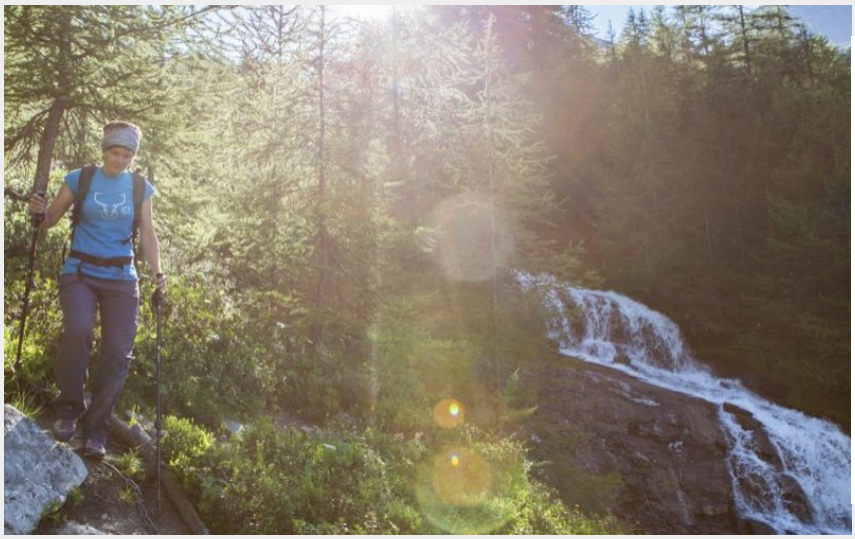
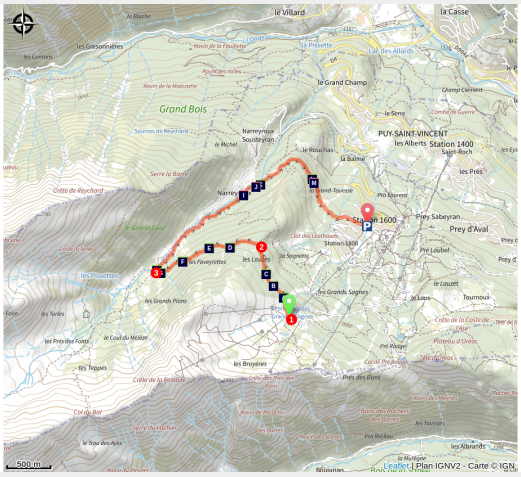
SENTIER THÉMATIQUE : Le Sentier du Mélézin

Parc national des Ecrins - Puy-Saint-Vincent



Le long du torrent du vallon de Narreyroux (Office de tourisme Pays des Écrins)



Balade naturaliste au dessus de la station de Puy Saint Vincent !

Ce parcours en descente offre de jolis panoramas et des paysages variés. Un itinéraire ponctué par des panneaux présentant la faune et la flore pour mieux comprendre la vie en montagne. Une randonnée riche en découvertes avec une succession de points d'intérêts... N'oubliez pas vos jumelles !

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 2 h 30

Longueur : 6.0 km

Dénivelé positif : 49 m

Difficulté : Facile

Type : Descente

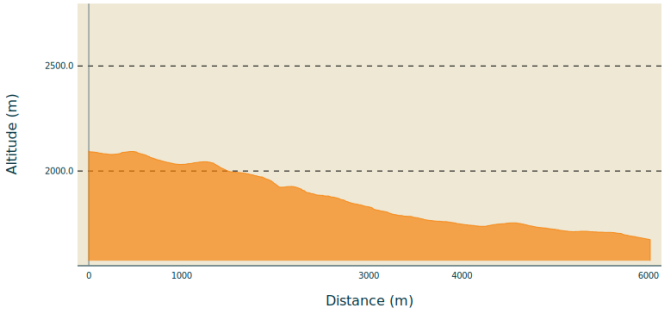
Thèmes : Faune, Flore

Accessibilité : Famille, Joëlette

Itinéraire

Départ : Arrivée du télésiège de la Bergerie ou des Lauzières
Arrivée : Puy Saint Vincent 1600 m
Balisage : Sentier thématique
Communes : 1. Puy-Saint-Vincent

Profil altimétrique

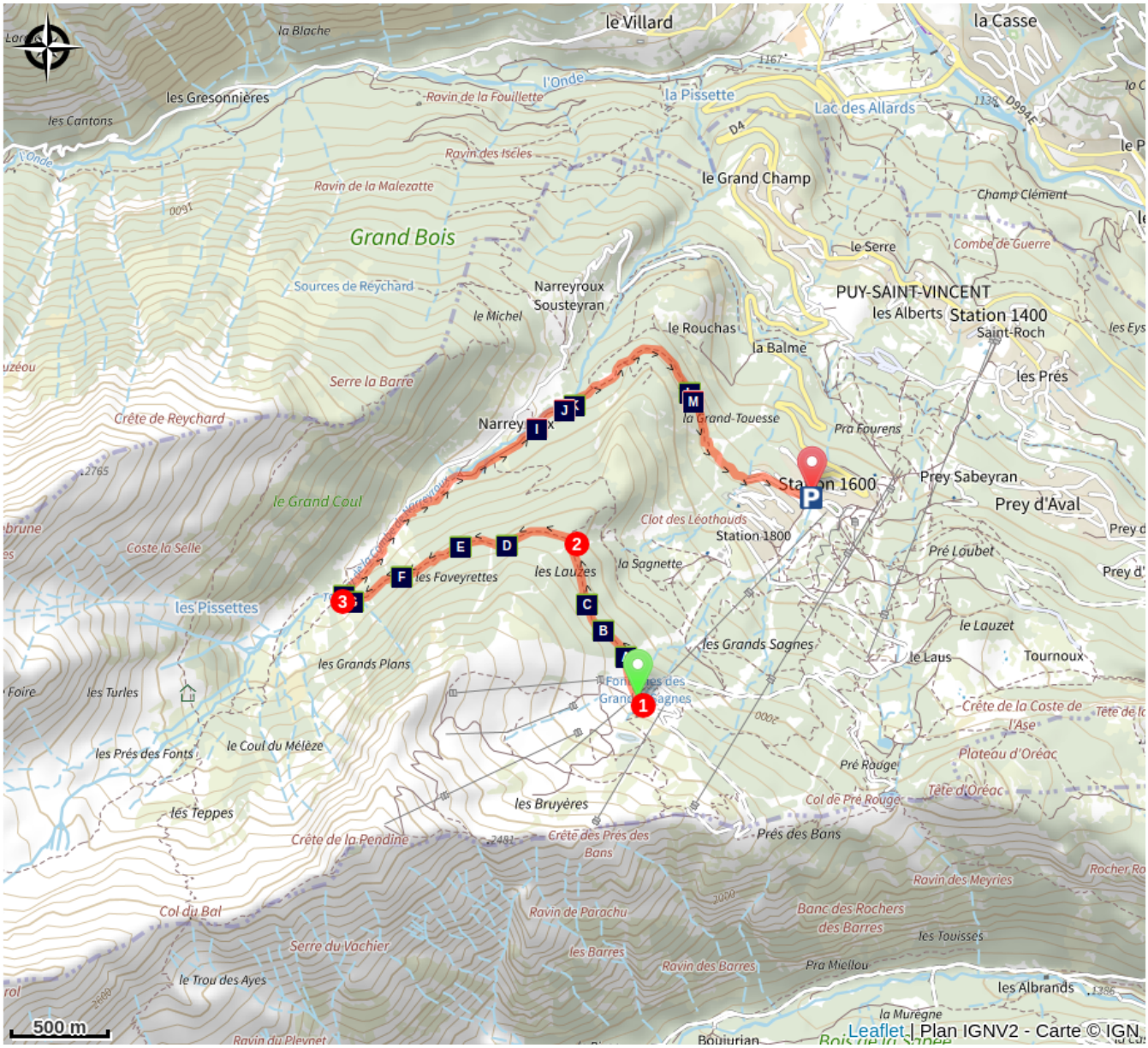


Altitude min 1673 m Altitude max 2093 m

Prenez le télésiège de la Crête des Bans et suivez le retour station 1600 par Narreyroux balisé par la station. Vous pouvez aussi monter à pied par la piste “La Bergerie” pour atteindre le départ du sentier (attention, piste raide) !

1. Au niveau du télésiège de la Bergerie ou des Lauzières, prendre le sentier de droite (il traverse la piste de ski et continue en face dans la forêt).
2. Continuer la balade sur le sentier de gauche pour atteindre le torrent de la Combe de Narreyroux.
3. Emprunter le chemin de droite qui longe le torrent et regagner le point de départ de la randonnée.

Sur votre chemin...



- Le lagopède et le lièvre variable (A)
- La marmotte (C)
- La fourmi rousse des bois (E)
- La mégaphorbiaie (G)
- Le hameau de Narreyroux (I)
- La chouette chevêchette (K)
- Les canaux d'irrigation (M)
- Le traquet motteux (B)
- Le mélézin (D)
- Le tétras lyre (F)
- La mégaphorbiaie (H)
- L’habitat de montagne (J)
- Le pic noir (L)

Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

Se renseigner auprès du Bureau d’Information Touristique de Puy Saint Vincent pour l'accès au domaine d'altitude par les remontées mécaniques.
Des panneaux sont présents tout le long du circuit.

Les jumelles sont recommandées pour observer la faune.

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

Comment venir ?

Transports

Transports en commun >> https://services-zou.maregionsud.fr/fr/

Pensez au covoiturage >> 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 14,7 km de L’Argentière-La Bessée, prendre la D994E, D4 et D804.

Parking conseillé

Parking Clot du Rouzel, Puys Saint Vincent 1600 m

Accessibilité

Famille Joëlette

Niveau d'accessibilité : Expérimenté

Pente

Descente graduelle sans passages raides.

Largeur

Sente herbeuse de 5 mètres de large ainsi que sentiers forestiers d'1 mètre de large.

Revêtement

Sentiers herbeux et forestiers.

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.

Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Contact : Parc National des Ecrins
Thierry Maillet : thierry.maillet@ecrins-parcnational.fr

Membre de l'Observatoire des Galliformes de montagne
Virginie Dos Santos : ogm.vds@gmail.com
Blandine Amblard : ogm.amblard@gmail.com

Zone de refuge hivernal pour le Tétras lyre. Merci de veiller à respecter le balisage.

Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique de L'Argentière-La Bessée
23 Avenue de la République, 05120
L'Argentière-La Bessée

contact@paysdesecrins.com
Tel : +33(0)4 92 23 03 11
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 chemin...

Le lagopède et le lièvre variable (A)

Le lagopède des Alpes, oiseau de la famille des tétras, et le lièvre variable sont tous deux parfaitement adaptés à la vie en altitude. Entre autres, ils deviennent blancs en hiver pour échapper à leurs prédateurs et sont gris-brun en été, et leurs pattes sont couvertes de plumes ou poils, ce qui fait office de raquettes sur la neige. Ils sont particulièrement menacés par la montée de plus en plus précoce des troupeaux en alpage, l'essor du tourisme hivernal et le réchauffement climatique.

Crédit photo : Robert Chevalier - Parc national des Écrins

Le traquet motteux (B)

Cet oiseau commun dans les alpages se reconnaît à son dos gris, son ventre clair, son croupion blanc, sa queue blanche où se dessine un T noir inversé ainsi que par un bandeau noir sur l'oeil. En période nuptiale, le ventre du mâle est rosé. Inquiété, il lance, perché sur un gros bloc, des « ouit ouit » sonores qui permettront de le démasquer. Oiseau migrateur, il arrive d'Afrique en avril pour repartir en septembre.

Crédit photo : Damien Combrisson - Parc national des Écrins

La marmotte (C)

Dans l'alpage, l'emblématique marmotte émet un sifflement aigu et puissant pour prévenir ses comparses qu'un danger approche : l'aigle ou le renard rôde, à moins que ce ne soit un randonneur ! Elle vit en famille et délimite son territoire en frottant ses joues sur les rochers ou en déposant ses crottes. Qu'un indésirable approche, il sera pourchassé avec vigueur. L'hiver, elle se réfugie dans son terrier pour hiberner et n'est visible que d'avril à octobre.

Crédit photo : Pascal Saulay - Parc national des Écrins

Le mélézin (D)

Emblème des Alpes du sud, le mélèze est le seul conifère perdant ses aiguilles en hiver. Une parfaite adaptation aux hivers montagnards : sans feuille, les branches résistent mieux au poids de la neige. Celles-ci, disposées en petits bouquets, sont vert tendre au printemps et jaune d'or à l'automne. C'est une espèce pionnière ayant besoin de lumière pour croître. Il offre à l'homme un pâturage pour les bêtes et un matériau de construction résistant et imputrescible.

Crédit photo : Christophe Albert - Parc national des Écrins

La fourmi rousse des bois (E)

Le nid des fourmis rousses est fait d'aiguilles de résineux, d'herbes sèches et de terre. Il abrite entre 200 000 et 500 000 fourmis ! Il dégage une odeur de vinaigre, dû à l'acide formique, une substance que projettent les fourmis pour se défendre. À l'intérieur, les ouvrières ont chacune leur tâche. En début d'été, un grand nombre de fourmis ailées s'en échappe : ce sont des mâles, qui ne vivront que quelques jours, le temps de se reproduire, et quelques reines.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins

Le tétras lyre (F)

Ici vit le tétras lyre, ou petit coq de bruyère, gros oiseau de la taille d'une poule. Le mâle est noir avec une queue en forme de lyre, la femelle brun roux. En hiver, il vit dans les forêts d'altitude en versant nord, pour bénéficier de la neige poudreuse dans laquelle il s'enfonce et s'abrite. Il en sort pour s'alimenter. Il doit maintenant cohabiter avec l'homme qui a installé des pistes de ski dans son territoire. Des enclos où le ski est interdit lui laissent quelques havres de paix.

Crédit photo : Denis Fiat - Parc national des Écrins

La mégaphorbiaie (G)

La mégaphorbiaie est une association végétale de mega plantes s'installant dans les lieux où le sol, humide en permanence, est profond et riche en éléments nutritifs. L'adénostyle à feuilles d'alliaire, la laitue des Alpes, l'impératoire faux benjoin ou l'huguenie à feuille de tanaisie font partie de cette association.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins

La mégaphorbiaie (H)

La mégaphorbiaie est une association végétale de mega plantes s’installant dans les lieux où le sol, humide en permanence, est profond et riche en éléments nutritifs. L’adénostyle à feuilles d’alliaire, la laitue des Alpes, l’impératoire faux benjoin ou l’huguenie à feuille de tanaisie font partie de cette association.

Crédit photo : Parc national des Écrins - Marc Corail

Le hameau de Narreyroux (I)

Ancien hameau d'alpage, le hameau de Narreyroux a conservé son charme même si ses maisons restaurées sont maintenant pour la plupart des résidences secondaires. Plus haut, le vallon de Narreyroux est encore un grand alpage. La cabane pastorale qui abrite le berger en début et en fin de saison estivale se situe dans le hameau.

Crédit photo : Rogier van Rijn

L’habitat de montagne (J)

De la pierre, du bois de mélèze, les maisons étaient bâties avec les matériaux locaux. Les toits sont en bardeau et non en lauze comme dans d’autres régions de montagne où celles-ci sont abondantes. Le hameau de Narreyroux était un hameau d’alpage de la commune de Puy Saint Vincent. L’un des chalets sert d’ailleurs encore de cabane pastorale, avant que le troupeau ne monte dans le fond du vallon où se situe la cabane pastorale des Grands Plans.

Crédit photo : Thierry Maillet - Parc national des Écrins

La chouette chevêchette (K)

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.

Crédit photo : Christophe Albert - Parc national des Écrins

Le pic noir (L)

Le plus grand oiseau de la famille des pics, adaptés morphologiquement à la vie arboricole. Il est facilement reconnaissable par sa couleur entièrement noire, avec une calotte rouge vif du front jusqu'à l'arrière de la nuque chez le mâle et seulement une tâche rouge chez la femelle. Il fréquente les espaces arborés nécessaires à son alimentation et à son mode de nidification. Il se nourrit principalement de fourmis et d'insectes qu'il prélève par des perforations dans l'écorce grâce à son bec acéré.

Crédit photo : Coulon Mireille - Parc national des Écrins

Les canaux d'irrigation (M)

Le chemin longe un canal durant un moment. De nombreux canaux amenaient en effet l'eau du Torrent de la Combe jusqu'aux champs qui occupaient une grande place tout autour des villages de Puy Saint Vincent. En effet, les pentes situées au-dessus n'apportaient pas assez d'eau, c'est pourquoi il a fallu réaliser cet important réseau de canaux d'irrigation.

Crédit photo : Office de Tourisme du PDE