'Armoise boréale (*Artemisia borealis*).

La deuxième est une Fabacée dont on ne connaît que de rares stations en France : l'Astragale de Lienz (*Astragalus leontinus*). Elle est très proche de l'Astragale faux sainfoin (*Astragalus onobrychis*) qui est bien plus courante et rose vif. Elle s'en distingue par ses fleurs plus bleutées et son étendard plus court. Dans cette vallée, elle fait l'objet d'un suivi et de mesures de protection, un panneau indiquant sa présence et incitant les randonneurs à ne pas la piétiner.



Artemisia borealis - Armoise boréale

Astragalus leontinus - Astragale de Lienz

Enfin, cette randonnée nous a permis d'examiner plusieurs types de saules. Outre les très petites espèces alpines que nous avons vues tous les jours (*Salix reticulata* et *Salix retusa*), nous avons rencontré au bord du torrent et des lacs deux espèces fréquentes :

- le Saule pourpre (*Salix purpurea*), aux feuilles oblongues et pointues, dentées dans la partie supérieure, assez coriaces et souvent opposées, et aux chatons mâles dont les anthères sont brunes ou rouges ;
- le Saule marsault ou Saule des chèvres (*Salix caprea*), capable de s'adapter à de nombreux biotopes à partir d'un certain taux d'humidité (y compris en forêt) et possédant des feuilles assez grandes, elliptiques, souples, tomenteuses à la face inférieure, aux nervures marquées.

Mais nous avons surtout observé trois espèces montagnardes :

- le Saule à dents courtes ou Saule faux Myrte (*Salix breviserrata*), aux petites feuilles ovales et dentées, velues au début, luisantes par la suite, fortement nervurées, préférant les sols un peu acides et les pâturages humides ou tourbeux ;
- le Saule hasté (*Salix hastata* subsp. *hastata*), plutôt dans les rocailles humides, aux feuilles ovales, pointues, glabres et très légèrement dentées, bien vertes sur la face supérieure, un peu plus glauques sur la face inférieure. Les chatons femelles sont longs et dressés ;

- le Saule fétide (*Salix foetida*), les pieds dans l'eau, aux feuilles de petite taille, dentées, plus claires sur la face inférieure, à nervures fortement marquées.



Salix purpurea - Saule pourpre



Salix caprea - Saule marsault



Salix breviserrata - Saule à dents courtes



Salix hastata - Saule hasté



Salix foetida - Saule fétide

La Réserve de la Sassièrre est également connue pour ses colonies de marmottes. Elle n'a pas failli à sa réputation. Nous y avons aussi rencontré des grenouilles rousses et le bel Apollon.



Marmota marmota - Marmotte



Rana temporaria
Grenouille rousse



Parnassius apollo
Apollon

Jeudi 4 juillet

Du parking du Fort de la Platte (1900 m) aux Cinq Lacs (2545 m)

C'est une magnifique randonnée qui nous attend aujourd'hui. Le départ se fait au parking des Chalets de Plan Pezet (1897 m) au-dessous du Fort de la Platte, une ancienne base défensive construite en 1894, à 1970 m d'altitude, aujourd'hui reconvertie en ferme et fromagerie pour l'élevage caprin.

Ce fort est accessible depuis Bourg-Saint-Maurice par une longue route sinueuse et étroite, avec de nombreux lacets. Elle n'est pas goudronnée dans les derniers kilomètres et le croisement avec les véhicules qui descendent est assez délicat. Et quand c'est un camion de lait, ça l'est encore plus...



Quand il faut se garer pour laisser passer le camion de lait...

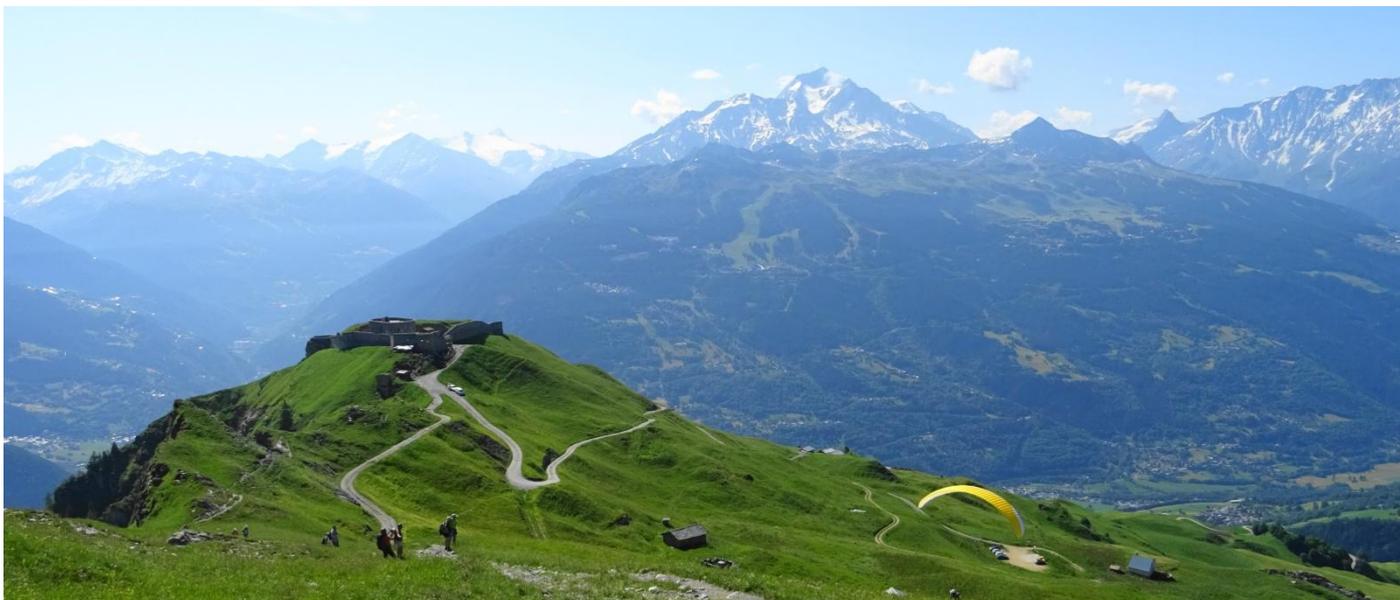


Le Fort reconverti en ferme pour l'élevage caprin.



Le Fort dans son ensemble, vu de dessus.

Nous suivons les recommandations officielles et laissons les voitures au parking en contrebas (Chalets de Plan Pezet), ce qui est une sage décision, car les imprudents qui ont préféré se garer près de la ferme ont eu la désagréable surprise au retour de voir leur carrosserie abîmée par les nombreux coups de corne des chèvres locales !



Vue prise au-dessus du Fort de la Platte. Le parking est en contrebas, sous la tache jaune de l'aile du parapente. En face, on aperçoit les sommets enneigés de la Vanoise. Le Fort domine la vallée de Bourg-Saint-Maurice (en bas).



Il faut une dizaine de minutes du parking au fort, sur une route en forte pente (*photo à gauche*).

Passé le fort, une barrière marque le début du large chemin par lequel débute véritablement la randonnée (*photo à droite*).

Du parking jusqu'à la barrière, la route est bordée de près de fauche où le nombre d'espèces en fleur est considérable. Il s'y adjoint le cortège des fleurs des lieux anthropisés. Nous ne pouvons faire un inventaire exhaustif car la randonnée est assez longue. Il faut presser le pas, ce qui est plus facile à dire qu'à faire car le premier kilomètre est vraiment très raide !



Néanmoins, voici quelques espèces relevées dans cette première partie qui n'ont pas encore été présentées dans ce compte-rendu : le Chérophylle doré (*Chaerophyllum aureum*) que l'on trouve toujours en abondance à proximité des habitations, le Laser de France (*Laserpitium gallicum*) aux folioles mucronées, le Grand Boucage (*Pimpinella major*) aux inflorescences roses, la Marguerite des Alpes ou Leucanthème brûlé (*Leucanthemum adustum*), la Scabieuse colombarie (*Scabiosa columbaria*) qui se différencie de *Knautia arvensis* par ses fleurs à 5 lobes (contre 4 pour la Knautie), le Salsifis des prés (*Tragopogon pratensis* subsp. *pratensis*) aux grandes fleurs jaunes, la Fléole des prés (*Phleum pratense*) aux épis parfois très allongés, la très courante Ortie dioïque (*Urtica dioica*) qu'il vaut mieux éviter de toucher sous peine de démangeaisons, la Campanule rhomboïdale (*Campanula rhomboidalis*) reconnaissable à ses feuilles caulinaires ovales, dentées et pointues.

On peut citer aussi des espèces plus basses extrêmement courantes dans les milieux anthropisés : le Pissenlit officinal (*Taraxacum officinale* ou *T. fasciatum*, genre très complexe), le Trèfle des prés (*Trifolium pratense* var. *pratense*) et le Trèfle rampant (*Trifolium repens*).



Chaerophyllum aureum
Chérophylle doré



Laserpitium gallicum
Laser de France



Leucanthemum adustum
Leucanthème brûlé



Tragopogon pratensis
Salsifis des prés



Urtica dioica
Ortie dioïque



Pimpinella major
Grand Boucage



Scabiosa columbaria
Scabieuse colombarie



Phleum pratense
Fléole des prés



Campanula rhomboidalis
Campanule rhomboïdale



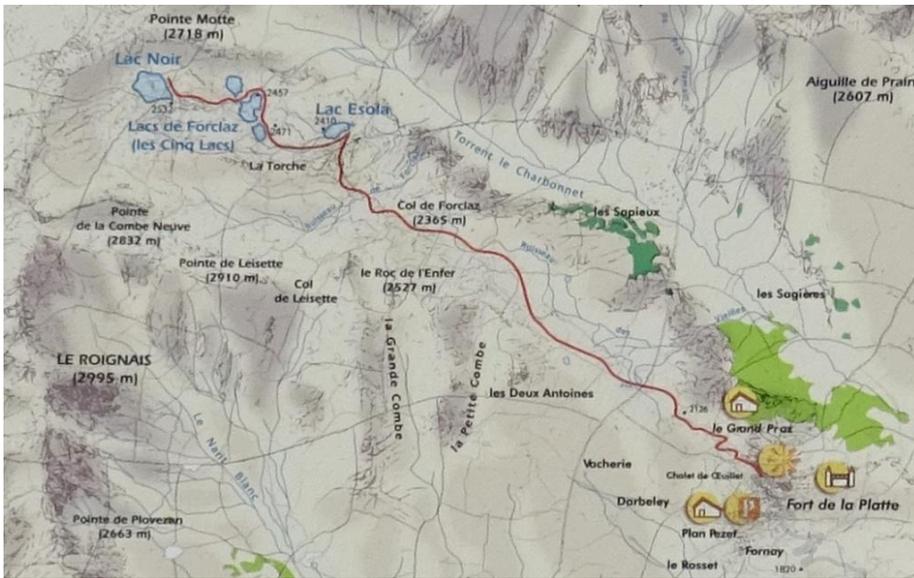
Taraxacum officinale ou *fasciatum*
Pissenlit officinal



Trifolium pratense var. *pratense*
Trèfle des prés



Trifolium repens
Trèfle rampant



La carte ci-contre permet de mieux visualiser le parcours.

Après nous être éloignés du Fort de la Platte et des prés de fauche, des pelouses subalpines s'étalent de part et d'autre du chemin. Ce sont des pâturages où les vaches à lait viennent paître l'été. Tout le versant du Fort de la Platte est encore concerné par cette activité agricole.



Dans ces pelouses subalpines et sur le bord du chemin, on retrouve nombre d'espèces déjà vues les jours précédents mais on a quand même quelques nouveautés : le Cumin des prés (*Carum carvi*) très odorant, la Campanule de Scheuchzer (*Campanula scheuchzeri*) aux feuilles fines, la Flouve des Alpes (*Anthoxanthum alpinum*), la Digitale à grandes fleurs (*Digitalis grandiflora*) aux fleurs jaune clair, la Brunelle à grandes fleurs (*Prunella grandiflora*) où l'épi floral est nettement séparé des feuilles supérieures, la Véronique germandrée (*Veronica teucrium*) aux fleurs réunies en un épi terminal assez lâche, la Pensée tricolore (*Viola tricolor*) qui est en fait souvent bicolore, jaune et blanche, et le Rhinanthel velu ou Crête de coq (*Rhinanthus alectorolophus*) qui peut couvrir de grandes surfaces.



Carum carvi
Cumin des prés



Campanula scheuchzeri
Campanule de Scheuchzer



Anthoxanthum alpinum
Flouve des Alpes



Digitalis grandiflora
Digitale à grandes fleurs



Prunella grandiflora
Brunelle à grandes fleurs



Veronica teucrium
Véronique germandrée



Viola tricolor
Pensée tricolore



Rhinanthus alectorolophus
Rhinanthel velu, Crête de coq



Petit à petit la végétation devient plus basse, avec des passages un peu plus accidentés, on emprunte des sentiers ravinés plus étroits, creusés par le ruissellement et le passage des randonneurs. On y rencontre aussi deux grandes mares (*photo ci-contre*) et des barres rocheuses. Sur le plan géologique, la région des Cinq Lacs est formée d'un flysch (alternance de calcaires sableux et de schistes noirs) transporté par une nappe de charriage. Nous abordons progressivement l'étage alpin. Comme c'est le domaine sur lequel on a souvent herborisé depuis le début du séjour, on ne fait pas de grandes découvertes.

Dans les fossés humides, on peut toutefois observer la jolie Benoîte des ruisseaux (*Geum rivale*) aux fleurs roses pendantes. A l'ombre des rochers, on remarque la Pensée à deux fleurs (*Viola biflora*) aux fleurs jaune vif. Dans les pelouses, on rencontre la Pédiculaire arquée (*Pedicularis gyroflexa*) aux fleurs disposées en spirale, la Raiponce à feuilles de bétoine (*Phyteuma betonicifolium*) et la Fléole des Alpes (*Phleum alpinum*). Dans les éboulis, on observe l'Arabette pennatifide (*Murbeckiella pennatifida*), une Brassicacée peu courante, et une jolie fougère aux feuilles mâles et femelles différenciées : le Cryptogramme crispé ou Allosore crispé (*Cryptogramma crispa*), qui pousse en compagnie du *Gymnocarpium dryopteris* déjà signalé à Pralognan.



Geum rivale
Benoîte des ruisseaux



Pedicularis gyroflexa
Pédiculaire arquée



Phyteuma betonicifolium
Raiponce à feuilles de bétoine



Phleum alpinum
Fléole des Alpes



Viola biflora
Pensée à deux fleurs



Murbeckiella pennatifida
Arabette pennatifide



Cryptogramma crispa
Cryptogramme crispé, Allosore crispé

Une zone humide a cependant attiré notre attention. Au milieu des Laïches noires (*Carex nigra*), il faut approcher doucement, en regardant où l'on met les pieds pour ne pas s'enfoncer dans l'eau qui affleure et pour ne pas abîmer la végétation. On y trouve des espèces déjà vues comme l'Orchis alpestre (*Dactylorhiza majalis* subsp. *alpestris*), la Renoncule à feuilles d'aconit (*Ranunculus aconitifolius*), le Populage des marais (*Caltha palustris*) ou la Gentiane de Bavière (*Gentiana bavarica*). Pour les nouvelles, on trouve la Linaigrette à feuilles étroites (*Eriophorum angustifolium*) et la très petite Valériane dioïque (*Valeriana dioica*). Tout autour de cette zone poussent des Gentianes acaules (*Gentiana acaulis*) et des Anémones soufrées (*Anemone alpina* subsp. *apiifolia*, *photo*).





Laïche noire
Carex nigra



Eriophorum angustifolium
Linaigrette à feuilles étroites



Valeriana dioica
Valériane dioïque

L'ascension se poursuit jusqu'au Col de Forclaz (2365 m). On rencontre quelques pieds de la Véronique couchée (*Veronica serpyllifolia* subsp. *humifusa*), sous-espèce montagnarde de la Véronique à feuilles de serpolet, avant de franchir quelques petits névés et de longer le lit d'un ruisseau. C'est dans cet habitat que nous faisons une nouvelle « trouvaille » : la petite Renoncule alpestre (*Ranunculus alpestris*).



Veronica serpyllifolia
subsp. *humifusa*
Véronique couchée



Les névés avant le Col de Forclaz



Ranunculus alpestris - Renoncule alpestre



Arrivés au sommet, l'autre côté du col nous offre la vision d'un paysage enchanté : une vallée paisible où coule un torrent, le Ruisseau de Forclaz, et tout autour de belles montagnes tantôt minérales, tantôt verdoyantes, comme un écrin baigné de lumière.



La paisible vallée du Ruisseau de Forclaz (photo prise au retour en fin d'après-midi)



Le franchissement à gué



Le Lac Esola (au centre) vu de dessus

Il nous faut redescendre dans cette vallée, puis franchir le torrent à gué, sur des pierres disposées dans l'eau à cet effet, pour remonter ensuite vers un promontoire d'où l'on domine le premier des cinq lacs : le Lac Esola. Nous sommes à 2410 m et c'est là que nous pique-niquons.

Deux groupes ont poursuivi l'aventure, en décalé, jusqu'au dernier des lacs, malgré des névés en pente assez impressionnants vus de loin, mais qui s'avèreront peu dangereux car la neige n'est pas gelée. Il faut simplement maîtriser ses gestes et on passe sans trop de difficultés ! Le reste du groupe a préféré rentrer, car certains étaient fatigués.

Pour ceux qui ont poursuivi l'aventure, le reste du parcours est une succession de paysages magnifiques. La neige est omniprésente et il nous faut franchir de nombreux névés (*photo ci-contre*).

Tour à tour nous abordons le Lac Riondet (2460 m), puis le Lac Cornu (2460 m) et le Lac Verdet (2452 m), très proches les uns des autres. Tous sont couverts de glace et de neige et cela donne l'occasion de faire de superbes photos, avec diverses nuances de bleu, l'éclairage changeant très rapidement.



*En haut à gauche : le Lac Riondet - En haut à droite : Le Lac Verdet – Au milieu : Panorama du Lac Cornu
En bas : Panorama pris en montant au-dessus du Lac Cornu (à gauche) et du Lac Riondet (à droite)*

L'ultime étape est le Lac Noir, à 2545 m, que l'on atteint après une dernière montée assez raide. A l'arrivée, une fois de plus, le cadre est superbe ! On a l'impression d'être seuls au monde et de ne faire qu'un avec la nature environnante. C'est une véritable chance d'être là et de contempler ces paysages d'une incroyable beauté. Une forme de sérénité nous envahit progressivement et nous prenons le temps d'en profiter quelques instants.



Arrivée au Lac Noir



Le Lac Noir est presque entièrement recouvert de glace et de neige.



Une herborisation rapide sur les pelouses et dans les éboulis au bord du Lac Noir nous permet de noter les nombreuses espèces auxquelles l'altitude ne fait pas peur, mais que nous avons observées au Col de la Vanoise et au Lac sans fond, avec notamment de nombreux pieds de la Véronique fausse pâquerette (*Veronica bellidioides*) (photo à gauche). Toutes ces plantes sont ici de très petite taille, car elles sont au début de leur croissance, la neige ayant fondu depuis peu. On trouvera la liste complète dans l'inventaire.

En levant la tête, on aperçoit un grand bouquetin mâle vaquant à ses occupations... (photo à droite)



Le retour se fait rapidement en sens inverse, ce qui n'empêche pas un dernier crochet vers une petite falaise orientée au Nord où un lichen d'un jaune magnifique (*Pleopsidium flavum*) couvre une partie de la paroi. Il était bien sûr indispensable pour les amateurs de lichens d'aller l'examiner de plus près !

Au final, cette randonnée en haute montagne, avec des paysages grandioses, rendus merveilleux par la présence de la neige, restera longtemps gravée dans nos mémoires.



Pleopsidium flavum

Vendredi 5 juillet

Des Hauts de Peisey-Nancroix (1630 m) à la Chapelle des Vernettes (1804 m).

Pour cette dernière journée de stage, nous ne disposons que de la matinée, car nous devons quitter le gîte en début d'après-midi. Nous décidons donc de faire une assez courte balade à la Chapelle des Vernettes au-dessus du village de Peisey-Nancroix. Pour cela, nous montons en voiture jusqu'en haut de la station et nous continuons à pied.

Nous contournons les dernières habitations et nous escaladons un pré de fauche très pentu, où les plantes en fleur sont hautes et abondantes.



On ne parlera dans le compte-rendu de cette journée que des plantes que nous n'avions pas encore observées depuis le début du stage. Pour la liste complète des plantes répertoriées, on se référera à l'inventaire séparé.



La partie supérieure du pré est encore à l'ombre pour cette herborisation très matinale.

Comme nous sommes à l'étage montagnard (donc plus bas que les jours précédents), les « nouveautés » sont nombreuses : l'Absinthe (*Artemisia absinthium*), très fréquente près des lieux d'habitation, la Grande Astrance (*Astrantia major* subsp. *major*) à l'involucre très décoratif, la Campanule agglomérée (*Campanula glomerata*) aux grandes fleurs groupées en glomérules, l'imposante Gentiane jaune (*Gentiana lutea*), dont on utilise la racine pour faire une liqueur bien connue, la très fréquente Carotte sauvage (*Daucus carota* subsp. *carota*), la Knautie des champs (*Knautia arvensis*) aux feuilles divisées, la Knautie à feuilles de cardère (*Knautia dipsacifolia*) aux grandes feuilles entières et dentées, la Raiponce en épi (*Phyteuma spicatum* subsp. *spicatum*), la Molène lychnite (*Verbascum lychnitis*) très ramifiée, et de grandes graminées comme le Dactyle aggloméré (*Dactylis glomerata* subsp. *glomerata*), le Brome dressé (*Bromopsis erecta*), l'Avoine dorée (*Trisetum flavescens*) ou la Crételle des prés (*Cynosurus cristatus*). Notons cependant que, même si elle a déjà été présentée, l'espèce la plus abondante semble être le Salsifis des prés (*Tragopogon pratensis* subsp. *pratensis*) dont les grandes fleurs jaunes illuminent le pré.



Artemisia absinthium
Absinthe



Astrantia major subsp. *major*
Grande Astrance



Campanula glomerata
Campanule agglomérée



Gentiana lutea
Gentiane jaune



Daucus carota subsp. *carota*
Carotte sauvage



Knautia arvensis
Knautie des champs



Knautia dipsacifolia
Knautie à feuilles de cardère



Phyteuma spicatum
Raiponce en épi



Verbascum lychnitis
Molène lychnite



Dactylis glomerata
Dactyle aggloméré



Bromopsis erecta
Brome dressé



Trisetum flavescens
Avoine dorée



Cynosurus cristatus
Crételle des prés



A la sortie du pré (à gauche), nous rejoignons une petite route longeant un bois de mélèzes, des panneaux indiquent la direction de la Chapelle des Vernettes.

Le bord de la route, sous le couvert des arbres, est très riche sur le plan floristique. Nous y découvrons le Silène penché (*Silene nutans* subsp. *nutans*), le Bunium noix-de-terre (*Bunium bulbocastanum*) aux feuilles divisées et très fines, la Vesce de Cracovie ou Jarosse (*Vicia cracca*), la Vesce des haies (*Vicia sepium*), le magnifique Trèfle alpestre (*Trifolium alpestre*), la Brize intermédiaire ou Amourette (*Briza media*) aux épillets en forme de cœurs, la spectaculaire Campanule barbue (*Campanula barbata*) qui porte bien son nom, le Géranium herbe à Robert (*Geranium robertianum*), la Benoîte commune ou des villes (*Geum urbanum*), la Gesse à feuilles de deux formes (*Lathyrus heterophyllus*), l'Épilobe des montagnes (*Epilobum montanum*), le Fraisier des bois (*Fragaria vesca*) et le très discret Thésion à feuilles de lin (*Thesium linophyllum* subsp. *linophyllum*) aux fleurs très petites et à l'inflorescence ramifiée.



Silene nutans
Silène penché



Bunium bulbocastanum
Bunium noix-de-terre



Vicia cracca
Vesce de Cracovie



Vicia sepium
Vesce des haies



Briza media
Amourette



Trifolium alpestre
Trèfle alpestre



Lathyrus heterophyllus
Gesse à feuilles de deux formes



Fragaria vesca
Fraisier des bois



Campanula barbata
Campanule barbue



Geranium robertianum
Géranium herbe à Robert



Geum urbanum
Benoîte commune



Epilobium montanum
Epilobe des montagnes



Thesium linophyllum
Thésion à feuilles de lin



Centaurea nervosa
Centaurée nervée

La forêt n'est pas continue et laisse la place par endroits à des prés très fleuris où l'on découvre encore de belles espèces comme la Centaurée nervée (*Centaurea nervosa*) qui se distingue de la Centaurée uniflore (*Centaurea uniflora*) par ses feuilles moins blanchâtres, dentées, aux nervures apparentes sur la face inférieure. On trouve en abondance la Renouée bistorte (*Bistorta officinalis*), aux grands épis roses, et sa petite cousine, la Renouée vivipare (*Bistorta vivipara*), aux longues feuilles minces et aux petits épis blancs. Notons encore deux belles plantes : la délicate Phalangère à fleurs de lis (*Anthericum liliago*) et le Crépis de Boccone (*Crepis pontana*) aux gros capitules jaunes.



Anthericum liliago
Phalangère à fleurs de lis



Bistorta officinalis
Renouée bistorte



Bistorta vivipara
Renouée vivipare



Crepis pontana
Crépis de Boccone

Nous quittons la route pour prendre un raccourci à travers la forêt. Sur le chemin, on trouve des plantes habituées aux sols remués, comme la Bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*) aux fruits en forme de cœur, le Dompte-venin (*Vincetoxicum hirundinaria*), le Bouillon blanc des montagnes (*Verbascum thapsus* subsp. *montanum*), plus jaunâtre que l'espèce type, la Petite Pimprenelle (*Poterium sanguisorba*) qu'on utilise dans les salades, et le Cirse des marais (*Cirsium palustre*) qui profite des emplacements les plus humides.



Capsella bursa-pastoris
Bourse à pasteur



Vincetoxicum hirundinaria
Dompte-venin



Verbascum thapsus
subsp. *montanum*
Bouillon blanc



Poterium sanguisorba
Petite Pimprenelle



Cirsium palustre
Cirse des marais

Le sentier traverse un bois de mélèzes très discontinu, avant d'arriver à la Chapelle des Vernettes. Cet édifice isolé au milieu des champs et au pied des montagnes, à l'architecture très particulière, date de 1720 et le clocher de 1777. Il accueille en ce jour beaucoup de monde pour une cérémonie.



Aux endroits les plus ensoleillés, on trouve des espèces très communes comme la Sauge des prés (*Salvia pratensis*), la Gesse des prés (*Lathyrus pratensis*), le Lotier corniculé (*Lotus corniculatus* subsp. *corniculatus*), la Renoncule de Fries (*Ranunculus acris* subsp. *friesianus*) qui est le Bouton d'or commun dans sa version montagnarde, l'Œillet des rochers (*Dianthus saxicola*) très parfumé, le Plantain moyen (*Plantago media*) facilement reconnaissable à son inflorescence importante et légèrement rosée, mais aussi les moins courantes Gentiane champêtre (*Gentianella campestris*), Véronique germandrée ou Véronique d'Autriche (groupe complexe de *Veronica teucrium*) et Minuartie à feuilles de mélèze (*Minuartia laricifolia*).



Salvia pratensis
Sauge des prés



Lathyrus pratensis
Gesse des prés



Lotus corniculatus subsp.
corniculatus - Lotier corniculé



Dianthus saxicola
Œillet des rochers



Gentianella campestris
Gentiane champêtre



Minuartia laricifolia
Minuartie à feuilles de mélèze



Ranunculus acris subsp. *friesianus*
Renoncule de Fries, Bouton d'or



Plantago media
Plantain moyen



Veronica teucrium
Véronique germandrée

Le panorama ne serait pas complet si on ne citait quelques espèces d'arbres et arbustes, à commencer par le Mélèze (*Larix decidua*), omniprésent, mais aussi l'Erable sycomore (*Acer pseudoplatanus*), le Cornouiller sanguin (*Cornus sanguinea*), l'Aulne vert (*Alnus alnobetula* subsp. *alnobetula*), l'Airelle rouge (*Vaccinium vitis-idaea*) et l'Eglantier (groupe de *Rosa canina*). Mais nous sommes loin d'avoir tout noté, notre œil étant surtout attiré par ce qui pousse plus près au sol !



Larix decidua
Mélèze

Acer pseudoplatanus
Erable sycomore

Alnus alnobetula subsp. *alnobetula*
Aulne vert



Cornus sanguinea
Cornouiller sanguin



Vaccinium vitis-idaea
Airelle rouge



Rosa canina (groupe)
Eglantier



Pour terminer, n'oublions pas les orchidophiles, qui sont nombreux. Voici la liste des cinq espèces d'orchidées rencontrées durant cette balade (déjà vues les jours précédents) : l'Orchis mouche (*Gymnadenia conopsea*), très fréquente (photos ci-contre), la Nigritelle noire (*Gymnadenia nigra* subsp. *rhellicani*), l'Orchis brûlé (*Neotinea ustulata*), la Listère ovale (*Neottia ovata*) et la Platanthère à deux feuilles (*Platanthera bifolia*).



On trouvera ci-dessous les photos d'un papillon et d'une chenille saisis en plein festin sur les belles fleurs du mois de juillet.



Argus satiné - *Lycaena virgaurae*



Chenille de la Mélitée orangée
Melitaea didyma

Conclusion

Ce stage de 5 jours 1/2 en haute montagne a permis de découvrir la richesse floristique de cette partie de la Savoie, avec 357 espèces observées, mais aussi de randonner dans des sites magnifiques que la neige tardive a rendu encore plus photogéniques.

Les amateurs de lichens en ont également profité pour observer quelques espèces montagnardes, très différentes des espèces méditerranéennes auxquelles ils sont habitués.

Sur le plan matériel, nous avons testé la gestion collective en louant un gîte sans service de restauration. De l'avis de tous, cela a été une réussite totale. C'est donc une expérience qui ne demande qu'à être renouvelée.

Pour rappel, on peut consulter sur notre site internet les autres documents suivants se rapportant à ce stage :

- Doc-photos sur les lichens de Savoie
- Inventaire botanique par stations (tableau)
- Inventaire botanique par ordre alphabétique (tableau)
- Inventaire botanique par familles (tableau)

Les participants

Voici la liste des 13 participants, par ordre alphabétique : Martine AÏTELLI, Sabine BODIN, Daniel BONIFACJ, Catherine et Jacques BRUNET, Nicole CELLE, Brigitte FOUcart, Gérard GARRIGUES, Stella MAILLOT, Jean-Claude et Martine MERIC, Danielle TOSI et Gaëtan VALOT.

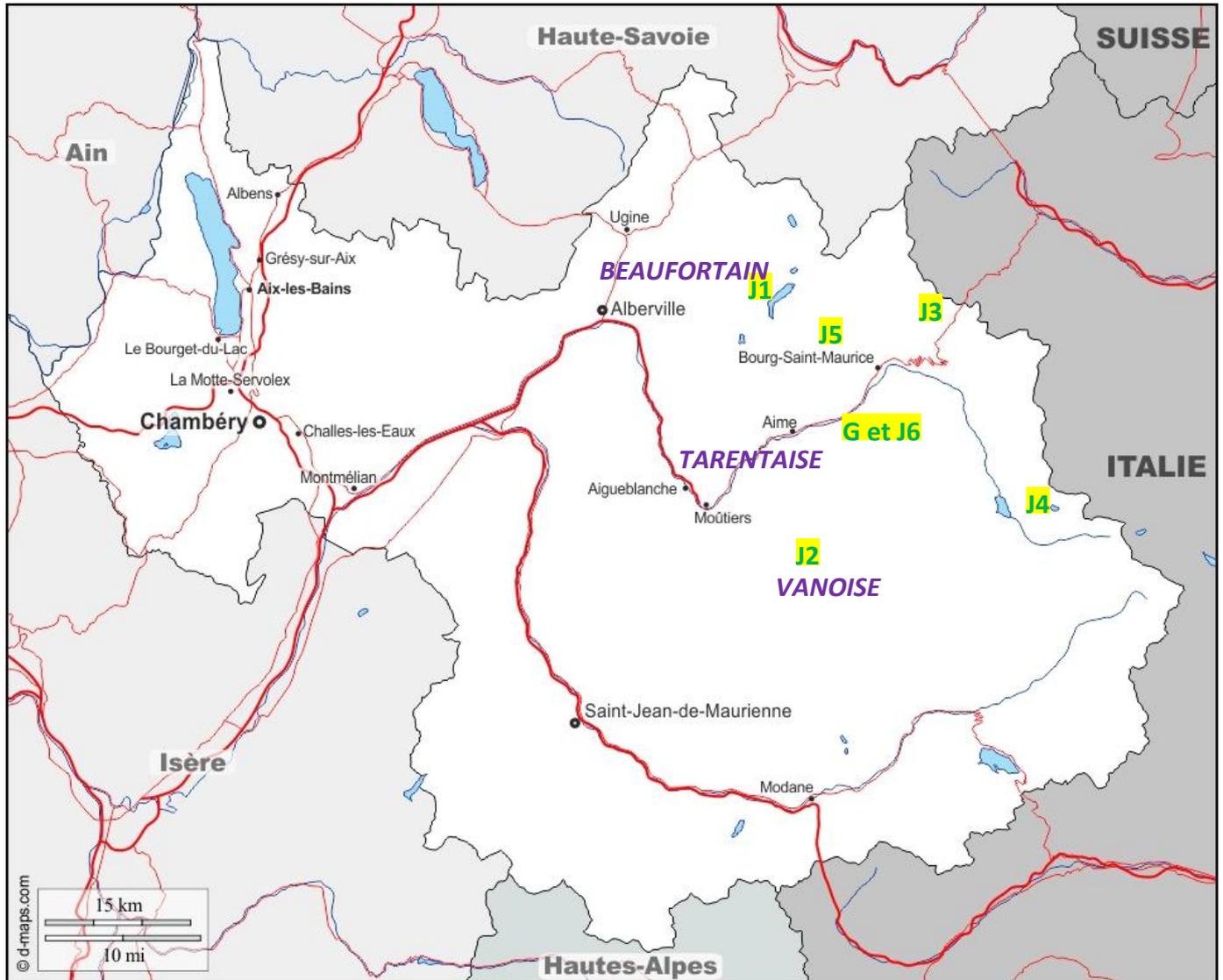


*Texte, mise en page et photos : Jean-Claude MERIC
Relecture (précieuse) : Martine AÏTELLI
Autres photos : Sabine BODIN, Jacques BRUNET,
Brigitte FOUcart, Gérard GARRIGUES, Danielle TOSI*

ANNEXE

Les sites visités

G et J6 : Peisey-Nancroix (Gîte et Jour 6)	J3 : Col du Petit Saint-Bernard
J1 : Beaufort, Roselend	J4 : Réserve de la Sassièrè
J2 : Pralognan, Col de la Vanoise	J5 : Les Cinq Lacs de Forclaz



Carte du département de la Savoie (73)