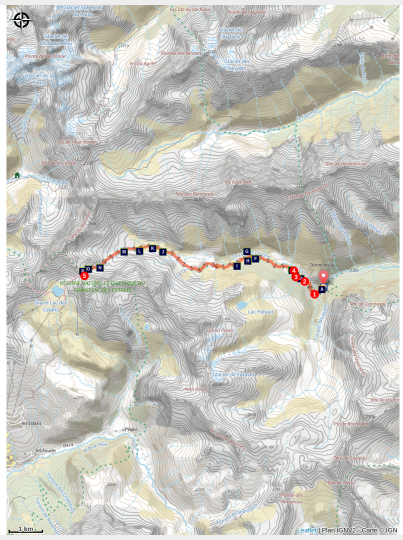
Le col de Freissinières

Vallouise - Freissinières

Près Baridon sur l'itinéraire du col de Freissinières (Blandine Delenatte - PNE)



Un parcours varié entre forêts, alpages, moraines et falaises zébrées de cascades pour rejoindre le col de Freissinières aussi appelé col d'Orcières, à 2782 m.

« En descendant du col de Freissinières un matin de juillet, alors que les névés recouvraient encore les versants les moins ensoleillés, voilà que couraient deux animaux dans la neige. Deux chevreuils à 2500 mètres d'altitude ! Quelle capacité d'adaptation ! »
Blandine Delenatte et Jean-Philippe Telmon, gardes-moniteurs

Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 8 h

Longueur : 20.5 km

Dénivelé positif : 1345 m

Difficulté : Difficile

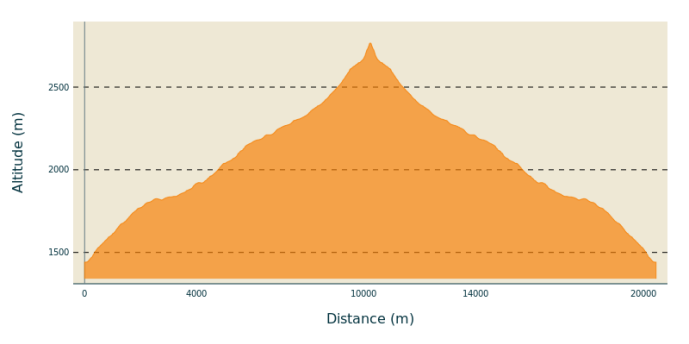
Type : Aller-retour

Thèmes : Col, Faune, Flore

Itinéraire

Départ : Parking des Cascades, Freissinières
Balisage : PR
Communes : 1. Freissinières

Profil altimétrique

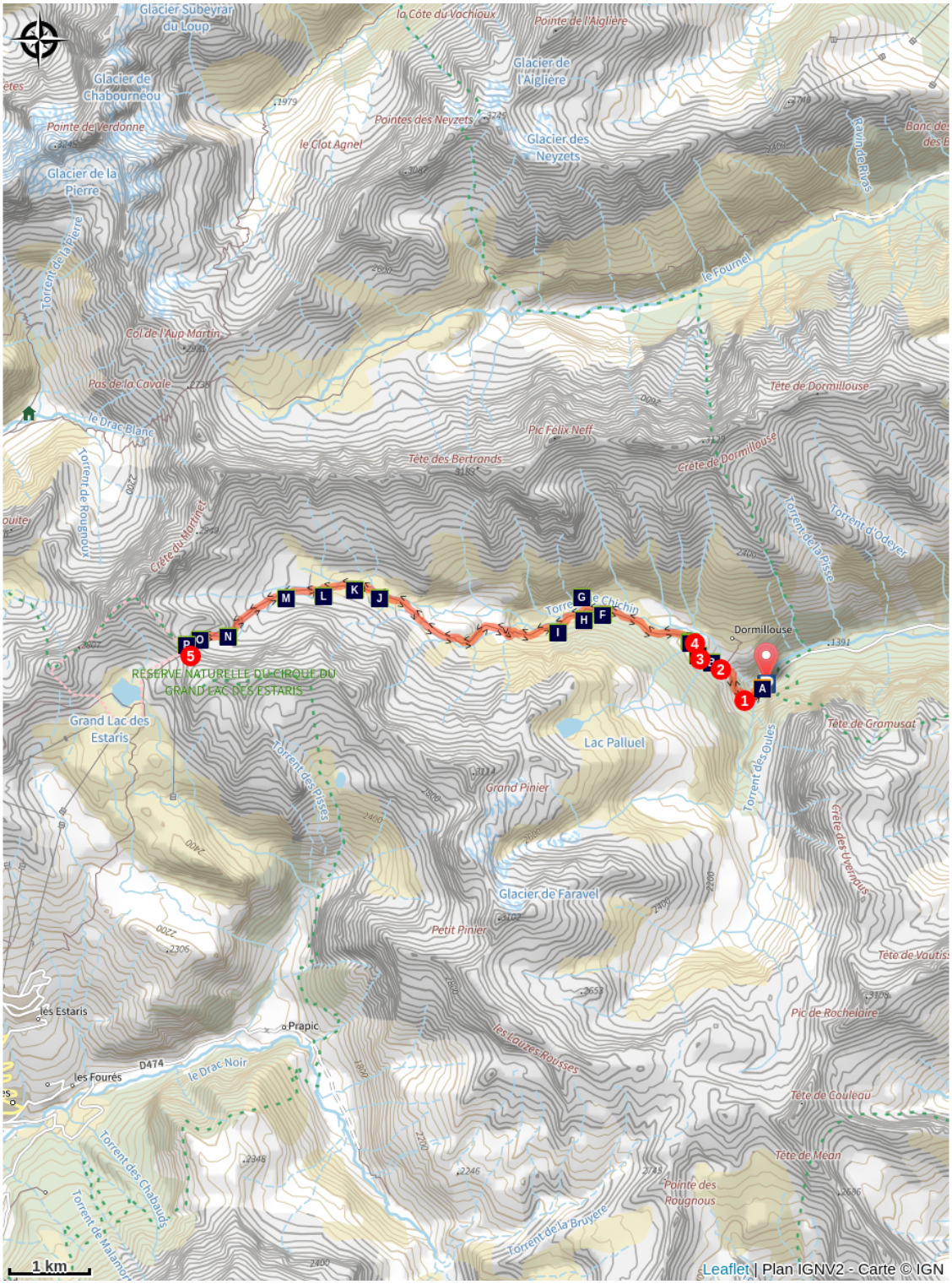


Altitude min 1442 m Altitude max 2767 m

Du parking des Cascades, prendre le sentier de gauche où se trouve la porte d'entrée du Parc national, ensemble de trois panneaux explicatifs (laisser sur la droite la passerelle qui mène au sentier d'hiver). Passer le pont au-dessus du torrent des Oules et continuer le sentier en lacets qui longe une grande cascade puis traverse une zone d'éboulis. Ce sentier “d'été” est situé sur une zone d'avalanche et n'est pas emprunté en hiver. Il est large et taillé en douceur, permettant aux habitants de Dormillouse de se ravitailler à l'aide de brouettes à chenilles.

1. Au croisement suivant, laisser le sentier à gauche (lac du Fangeas, col des Terres Blanches) et garder celui de droite. Continuer le chemin qui mène au village de Dormillouse.
2. Avant le pont, prendre à gauche en suivant le panneau lac Faravel, lac Palluel, col de Freissinières.
3. A la bifurcation suivante, prendre le sentier qui monte à droite vers le col de Freissinières.
4. Arrivé sur le plateau de l'Arduin, aller tout droit au croisement des 4 chemins vers le col de Freissinières. Le sentier entre dans la forêt de mélèzes et suit la Biaysse en rive droite pour monter dans le vallon de Chichin. Il passe le verrou de Chichin sur une petite passerelle, atteint la cabane pastorale de Chichin, longe le petit lac du Lauzeron puis se faufile entre les moraines pour arriver jusqu'au col.
5. Le retour se fait par le même chemin. Il est aussi possible de rejoindre Prapic puis de revenir par le col des Terres Blanches en 2 jours.

Sur votre chemin…



- Mines (A)
- Tétras-lyre (C)
- Chamois (E)
- Le bouquetin des Alpes (G)
- La gentiane jaune (I)
- Le criquet ensanglanté (K)
- Mésange nonnette (B)
- Accenteur alpin (D)
- L'ancolie des Alpes (F)
- Le lis martagon (H)
- La grenouille rousse (J)
- La marmotte (L)

- La joubarbe des montagnes (M)
- La renoncule des glaciers (O)
- La niverolle alpine (N)
- Le tabouret à feuilles rondes (P)

Toutes les infos pratiques

En coeur de parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une **réglementation** qu'il est nécessaire de connaître pour préparer son séjour.

Les chiens de protection des troupeaux

En alpage, les chiens de protection sont là pour protéger les troupeaux des prédateurs (loups, etc.).

Lorsque je randonne, j'adapte mon comportement en contournant le troupeau et en marquant une pause pour que le chien m'identifie.

En savoir plus sur les gestes à adopter avec le dossier Chiens de protection : un contexte et des gestes à adopter.
En cas de problème, racontez votre rencontre en répondant à cette enquête.

Recommandations

Camping interdit sur le parking des cascades (même dans un véhicule), bivouac autorisé à plus d'une heure de marche des limites du parc.
Les feux sont également interdits dans le cœur du Parc.

Comment venir ?

Transports

Gare SNCF la plus proche : l'Argentière les Ecrins - www.voyages-sncf.com puis taxi. (Taxi Pellegrin 06 98 88 17 78 / Taxi Billau 06 08 03 45 90)

Accès routier

De la RN 94, au nord de la Roche de Rame suivre la direction Freissinières par la D38 puis la D38B jusqu'à Freissinières. Traverser Freissinières puis suivre la D238 qui part à droite jusqu'au parking des cascades, au fond de la vallée. Terminus de la route, au fond de la vallée de Freissinières en dehors de la période de neige où la route est fermée.

Parking conseillé

Eté : Parking des Cascades, Freissinières. Terminus de la route, au fond de la vallée de Freissinières.

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.

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

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 2430m.

Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Contact : Parc national des Ecrins - 0492402010

Source

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sur votre chemin…

Mines (A)

Quelques vestiges d'exploitation minière ancienne sont disséminés sur le secteur du Fangeas. Ces mines remontent au Moyen-Age, période à laquelle on y exploitait le plomb argentifère et le cuivre. C’était une exploitation de petite taille, sans doute associée aux mines du Fournel. Le métal récolté permettait la frappe de monnaie féodale. Les travaux miniers sont actuellement comblés et inondés, ce qui a permis de retrouver des vestiges bien conservés : échafaudages, bol en bois tourné, semelle de chaussure. Les archéologues fouillent ces mines depuis une dizaine d’années en commençant par siphonner l’eau qui inonde les galeries. Les mines ne sont pas accessibles au public et leur localisation est ici volontairement décalée. Pour plus d’information sur ce patrimoine, s’adresser au musée des mines de l’Argentière la Bessée.

Mésange nonnette (B)

Cette mésange discrète est souvent confondue avec la mésange boréale, plus montagnarde. L’identification de visu est délicate : la bavette de la mésange nonnette est plus réduite que celle de la mésange boréale, les ailes sont brun uni alors qu’elles présentent une plage légèrement plus claire chez la boréale. La calotte est plus brillante. Sédentaire, elle fréquente les forêts de feuillus plutôt fraîches, les bosquets ou les jardins, pourvu qu’il y ait de vieux arbres à cavités pour nicher. Elle ne dépasse guère l’étage montagnard hormis dans les secteurs les mieux exposés. Le printemps venu, elle se laisse peu apercevoir dans le vieux frêne. Le plus sûr est de l’écouter : cris et chants de la nonnette sont très sonores, toniques. Mais là encore, elle ne fait pas dans la simplicité, diversifiant ses chants comme pour mieux tromper l’ornithologue amateur.

