

# De Puy-Saint-Vincent 1400 à Freissinières

Vallouise - Puy-Saint-Vincent



Au col de la Pousterle (© OT Pays des Ecrins - Rogier van Rijn)



*Dépaysement et changement d'ambiance sont au programme de cette étape. Deux passages de cols permettent de découvrir des panoramas si singuliers. Au détour des sentiers on découvre également le départ de vallées fortes en caractères, le vallon du Fournel, sauvage et préservé, et la vallée de Freissinières avec ses habitats typiques.*

Le col de la Pousterle est le sésame pour passer d'une vallée aménagée à l'intimité préservée du vallon du Fournel. Et quelques mètres plus haut, plus loin, le col de la Lauze offre un panorama d'alpages ensoleillés qui bordent quelques hameaux de montagne pittoresques au sein de l'unique vallée de Freissinières.

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 7 h

Longueur : 16.3 km

Dénivelé positif : 909 m

Difficulté : Moyen

Type : Etape

Thèmes : Col, Histoire et architecture

# Itinéraire

**Départ** : Chapelle St Roch à Puy-Saint-Vincent 1400

**Arrivée** : Les Ribes - Freissinières

**Balisage** :  GR  PR  Trail

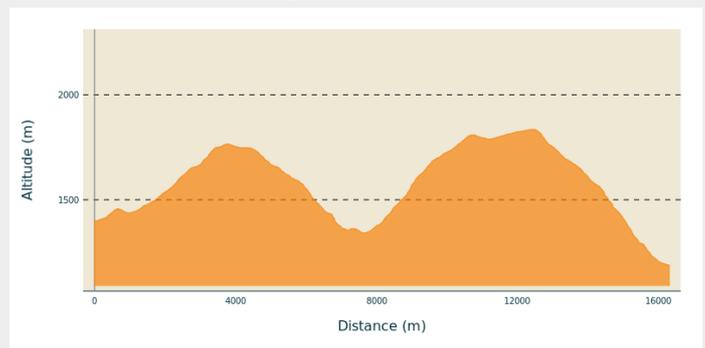
**Communes** : 1. Puy-Saint-Vincent

2. Les Vigneaux

3. L'Argentière-la-Bessée

4. Freissinières

## Profil altimétrique



Altitude min 1190 m Altitude max 1836 m

Au niveau de la chapelle St Roch, prendre la route goudronnée qui monte vers les bâtiments de la station (quitter le GR). Traverser le parking - propriété privée, barrière. Au bout du parking, prendre une petite sente en forêt qui suit le ruisseau des Alberts (trail n°15). Rejoindre une route goudronnée que l'on prend sur la gauche, passer sous les remontées mécaniques, puis une route goudronnée que l'on prend sur la droite (trail n°15). La suivre sur 600 m environ. A partir de là et jusqu'au col de la Pusterle, suivre le balisage GR - alternance de sentier, route goudronnée et piste.

1. Arrivé sur le plateau de la Pusterle, rejoindre le grand panneau « forêt des Vigneaux » « plateau de la Pusterle 1760 m ». Prendre la piste direction Vallon du Fournel (GR). Aux croisements suivants rester sur la piste (Vallon du Fournel). Après les abreuvoirs, quitter la piste pour prendre une sente à droite dans les pâturages (GR). Après une trentaine de mètres, le sentier descend sur le Vallon du Fournel en croisant plusieurs fois la piste (GR). Superbe vue sur le Vallon. Aux croisements suivants, suivre Col des Lauzes (GR). On arrive à une habitation, le sentier devient piste jusqu'à l'arrivée au « Pont Haut 1405 m ».
2. Traverser le pont sur le torrent du Fournel puis prendre la sente sur la gauche en rive droite. Arrivé sur une piste au niveau d'une épingle, prendre la piste en montée sur la droite (GR). Au croisement « le Sapey 1370 m » suivre le chemin (Col des Lauzes). Environ 200 m après la traversée du torrent de Crouzet, quitter la piste pour prendre une petite sente sur la droite (GR). Le sentier s'élève rapidement en lacets parfois raides jusqu'au croisement « Couemian » (GR, trail n°15), suivre toujours Col des Lauzes. On passe devant le chalet d'alpage Couemian, fin de la montée raide, le sentier part à niveau jusqu'à l'alpage des Lauzes
3. Traverser la piste et suivre une sente peu marquée en face (GR). Après une petite montée et une longue traversée à niveau, le sentier rejoint une piste que l'on prend sur la droite pour arriver au Col des Lauzes.
4. Prendre le chemin en descente (Les Aujards - Freissinières - GR). Après 30 m environ, prendre la petite sente à droite. On continue sur le GR jusqu'à l'arrivée à Freissinières en passant par les hameaux des Aujards et des Roberts. Belle sente, parfois bordée de murets, qui coupe régulièrement la piste puis la route goudronnée (GR, trail n°15 puis n°7).

# Sur votre chemin...



-  Le col de la Pusterle (A)
-  L'huile de marmotte (C)

-  La libellule à quatre taches (B)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Pour les plus courageux, il est possible de monter sommes "Les Têtes" (2044 m), depuis le Col de la Pousterle (1h A/R, 280 m+)

Alpages : respecter les consignes relatives aux troupeaux et à la présence de chiens de protection. Alpage des Lauzes : présence de troupeaux.

Au col des Lauzes, avant la petite sente à droite, possibilité de continuer le chemin sur environ 30 m en aller-retour pour bénéficier d'un magnifique panorama sur la vallée de Freissinières.

# 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)

## Source



Parc national des Ecrins

<https://www.ecrins-parcnational.fr>

# Sur votre chemin...

---



## 🚩 Le col de la Pusterle (A)

La pusterle, 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 photo : Bertrand Bodin - Parc national des Écrins

---



## 🦋 La libellule à quatre taches (B)

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 femelle s'accouplent... Une véritable acrobate !

Crédit photo : Damien Combrisson - Parc national des Écrins

---



## 🌸 L'huile de marmotte (C)

D'antan, l'huile permettait aux habitants de Freissinières de cuisiner mais aussi de s'éclairer. L'huile de noix ou d'amandes était difficile à produire du fait de l'altitude. Le prunier de Briançon résiste en montagne et les prunes jaunes de cet arbre fruitier contiennent des amandes. Ces amandes étaient pressées dans des moulins pour produire une huile aux vertus médicinales : l'huile de marmotte.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins

---