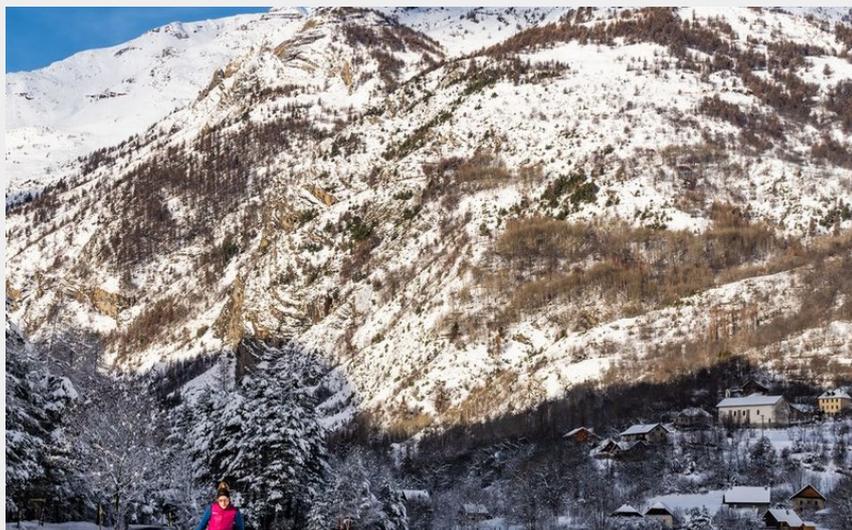


Piste n°1 : La Grande Plaine

Parc national des Ecrins



(Rogier van Rijn)



Pour consulter les conditions du domaine, cliquez [ici](#).

Boucle de 2.8km depuis le parking en bas de vallée - environ 20m D+

Un circuit plat et ensoleillé en plein cœur de la vallée de Freissinières.

Sachez que le circuit est possible en skating ou en technique classique (alternatif).

Description :

Une fois au parking en bas de vallée et votre Pass en poche, remontez la plaine de Freissinières en direction du hameau du Plan.

La piste est une boucle et redescend en rive gauche de la Biaysse pour revenir au point de départ.

