

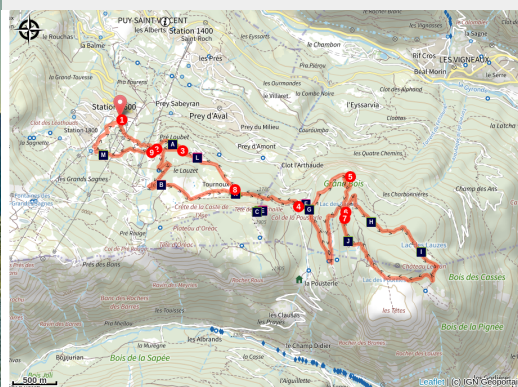
# Parcours n°14 - Les Grandes Têtes - VTTAE



Parc national des Ecrins - Puy-Saint-Vincent



Coucher du soleil les têtes (Rogier van Rijn)



*Un circuit panoramique entre forêt et grandes clairières.*

Il faut d'abord traverser la station de ski de Puy Saint Vincent pour rejoindre le plateau de Tournoux, au cadre bucolique puis le col de la Pusterle. De là, départ pour le très panoramique tour des Têtes. Un régal.

## Infos pratiques

Pratique : VTTAE

Durée : 1 h 45

Longueur : 14.7 km

Dénivelé positif : 531 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Col, Faune, Flore

# Itinéraire

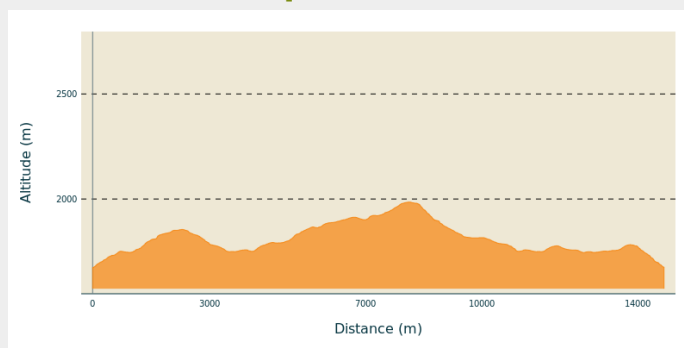
**Départ** : Bureau d'information Touristique, Puy Saint Vincent 1600

