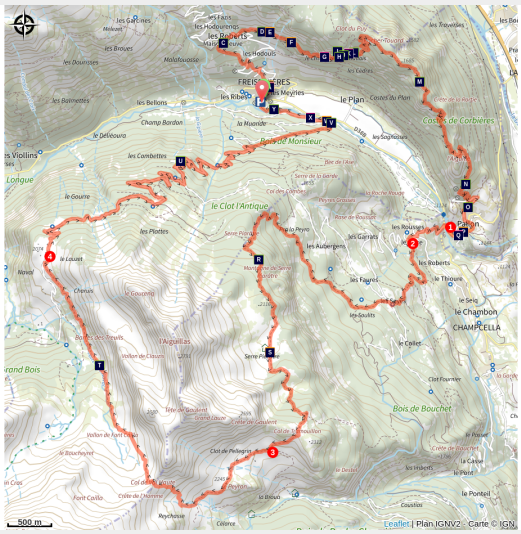
Parcours trail n°14 - Maxi Goureng

Vallouise - Freissinières



La tête de Gaulent vue depuis les abords de la crête de la Selle (Claude Dautrey - Parc national des Écrins)

Un trail complet et sauvage menant peu à peu vers des vallons perchés si loin de la vallée…

"Descendre du col de Val Haute dans le vallon perdu de Font Cailla, sous les falaises de la tête de Gaulent est un grand moment. On n’y rencontre guère que le berger et son troupeau, selon la saison." Marie-Geneviève Nicolas, garde-monitrice au Parc national des Écrins

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 8 h

Longueur : 32.5 km

Dénivelé positif : 2226 m

Difficulté : Difficile

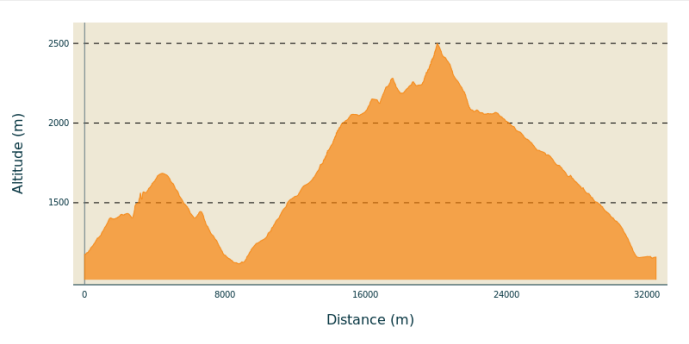
Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore, Pastoralisme

Itinéraire

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

Profil altimétrique

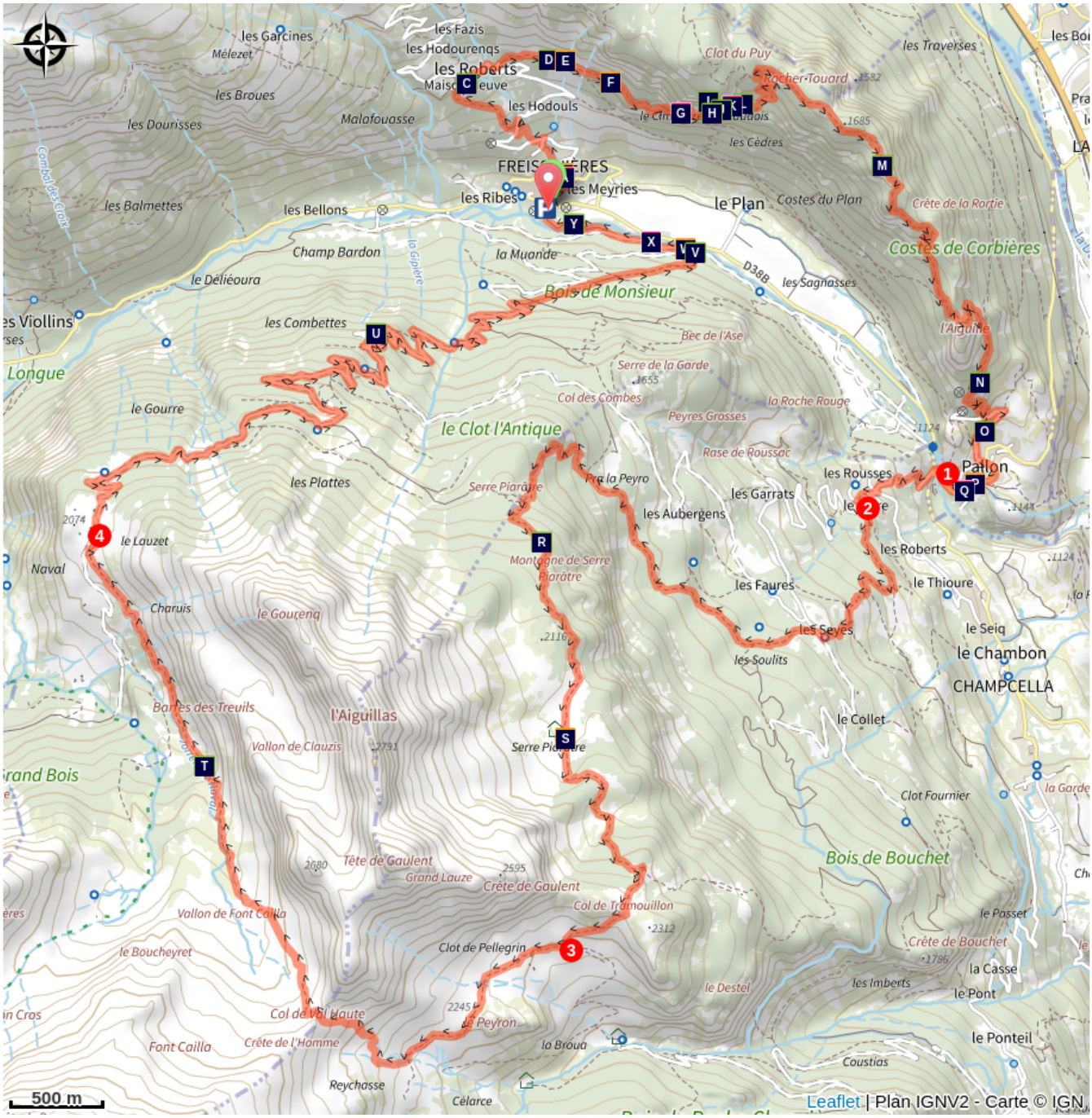


Altitude min 1118 m Altitude max 2500 m

Remonter dans le village de Freissinières et suivre la direction des Roberts et des Aujards puis poursuivre sur le sentier pour le Clot du Puy et le col de l'Aiguille. Une descente raide permet de rejoindre le hameau de Pallon.

1. Franchir le pont sur la Biaysse et remonter en face par une ruelle qui deviendra chemin.
2. Au hameau du Serre, prendre à gauche entre deux maisons le sentier qui conduira aux Seyes. À partir de ce hameau, suivre la direction de Clot Lafont. Le sentier remonte longuement dans la forêt et après une partie plus raide, débouche dans l'alpage de Clot Lafont. Continuer jusqu'au col de Tramouillon. Descendre en direction de la cabane de Tramouillon.
3. Il est possible de se ravitailler en eau à la cabane de Tramouillon en descendant sur la gauche. (1.3km) Sinon au poteau directionnel continuer tout droit plein Ouest. Ce sentier gagne des alpages au dessus de la forêt. Avant la cabane de l'Essaumaure, remonter à droite en hors sentier jusqu'au col de Val Haute. Descendre dans le vallon de Font Cailla, prendre un sentier qui part à flanc pour rejoindre la piste pastorale vers le lieu dit le Lauzet.
4. Suivre la piste en une longue descente pour atteindre ainsi le fond de la vallée. Rejoindre Freissinières par une piste longeant la Biaysse en sa rive droite.

Sur votre chemin…



- L’église Sainte Marie-Madeleine (A)
- Le rougequeue à front blanc (C)
- Via Ferrata (E)
- Le calcaire (G)
- Le chêne pubescent (I)
- La plaine de Freissinières (K)
- Le raisin d'ours (M)
- L’aristoloche pistoloche (O)
- Un tsunami médiéval ? (Q)
- L’alpage à Clot Laffont (S)
- Félix Neff (B)
- Le flambé (D)
- La grotte des Vaudois (F)
- La phalangère à fleurs de lys (H)
- Le lys orangé (J)
- L’hirondelle de rocher (L)
- Le genévrier sabine (N)
- Petites et grandes migrations religieuses (P)
- Le tétras lyre (R)
- Le cassenoix moucheté (T)

Le mélèze (U)
La vallée de Freissinières (W)
L’épine vinette (Y)
Le cincle plongeur (V)
La plaine de Freissinières (X)

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/maxi-goureng-freissinieres-1552

Se renseigner sur les conditions météorologiques avant de partir randonner

Coordonnées des secours : Secours Montagne : 04 92 22 22 22 ou 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 >> www.pacamobilite.fr

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

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.

Bouquetin des Alpes

Période de sensibilité : Juin, Juillet, Août, Septembre

Contact : Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Zone de présence du Bouquetin des Alpes

En période de mise bas et d’élevage des jeunes (juin à septembre) les bouquetins peuvent être très sensible au dérangement notamment en cas de survol à basse altitude. Dans leur fuite les risques d’accidents sont multipliés. Merci de rester à bonne distance et d’éviter le survol de la zone à moins de 300m sol soit moins de 3170m d’altitude.

Attention en zone cœur du Parc National des Écrins une réglementation spécifique aux sports de nature s’applique : https://www.ecrins-parcnational.fr/thematique/sports-de-nature

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 2300m.

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 2400m.

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 2580m.

Faucon pèlerin

Période de sensibilité : Février, Mars, Avril, Mai, Juin

Contact : Parc National des Écrins
Julien Charron
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification du Faucon pèlerin.

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Faucon pèlerin 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 !

En cas de survol merci de rester au-dessus de 1945m d’altitude à une distance de 300m sol.

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’église Sainte Marie-Madeleine (A)

L’église Sainte Marie-Madeleine a été construite au XVIIème siècle. Il s’agirait d’un ancien temple protestant qui n’aurait pas été détruit en 1684 alors que Louis XIV menait une politique anti-protestante. Le temple aurait alors subi des transformations pour être réaménagé en église.

Crédit photo : Office de tourisme Pays des Écrins

Félix Neff (B)

Félix Neff est un pasteur protestant suisse. Il est à l'origine du Réveil protestant de la vallée de Freissinières au XVIIème siècle. Il a créé également la première “École normale” d’Instituteurs de France en 1826, à Dormillouse. Il est aussi à l’initiative de nouveaux procédés d’irrigation et de construction des habitats, des aménagements qui améliorent la vie quotidienne des Freissinièrois.

Crédit photo : Manuel Meester - Parc national des Écrins

Le rougequeue à front blanc (C)

Le rougequeue à front blanc, cousin du rougequeue noir, s’en distingue par… son front blanc, ainsi que par son poitrail orange. Du moins chez le mâle, la femelle de l’un comme de l’autre étant plus terne et brunâtre, mais avec une queue orangée également. Il revient d’Afrique début avril et trouve dans les alentours une cavité dans un arbre ou dans un vieux mur pour nicher.

Crédit photo : Damien Combrisson - Parc national des Écrins

Le flambé (D)

Un grand papillon jaune pâle rayé de bandes noires vole de buissons en buissons. L’extrémité des ailes postérieures, marquée d’une tache bleue et orange, porte une queue. Le flambé vit dans les milieux chauds et secs. Il affectionne les friches où poussent prunelliers et aubépines, sur lesquels la femelle pond ses œufs et où se développent ses chenilles.

Crédit photo : Blandine Delenatte - Parc national des Écrins

Via Ferrata (E)

Le Pays des Ecrins a été précurseur en matière d'installation de via ferrata. C'est à Freissinières, en 1988, que fût équipée la première via ferrata française à vocation touristique. La via ferrata des Vigneaux a été inaugurée dans la foulée. Aujourd'hui, le territoire compte 7 via ferrata de tous niveaux, souvent implantées dans des lieux emblématiques : la falaise de l'horloge à l'Argentière, les gorges du torrent d'Ailefroide aux Claux, les gorges de la Durance, les falaises de Freissinières, etc.

Crédit photo : Parc national des Écrins - Robert Chevalier

La grotte des Vaudois (F)

L'histoire de Freissinières est liée à celle des Vaudois, qui trouvèrent refuge dans cette vallée, comme dans d'autres vallées alpines, au XIIIème siècle. Les adeptes de ce mouvement religieux - qui plus tard se ralliera à la réforme - étaient jugés comme hérétiques et persécutés. Cette grotte où se réfugièrent des Vaudois pris de court fut le témoin de massacres opérés par l'inquisition.

Crédit photo : Thierry Maillet - Parc national des Écrins

Le calcaire (G)

Formé au début de l'ère secondaire, il y a plus de 200 millions d'années, par l'accumulation de sédiments dans des fonds marins situés à l'est de l'actuel pays des Écrins, ce calcaire fait partie de la « nappe briançonnaise ». Cette nappe de sédiments a été charriée vers l'ouest par les forces tectoniques rapprochant l'Europe de l'Afrique et qui sont à l'origine de la formation des Alpes. Cette nappe est venue chevaucher d'autres roches.