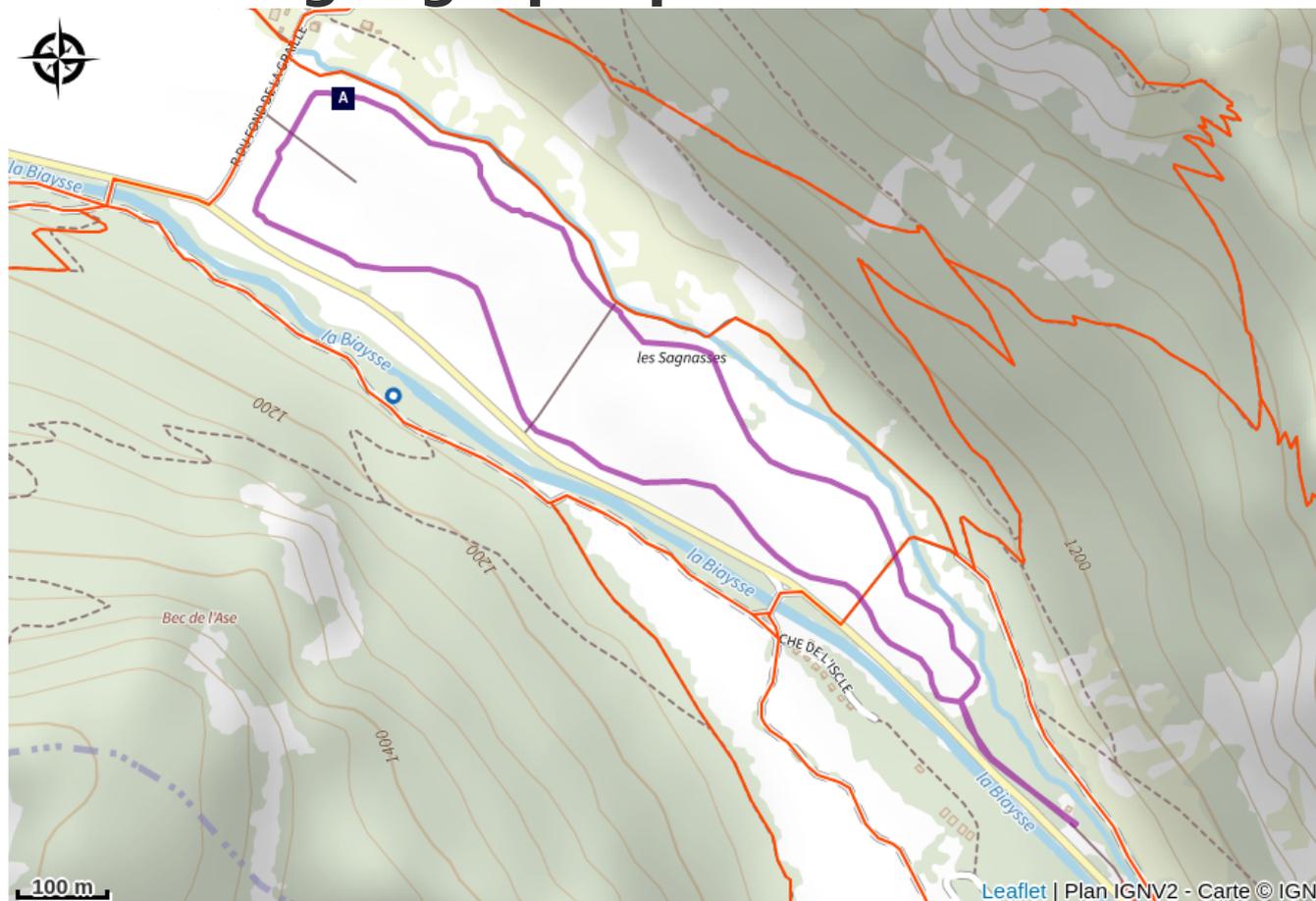
Infos pratiques

Pratique : Ski de fond

Durée : 30 min

Niveau : Piste débutants

Situation géographique



-  La vallée de Freissinières (A)
-  Le campagnol amphibie (C)
-  La goodyère rampante (E)
-  Le pétasite officinal (G)
-  Le genévrier sabine (I)

-  Le pin noir (B)
-  Le cincle plongeur (D)
-  Le sapin pectiné (F)
-  Le pouillot de Bonelli (H)
-  La plaine de Freissinières (J)

Toutes les infos pratiques

Recommandation

Quelques règles :

- **Les pistes de ski de fond sont damées, balisées, sécurisées. Leur accès est payant et réservé aux skieurs nordiques**
- **Vous empruntez ces pistes sous votre propre responsabilité : informez-vous des conditions météo, des fermetures de pistes, ne surestimez pas vos capacités**
- **Respectez la signalétique : sens des pistes, dangers, intersections**
- **Les chiens sont interdits sur les pistes de ski de fond**
- **La fréquentation des pistes en dehors des heures d'ouverture est dangereuse et interdite (présence d'engins de damage)**
- **Emportez vos déchets**

Sachez que les circuits sont possibles en skating ou en technique classique (alternatif).

Les conditions de pratique sont très agréables toute la journée en hiver. Cependant, dès le mois de mars, privilégiez la pratique le matin, certaines pistes peuvent être vite au soleil.

N'hésitez pas à vous rendre au chalet nordique pour obtenir le plan des pistes ou pour tout renseignement !

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 : 112

Sur votre chemin...



La vallée de Freissinières (A)

La vallée correspond à une zone de surcreusement lors des glaciations : le glacier freiné par le verrou de roche dure de Pallon, a creusé une dépression. Au retrait des glaciers, un lac est resté coincé derrière ce verrou, peu à peu comblé par des alluvions. Du point de vue historique, le pasteur protestant Félix Neff a "réveillé" la vallée en 1826 en faisant construire une "École normale" d'Instituteurs", en développant des procédés d'irrigation, en enseignant de nouveaux modes de cultures...

Crédit photo : Office de tourisme Pays des Écrins



Le pin noir (B)

Le pin noir n'est pas venu ici naturellement. Il a été replanté par l'Office National des Forêts pour stabiliser les terrains de montagne érodés. Il se reconnaît à ses grandes aiguilles groupées par 2 et à ses gros cônes.

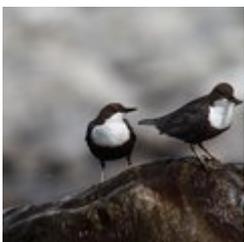
Crédit photo : Christian Baisset - Parc national des Écrins



Le campagnol amphibie (C)

Des coulées dans les roseaux et des trous de 6 à 7 cm de diamètre... Un campagnol amphibie est passé par là ! Ce gros rongeur au pelage brun foncé sur le dessus creuse son terrier dans la berge du ruisseau. Cette espèce dont le lieu de vie est lié à l'eau ne cause pas de dommage aux cultures. N'ayant pas une reproduction avec de fortes pullulation, il est en faible effectif et est menacé de disparition.

Crédit photo : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



Le cincle plongeur (D)

Perché sur un bloc au milieu de la rivière, un oiseau trapu, à la queue courte, brun avec une grande bavette blanche, se balance de haut en bas avec la queue dressée. Puis il plonge et ne réapparaît que quelques instants plus tard. Cet oiseau chasse ainsi, plongeant puis marchant à contre-courant au fond de l'eau en quête de larves aquatiques d'insectes, de petits crustacés ou petits poissons, soulevant les galets avec son bec pour les déloger.

Crédit photo : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



✿ La goodyère rampante (E)

Cette petite orchidée discrète pousse sur la mousse, dans le sous-bois de la pinède. Ses feuilles, situées à la base de la tige, sont ovales et pointues, avec des nervures en réseau. La tige, dressée, porte seulement quelques écailles. Les fleurs blanches, couvertes d'un fin duvet sont disposées en un épi spiralé et tournées du même côté. Un petit bijou qu'il faut savoir admirer !

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



✿ Le sapin pectiné (F)

Sur ce versant exposé au nord, nommé ubac, le sapin se plaît. Ses aiguilles ont 2 bandes blanches en dessous. Elles sont implantées de part et d'autre des rameaux et non tout autour comme chez l'épicéa. Les cônes allongés sont dressés et non pendants. Il est ici bien présent, souvent mélangé à du mélèze, à l'ombre duquel il peut pousser. A l'inverse, le mélèze, arbre de lumière, ne peut pousser sous un couvert de sapins !

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



✿ Le pétasite officinal (G)

Les fossés de la plaine de Freissinières sont bordés d'une plante aux très larges feuilles : le pétasite officinal, nommé également chapeau du diable. Le « pétase » (petasos) était en Grèce ancienne un chapeau de feutre rond. Nul ne sait si le diable porte ce chapeau mais la plante est belle et bien utilisée en phytothérapie. Très commune en plaine, elle est peu présente dans le pays des Écrins où poussent cependant d'autres espèces de pétasite.

Crédit photo : Ludovic Imberdis - Parc national des Écrins



🐦 Le pouillot de Bonelli (H)

D'avril à juin, un chant d'oiseau bien peu mélodieux, un trille court et sonore, retentit dans la forêt. C'est celui du pouillot de Bonelli, revenu de migration. C'est un oiseau au plumage assez terne, vert olive avec le ventre blanc. Bien pratique pour se dissimuler dans les branches mais beaucoup moins pour se faire remarquer par une femelle. Une seule solution : chanter fort ! Il vit dans les forêts claires et les landes sur les versants chauds.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



✿ Le genévrier sabine (I)

Arbuste s'étalant au sol, le genévrier sabine est très commun dans les prairies rocailleuses et les friches des versants chauds. Ses feuilles d'un vert sombre et mat, en forme de petites écailles, sont imbriquées le long des rameaux. Il ne pique donc pas... mais est plus redoutable car très toxique. Pour assaisonner les plats, mieux vaut ramasser les fruits du genévrier commun !

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



🌍 La plaine de Freissinières (J)

Elle correspond à une zone de surcreusement lors des glaciations : le glacier freiné par le verrou de roche dure de Pallon, a creusé une dépression. Au retrait des glaciers, un lac est resté coincé derrière ce verrou, peu à peu comblé par des alluvions. C'est maintenant un espace agricole facilement mécanisable.

Crédit photo : Jean-Philippe Telmon