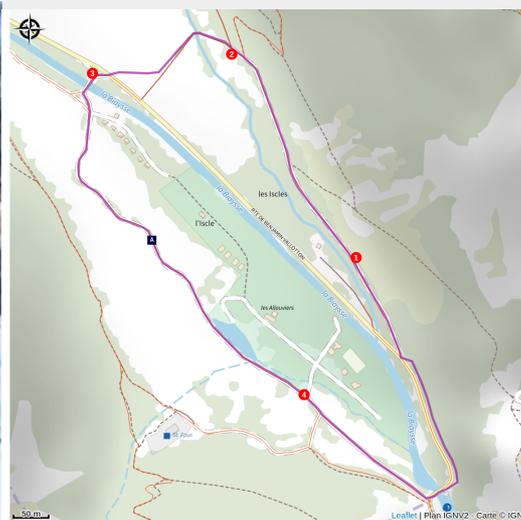


Itinéraire n°1 : Les Allouvières

Parc national des Ecrins



Randonnée aux Allouvières (Rogier van Rijn)



ITINÉRAIRE SÉCURISÉ

Boucle de 2 km depuis le parking de La Biaysse.

Petite boucle d'initiation au soleil à l'entrée de la vallée de Freissinières, idéale pour les sorties en famille.

Balisage : panneaux "raquettes" blancs sur fond violet.

Description :

Départ et arrivée : parking de La Biaysse

1. Au départ du parking, rejoindre le sentier des Allouvières au dessus de la route. Le prendre vers la gauche.
2. Rejoindre les pistes de fond et descendre vers la rivière de La Biaysse.
3. Traverser la rivière et prendre la piste en face en direction du camping.
4. Passer le camping et rejoindre la route, la longer jusqu'à retraverser la rivière, puis prendre à gauche en remontant la route vers le parking.

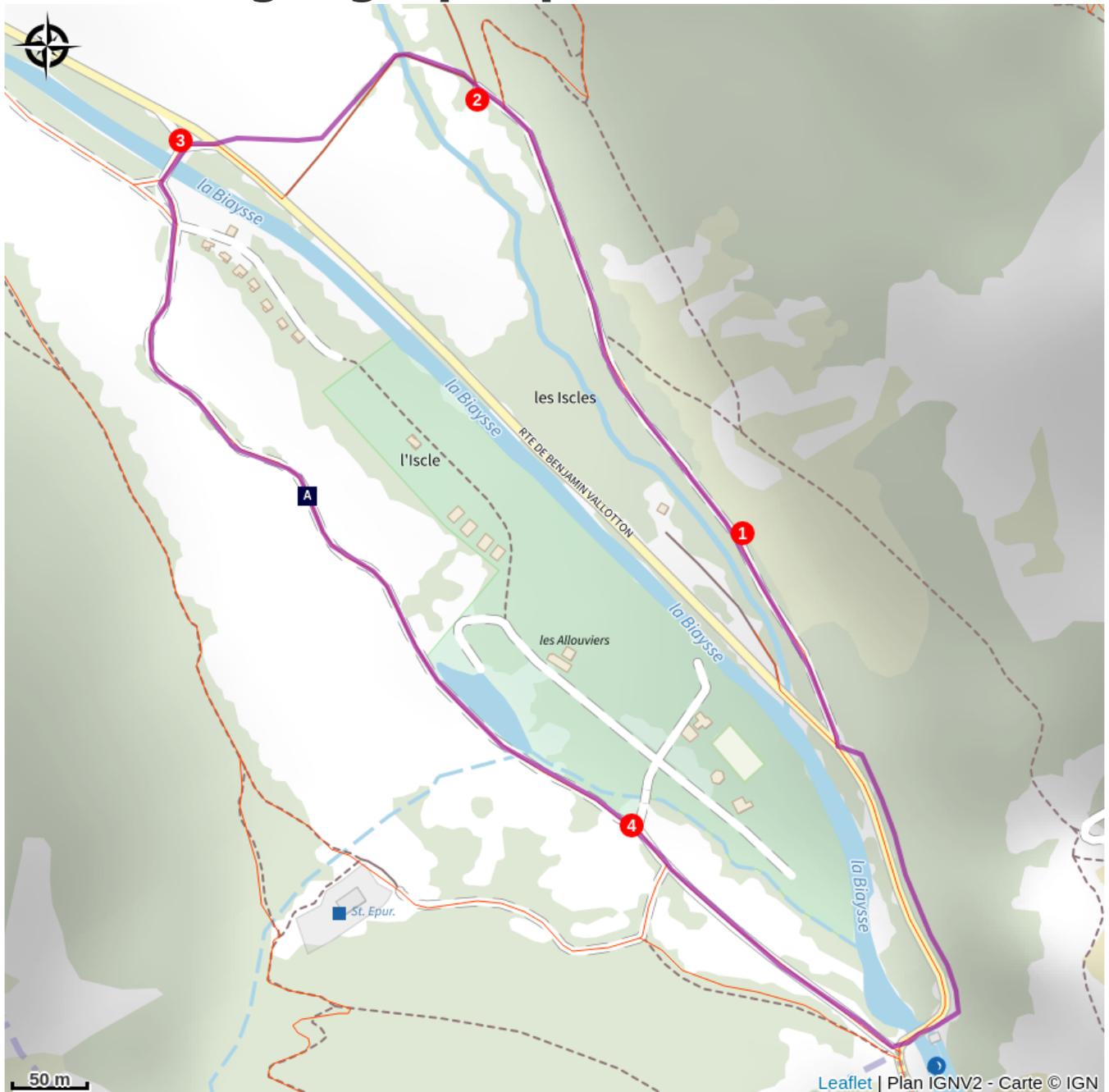
Infos pratiques

Pratique : Raquette

Durée : 1 h

Cotation : R1

Situation géographique



-  Le pin noir (A)
-  Un tsunami médiéval ? (C)
-  Le pouillot de Bonelli (E)
-  L'aristoloche pistoloche (G)
-  Le campagnol amphibie (B)
-  Le sapin pectiné (D)
-  Le genévrier sabine (F)
-  Petites et grandes migrations religieuses (H)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

N'hésitez pas à consulter l'état des itinéraires :
<https://www.nordicalpesdusud.com/domaines/freissinieres>

Quelques règles :

→ Vous empruntez ces itinéraires sous votre propre responsabilité. Informez-vous des conditions météorologiques et des risques d'avalanche édités par Météo France. Également, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des bureaux d'information touristique ou du chalet nordique avant votre départ.

→ Pour les itinéraires exposés aux avalanches, il est fortement conseillé d'emporter avec soi DVA, pelle et sonde.

→ La pratique des activités nocturnes sur les domaines nordiques est interdite. Elle doit être encadrée par un professionnel et soumise obligatoirement à l'autorisation du service des pistes.

→ Certains itinéraires sont partagés avec les skieurs de fond : laissez-leur la priorité, marchez toujours en bordure de piste et soyez vigilants lorsque vous traversez ces voies partagées.

→ Ne marchez pas dans les rails de ski de fond, enjambez-les.

→ Respecter la signalétique : dangers, interdictions, sens des pistes, entre autres.

→ Ne surestimez pas vos possibilités !

→ Emportez vos déchets !

Attention : Ces informations sont données à titre indicatif. Il est de votre responsabilité de vérifier le bulletin météo avant votre départ et de ne pas surestimer vos possibilités. 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 en Montagne : 112



Matériel

Équipez-vous du matériel nécessaire :

Eau et collation

Vêtements chauds (évitez le port de jeans)

Chaussures montantes (randonnée, après ski rigides)
Bâtons de marche
Crème solaire
Lunettes de soleil
Bonnet/chapeau/casquette
Petit kit de premiers secours

Sur votre chemin...



Le pin noir (A)

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 Baïssset - Parc national des Écrins



Le campagnol amphibie (B)

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



Un tsunami médiéval ? (C)

Pallon marque l'entrée dans l'ancienne vallée glaciaire de Freissinières, fermée derrière un verre de roches dures. En fondant, les glaciers avaient laissé un lac piégé par ce verrou. La tradition rapporte la rupture, à plusieurs reprises, de ce barrage naturel. Les eaux, libérées brutalement dans le gouffre de Gourfouran, auraient provoqué au Moyen-Âge la ruine du village de Rame, installé dans la plaine.

Crédit photo : Office de tourisme Pays des Écrins



Le sapin pectiné (D)

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 pouillot de Bonelli (E)

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 (F)

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



L'aristoloche pistoloche (G)

Le hameau de Pallon est installé dans un endroit bien exposé au soleil. Autour du village, une curieuse plante aux fleurs aux longues trompettes brunes pousse en bordure des clapiers d'épierrement des champs et prairies : c'est l'aristoloche pistoloche. Cette plante, à affinité méditerranéenne bénéficiant ici d'un climat chaud et sec, se trouve quasiment à sa limite septentrionale. C'est la plante hôte des chenilles d'un papillon rare et protégé : la Proserpine.

Crédit photo : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



Petites et grandes migrations religieuses (H)

Du fait de son implantation stratégique, l'histoire de Pallon est riche et mouvementée. A la croisée des chemins, Pallon est aujourd'hui une étape du GR 653D Montgenèvre - Arles qui suit la voie domitienne empruntée par les pèlerins d'Italie en route pour Compostelle et les pèlerins français en route pour Rome !

Crédit photo : Parc national des Écrins - Robert Chevalier