Crédit photo : PNE - Coulon Mireille

Tétras-lyre (C)

Pour observer le tétras-lyre en été, il faut se lever de très bonne heure. En France, le tétras-lyre ou coq des bruyères ne se rencontre que dans les Alpes. C'est à la limite supérieure du mélézin que l'emblématique tétras lyre effectue l'ensemble de son cycle biologique : parades printanières où les coqs roucoulent et s'affrontent, nichées estivales surveillées par les poules et hivernage dans une loge creusée dans la neige. En hiver, le tétras-lyre est particulièrement sensible au dérangement, car il ne peut pas compenser l'énergie dépensée lorsqu'il quitte précipitamment son igloo au passage d'un skieur hors piste ou d'un randonneur en raquettes.

Crédit photo : PNE - Poole Greg

Accenteur alpin (D)

Montagnard endurci, l’accenteur alpin est un passereau robuste au ventre dodu. Sur le dessus, quelques traits noirs rayent son plumage cendré. Des flammes rousses griffent ses flancs de manière caractéristique. Habitant typique des prairies alpines, il trottine sur le gazon ras et pavoise sur la pierre nue. Il vient picorer les miettes autour du refuge. L’hiver venu, il migre vers les vallées. Sa transhumance peut même le conduire jusqu’aux rochers du littoral. À la fonte des neiges, le long des névés, il est le prédateur redoutable des petits invertébrés engourdis par le froid. Il glane aussi graines, baies et petits végétaux, explore les ressauts, fourrage les anfractuosités, tourne et vire sans se méfier de son ennemi juré, l’épervier.

Crédit photo : PNE - Chevallier Robert

Chamois (E)

Animal emblématique des Alpes, le chamois ou « chèvre des rochers » porte de courtes cornes noires et crochues. Comme le bouquetin, il est plus facilement observable avec des jumelles. Les chèvres et éterlou (jeune mâle d'un an) aiment à constituer de grandes hardes ; a contrario, les boucs restent plutôt isolés pour ne rejoindre les femelles qu’à la saison des amours. L’hiver, les chamois aspirent à beaucoup de tranquillité car ils vont survivre en économisant leurs réserves de graisse.

Crédit photo : PNE - Telmon Jean-Philippe

L'ancolie des Alpes (F)

Dans les sous-bois de mélèze, au bord du sentier qui remonte la Biaysse, de grandes fleurs d'azur attirent le regard. L'ancolie des Alpes est une espèce peu fréquente dont l'éclat n'a d'égal que sa rareté. Sa couleur bleue ciel et ses fleurs peu nombreuses permettent de la différencier de l'ancolie vulgaire aux fleurs plus petites, plus nombreuses, d'un bleu violet. Les fleurs d'ancolie sont les seules à posséder cinq éperons, extrémités de cinq pétales en cornet, gardés par cinq sépales en forme de lance.

Crédit photo : Blandine Delenatte - PNE

Le bouquetin des Alpes (G)

En 1995, quelques bouquetins ont été introduits dans le Champsaur. Depuis, la population s'étoffe lentement et peuple progressivement les vallées du massif. Des femelles viennent régulièrement mettre bas dans les barres qui dominent les Prés Baridons, côté soleil et des mâles viennent leur rendre visite depuis le Champsaur, par le col de Freissinières. Alors leur pelage se confond avec la couleur des falaises ou ils ont coutume de se percher, les rendant difficilement visibles sans jumelles ou longue vue.

Crédit photo : Cyril Coursier - PNE

Le lis martagon (H)

Plus commun que l'ancolie des Alpes, le lis martagon ouvre ses fleurs roses ponctuées de pourpre dans les mêmes sous-bois. A maturité, ces fleurs sont penchées vers le sol, leurs six pétales recourbés vers le haut, laissant apparaître les six étamines orangées. Elles se redresseront à la formation du fruit, une capsule oblongue s'ouvrant par trois déchirures longitudinales.

Crédit photo : Ludovic Imberdis - PNE

La gentiane jaune (I)

Très connue pour les propriétés toniques, digestives et dépuratives de ses racines, la gentiane jaune se reconnaît à ses feuilles opposées, formant une coupe dans laquelle se lovent les fines fleurs jaunes. A l'inverse, chez le vératre blanc qui lui ressemble, les feuilles sont insérées en spirale le long de la tige, ne formant jamais de coupe. La tradition veut que la hauteur des gentiane jaunes indique la hauteur de neige du prochain hiver...

Crédit photo : Blandine Delenatte - PNE

La grenouille rousse (J)

C'est la grenouille la plus commune des Alpes. Robuste, museau arrondi et beau masque temporal chocolat qui met en valeur ses yeux d'or, elle seule occupe les zones humides au-delà de 1000 mètres d'altitude. Peu profond, le lac du Lauzeron, abrite adultes et têtards. Leur vitesse de croissance dépend de l'altitude et des conditions climatiques. Ici, les conditions sont rudes et ils passent une année dans l'eau avant de devenir de jeunes grenouilles alors que 3 à 4 mois suffisent à leur métamorphose en plaine lorsque s'installe la belle saison.

Crédit photo : Mireille Coulon - PNE

Le criquet ensanglanté (K)

Dans les zones humides qui bordent le chemin, de petits « clics » trahissent la présence de ce criquet de grande taille. Ensanglanté ? Pas de panique, comme tous les criquets, il est végétarien. Ce terme décrit simplement les taches pourpres de la robe vert olive et noir de la femelle. Celle-ci pond uniquement dans un sol gorgé d'eau car ses œufs sont très sensibles à la sécheresse. Ainsi, ce criquet dont les populations régressent en Europe, est un bon indicateur de la qualité et de l'intégrité des zones humides.

Crédit photo : Blandine Delenatte - PNE

La marmotte (L)

Au détour du sentier, elle pose parfois nonchalamment sur un rocher pour la photo. Sa principale stratégie face aux prédateurs (aigle royal, renard, ...) consiste à se réfugier dans son terrier. Elle vit en famille, composée d'un couple d'adultes dominants et de subordonnées issus de portées successives. Toilettage, jeux ou bagarres assurent la cohésion du groupe et le respect de la hiérarchie. Chacun participe à la délimitation du territoire en déposant crotte ou urine aux frontières et en frottant les joues contre les rochers pour y laisser son odeur.

Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - PNE

La joubarbe des montagnes (M)

Les joubarbes sont ces fleurs roses étoilées qui s'ouvrent au-dessus d'un artichaut miniature agrippé à un rocher. Pour les distinguer les unes des autres, il faut regarder leur couleur : rose vif pour la joubarbe à toile d'araignée dont l'artichaut est zébré de fils blancs, rose terne pour la joubarbe des toits aux tiges hautes et épaisses,vieux rose pour la joubarbe des montagnes entièrement recouverte d'un duvet de poils courts et glanduleux à odeur de résine.

Crédit photo : Blandine Delenatte - PNE

La niverolle alpine (N)

Juste sous le col de Freissinières, un groupe d'oiseaux au vol rapide passe à proximité du sentier en poussant des cris. Plumage clair, ailes blanches à l'extrémité noire, queue blanche barrée d'un trait noir médian : pas de doute, ce sont des niverolles alpines. Toute l'année en haute montagne, le froid ne leur fait pas peur ! En hiver, elles repèrent les crêtes où la neige a été soufflée et les parois verticales dénudées. Si une grosse chute de neige arrive, elles descendent dans la vallée pour trouver quelques baies et graines.

Crédit photo : Damien Combrisson - PNE

La renoncule des glaciers (O)

Cette petite plante rivalise avec les lichens : c'est la plante à fleurs qui détient le record d'altitude en Europe ! Ses adaptations : un port nain, des calices et corolles qui subsistent après la floraison pour protéger les graines, des feuilles charnues et peu nombreuses qui supportent le gel et une capacité à faire l'économie d'une floraison les années où l'enneigement est trop abondant ou trop tardif.

Crédit photo : Cédric Dentant- PNE

Le tabouret à feuilles rondes (P)

C'est dans les éboulis instables sous le col de Freissinières que le tabouret à feuilles rondes a choisi de s'installer, utilisant ses nombreux rejets rampants pour survivre dans ce milieu mouvant et peu hospitalier. Ses jolies fleurs regroupées en boules égayent le gris des pierres d'une touche rose lilas. A leurs pieds, de petites feuilles charnues, entières et presque rondes formes des rosettes.

Crédit photo : Blandine Delenatte - PNE