Parcours trail n°24 - Le circuit du Béal

Vallouise - Puy-Saint-Vincent

Une boucle agréable en trail au cœur des Écrins, le long du Béal des Prés.

Partez à la découverte de la magnifique forêt de mélèzes de Puy Saint Vincent. Vous alternerez alors entre les ambiances boisées et les points de vue sur les plus beaux sommets des Écrins. Un circuit ressourçant qui vous fera découvrir l'utilisation ancienne et actuelle des canaux d'irrigation.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 2 h

Longueur : 10.0 km

Dénivelé positif : 250 m

Difficulté : Facile

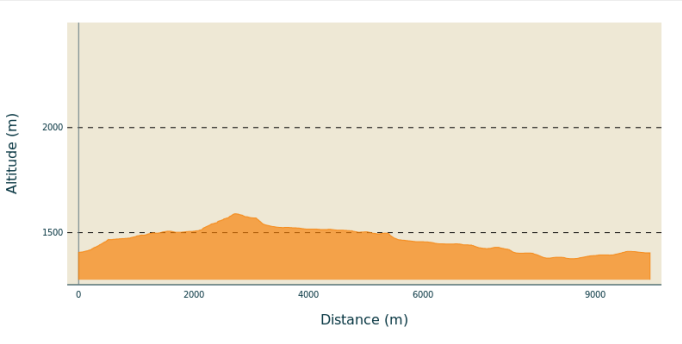
Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore

Itinéraire

Départ : Hôtel Saint Roch, Puy Saint Vincent 1400.
Arrivée : Hôtel Saint Roch, Puy Saint Vincent 1400.
Balisage : Trail
Communes : 1. Puy-Saint-Vincent 2. Les Vigneaux

Profil altimétrique

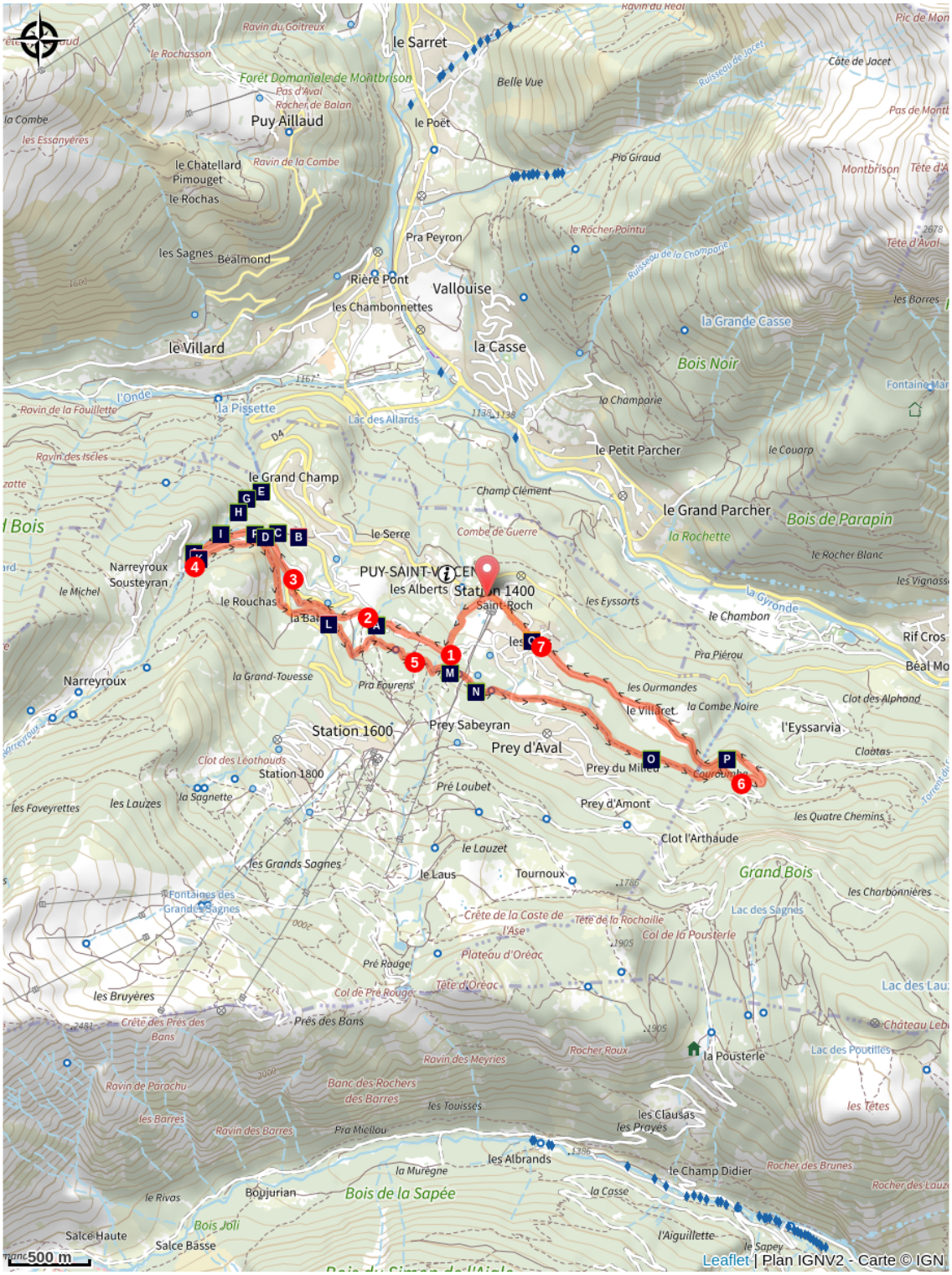


Altitude min 1377 m Altitude max 1591 m

Le circuit démarre au niveau de l'Hôtel Saint Roch à Puy Saint Vincent 1400, commencer par traverser le parking de la résidence "Les Prés"

1. Au niveau de la petite route, prendre à droite et traverser le camping.
2. Quitter la petite route et prendre à gauche le sentier le long du canal
3. Traverser la route et suivre toujours le canal par le sentier.
4. Traverser de nouveau une route puis prendre en face le sentier qui monte dans la fôret.
5. Continuer tout droit en traversant les pistes de ski.
6. Prendre la piste forestière qui descend sur la gauche puis prendre une nouvelle fois à gauche 400m plus loin
7. Une fois arrivé au village, continuer tout droit sur la route principale et retrouver par la suite le point de départ

Sur votre chemin...



- La chouette hulotte (A)
- Le géranium des forêts (C)
- Le lis martagon (E)
- Le troglodyte mignon (G)
- Le sorbier des oiseleurs (I)
- Les canaux d'irrigation (K)
- Le lis martagon (M)
- Les prairies de fauche (B)
- La mésange à longue queue (D)
- Le cuivré de la verge d'or (F)
- Le rosier des Alpes (H)
- L'oxalis petite oseille (J)
- Les canaux d'irrigation (L)
- La reine des prés (N)

La gesse de l'occident (O)

Le tremble (P)

Les Prés, hameau de Puy Saint Vincent (Q)

Toutes les infos 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/circuit-du-beal-puy-saint-vincent-5645

Se renseigner sur les conditions météorologiques avant de partir randonner.

Coordonnées des secours : Secours Montagne : 04 92 22 22 22 ou 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 >> www.pacamobilite.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 8,5 km de L’Argentière-la-Bessée, prendre la D994E puis la D4.

Parking conseillé

Parking Saint Roch, à l'entrée de la station 1400

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

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 Puy Saint Vincent 1400
Les Alberts, 05290 Puy Saint Vincent
1400 m

contact@paysdesecrins.com
Tel : +33(0)4 92 23 35 80
https://www.paysdesecrins.com/

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/

Source

Pays des Ecrins

https://www.paysdesecrins.com

Sur votre chemin...

La chouette hulotte (A)

A la nuit tombée, on peut entendre la chouette hulotte, rapace nocturne aux grands yeux noirs. Elle est sédentaire et vit en forêt, de préférence les forêts de feuillus. On peut l'entendre pendant une bonne partie de l'année. Le mâle lance ses ouuuuu ouuuuu, hululement qui lui a valu son nom vernaculaire de chat-huant. La femelle répond au mâle par des "kiwit" caractéristiques. C'est une chouette commune qui vit aux alentours de Puy-Saint-Vincent mais guère plus en altitude, ou vivent d'autres espèces de chouettes.

Crédit photo : Parc national des Écrins - Denis Fiat

Les prairies de fauche (B)

S'il n'y a plus d'agriculteur sur Puy-Saint-Vincent, certaines prairies naturelles (non semées)sont encore fauchées par ceux venant de communes voisines. Il faut encourager ces pratiques agricoles qui permettent aux éleveurs d'être plus autonomes en foin (beaucoup de travail certes mais le foin est cher), aux bêtes d'avoir une nourriture de qualité et à la biodiversité de s'épanouir : une prairie peut abriter 70 à 80 espèces de plantes différentes, donc de très nombreux insectes et de nombreux oiseaux !

Crédit photo : Office de Tourisme du PDE

Le géranium des forêts (C)

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 : Nicolas Marie-Geneviève

La mésange à longue queue (D)

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. Cette espèce 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 - PNE

Le lis martagon (E)

Le sentier d'accès est bordé de grandes plantes comme le géranium des bois, aux fleurs violettes, ou le lys martagon. Cette superbe plante a de grandes fleurs pendantes aux pétales recourbés, roses, mouchetés de pourpre, laissant apparaître les étamines orangées. Elle pousse dans les prairies et bois frais et, bien que commune ici, est rare dans bien des régions françaises. Sa cueillette est d'ailleurs interdite ou réglementée.

Crédit photo : Coursier Cyril

Le cuivré de la verge d'or (F)

Une petite merveille s'est posée sur une fleur. Un petit papillon, aux ailes orange vif bordées d'un liseré noir. C'est le cuivré de la verge d'or, un mâle. La femelle, plus terne, est orange pâle ponctuée de noir. Elle pond sur les oseilles sauvages où se développeront les chenilles. Et la verge d'or alors ? C'est une plante aux capitules jaune doré. Aucun lien avec le papillon, si ce n'est que l'une est dorée et l'autre est cuivré ! Ce cuivré fréquente les lisères de forêt et les prairies fleuries.

Crédit photo : Coulon Mireille

Le troglodyte mignon (G)

Un chant sonore, long et coulant, avec de nombreux trilles, émane de la forêt. Quel coffre ! Ce chant puissant est lancé par un tout petit oiseau au corps rondelet et muni d'une courte queue souvent relevée, le troglodyte mignon. Il vit dans les forêts fraîches ayant un sous bois fourni ou les buissons au bord de l'eau. Il construit un nid en boule, souvent contre un rocher ou un vieux mur, d'où son nom de troglodyte.

Crédit photo : Coulon Mireille

Le rosier des Alpes (H)

CA et là, la via ferrata est bordée d'un rosier qui ne pique pas ! Le rosier des Alpes est en effet un églantier ne possédant pas d'aiguillons ou seulement quelques uns. Il porte des fleurs d'un rose pourpre qui donneront des fruits (les cynorhodons) allongés et retombant. Il vit dans les endroits frais, souvent un peu à l'ombre des arbres. S'il est montagnard, il ne vit pas que dans les Alpes mais dans les massifs du centre et du sud de l'Europe.

Crédit photo : Nicolas Marie-Geneviève

Le sorbier des oiseleurs (I)

Parmi les arbres feuillus bordant la via ferrata, on peut reconnaître de petits sorbiers des oiseleurs, dont les feuilles sont composées de plusieurs lobes. En automne, il porte de petits fruits rouges qui alourdissent ses rameaux et dont les oiseaux raffolent. Cet arbre craignant la sécheresse a trouvé bonne place ici !

Crédit photo : Coulon Mireille

L'oxalis petite oseille (J)

Une petite plante aux feuilles rappelant celles du trèfle forme des tapis dans les endroits frais. Lorsqu'elle est en fleur, on voit bien qu'il ne s'agit pas d'un trèfle : c'est l'oxalis petite oseille, qui n'a rien à voir avec les oseilles non plus mais dont le nom fait allusion au caractère acidulé de ses feuilles. Elle rafraîchit les salades mais est à consommer avec modération en raison de sa forte teneur en acide oxalique.

Crédit photo : Nicolas Marie-Geneviève

Les canaux d'irrigation (K)

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

Crédit photo : Office de Tourisme du PDE

Les canaux d'irrigation (L)

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 Pays des Écrins

Le lis martagon (M)

Dans les endroits les plus frais, le sentier est bordé de grandes plantes comme le géranium des bois, aux fleurs violettes, ou le lys martagon. Cette superbe plante a de grandes fleurs pendantes aux pétales recourbés, roses, mouchetés de pourpre, laissant apparaître les étamines orangées. Elle pousse dans les prairies et bois frais et, bien que commune ici, est rare dans bien des régions françaises. Sa cueillette est d'ailleurs interdite ou réglementée.

Crédit photo : Parc national des Écrins - Mireille Coulon

La reine des prés (N)

Aussi nommée spirée ulmaire, cette plante haute forme de grandes colonies dans les zones humides. Elle se repère grâce à ses panaches de toutes petites fleurs blanches dégageant un délicieux parfum. Elle a de multiples propriétés médicinales connues depuis l'antiquité. Elle contient de l'acide salicylique, précurseur de l'aspirine. C'est une cousine proche de la filipendule vulgaire, également nommée spirée filipendule.

Crédit photo : Parc national des Écrins

La gesse de l'occident (O)

Peu commune mais bien présente sur Puy-Saint-Vincent, cette plante forme de grandes et belles touffes en bordure du sentier. Elle porte de grandes grappes de fleurs jaunes, devenant brun orangé à maturité. Les gesses appartiennent à la même famille que les pois, les genêts, la glycine … Chez toutes ces plantes, les fleurs se ressemblent. La gesse occidentale pousse en lisière des bois ou dans les prairies plutôt fraîches. Elle vit dans les montagnes du sud de l'Europe … donc un peu méridionale aussi !

Crédit photo : Parc national des Écrins - Bernard Nicollet

Le tremble (P)

Un bouquet de trembles s'est installé à la croisée des chemins. 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 ») de ses feuilles 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 : Parc national des Écrins - Marie-Geneviève Nicolas

Les Prés, hameau de Puy Saint Vincent (Q)

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