

# Trail N°25 - D'Oréac à Narreyroux

Vallouise - Puy-Saint-Vincent



*Partez à la découverte des plus beaux sommets des Écrins en trail ! D'Oréac à Narreyroux, cette boucle vous dévoilera les lieux incontournables de la région.*

Laissez-vous guider par ces chemins escarpés qui vous mèneront jusqu'à la Tête d'Oréac (2092 m). Un des plus beaux panoramas des Écrins vous attend au sommet, allant du Mont Pelvoux au massif du Queyras. Plongez-vous ensuite dans l'ambiance pastorale du vallon de Narreyroux, où le ruisseau vous accompagnera jusqu'aux chalets préservés et typiques de la vallée

## Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 3 h

Longueur : 13.7 km

Dénivelé positif : 607 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Point de vue, Sommet

# Itinéraire

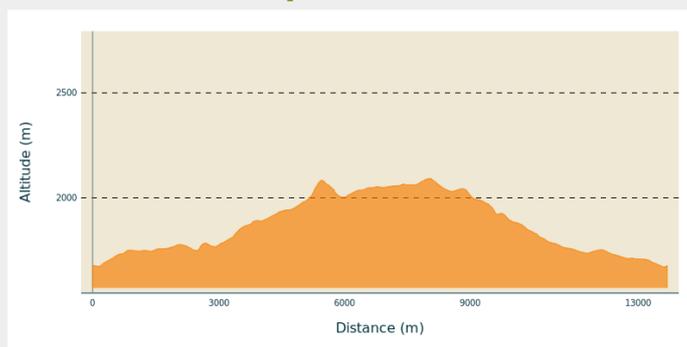
**Départ** : Parking Résidence La Voile, Puy Saint Vincent 1600

**Arrivée** : Parking Résidence La Voile, Puy Saint Vincent 1600

**Balisage** :  Trail

**Communes** : 1. Puy-Saint-Vincent  
2. Les Vigneaux  
3. L'Argentière-la-Bessée

## Profil altimétrique



Altitude min 1671 m Altitude max 2093 m

Après l'ESF de Puy Saint Vincent 1600: **traverser la piste de luge d'été puis prendre la piste forestière qui monte à flanc de montagne et qui part au-dessus du pylône du télésiège de l'Escapade**

1. Prendre la piste forestière sur la gauche
2. Au chalet de Pré Loubet, continuer tout droit
3. Prendre à gauche et se diriger vers le col de la Pousterle
4. Prendre à droite la piste forestière qui monte vers la Tête d'Oréac, point culminant du parcours
5. Contourner le lac par la gauche et rejoindre le sentier en face en haut de la butte: **Au niveau de la traversée des Grandes Sagnes, du col de Pré Rouge à la bergerie (entre le 6ème et 7ème km), itinéraire partagé avec le VTT qui vient à contre sens!**
6. Traverser la piste de ski jusqu'à la bergerie de Planaou, puis passer au pied des départs des télésièges pour traverser à flanc de piste de ski jusqu'à gagner le sentier en forêt
7. Au croisement, choisir le chemin de droite pour entamer la descente en suivant encore le sentier de découverte, en rive droite du torrent
8. À l'intersection (1736 m), s'orienter à droite vers Puy Saint Vincent 1600 m

# Sur votre chemin...



- |  |                                       |   |                            |
|--|---------------------------------------|---|----------------------------|
|  | Le semi-apollo (A)                    |  | Tournoux (B)               |
|  | Le grand corbeau (C)                  |  | Le pinson des arbres (D)   |
|  | La gentiane jaune (E)                 |  | Le panorama (F)            |
|  | L'ancolie des Alpes (G)               |  | L'hélicon des granites (H) |
|  | Le sanglier (I)                       |  | La tête d'Oréac (J)        |
|  | Le lagopède et le lièvre variable (K) |  | Le traquet motteux (L)     |
|  | La marmotte (M)                       |  | Le mélézin (N)             |
|  | La fourmi rousse des bois (O)         |  | Le tétras lyre (P)         |
|  | La mégaphorbiaie (Q)                  |  | La mégaphorbiaie (R)       |
|  | Le hameau de Narreyroux (S)           |  | L'habitat de montagne (T)  |
|  | La chouette chevêchette (U)           |  | Le pic noir (V)            |
|  | Les canaux d'irrigation (W)           |   |                            |

# 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/doreac-a-narreyroux-puy-saint-vincent-5646>

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 >> [www.pacamobilite.fr](http://www.pacamobilite.fr)

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

Monter à Puy-Saint-Vincent 1600 par la D4 depuis l'Argentière-la-Bessée ou bien par la D804 depuis Vallouise

### Parking conseillé

Résidence La Voile Parking ouest, Puy Saint Vincent 1600

# 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](mailto:thierry.maillet@ecrins-parcnational.fr)

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

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

## Aigle royal

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août

Contact : Parc National des Écrins  
Julien Charron  
[julien.charron@ecrins-parcnational.fr](mailto:julien.charron@ecrins-parcnational.fr)

Nidification de l'Aigle royal

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec l'Aigle royal 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 et de privilégier un survol de la zone à une distance de survol de 300m sol soit à une altitude minimale de 2600m.

## Aigle royal

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août

Contact : Parc National des Écrins  
Julien Charron  
[julien.charron@ecrins-parcnational.fr](mailto:julien.charron@ecrins-parcnational.fr)

Nidification de l'Aigle royal

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec l'Aigle royal 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 et de privilégier un survol de la zone à une distance de survol de 300m sol soit à une altitude minimale de 2230m.

## 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\\_38vdpW3mS499aRnY08jarhfm-5-eNV8K29k3WB3q3Ik2US\\_Alec](http://www.ecrins-parcnational.fr/actualite/amis-grimpeurs-attention-aux-pelerins-voies?fbclid=IwAR2Z8hX_38vdpW3mS499aRnY08jarhfm-5-eNV8K29k3WB3q3Ik2US_Alec)

### 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/>



#### **Office du tourisme Puy-Saint-Vincent 1600**

Les Alberts, 05290 Puy-Saint-Vincent  
contact@paysdesecrins.com  
Tel : 04 92 46 68 58  
<http://www.paysdesecrins.com/>



### Source



Pays des Ecrins

<https://www.paysdesecrins.com>

# Sur votre chemin...

---



## Le semi-apollon (A)

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.

Crédit photo : Gourreau Jean-Marie - Parc national des Écrins

---



## Tournoux (B)

Le plateau de Tournoux est 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 !

Crédit photo : Jan Novak

---



## Le grand corbeau (C)

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 !

Crédit photo : Chevalier Robert - Parc national des Écrins

---



## Le pinson des arbres (D)

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.

Crédit photo : Pascal Saulay

---



## ✿ La gentiane jaune (E)

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 vétrate 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 vétrate elles sont alternes, c'est-à-dire échelonnées de part et d'autre de la tige.

Crédit photo : Coulon Mireille



## 🏔 Le panorama (F)

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.

Crédit photo : Maillet Thierry



## ✿ L'ancolie des Alpes (G)

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.

Crédit photo : Cyril Coursier



## 🐌 L'hélicon des granites (H)

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 est 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.

Crédit photo : Combrisson Damien



## Le sanglier (I)

Cet animal bien connu est omnivore et peut aller haut en altitude. Il n'est pas rare d'observer dans les alpages ses boutis, les endroits où il a labouré le sol pour y trouver vers ou tubercules de plantes. Ses traces sont caractéristiques : les deux « pincettes » (sabots de devant) sont larges et les deux « gardes » (sabots des deux doigts de derrière, généralement situés plus haut) apparaissent. Chez les autres ongulés de nos régions (cerf, chamois ...) seules les pincettes marquent le sol.

Crédit photo : Marc Corail

## La tête d'Oréac (J)

Ce petit sommet débonnaire offre une très belle vue sur les plus beaux sommets du massif, comme le Pelvoux, mais aussi sur la vallée de la Durance, ou encore le sauvage vallon du Fournel. On est également tout près de la crête Est de la Pendine, point culminant de la station de Puy-St-Vincent.



## Le lagopède et le lièvre variable (K)

Le lagopède des Alpes, oiseau de la famille des téttras, 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 (L)

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. Inquiet, 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 (M)

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 (N)

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 (O)

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 (P)

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 (Q)

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 tanaïs font partie de cette association.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



## La mégaphorbiaie (R)

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 tanaïs font partie de cette association.

Crédit photo : Parc national des Écrins - Marc Corail



## Le hameau de Narreyroux (S)

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 (T)

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.

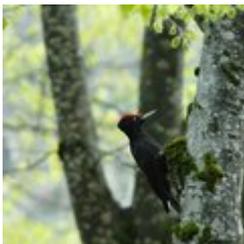
Crédit photo : Thierry Maillat - Parc national des Écrins



## La chouette chevêchette (U)

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 (V)

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 tache 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 (W)

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