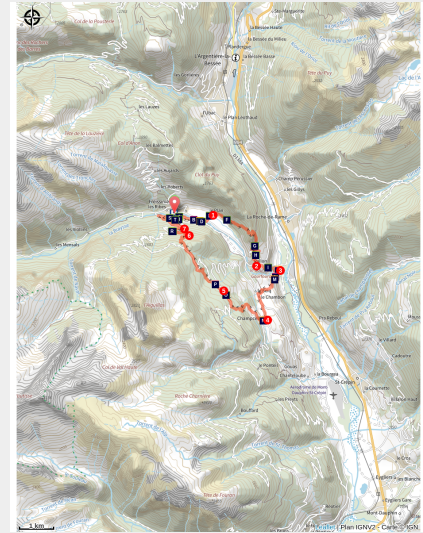


# Trail N°06 - Nos aïeux ces traileurs

Parc national des Ecrins - Freissinières



Trail Nos aïeux ces traileurs (Thibaut Blais)



*Grand parcours aux ambiances extrêmement variées telles que pinède, aiguilles de calcaire, prairies, hameaux ou forêts fraîches !*

“Oh combien est forte la présence de nos aïeux, que ce soit à travers les sites historiques tels que Rama ou tout simplement les témoignages de leur vie quotidienne : vieux chemins, murets, clapiers et ses belles maisons des hameaux traversés.” Marie-Geneviève Nicolas, garde-monitrice au Parc national des Écrins

## Infos pratiques

---

Pratique : Trail

---

Durée : 4 h

---

Longueur : 17.7 km

---

Dénivelé positif : 1054 m

---

Difficulté : Moyen

---

Type : Boucle

---

Thèmes : Faune, Flore, Histoire et architecture

# Itinéraire

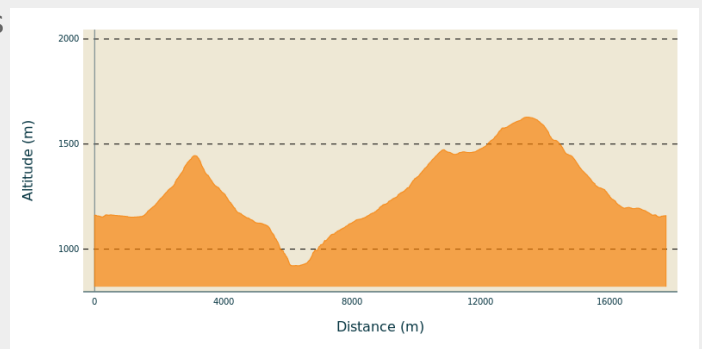
**Départ** : Maison de la Vallée, Freissinières

**Arrivée** : Maison de la Vallée,  
Freissinières

**Balisage** :  Trail

**Communes** : 1. Freissinières  
2. Champcella

## Profil altimétrique



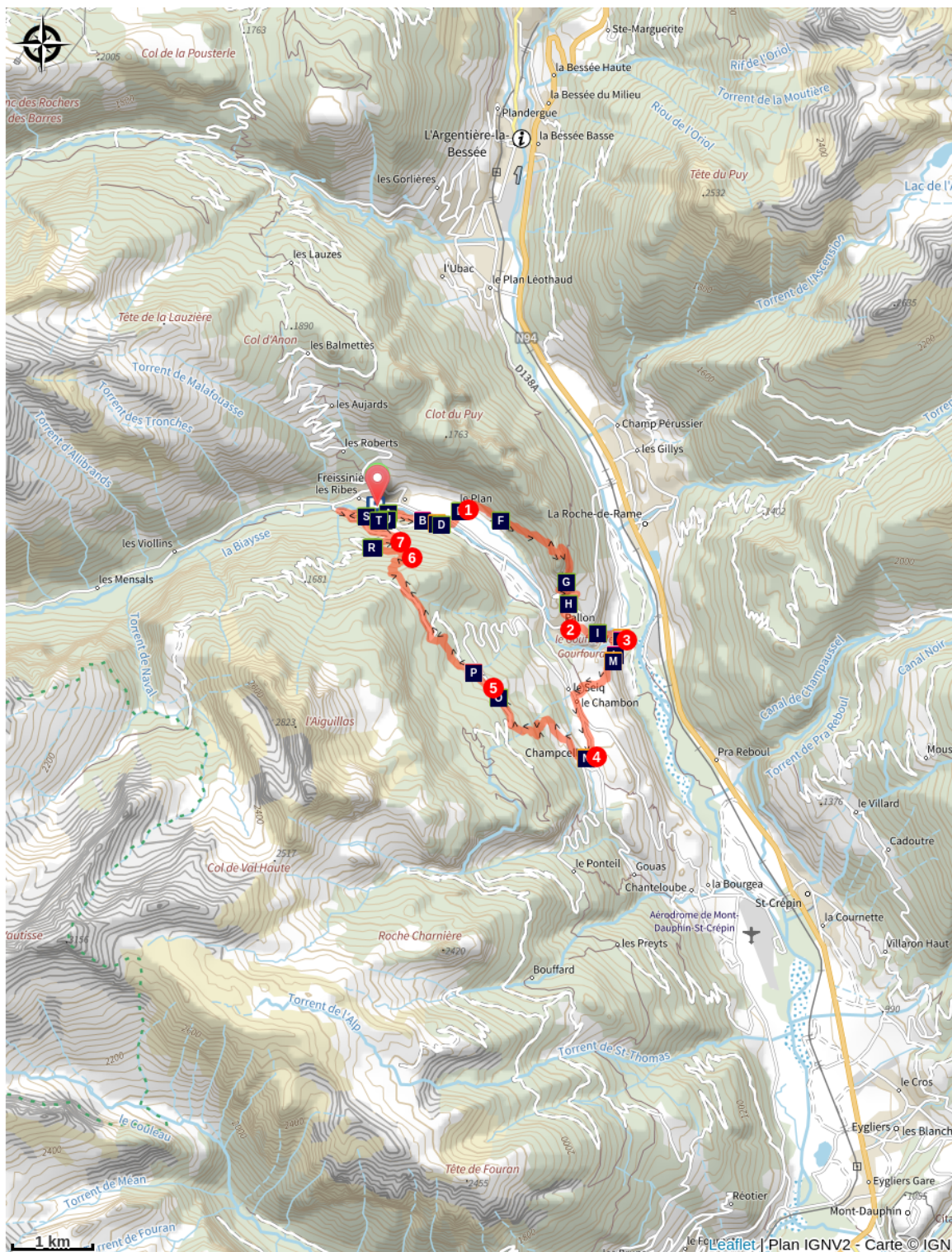
Altitude min 922 m Altitude max 1629 m

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. Retraverser la Biaysse au pont suivant pour rejoindre le hameau du Plan.





1. Prendre à droite le chemin qui s'élève puis emprunter le sentier pour le col de l'Aiguille. Après le col, redescendre en direction de Pallon.
2. À Pallon, vers l'entrée du hameau, prendre le sentier descendant sur Rama.
3. En dessous de la chapelle, traverser le pont passant sur la Biaysse. Après ce pont, prendre à droite puis continuer le long de la plaine. Le sentier s'élève par la suite et permet de rejoindre le hameau du Chambon. Suivre alors la route pour Champcella.
4. Dans le village de Champcella, tourner à droite pour aller rejoindre une piste se dirigeant vers les maisons des Seyes. A une croix, prendre le sentier sur la gauche et plus haut la piste à droite.
5. Aux Seyes, se rendre par la route jusqu'aux Faures où l'on poursuit par un sentier sur la gauche qui va rejoindre la piste plus haut. Suivre la piste jusqu'au col des Combes où il faut prendre à droite le sentier redescendant sur Freissinières.
6. Suivre la piste qui descend vers la gauche puis prendre un sentier plus loin qui descend sur la droite
7. Rejoindre la piste forestière principale sur la gauche: elle descend jusqu'au village de Freissinières






# Sur votre chemin...



- |                                                                                     |                                |                                                                                     |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|  | L'épine vinette (A)            |  | La plaine de Freissinières (B)    |
|  | La vallée de Freissinières (C) |  | Le cincle plongeur (D)            |
|  | Le pétasite officinal (E)      |  | Le pouillot de Bonelli (F)        |
|  | Le genévrier sabine (G)        |  | L'aristoloche pistoloche (H)      |
|  | Le genévrier thurifère (I)     |  | Le village disparu (J)            |
|  | Le gouffre de Gourfouran (K)   |  | La haute vallée de la Durance (L) |
|  | Le sentier du Gouffre (M)      |  | Les champs de Champcella (N)      |

-  Le demi deuil (O)
-  Le mélèze (Q)
-  La prêle (S)
-  Le sapin (U)

-  Les Faures (P)
-  La forêt fraîche (R)
-  L'écureuil roux (T)

# Toutes les infos pratiques

## **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%B006-nos-aieux-ces-traileurs-7290>

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](http://www.blablacar.fr)

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

### Accès routier

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

### Parking conseillé

Parking Maison de la Vallée, Freissinières

## **i** 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 chemin...

---

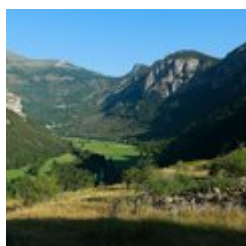


## ✿ L'épine vinette (A)

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 aigrettes sont comestibles et peuvent être transformés en gelées... si on a la patience de les ramasser ! Cet arbuste pousse un peu partout.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins

---



## 🏞️ La plaine de Freissinières (B)

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

---



## 🍊 La vallée de Freissinières (C)

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 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

---



## ✿ Le pétasite officinal (E)

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 bel 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 (F)

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 (G)

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 (H)

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



## ✿ Le génevrier thurifère (I)

Ce petit arbre est présent en Afrique du Nord, dans la péninsule ibérique et dans quelques départements du sud de la France, dont les Hautes-Alpes. Il est considéré comme une relique de période plus chaude passée. Il a trouvé un refuge dans les situations bien exposées, sur les pentes rocheuses chaudes et ensoleillées. Ces aiguilles sont en forme d'écailles appliquées contre les rameaux. C'est une espèce à surveiller.

Crédit photo : Bernard Nicollet - Parc national des Écrins



## 🍊 Le village disparu (J)

La vallée de la Durance est dans l'Antiquité un axe de communication important. Rama est une sorte de relais routier sur la voie romaine. Au Moyen-Âge, Rama est une petite bourgade avec le château des seigneurs. Mais le village subit, à plusieurs reprises, les caprices de la Durance et de la Biaysse et les habitants désertent peu à peu le site, s'exilant dans les villages voisins. Le rattachement de la paroisse de Rama à celle de la Roche en 1446 témoigne de ce déclin.

Crédit photo : Jean-Philippe Telmon - Parc national des Écrins



## 👁️ Le gouffre de Gourfouran (K)

À l'époque des grandes glaciations, l'énorme glacier de la Durance a creusé son lit sur une épaisseur de plus de 200 m de haut. Le glacier de la vallée de Freissinières affluent à la surface de ce glacier. Leur fonte a laissé une grosse "marche d'escalier" nommée gradin de confluence. La Biaysse rejoignant la Durance, a peu à peu creusé ce gradin, d'abord en tant que torrent sous glaciaire puis après la fonte du glacier.

Crédit photo : Thibault Blais



## La haute vallée de la Durance (L)

Protégée des influences atlantiques par le Massif du Pelvoux, la haute vallée de la Durance est soumise à un climat très sec, avec de fortes variations saisonnières de températures. Elle abrite des pelouses qui s'apparentent aux steppes d'Europe centrale et sont rares en France. Elle est intégrée dans le site Natura 2000 "Steppique durancien et queyrassien".

Crédit photo : Office de tourisme Pays des Écrins



## Le sentier du Gouffre (M)

Ce sentier du Gouffre a parfois été qualifié de voie romaine mais on ne connaît pas exactement le tracé de celle-ci. Ce qui est sûr, c'est qu'il était emprunté par les villageois pour aller travailler aux champs et dans les vignes ou pour tout autre type de déplacement.

Crédit photo : Thibault Blais Photographie



## Les champs de Champcella (N)

Champcella signifiait « le champ caché ». Il est vrai que, niché sur un replat, le village ne se voit pas depuis la vallée de la Durance. Lorsqu'on s'élève au dessus du village, de nombreux témoins de l'agriculture sont encore bien présents. Les cultures ont disparu, remplacées par des prairies mais les vieux murs, les canaux et les clapiers, ces tas de pierres formés par l'épierrement patient des champs nous rappellent la vie d'autrefois.

Crédit photo : Jan Novak Photography



## Le demi deuil (O)

De nombreux papillons profitent du soleil le long de la piste. L'un d'eux est très facile à reconnaître. Tout en noir et blanc, il a été nommé demi-deuil, peut-être parce que son « inventeur » était pessimiste ! Les anglais ont privilégié le blanc, qui l'on nomme « marbled white », le blanc marbré ! C'est un papillon commun dont les chenilles se nourrissent de graminées.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



## Les Faures (P)

Ce hameau de quelques maisons est sur la commune de Champcella. Le nom Faure, commun dans la région du sud-est de la France, est issu de l'occitan. Il désignait un forgeron. Ce nom est également fréquent en toponymie et les lieux dit « les Faures », où vivait le forgeron, se retrouvent souvent.

Crédit photo : Telmon Jean-Philippe - Parc national des Écrins



## Le mélèze (Q)

Emblème des Alpes du sud, ce résineux perdant ses aiguilles en hiver, se pare d'or et illumine la montagne à l'automne. Les mélézins sont entretenus par le pâturage des troupeaux. Sans eux, d'autres arbres comme le sapin ou différents pins peuvent pousser pour donner un autre type de forêt. Espèce pionnière, le mélèze ne craint pas la lumière pour s'installer. Son bois résistant et imputrescible a toujours servi pour la construction des maisons.

Crédit photo : Robert Chevalier - Parc national des Écrins



## La forêt fraîche (R)

Ici, le sapin, arbre craignant les fortes sécheresses, s'est installé parmi les mélèzes. Cette forêt cache des trésors, telle que l'épipogon sans feuille, une très rare orchidée ou la buxbaumie, une petite mousse originale, rare également, poussant sur le bois en forte décomposition et témoignant ainsi du bon fonctionnement du cycle naturel de la forêt.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



## La prêle (S)

En bordure du ruisseau, en bordure du fossé, pousse une plante ressemblant à un gros écouvillon... ou à une queue de cheval, selon son imagination. C'est la prêle des champs, plante proche des fougères. Elle est connue pour ses propriétés médicinales, car elle contient beaucoup de silice, un puissant reminéralisant pour les os, les cartilages et la peau. Il existe plusieurs espèces de prêles.

Crédit photo : Cédric Dentan - Parc national des Écrins



## L'écureuil roux (T)

Avec élégance et vivacité, un écureuil suivi de son long panache traverse la piste. Roux ? Celui-ci est plutôt brun foncé. En montagne, on adopte la stratégie du panneau solaire, noir pour mieux absorber la chaleur. Ce rongeur est actif le jour et n'hiberne pas, même s'il réduit son activité les jours de mauvais temps. C'est une espèce protégée.

Crédit photo : Marc Corail - Parc national des Écrins

---



## Le sapin (U)

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. À l'inverse, le mélèze, arbre de lumière, ne peut pousser sous un couvert de sapins !

Crédit photo : Parc national des Écrins