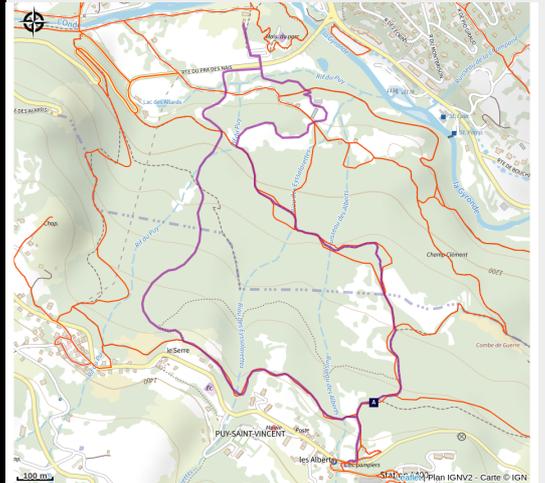


# Itinéraire n°3 : Chemin des Lutins

Parc national des Ecrins



No photo



Pour consulter les conditions du domaine, cliquez [ici](#).

## **Itinéraire de 4 km depuis le chalet nordique de Vallouise - 225 D+**

**Montez de Vallouise jusqu'à Puy Saint Vincent en empruntant l'ancien sentier du facteur.**

Balisage : jalons avec drapeaux violets "ski de randonnée"

### **Description :**

L'itinéraire démarre au chalet nordique de Vallouise.

Vous remonterez progressivement par le sentier historique qu'empruntait quotidiennement le facteur jadis.

La descente se fait par la piste bleue "Vallouise", qui relie Puy Saint Vincent à Vallouise.

### **Infos pratiques**

---

Pratique : Ski de randonnée

---

Exposition : E1

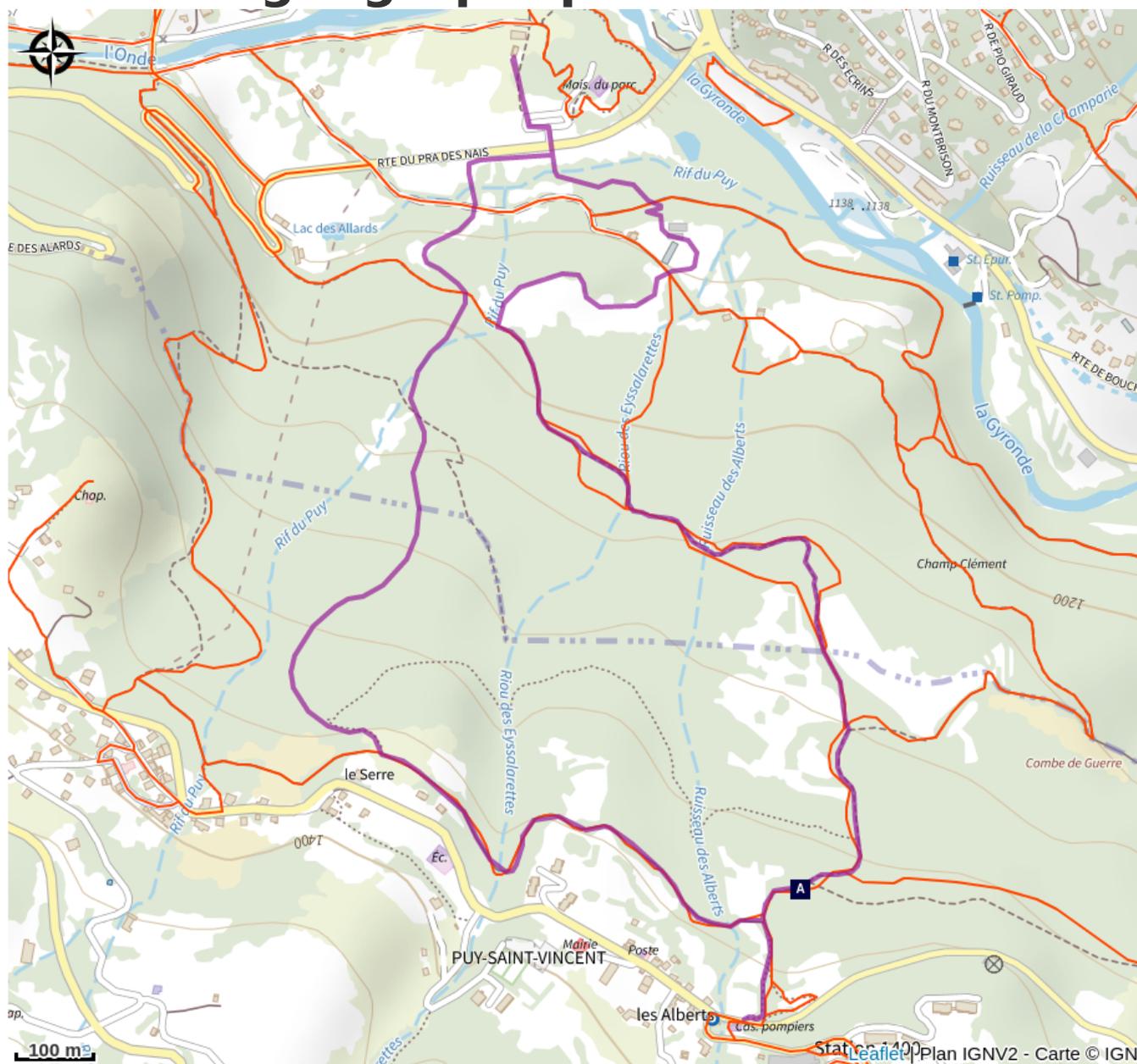
---

Cotation ski : Ski 1

---

Cotation marche : F

# Situation géographique



- |  |   |
|--|---|
|  Les "chenevières" (AA)             |  Le travail du chanvre (AB)          |
|  Les communs (AC)                   |  L'église Sainte-Marthe (AD)         |
|  Architecture massive (AE)          |  Abri protecteur (AF)                |
|  Géranium des bois (AG)             |  La Maison du Parc de Vallouise (AH) |
|  L'hélice des Alpes (AI)            |  Le sentier du Facteur (AJ)          |
|  L'oiseau solaire (AK)              |  Le frêne (AL)                       |
|  Le cincle plongeur (AM)            |  La grenouille rousse (AN)           |
|  Le gerris (AO)                     |  La sittelle torchepot (AP)          |
|  La mésange à longue queue (AQ)     |  L'érable sycomore (AR)              |
|  L'épilobe à feuilles étroites (AS) |  Le tremble (AT)                     |
|  La fauvette à tête noire (AU)      |  Le frêne (AV)                       |
|  Le Semi-Apollon (AW)               |  La chapelle Saint-Romain (AX)       |
|  Le cincle plongeur (AY)            |  La maison à arcades (AZ)            |

 L'histoire de la station de Puy Saint Vincent (BA)

 Le Frêne (BC)

 Les Prés, hameau de Puy Saint Vincent (BB)

 La Gyronde (BD)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

→ Vous empruntez ces itinéraires sous votre propre responsabilité. Informez-vous des conditions météorologiques, nivologiques et des risques d'avalanche édités par Météo France, mais aussi des Bureaux d'Information Touristique ou des Chalets nordiques avant votre départ.

→ Vous devez impérativement vous munir du matériel de sécurité et savoir vous en servir : DVA, pelle, sonde, kit de premiers secours.

→ La pratique des activités nocturnes sur les domaines nordiques est interdite. Elle doit être encadrée par un professionnel et soumise obligatoirement à l'autorisation du service des pistes.

→ Plusieurs itinéraires sont partagés avec les skieurs de fond, les randonneurs raquettes/piétons, les chiens de traineau et les traileurs. Soyez prudents.

→ Il est interdit de remonter le long des pistes de ski sauf si le balisage vous l'indique. Dans ce cas, vous n'êtes pas prioritaires lorsque vous les traversez.

→ Respecter la signalétique : dangers, interdictions, sens des pistes, entre autres.

→ Ne surestimez pas vos capacités !

→ Emportez vos déchets !

→ Lors de vos montées et descentes en hors-piste, vous pourriez croiser des zones clôturées en triangle : il s'agit de zones de mise en défens des zones d'hivernage du tétra lyre. Respectez ces zones et contournez-les.

→ N'hésitez pas à vous munir d'un topo-guide pour avoir à portée de main toutes les informations sur les itinéraires ski de randonnée

**Attention :** Ces informations sont données à titre indicatif. Il est de votre responsabilité de vérifier le bulletin météo avant votre départ et de ne pas surestimer vos possibilités. L'Office de tourisme et le PNE ne pourront aucunement être portés responsables en cas d'accident. En cas de doutes, s'adresser à des professionnels : moniteurs ou loueurs de matériels.

**Coordonnées des secours : Secours Montagne : 112**

# Sur votre chemin...

---



## Les "chenevières" (AA)

«Avril donne le fil», dit-on. Semée après les gelées, au printemps, le chanvre pousse en hautes tiges dans de minuscules parcelles, les «chenabiers» ou «chenevières». La fauche se fait fin août et les brins sont immédiatement immergés dans de grands trous d'eau au bord des prairies humides, les «naïs». Ils restent à rouir pendant plus d'un mois pour libérer toute la gomme qui agglutine les fibres végétales.

Crédit photo : PNE

---



## Le travail du chanvre (AB)

On occupe presque toutes les veillées des soirs d'hiver à «teiller» les pailles. Il faut les casser une à une pour en retirer les longs filaments souples. Une fois lavées et peignées, on distribue ces «pelotes» de chanvre aux cordiers et aux fileuses pour la confection de cordes, de couvertures et de toiles de vêtements. Lorsqu'une famille commande de la toile au tisserand, tous ses membres se rendent au métier à tisser pour «urdir», attacher les fils sur l'ourdissoir.

Crédit photo : PNE

---



## Les communs (AC)

Dans la rue principale de Puy-Saint-Vincent, toute «en travers» qu'elle soit, on trouve, d'un bout à l'autre, chaque bâtiment nécessaire à la communauté. Le moulin est encore là, avec ses canaux d'amenée et de fuite d'eau. Le four banal est allumé chaque année pour le 14 juillet. Il vient d'être restauré et partage la petite place pavée avec une belle fontaine en bois cerclée de fer.

Crédit photo : PNE



## L'église Sainte-Marthe (AD)

L'église Sainte-Marthe a été édifée au XIX<sup>ème</sup> siècle, en 1817 exactement, comme indiqué au sommet du fronton. Seule la façade principale est ornée d'un décor peint. Sur deux registres superposés et sur le pignon, des pilastres ou faux-piliers encadrent soit les baies qui éclairent la nef, soit des panneaux peints en faux marbre. Quelques stèles rappellent la présence de l'ancien cimetière. Inscrite à l'Inventaire supplémentaire des Monuments Historiques, cette église accueille également la plaque commémorative des défunts de la Première Guerre mondiale.

Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - PNE



## Architecture massive (AE)

À l'origine, l'habitat des hautes vallées du pays des Ecrins n'offre qu'une taille réduite où cohabitent hommes et animaux. Contrairement à la Vallouise, dont l'architecture développe une harmonie d'arcades et de décorations, les maisons du Puy conservent la rusticité d'une construction en un seul bloc entièrement maçonné avec une toiture en demi-croupe débordant sur un balcon de séchage. Cette saillie du toit protège la façade principale des intempéries, surtout de la neige. On circule à l'abri et le stock de bois de chauffage reste sec tout l'hiver. C'est un peu le pendant de la «toute» du Champsaur-Valgaudemar, ce porche voûté en berceau qui abrite l'entrée du logis et de l'écurie.

Crédit photo : PNE

## Abri protecteur (AF)

Quelques propriétaires possèdent, à part du logis principal et isolée de la grange, une petite construction à l'abri des incendies domestiques tant redoutés. On conserve là, au frais dans cette cave extérieure, jambon, fromages, farine, sel et autres denrées mais aussi souvent ce que la famille possède de précieux.



## ✿ Géranium des bois (AG)

Le sentier est bordé de grosses touffes d'une plante aux fleurs violettes, le géranium des bois. Les feuilles sont palmées et divisées en 5 à 7 lobes incisés-dentés. Cette plante commune vit dans les prairies et les bois frais. Les « géraniums » des balcons sont en réalité des pélargoniums, lointains cousins originaires d'Afrique du Sud et cultivés à des fins ornementales.

Crédit photo : Marc Corail - Parc national des Écrins



## 🍊 La Maison du Parc de Vallouise (AH)

Rénovée en 2014, la Maison du Parc abrite les bureaux du personnel du Parc travaillant localement ainsi qu'une vaste surface d'accueil des visiteurs.

Elle propose une exposition permanente interactive invitant à la découverte du territoire et de ses patrimoines, un espace d'exposition temporaire à l'étage, ainsi qu'une salle audiovisuelle (projections et conférences).

Sa labellisation Tourisme et Handicap est en cours.

L'entrée est gratuite ainsi que la plupart des animations.

Crédit photo : Thierry Maillat - Parc national des Écrins



## 🐌 L'hélice des Alpes (AI)

Sur le talus humide en bordure du ruisseau, caché dans les herbes, se trouve un escargot à la belle coquille mordorée et mouchetée de brun, ornée d'une bande spiralée sombre. Son corps est noir. L'hélice des Alpes n'est pas un escargot très commun et, comme son nom l'indique, il est inféodé aux Alpes. C'est une sous-espèce de l'Hélice des bois, qui est un escargot présent sur toute l'Europe.

Crédit photo : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



## 🍊 Le sentier du Facteur (AJ)

Autrefois, le facteur empruntait ce même chemin quotidiennement : il partait de Vallouise, déposait les courriers à Puy-Saint-Vincent et redescendait à Vallouise en faisant une halte aux hameaux de Parcher. L'hiver, quand les chutes de neige étaient trop importantes, ce sont les Traversouires (les habitants de Puy-Saint-Vincent) qui chaussaient des raquettes et se munissaient de pelles pour tracer le chemin du facteur jusqu'à Vallouise.

Crédit photo : Christophe Albert - Parc national des Écrins



## L'oiseau solaire (AK)

Qui est donc cet oiseau solaire ? Il est royal, l'aigle bien sûr ! Si ici il permet d'indiquer l'heure, dans la nature, tout autour, il chasse les marmottes. Mais qu'advient-il en hiver où les marmottes hibernent au fond de leur terrier ? C'est période de disette. Un lièvre ou un lagopède fait l'affaire et surtout des cadavres de chamois, n'ayant pu résister à l'hiver ou morts dans une avalanche.

Crédit photo : Cyril Coursier - Parc national des Écrins

---



## Le frêne (AL)

Même en hiver, on peut reconnaître le frêne à ses gros bourgeons noirs. Ses feuilles sont composées. Espèce pionnière, poussant facilement, le frêne a toujours accompagné l'homme dans la vie d'autrefois : son feuillage était utilisé pour nourrir le bétail et son bois dur et flexible pour la réalisation de différents objets tels que des manches d'outils. Son nom se retrouve d'ailleurs souvent dans la toponymie : Freissinières (Frêne noir), le Freney... preuve de son importance pour les hommes.

Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins

---



## Le cincle plongeur (AM)

Perché sur un bloc au milieu de la rivière, un oiseau trapu, à la queue courte, brun avec une grande bavette blanche, se balance de haut en bas avec la queue dressée. Puis il plonge et ne réapparaît que quelques instants plus tard. Cet oiseau chasse ainsi, plongeant puis marchant à contre-courant au fond de l'eau en quête de larves aquatiques d'insectes, de petits crustacés ou petits poissons, soulevant les galets avec son bec pour les déloger.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins

---



## La grenouille rousse (AN)

La grenouille rousse s'adapte à l'altitude et peut profiter de l'eau jusqu'à 2800 m. Elle est capable de subsister à la rudesse hivernale en se mettant à l'abri du gel sous un rocher, une souche... Cet amphibien est la grenouille la plus commune en montagne et est reconnaissable à son masque chocolat qui met en valeur ses yeux d'or. À noter, la croissance des têtards est lente, ce n'est qu'au bout de deux ans qu'ils deviennent adultes.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



## Le gerris (AO)

De drôles de bestioles glissent sur l'eau par saccades : des gerris, insectes proches des punaises. En bons insectes, ils ont 6 pattes, mais c'est avec les pattes intermédiaires et postérieures, munies de poils les rendant hydrofuges, qu'ils « patinent » sur l'eau. Ce sont des carnassiers et tout ce qui est à la surface de l'eau, mort ou vif, est bon à manger ! Ils attrapent leurs proies avec les pattes antérieures et les sirotent tranquillement avec leur puissant rostre !

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



## La sittelle torche-pot (AP)

Avec ses cris sonores, ce petit acrobate se fait remarquer. Un dos gris bleu, un poitrail orangé, un bandeau noir sur l'œil, elle descend le long des troncs tête en bas à la recherche d'insectes. Elle niche dans de vieux trous de pics, mais si l'entrée est trop grande, elle en réduit le diamètre à l'aide de boue, pour protéger ses petits des prédateurs. D'où son nom de torche-pot !

Crédit photo : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



## La mésange à longue queue (AQ)

Des oiseaux s'agitent dans un arbre, et ne cessent d'aller et venir en poussant de petits cris. Ils sont rondouillards, tout en noir et beige rosé, avec une longue queue, ce qui leur a valu leur nom de mésange à longue queue. Elle est sédentaire et vit toujours en petits groupes. Elle loge dans les forêts, les fourrés et même dans les jardins. Elle tisse un nid en boule, composé de lichens, de mousses et d'herbes sèches.

Crédit photo : Robert Chevalier - Parc national des Écrins



## ✿ L'érable sycomore (AR)

L'érable sycomore est un bel arbre aux feuilles à cinq lobes un peu pointus, ressemblant un peu à celles du platane. Il ne supporte pas la sécheresse : c'est ici l'arbre des forêts de feuillus un peu fraîches. Ses fruits jumelés, munis d'ailes, tombent en tournoyant : ce sont les « hélicoptères » qui amusent beaucoup les enfants. En automne, ses feuilles deviennent jaune d'or, pour notre plus grand plaisir.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



## ✿ L'épilobe à feuilles étroites (AS)

L'épilobe à feuilles étroites est une grande plante dressée aux feuilles allongées. Ses nombreuses fleurs rose pourpre sont disposées en épis lâches au sommet de la tige. Elle forme de grands massifs, ce qui est du plus bel effet lors de sa floraison. C'est une plante pionnière et elle affectionne les talus de piste et les sols qui ont été remués. À la fin de l'été, ses très nombreuses graines dotées d'un plumet s'envolent en masse dans la lumière déjà rasante...

Crédit photo : Thierry Maillot - Parc national des Écrins



## ✿ Le tremble (AT)

Un tremble respectable pousse en bordure de la voie, en marge d'un petit bois de ses congénères. Le tremble a un tronc lisse et verdâtre et des feuilles arrondies et crénelées prenant de magnifiques couleurs à l'automne. Le pétiole (la « queue ») des feuilles du tremble est aplati et tordu, aussi offre-t-il une prise au moindre souffle d'air, ce qui a pour effet de faire « trembler » le feuillage ! Il pousse dans les lieux au sol assez bien pourvu en eau.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



## Le fauvette à tête noire (AU)

Cachée dans la ramure des arbres, la fauvette à tête noire se signale par son chant sonore et flûté. La tête est ornée d'une calotte noire chez le mâle, rousse chez la femelle. Le reste du plumage est grisâtre avec le ventre plus clair que le dos. C'est un oiseau migrateur se rendant au Maghreb pour hiverner ; cependant de plus en plus d'oiseaux font une migration partielle, se rendant dans le sud de la France pour passer l'hiver.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



## Le frêne (AV)

C'est l'un des arbres le plus commun, pourvu que le sol soit un peu frais. Il se caractérise par ses feuilles pennées, c'est-à-dire composées de plusieurs segments et en hiver se reconnaît par ses gros bourgeons noirs. Le frêne avait une grande importance dans la vie d'autrefois : son feuillage était utilisé pour nourrir le bétail et son bois pour la réalisation de nombreux objets tels que des manches outils.

Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins



## Le Semi-Apollon (AW)

Ce papillon aux ailes hyalines, blanc translucide, marquées de deux taches noires vole dans les clairières ou en lisière de bois, là où pousse la plante hôte de ses chenilles, la corydale. Semblant abondante localement, c'est pourtant une espèce en forte régression et protégée.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



## La chapelle Saint-Romain (AX)

Inscrite à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques en 1931, la chapelle Saint-Romain est maintenant reconvertie en économusée. Elle est la première chapelle construite à Puy Saint Vincent, elle daterait du XII<sup>ème</sup> siècle. Le village, jusqu'au milieu du XV<sup>ème</sup> siècle, portait le nom du patron : Puy-Saint Romain. Puis en l'honneur de la venue du moine dominicain Vincent Ferrier, le village prit le nom de Puy Saint Vincent. Elle est dressée sur un promontoire rocheux, à l'écart du village, et offre une vue panoramique sur le massif des Écrins et la vallée de la Gyrone, en particulier sur Vallouise.

Crédit photo : Office de tourisme Pays des Écrins



## Le cincle plongeur (AY)

Perché sur un bloc au milieu de la rivière, un oiseau trapu, à la queue courte, brun avec une grande bavette blanche, se balance de haut en bas avec la queue dressée. Puis il plonge et ne réapparaît que quelques instants plus tard. Cet oiseau chasse ainsi, plongeant puis marchant à contre-courant au fond de l'eau en quête de larves aquatiques d'insectes, de petits crustacés ou petits poissons, soulevant les galets avec son bec pour les déloger.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



## La maison à arcades (AZ)

De nombreuses maisons typiques de l'architecture rurale de la Vallouise existent sur la commune de Puy Saint Vincent, en particulier des maisons à arcades, dans les hameaux des Alberts et des Prés. Ce type de construction se reconnaît à la présence de grands arcs en pierre du massif du Montbrison supportant des galeries de circulation. Ce style de galeries à arcades, importé au XVIII<sup>ème</sup> siècle par des maîtres maçons piémontais installés dans la vallée, est devenu caractéristique de l'architecture de la Vallouise. Élégantes et monumentales, ces arcades ont remplacé de modestes balcons de bois. Elles ont amélioré la circulation d'un niveau à l'autre de la maison (dépourvue d'escalier intérieur) tout en signifiant l'aisance de son propriétaire.

Crédit photo : Office de tourisme du Pays des Écrins



## 🕒 L'histoire de la station de Puy Saint Vincent (BA)

Puy Saint Vincent est la station référente de la Vallouise. Située côté Ubac de la vallée, elle est construite sur trois niveaux correspondant à une époque différente de construction de la station : 1400 construite dès la fin des années 1970, 1600, à partir de 1973 et 1800, à partir de 2005. Chaque niveau est desservi par un télésiège pour rejoindre le domaine skiable. Elle compte maintenant 35 pistes sur 75,4 kilomètres.

Crédit photo : Office de tourisme du Pays des Écrins



## 🕒 Les Prés, hameau de Puy Saint Vincent (BB)

Le hameau des Prés est l'un des principaux de Puy-Saint-Vincent. Il est situé, comme le Puy ou les Alberts, sur un replat qui correspond à un épaulement glaciaire de l'ancien glacier de la Gyronde. Son nom, comme ceux de Prey d'Aval, Prey du milieu et Prey d'Amont rappelle qu'avant la construction de la station, prairies et cultures se partageaient l'espace.

Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins



## 🌿 Le Frêne (BC)

C'est l'un des arbres le plus commun, pourvu que le sol soit un peu frais. Il se caractérise par ses feuilles pennées, c'est-à-dire composées de plusieurs segments et en hiver se reconnaît par ses gros bourgeons noirs. Le frêne avait une grande importance dans la vie d'autrefois : son feuillage était utilisé pour nourrir le bétail et son bois pour la réalisation de nombreux objets tels que des manches outils.

Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins



## 🕒 La Gyronde (BD)

Une des particularités du cours d'eau qui draine toute la vallée, du glacier blanc à la Durance, est qu'à chaque confluence, il change de nom ! D'abord torrent du Glacier Blanc, il devient torrent de Saint-Pierre, puis torrent d'Ailefroide, Gyr et enfin Gyronde ! Jusqu'au 12<sup>ème</sup> siècle, il se nommait sur toute sa longueur Gérendoine, nom provenant d'une racine très ancienne signifiant « rivière des rochers ». Puis il a changé de nom plusieurs fois, et la Gyronde ne représente plus qu'un fragment de la rivière.

Crédit photo : Tron Lucien (collection)