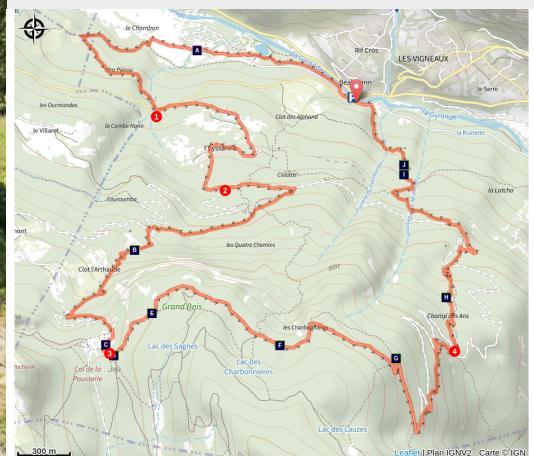


# Trail N°05 - Le Col de la Pousterle

Parc national des Ecrins



Col de la Pousterle (Jan Novak Photography)



## *Un itinéraire trail tout en forêt avec un beau panorama au sommet !*

“C’était une belle journée d’automne et je savais qu’elle était là car je venais d’entendre son cri si particulier. Je scrutais les branches des mélèzes et tout à coup, je la vis. Elle, la petite chouette chevêchette. Perchée sur une branche au milieu des aiguilles rousses et des lichens gris, elle me regardait.” Marie-Geneviève Nicolas, garde-monitrice du Parc national des Écrins.

### **Infos pratiques**

---

Pratique : Trail

---

Durée : 4 h

---

Longueur : 13.4 km

---

Dénivelé positif : 740 m

---

Difficulté : Facile

---

Type : Boucle

---

Thèmes : Faune, Flore

# Itinéraire

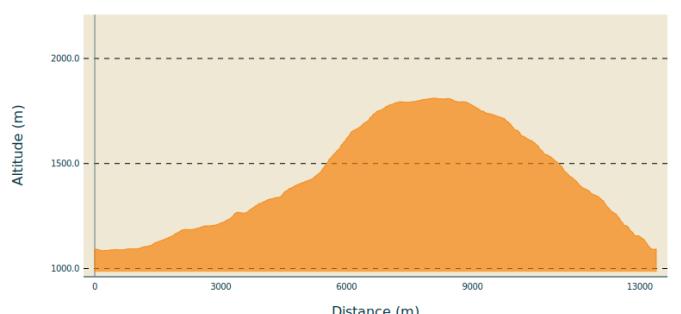
**Départ** : Parking pont du Rif, Les Vigneaux

**Arrivée** : Parking pont du Rif, Les Vigneaux

**Balisage** :  Trail

**Communes** : 1. Les Vigneaux  
2. Puy-Saint-Vincent  
3. Vallouise-Pelvoux

## Profil altimétrique



Altitude min 1085 m Altitude max 1811 m

Traverser le camping, poursuivre sur la piste et 200 m plus loin emprunter un sentier remontant sur la gauche.

1. Bifurquer sur la gauche. Traverser la route menant à Puy Saint Vincent et poursuivre tout droit par une piste montant aux maisons d'Eyssarvia. Continuer sur la piste.
2. Au croisement des pistes, prendre celle de gauche puis 400 m plus loin, le sentier à droite pour le col de la Pousterle. Il parvient en contrebas d'une falaise calcaire et à ce niveau traverse le lacet d'une piste. Continuer sur ce sentier pour parvenir à la piste montant au col.
3. Prendre la piste partant franchement à gauche et s'élevant pour aller faire une longue traversée à flanc et en versant nord.
4. Après avoir traversé la piste, partir dans une petite prairie sur la gauche. Plus bas, le sentier quitte une nouvelle fois la piste pour descendre en sous-bois jusqu'au pont du Rif aux Vigneaux.

# Sur votre route...



- ⌚ L'ubac (A)
- 🚩 Le col de la Pousterle (C)
- 🐦 Les chauves-souris forestières (E)
- ✿ L'épilobe en épi (G)
- ✿ Le cytise à feuilles sessiles (I)

- 🦅 Les oiseaux de la falaise (B)
- ✿ Le mélèze (D)
- 🦅 La chouette chevêchette (F)
- ✿ Le cytise des Alpes (H)
- 🦅 Le chevreuil (J)

# Toutes les informations pratiques

## ⚠ Recommandations

Avant de partir en trail, il est impératif de consulter les périodes d'ouverture du parcours sur le site : <https://www.onpiste.com/explorer/routes/trail-n%C2%B005-le-col-de-la-pousterle-7289>

S'informer de la présence des chiens de protection des troupeaux : <https://www.cc-paysdesecrins.fr/loisirs/pleine-nature>

Partagez vos photos sur les réseaux sociaux avec #stationdetrailecrins

Se renseigner sur les conditions météorologiques avant de partir randonner

Coordonnées des secours : Secours Montagne : 112

Respecter le travail des agriculteurs, exploitants et propriétaires

Refermer toutes les clôtures

Rapporter tous ses déchets

Ne pas couper l'itinéraire à travers les prairies

Les parcours trail se prêtent également à la marche

## Comment venir ?

### Transports

Transports en commun >> <https://www.cc-paysdesecrins.fr/mobiliteenunclic>

Pensez au covoiturage >> [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)

Pour plus de renseignements, s'adresser au Bureau d'Information Touristique le plus proche du départ de la randonnée.

### Accès routier

À 10 km de L'Argentière-La Bessée, prendre la D994E.

### Parking conseillé

Parking Camping le Courounba, Les Vigneaux

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## **Faucon pèlerin**

Période de sensibilité : Février, Mars, Avril, Mai, Juin

Contact : Parc National des Écrins  
Julien Charron  
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Faucon pèlerin.

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Faucon pèlerin en période de nidification sont principalement le vol libre et les pratiques verticales ou en falaise, comme l'escalade ou l'alpinisme. Merci d'éviter cette zone !

En cas de survol merci de rester au-dessus de 2140m d'altitude à une distance de 300m sol.

Au site dit de Grand Bois, le couple de faucons a retrouvé son aire de prédilection dans le secteur "flamme de pierre" ; à éviter donc.

[http://www.ecrins-parcnational.fr/actualite/amis-grimpeurs-attention-aux-pelerins-voies?fbclid=IwAR2Z8hX\\_38vpdW3mS499aRnY08jarhfm-5-eNV8K29k3WB3q3Ik2US\\_Alec](http://www.ecrins-parcnational.fr/actualite/amis-grimpeurs-attention-aux-pelerins-voies?fbclid=IwAR2Z8hX_38vpdW3mS499aRnY08jarhfm-5-eNV8K29k3WB3q3Ik2US_Alec)

## **Circaète Jean-le-Blanc**

Période de sensibilité : Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre

Contact : Parc National des Écrins  
Julien Charron  
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc.

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d'essayer d'éviter la zone ou de rester à un distance minimale 300m sol quand vous survolez la zone ! Soit 1650m d'altitude pour cette zone.

## Lieux de renseignement

### Bureau d'Information Touristique de Vallouise

Place de l'Eglise, 05340 Vallouise  
contact@paysdesecrins.com  
Tel : +33(0)4 92 23 36 12  
<https://www.paysdesecrins.com/>



### Maison du Parc de Vallouise

vallouise@ecrins-parcnational.fr  
Tel : 04 92 23 58 08  
<http://www.ecrins-parcnational.fr/>



## Source



Pays des Ecrins

<https://www.paysdesecrins.com>

# Sur votre route...

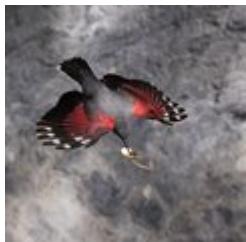
---



## 📍 L'ubac (A)

La piste remonte doucement en rive droite de la Gyronde, côté ubac. L'ubac est le versant exposé au nord, à l'ombre en hiver, le soleil restant bas à cette époque.

Crédit : Office de tourisme du Pays des Écrins



## 🐦 Les oiseaux de la falaise (B)

La falaise accueille bien du monde ! Le grand corbeau, à ne pas confondre avec la corneille, vient volontiers nicher ici. Il ne fait pas bon ménage avec le faucon pèlerin, oiseau qui a été en fort déclin et qui reste une espèce sensible. Celui-ci affectionne également cette falaise, riche en trous propices à la nidification. Le tichodrome échelette, encore nommé « oiseau papillon » en profite également pour y nicher. Quelques voies d'escalade sont interdites en période de reproduction de ces oiseaux.

Crédit : Pascal Saulay - Parc national des Écrins



## ▣ Le col de la Pousterle (C)

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.

Crédit : Bertrand Bodin - Parc national des Écrins



## ✳️ Le mélèze (D)

Emblème des Alpes du sud, ce résineux perdant ses aiguilles en hiver, se pare d'or et illumine la montagne à l'automne. Les mélésins 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.

Crédit : Robert Chevalier - Parc national des Écrins

## Les chauves-souris forestières (E)



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.

Crédit : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



## La chouette chevêchette (F)

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 houssiller 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.

Crédit : Christophe Albert - Parc national des Écrins



## L'épilobe en épi (G)

Le long des pistes forestières, s'étalent de grands massifs d'une haute plante aux nombreuses fleurs purpurines, disposées en épis lâches. L'épilobe en épi, plante pionnière, affectionne les talus de piste, 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 : Thierry Maillet - Parc national des Écrins



## Le cytise des Alpes (H)

Cousin du cytise faux ébénier, ce grand arbuste fleurit en juin - début juillet, donnant de belles grappes pendantes de fleurs jaunes. Peu commun et ne vivant que dans les Alpes et le Jura, il affectionne les bois clairs assez secs. Belle surprise, et quel parfum !

Crédit : Claude Dautrey - Parc national des Écrins



## ✿ Le cytise à feuilles sessiles (I)

Ce petit arbuste de 1 à 2 mètres de haut poussant dans les bois clairs se caractérise par des feuilles situées sur le rameau florifère qui sont sessiles, c'est-à-dire sans pédoncule, et à 3 lobes. Il peut être confondu avec le faux baguenaudier, dont les mêmes feuilles sont découpées en 7 ou 9 lobes. Tous deux donnent de très belles fleurs jaunes en mai juin.

Crédit : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



## ✿ Le chevreuil (J)

La forêt est habitée par des chevreuils, et il n'est pas rare d'en voir. Cet ongulé est un peu particulier car le rut ne se fait pas en automne pour des naissances en mai juin comme chez les autres ongulés vivant en montagne mais s'effectue en été. Cependant, après la fécondation, l'œuf cesse tout développement pendant 6 mois (diapause embryonnaire). Puis la gestation reprend et le faon (ou deux) pourra naître au printemps, période la plus favorable à sa survie.

Crédit : Robert Chevalier - Parc national des Écrins