Crédit photo : Maillet Thierry

La phalangère à fleurs de lys (H)

Ses fleurs rappellent celle du lys, d'où son nom. On peut en effet la confondre avec le lys des Alpes, encore nommé lys de Saint-Bruno. Touts les deux ont des belles fleurs blanches à six tépales (sortes de pétales) mais, alors que celles du lys des Alpes sont grandes et peu nombreuses, celles de la phalangère sont plus petites (environ 2 cm de long) et nombreuses. Elle pousse sur les coteaux secs, pierreux et ensoleillés.

Crédit photo : Nicollet Bernard

Le chêne pubescent (I)

Un chêne s'accroche sur les vires de la via ferrata : c'est le chêne pubescent, aux feuilles marcescentes : elles sèchent l’automne mais restent sur l’arbre tout l’hiver. Il a été nommé pubescent car ses jeunes rameaux, ses bourgeons et parfois le dessous de ses feuilles est pubescent, c'est-à-dire recouvert d’un fin duvet. La forêt de pin sylvestre et de chêne pubescent est une forêt typique des adrets montagnards dans les vallées intra-alpines.

Crédit photo : Baïsset Christian

Le lys orangé (J)

En juin et début juillet, de grandes fleurs oranges illuminent ça et là le rocher : le lys orangé est une splendide plante vivant dans les montagnes d’Europe. Elle pousse dans les rocailles, les buissons ou pourquoi pas en pleine falaise, dans les zones sèches. Elle est protégée.

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

La plaine de Freissinières (K)

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, s'étendant jusqu'aux Ribes (« les rives ») et peu à peu comblé par des alluvions propices à l'agriculture.

Crédit photo : Jean-Philippe Telmon

L’hirondelle de rocher (L)

Des oiseaux ne cessent de voltiger le long de la falaise. Des hirondelles de rocher. Elles sont brunes avec le dessous beige. Elles ont construit leur nid sous de petits surplombs. Cette espèce est très commune dans les Alpes. Migratrice partielle, elle rejoint en hiver la côte méditerranéenne où elle retrouve des populations sédentaires. Aussi est-elle la première à réapparaître dans les vallées du Pays des Écrins dès fin février et la dernière à partir en octobre !

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins

Le raisin d'ours (M)

Le sol de la pinède est tapissé d’un sous-arbrisseau rampant aux feuilles persistantes, ovales et vernissées. Au printemps, le raisin d’ours donne de jolies petites fleurs en forme de grelot, blanches bordées de rose. Elles vont donner des baies rouges, comestibles mais farineuses. Les ours les apprécient, d’où son nom. C’est une plante bien adaptée à la sécheresse.

Crédit photo : Cédric Dentan - Parc national des Écrins

Le genévrier sabine (N)

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 (O)

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 (P)

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

Un tsunami médiéval ? (Q)

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 tétras lyre (R)

Ici vit le tétras lyre, encore nommé petit coq de bruyère, gros oiseau de la taille d’une poule. Le mâle est noir avec une queue en forme de lyre, la femelle est brun roux. Il vit en limite de forêt dans les versants nord. La femelle niche au sol, vers les prairies où les criquets pleins de protéines nourriront la nichée ! Dans certains alpages, les zones de reproduction sont interdites aux troupeaux pour éviter le piétinement des œufs et poussins.

Crédit photo : Robert Chevalier - Parc national des Écrins

L’alpage à Clot Laffont (S)

Le vallon de Clot Laffont fait partie de l’alpage de Tramouillon, situé derrière le col éponyme. Comme dans tout alpage, le berger mène son troupeau dans différents quartiers selon l’époque. Le quartier d’août, plus élevé, avec une herbe mûrissant plus tardivement et plus rase, est brouté dans la seconde partie de l’été. Puis les bêtes retrouveront de nouveau des quartiers moins hauts. Pour pouvoir être plus proche de ses bêtes, le berger dispose dans cet alpage de trois cabanes pastorales.

Crédit photo : Claude Dautrey - Parc national des Écrins

Le cassenoix moucheté (T)

Un cri éraillé sort de la forêt. Un geai ? Un cassenoix, son cousin. Cet oiseau sombre moucheté de blanc, dont le bec fort peut casser, sinon des noix, du moins des noisettes et surtout décortiquer les cônes de pin cembro pour en manger les graines, est l’hôte des forêts d’altitude. Il enfouit dans le sol des graines de pin cembro pour ses réserves d’hiver. L'hiver venu, il retrouvera les graines même sous une épaisse couche de neige. Celles qu'il oubliera germeront.

Crédit photo : Damien Combrisson - Parc national des Écrins

Le mélèze (U)

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

Le cincle plongeur (V)

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 vallée de Freissinières (W)

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

La plaine de Freissinières (X)

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

L’épine vinette (Y)

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.

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins