

# PARC NATUREL RÉGIONAL DE MILLEVACHES EN LIMOUSIN

Parc Naturel Régional de Millevaches en Limousin

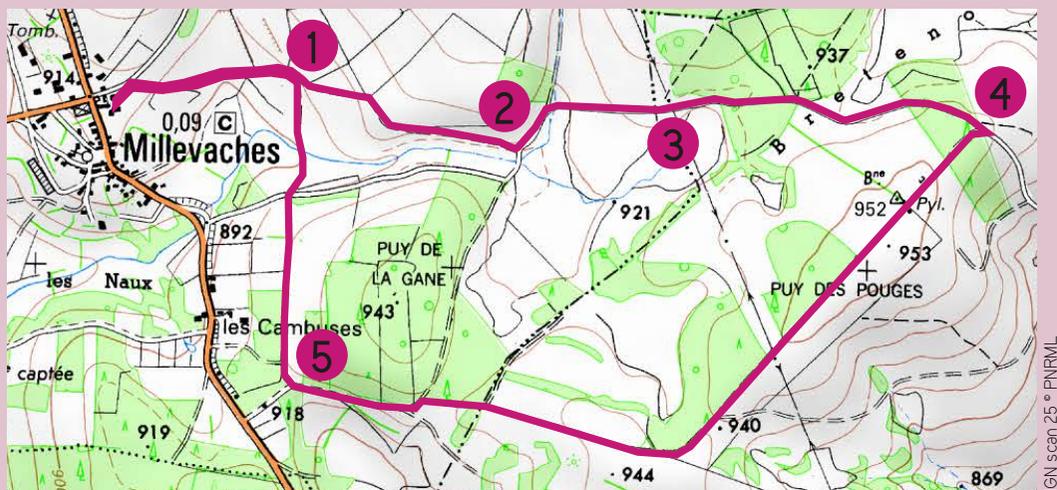
Rando-fiche

## SENTIER DU PUY DES POUGES

- 5,5 km
- 85 m de dénivelé +
- Durée : 1h30

Suivre le balisage 

Sentier non accessible aux personnes à mobilité réduite et aux poussettes.  
Équipement de chaussures de marches/baskets fortement conseillé.



Passer derrière la maisonnette du parc et se rendre à l'angle Nord Est de la prairie.

1. Prendre la piste à droite au premier carrefour et continuer tout droit.
2. Au 2ème carrefour, prendre à gauche.
3. Continuer tout droit, longer la prairie et traverser la pessière (bois d'épicéa).
4. Après, le point de vue sur les monts d'Auvergne et le rebord Est du plateau de Millevaches, traverser de nouveau la forêt par une piste qui conduit

au Puy des Pouges. **Un peu avant l'antenne radio amateur, vous trouverez un panneau informatif sur la lande et ses oiseaux.** Continuer sur la piste en longeant la clôture du côté où elle est ouverte. Continuer sur une large piste, délaissier 2 chemins à votre droite.

5. Prendre à droite 100m avant la D36 et délaissier le 1er chemin à gauche. Au carrefour suivant prendre en face. Enfin, prendre la piste à gauche qui mène dans la prairie juste derrière la Maison du Parc.

### Les « Pouges »

Les « Pouges » sont des chemins de hauteur. Le mot est issu du latin podium : lieu élevé. Ce sont souvent en Limousin des chemins anciens, d'origine pré-romaine. Ils évitent les fonds humides et se situent souvent aux interfluvies (hauteurs séparant les vallées).

En savoir +

## LE SENTIER DU PUY DES POUGES

### Les landes sèches

Elles sont d'origine anthropique, installées suite aux défrichements des époques gallo-romaines et médiévales. Par la suite entretenues grâce au pâturage des moutons, elles sont aujourd'hui remplacées presque totalement par des résineux. La **callune** et la **bryère** en sont les principaux constituants.



© C.Linet

### La bryère cendrée

(*Erica cinerea*)

Elle est caractéristique des landes sèches (sol pauvre et acide) qui occupaient 32 % du sol limousin au XIXème siècle et étaient pâturées par la brebis limousine.



© C.Linet

### La callune *Calluna vulgaris*

La callune se distingue de la bryère notamment par ses feuilles minuscules agencées sur 4 rangs. Le nom est issu du grec calluna qui signifie « balayer », allusion à leurs tiges ligneuses dures et solides autrefois utilisées pour fabriquer des balais rudimentaires.



© M.Mazurier

### La brebis limousine

Il s'agit d'une race rustique emblématique du plateau de Millevaches, capable d'endurer les hivers longs et froids ainsi que de supporter les périodes de sécheresse. Elle valorise facilement les fourrages grossiers et hétérogènes. Enfin ses membres longs lui permettent de mieux résister à l'humidité permanente des tourbières. Elle joue un rôle majeur dans l'entretien des landes et des tourbières.

### La gentiane Jaune

(*Gentiana lutea*)

C'est une espèce montagnarde caractéristique du massif central dont on récolte les racines pour faire une boisson aux vertus digestives et apéritives.



© C.Linet



© C.Linet

Réalisation: PNR Millevaches en Limousin 2021