**Arrivée** : Bureau d'information Touristique, Puy Saint Vincent 1600

**Balisage** : ► VTT

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

## Profil altimétrique

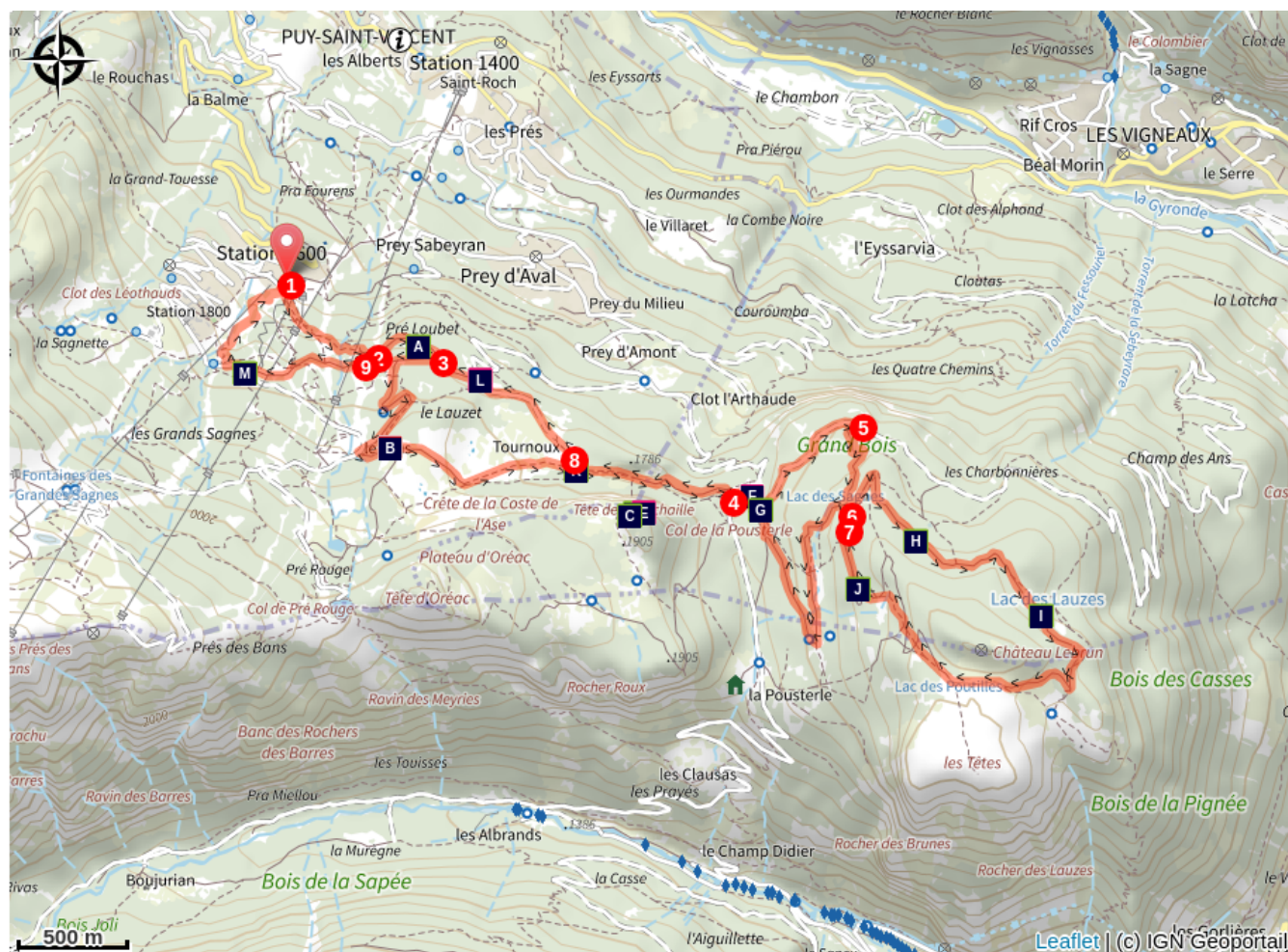


Altitude min 1674 m Altitude max 1986 m

Le départ du parcours s'effectue au Bureau d'information Touristique, Puy Saint Vincent 1600

1. Traverser la piste de luge d'été et prendre la piste forestière à flanc de montagne au dessus du pylone du télésiège de l'Escapade. Ensuite, effectuer une traversée des pistes de skis jusqu'à une piste forestière: passages techniques et peu roulants (poussette possible!)
2. Prendre à gauche la piste forestière
3. Au chalet de Pré Loubet, prendre à droite sur une autre piste qui monte
4. Au col de la Pousterle, laisser la piste de droite, traverser le col et prendre la piste qui monte direction Nord-Est
5. Monter sur la droite direction "Les Têtes"
6. Prendre à gauche
7. De retour vers le lac des Sagnes, prendre la piste à gauche qui descend vers le col de la Pousterle. **Deux passages techniques à prendre avec précaution avec le VTTAE dans la descente jusqu'au col.**
8. De retour au point coté 1772m, prendre cette fois-ci à droite
9. Traverser les pistes de skis par la piste forestière
10. Prendre à droite la piste du Bike Park "La Draille" et rejoindre ainsi l'office du tourisme

# Sur votre chemin...



- |  |  |
|--|--|
|  Le semi-apollo (A)                 |  Le Laus (B)                      |
|  Le pinson des arbres (C)           |  La gentiane jaune (D)            |
|  Le panorama (E)                    |  Le col de la Pousterle (F)       |
|  Le mélèze (G)                      |  La libellule à quatre taches (H) |
|  Les chauves-souris forestières (I) |  La chouette chevêchette (J)      |
|  Le grand corbeau (K)               |  Tournoux (L)                     |
|  Le lis martagon (M)                |  |

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Avant de partir en VTT, il est impératif de consulter les périodes d'ouverture du parcours sur le site : <https://www.onpiste.com/explorer/routes/les-grandes-tetes-4546>

**Attention** : Ces informations sont données à titre indicatif. Il est de votre responsabilité de vérifier le bulletin météo et les conditions avant votre départ. L'Office de tourisme et le PNE ne pourront aucunement être portés responsable en cas d'accident. En cas de doutes, s'adresser à des professionnels : moniteurs ou loueurs de matériels.

**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*

## **Comment venir ?**

Transports

Transports en commun >> <https://services-zou.maregionsud.fr/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 >> [www.paysdesecrins.com](http://www.paysdesecrins.com)

Accès routier

À 14,7 km de L'Argentière-la-Bessée, prendre la D994E, D4 et D804.

## Parking conseillé

Parking vers la Résidence Le Parc Aux Étoiles à la station de 1800, Puy Saint Vincent

# 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 une 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](mailto:contact@paysdesecrins.com)

Tel : +33(0)4 92 23 35 80

<https://www.paysdesecrins.com/>



### **Maison du Parc de Vallouise**

[vallouise@ecrins-parcnational.fr](mailto: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 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

---

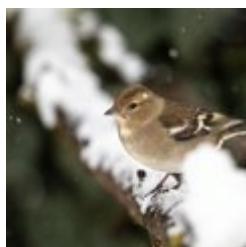


## Le Laus (B)

Plusieurs anciens chalets ou hameaux d'alpage, souvent rénovés, sont disséminés à travers la station de Puy-Saint-Vincent. Voici les chalets du Laus. Le Laus est un toponyme désignant un lac. Juste après les chalets, en effet, se situe, non pas un grand lac, mais une zone plane et marécageuse, qui est sans doute un petit lac comblé. Inutile, donc, d'amener le pédalo !

Crédit photo : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins

---

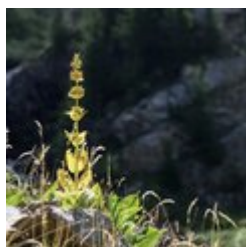


## Le pinson des arbres (C)

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 (D)

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 (E)

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



## Le col de la Pusterle (F)

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



## Le mélèze (G)

Emblème des Alpes du sud, ce résineux perdant ses aiguilles en hiver, se pare d'or et illumine la montagne à l'automne. Les mélézins 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 photo : Robert Chevalier - Parc national des Écrins



## La libellule à quatre taches (H)

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



## Les chauves-souris forestières (I)

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 photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



## La chouette chevêchette (J)

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 grand corbeau (K)

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



## Tournoux (L)

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 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. Ses feuilles sont allongées et verticillées. 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 : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins