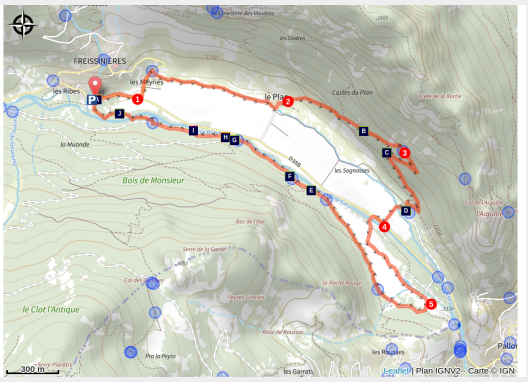
Trail N°02 - La Balade de Monsieur

Parc national des Ecrins



Trail La Balade de Monsieur (Thibaut Blais)



Une boucle idéale pour s'essayer au trail le long de la Biaysse tout en prenant de la hauteur sur la vallée de Freissinières.

La Biaysse et les mélèzes comme cadre de promenade et des cincles plongeurs comme compagnons de chemin... "La Balade de Monsieur" permet de se retrouver au coeur de la vallée de Freissinières. Ce parcours est donc une belle entrée en matière pour découvrir cette plaine !

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 1 h 30

Longueur : 6.9 km

Dénivelé positif : 186 m

Difficulté : Très facile

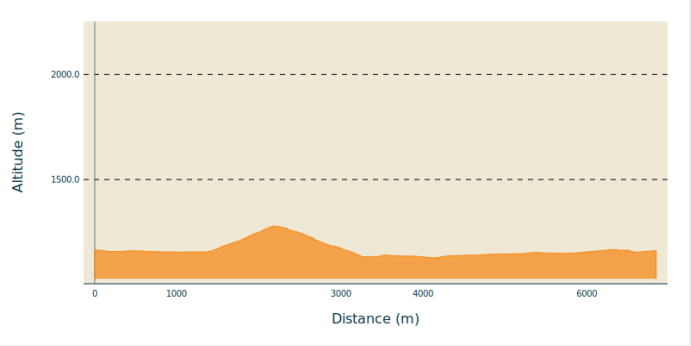
Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore

Itinéraire

Départ : Maison de la Vallée, Freissinières
Arrivée : Maison de la Vallée, Freissinières
Balisage : Trail
Communes : 1. Freissinières

Profil altimétrique

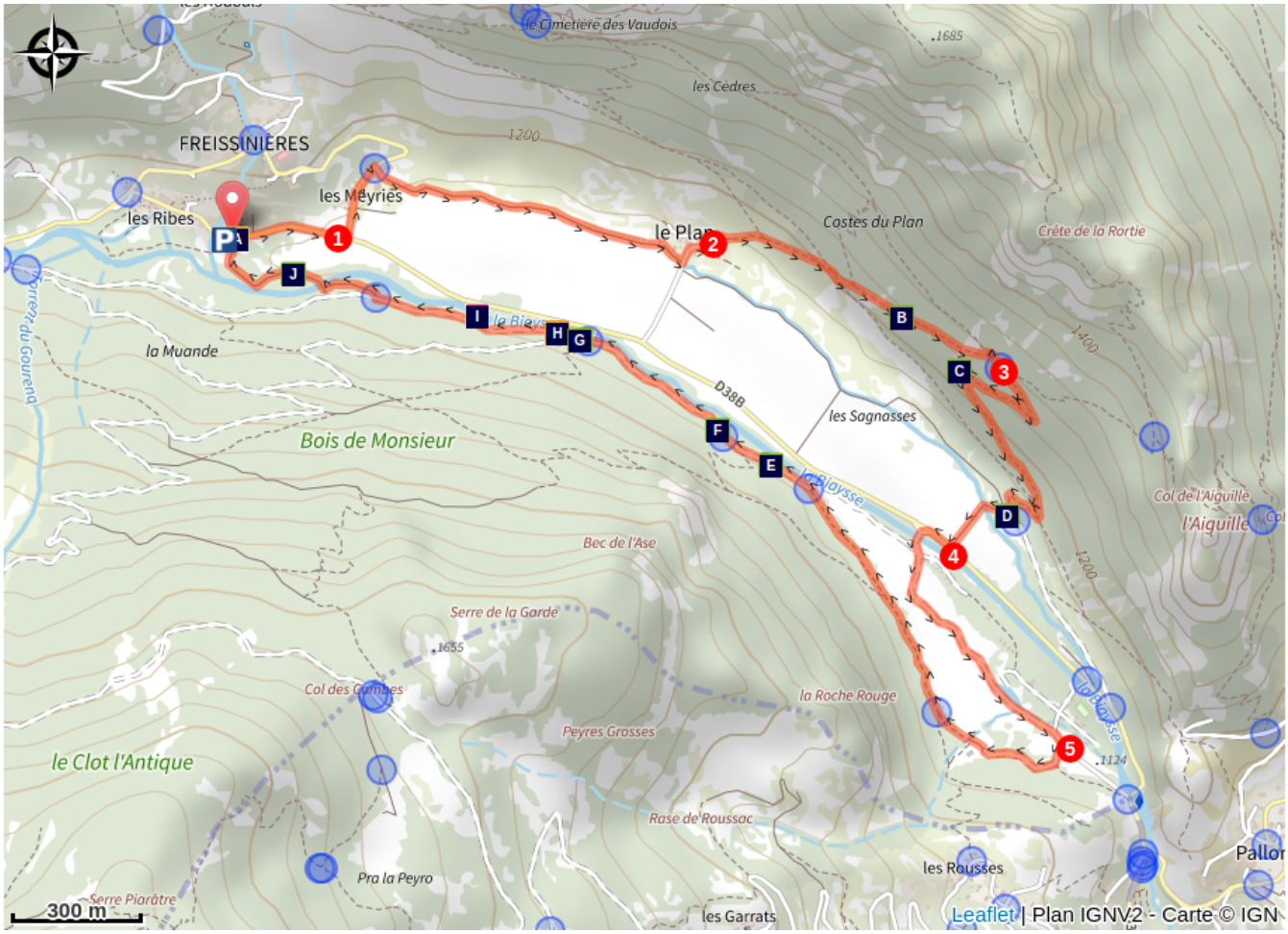


Altitude min 1128 m Altitude max 1279 m

De la Maison de la Vallée, descendre dans la prairie pour aller traverser la Biaysse et suivre la piste le long de la rivière sur sa rive droite qui passe devant le Parc d'Aventure.

1. Emprunter la route en direction du hameau des Meyries
2. Prendre à droite le chemin qui s'élève et continuer sur ce sentier en traversée d'éboulis.
3. Emprunter le chemin de droite pour redescendre jusqu'à retrouver la route D38.
4. À l'intersection avec la D38, prendre à droite et 70 m après, s'engager à gauche pour emprunter le pont. Après ce pont, s'orienter à gauche et poursuivre sur ce sentier qui longe le Camping des Allouviers.
5. Prendre à droite. Continuer sur le sentier qui finit par longer la Biaysse et qui passe de nouveau devant le Parc d'Aventure. Ce chemin permet de retourner à la Maison de la Vallée.

Sur votre route...



- Freissinières (A)
- Le pin noir (C)
- Le sapin pectiné (E)
- Le cincle plongeur (G)
- La plaine de Freissinières (I)
- Le pouillot de Bonelli (B)
- Le campagnol amphibie (D)
- La goodyère rampante (F)
- La vallée de Freissinières (H)
- L’épine vinette (J)

Toutes les informations pratiques

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

Avant de partir en trail, il est impératif de consulter les périodes d'ouverture du parcours sur le site : https://www.onpiste.com/explorer/routes/trail-n%C2%B002-la-balade-de-monsieur-7286

S'informer de la présence des chiens de protection des troupeaux : https://www.cc-paysdesecrins.fr/loisirs/pleine-nature

Partagez vos photos sur les réseaux sociaux avec #stationdetrailecrins

Se renseigner sur les conditions météorologiques avant de partir randonner

Coordonnées des secours : Secours Montagne : 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

Les parcours trail se prêtent également à la marche

Comment venir ?

Transports

Transports en commun >> https://www.cc-paysdesecrins.fr/mobiliteenunclic

Pensez au covoiturage >> www.blablacar.fr

Pour plus de renseignements, s'adresser au Bureau d'Information Touristique le plus proche du départ de la randonnée.

Accès routier

À 11,5 km de L'Argentière-La Bessée, prendre la N94 et D38.

Parking conseillé

Parking Maison de la Vallée, Freissinières

Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique de L'Argentière-La Bessée
23 Avenue de la République, 05120
L'Argentière-La Bessée

contact@paysdesecrins.com
Tel : +33(0)4 92 23 03 11
https://www.paysdesecrins.com/



Maison du Parc de Vallouise

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 route...



Freissinières (A)

Freissinières vient de freisse nière qui signifiait : frêne noir. Cette commune s'étalant jusqu'au col des Terres blanches ainsi que celui de Freissinières, donnant tous les deux sur le Champsaur, est constituée de treize hameaux, mais aucun ne se nomme Freissinières ! Des fouilles archéologiques menées depuis 20 ans démontrent que des sites d'altitude (Faravel...) ont été occupés de manière saisonnière dès le retrait des glaciers il y a 12 000 ans (Paléolithique supérieur) et que cette occupation s'est poursuivie plus tard.

Attribution : Office de tourisme Pays des Écrins



Le pouillot de Bonelli (B)

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.

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



Le pin noir (C)

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.

Attribution : Christian Baïsset - Parc national des Écrins



Le campagnol amphibie (D)

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.

Attribution : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



Le sapin pectiné (E)

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 !

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



La goodyère rampante (F)

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 !

Attribution : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins



Le cincle plongeur (G)

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.

Attribution : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



La vallée de Freissinières (H)

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...

Attribution : Office de tourisme Pays des Écrins



La plaine de Freissinières (I)

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.

Attribution : Jean-Philippe Telmon



L’épine vinette (J)

L’épine vinette est un buisson aux longues épines groupées par trois et aux feuilles ovales et dentées. Il donne au printemps des grappes de petites fleurs jaunes, lesquelles deviendront plus tard des baies rouges, ovales et allongées. Ces fruits aigrelets sont comestibles et peuvent être transformés en gelées... si on a la patience de les ramasser ! Cet arbuste pousse un peu partout.

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins