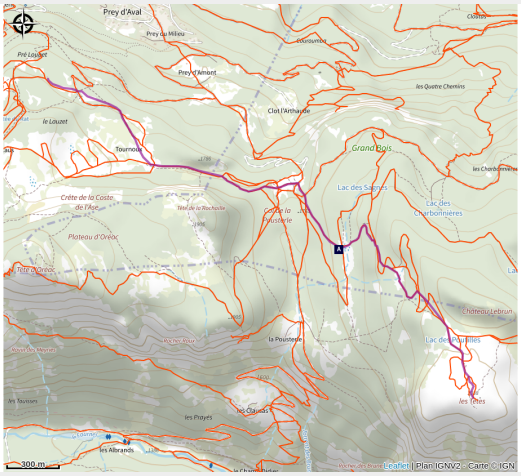
# Jour 1 : Les Têtes

Parc national des Ecrins



Belvédère depuis le sommet des Têtes (Rogier van Rijn)




Pour consulter les conditions du domaine, cliquez ici.

## Itinéraire de 4 km depuis le chalet nordique - 285 D+

**Au sommet des Têtes à 2038 mètres d'altitude, profitez d'une vue à 360 degrés : Mont Pelvoux, Glacier Blanc, Vallée de la Durance, Vallon du Fournel...**

*Balisage : jalons avec drapeaux violets "ski de randonnée"*

### Description :

Au départ du chalet nordique, partez en direction des Têtes en passant par Tournoux et le Col de la Pousterle.

Ce parcours est idéal pour s'initier à la pratique du ski de randonnée, avec à l'arrivée une

### Infos pratiques

Pratique : Ski de randonnée

Exposition : E1

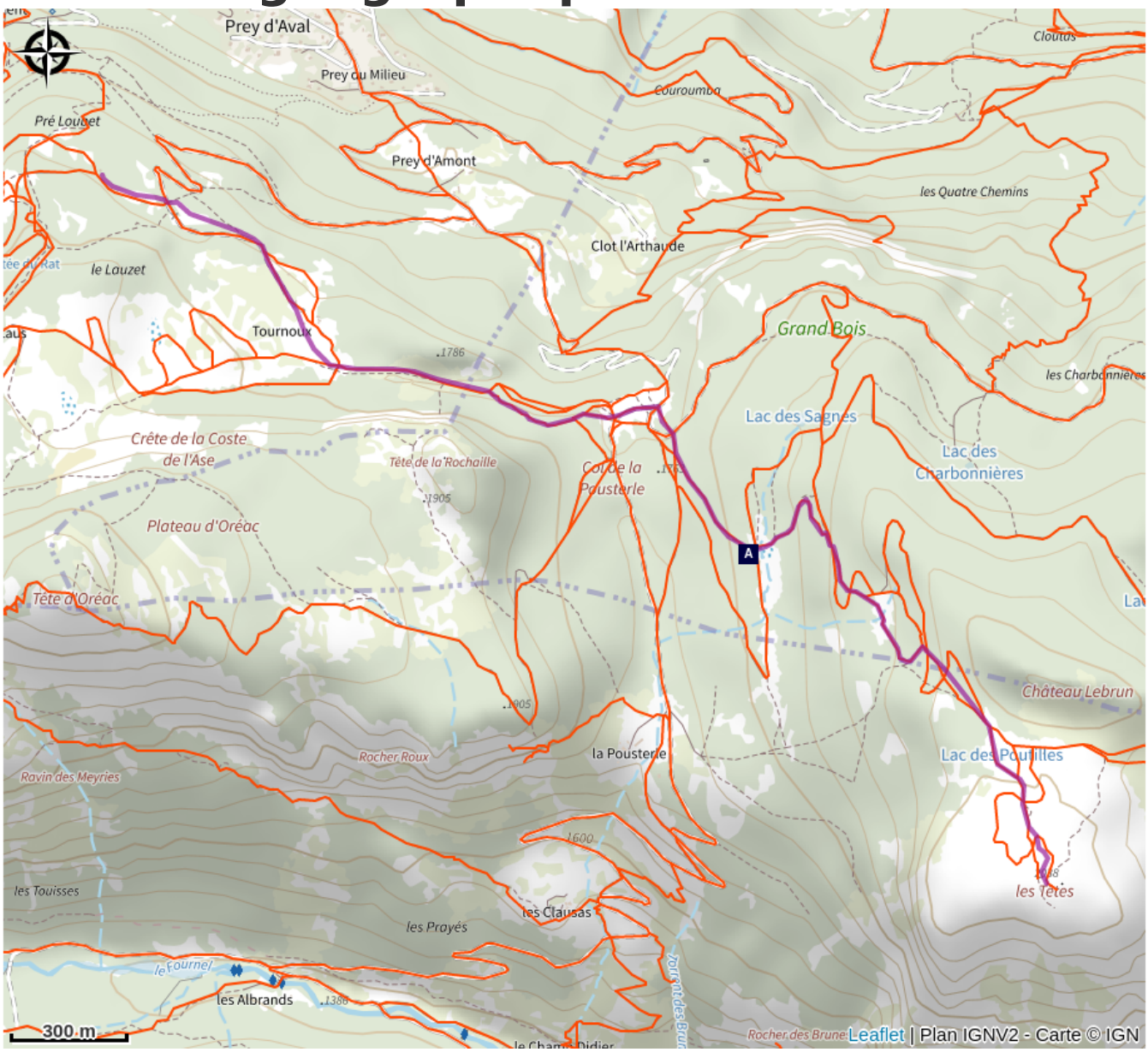
Cotation ski : Ski 1

Cotation marche : PD

superbe vue pour récompenser vos efforts.

Le descente peut s'effectuer par le même itinéraire qu'à la montée.

# Situation géographique




- La chevêchette d'Europe (A)
- Le mélèze (C)
- Le col de la Pousterle (E)
- Le grand corbeau (G)
- La libellule à quatre taches (I)
- Le belvédère des Têtes (K)
- Lecture de paysage (M)
- L'ancolie des Alpes (O)
- La gentiane jaune (Q)
- Le col de la Pousterle (B)
- Les chauves-souris forestières (D)
- Tournoux (F)
- Le Laus (H)
- La chouette chevêchette (J)
- Le semi-apollon (L)
- L'hélicon des granites (N)
- Le panorama (P)
- Le pinson des arbres (R)

# Toutes les informations pratiques

### ⚠ Recommandation

→ Vous empruntez ces itinéraires sous votre propre responsabilité. Informez-vous des conditions météorologiques, nivologiques et des risques d'avalanche éditées 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 responsable 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 route...



## La chevêchette d'Europe (A)

C’est au printemps qu’on peut entendre ce petit rapace nocturne ; ou en automne, période à laquelle il peut lancer de drôles de cris. D'activité diurne et crépusculaire, la chouette chevêchette est une prédatrice de passereaux et de petits rongeurs forestiers.  Mais lorsqu'ils la repèrent, les passereaux n'hésitent à venir la houspiller en grand nombre afin de rendre vaine toute tentative d'attaque surprise. Elle est inféodée aux forêts de montagne où elle recherche les arbres à cavité de pic pour établir son nid.

Attribution : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



## Le col de la Pousterle (B)

La pousterle, en occitan haut-alpin, c’est une petite porte (une poterne). Il vient du latin posterula qui signifie la porte de derrière. Ce toponyme désigne parfois un col, qui est une porte entre deux vallées en quelque sorte ! Les glaciers ont creusé cette porte où passait un bras entre le glacier qui occupait le vallon du Fournel et celui qui s’écoulait dans celle de Vallouise.

Attribution : Bertrand Bodin - Parc national des Écrins



## Le mélèze (C)

Emblème des Alpes du sud, ce résineux perdant ses aiguilles en hiver, se  pare d’or et illumine la montagne à l’automne. Les mélézins sont entretenus par le pâturage des troupeaux. Sans eux, d’autres arbres comme le sapin ou différents pins peuvent pousser pour donner un autre type de forêt. Espèce pionnière, le mélèze ne craint pas la lumière pour s’installer. Son bois résistant et imputrescible a toujours servi pour la construction des maisons.

Attribution : Robert Chevalier - Parc national des Écrins



## Les chauves-souris forestières (D)

Les chauves-souris ne vivent pas que dans les grottes ! En été, certaines espèces forestières s’abritent pendant le jour dans de vieux arbres creux ou des trous de pics. Les femelles peuvent aussi y faire une petite colonie où naîtront les petits (un par femelle). Dans cette forêt encore jeune sans trop de vieux arbres, des gîtes ont été installés pour aider les chauves-souris et mieux les étudier.

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



## Le col de la Pousterle (E)

La pousterle, en occitan haut-alpin, c’est une petite porte (une poterne). Il vient du latin posterula qui signifie la porte de derrière. Ce toponyme désigne parfois un col, qui est une porte entre deux vallées en quelque sorte ! Les glaciers ont creusé cette porte où passait un bras entre le glacier qui occupait le vallon du Fournel et celui qui s’écoulait dans celle de Vallouise.

Attribution : Bertrand Bodin - Parc national des Écrins



## Tournoux (F)

Le plateau de Tournoux et un petit paradis avec ses prairies fraîches, ses quelques chalets rénovés de pierre et de mélèze et sa vue sur la Tête d'aval, imposant sommet calcaire faisant partie du massif du Montbrison. Que ce soit en VTT, à pied ou en ski de fond en hiver, on a toujours envie d'y faire une petite pause !

Attribution : Jan Novak



## Le grand corbeau (G)

Un croassement caverneux fait lever la tête (attention à ne pas tomber !). Un couple (formé pour la vie) de grands corbeaux niche par ici dans une falaise. Bien plus grand que ses cousins la corneille noire ou le corbeau freux, il peut se reconnaître grâce à sa queue plutôt en forme de losange. Persécuté, il a failli disparaître. Pourtant, c'est un oiseau omnivore mais surtout charognard qui fait un bon travail d'éboueur !

Attribution : Chevalier Robert - Parc national des Écrins



## Le Laus (H)

Plusieurs anciens chalets ou hameaux d'alpage, souvent rénovés, sont disséminés à travers la station de Puy-Saint-Vincent. Voici les chalets du Laus. Le Laus est un toponyme désignant un lac. Juste après les chalets, en effet, se situe, non pas un grand lac, mais une zone plane et marécageuse, qui est sans doute un petit lac comblé. Inutile, donc, d'amener le pédalo !

Attribution : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins



## La libellule à quatre taches (I)

Autour du lac circulent des libellules. L'une d'entre elles est assez facilement identifiable : la libellule à quatre taches. Elle se nomme ainsi car une tache est présente sur chacune de ses quatre ailes. La femelle pond ses oeufs sur la végétation flottante et les larves sont aquatiques. Elle se nourrit principalement de moustiques et de moucherons qu’elle capture dans les airs. C’est également dans les airs que le mâle et la femme s'accouplent... Une véritable acrobate !

Attribution : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



## La chouette chevêchette (J)

C’est au printemps qu’on peut entendre ce petit rapace nocturne ; ou en automne, période à laquelle il peut lancer de drôles de cris. D'activité diurne et crépusculaire, la chouette chevêchette est une prédatrice de passereaux et de petits rongeurs forestiers.  Mais lorsqu'ils la repèrent, les passereaux n'hésitent à venir la houspiller en grand nombre afin de rendre vaine toute tentative d'attaque surprise. Elle est inféodée aux forêts de montagne où elle recherche les arbres à cavité de pic pour établir son nid.

Attribution : Christophe Albert - Parc national des Écrins



## Le belvédère des Têtes (K)

Ce belvédère vaut le détour, non seulement pour son panorama ouvert sur la vallée du Fournel et celle de la Durance mais aussi pour le lieu même, avec ses quelques vieux mélèzes et le calcaire nu entaillé de petites crevasses résultant de l'érosion de la roche par les eaux froides de fonte de neige ou de pluie.

Attribution : Thibaut Blais



## Le semi-apollon (L)

Blanc, presque translucide parfois, avec juste quelques taches noires, ce papillon, cousin du plus connu grand apollon, vit dans les clairières des bois frais où il trouve la plante sur laquelle la femelle pond et dont se nourrissent ses chenilles : la corydale. C'est un papillon montagnard.

Attribution : Gourreau Jean-Marie - Parc national des Écrins



## Lecture de paysage (M)

La vallée de la Vallouise affluente en rive droite de la Durance, comprend trois communes : Vallouise-Pelvoux, Les Vigneaux et en balcon, sur les hauteurs, Puy Saint Vincent. Cette longue vallée de 25 km est dominée par de nombreux sommets et s'étage de 980 m d’altitude, au confluent de la Durance à 4 102 m, la Barre des Écrins (point culminant du massif des Écrins) en couvrant 18 541 ha. Incrustée au cœur du massif cristallin, porte d’entrée du Parc national des Écrins, la vallée de la Vallouise regorge de richesses paysagères, faunistiques et floristiques exceptionnelles, diverses et variées.

Attribution : Office de tourisme du Pays des Écrins



## L'hélicon des granites (N)

Voici un escargot bien mal nommé ! En effet, il ne vit pas spécifiquement sur les roches granitiques, comme le montre ici une importante population de cette espèce, sur calcaire. Il se réfugie dans des casses (éboulis à gros blocs) humides et fraîches. Son corps et noir et il a une belle coquille de près de 2 cm de largeur, un peu aplatie. Il est peu commun et sa répartition ne se situe que dans une toute petite partie des Alpes.

Attribution : Combrisson Damien



## L'ancolie des Alpes (O)

Cette plante donne de très belles fleurs grandes et bleu azur, peu nombreuses sur la tige et un joli feuillage. Elle se rencontre dans les endroits frais de préférence sur calcaire. Elle est rare et protégée. Malheureusement, même un photographe bienveillant peut lui faire du tort en écrasant par mégarde de jeunes plants qui ne devaient fleurir que une ou deux années plus tard. Il faut donc être vigilant. Elle est endémique des Alpes occidentales.

Attribution : Cyril Coursier



## Le panorama (P)

Du sommet de la via ferrata, le panorama est vaste sur la vallée de Vallouise. On peut voir vers le nord ouest le sommet du Pelvoux et son glacier (quasi) somital et à sa gauche le Pic Sans Nom et L'Ailefroide. A sa droite, la langue terminale du Glacier Blanc.

Attribution : Maillet Thierry



## La gentiane jaune (Q)

Cette grande plante aux fleurs jaunes, commune dans les pâturages, est bien connue pour les propriétés toniques et apéritives de sa racine. Il ne faut cependant pas la confondre avec le vératre blanc d'allure semblable avant la floraison mais très toxique. Les feuilles de la gentiane sont disposées de façon opposée par rapport à la tige alors que chez le vératre elles sont alternes , c'est-à-dire échelonnées de part et d'autre de la tige.

Attribution : Coulon Mireille



## Le pinson des arbres (R)

Oiseau très commun, ce pinson vit aussi bien en forêt que dans les villages. Le mâle est plutôt dans les tons de rosé, avec une calotte gris bleu, la femelle plus terne dans les tons de gris vert. C'est un oiseau assez grégaire, hormis en période de reproduction et les oiseaux communiquent souvent entre eux par des « pink, pink ». Il est partiellement migrateur, les populations du nord de l'Europe viennent passer l'hiver en France et autres pays tempérés.

Attribution : Pascal Saulay