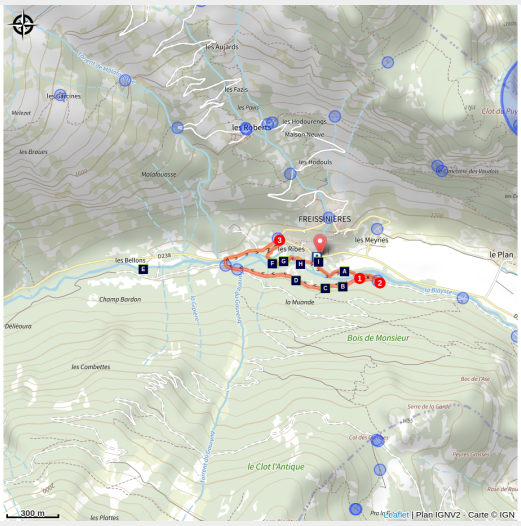
# SENTIER THÉMATIQUE : Le Bois de Monsieur Alfred

Parc national des Ecrins




Sentier de Monsieur Alfred (Office de tourisme Pays des Écrins)

*Une balade agréable et ludique en forêt, le long de la rivière.*

Les 9 haltes rythmant le sentier font entrer dans le monde poétique et magique d'Alfred et incitent à fabriquer mille et une choses avec des éléments naturels. Une façon de pénétrer dans l'univers non moins magique de la forêt...

## Infos pratiques

Pratique : A pied

Durée : 1 h 30

Longueur : 2.4 km

Dénivelé positif : 50 m

Difficulté : Très facile

Type : Boucle

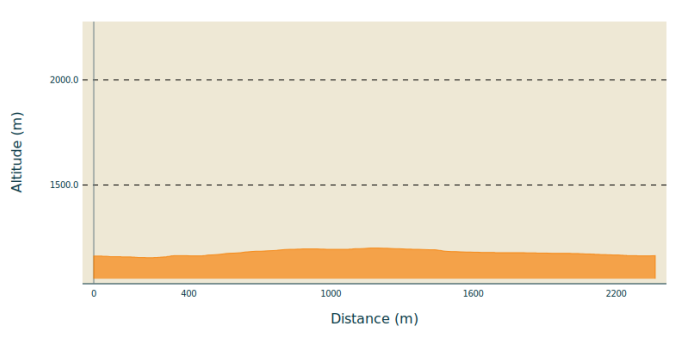
Thèmes : Faune, Flore

Accessibilité : Famille, Joëlette

# Itinéraire

**Départ** : Maison de la Vallée, Freissinières
**Arrivée** : Maison de la Vallée, Freissinières
**Balisage** : Sentier thématique
**Communes** : 1. Freissinières

## Profil altimétrique



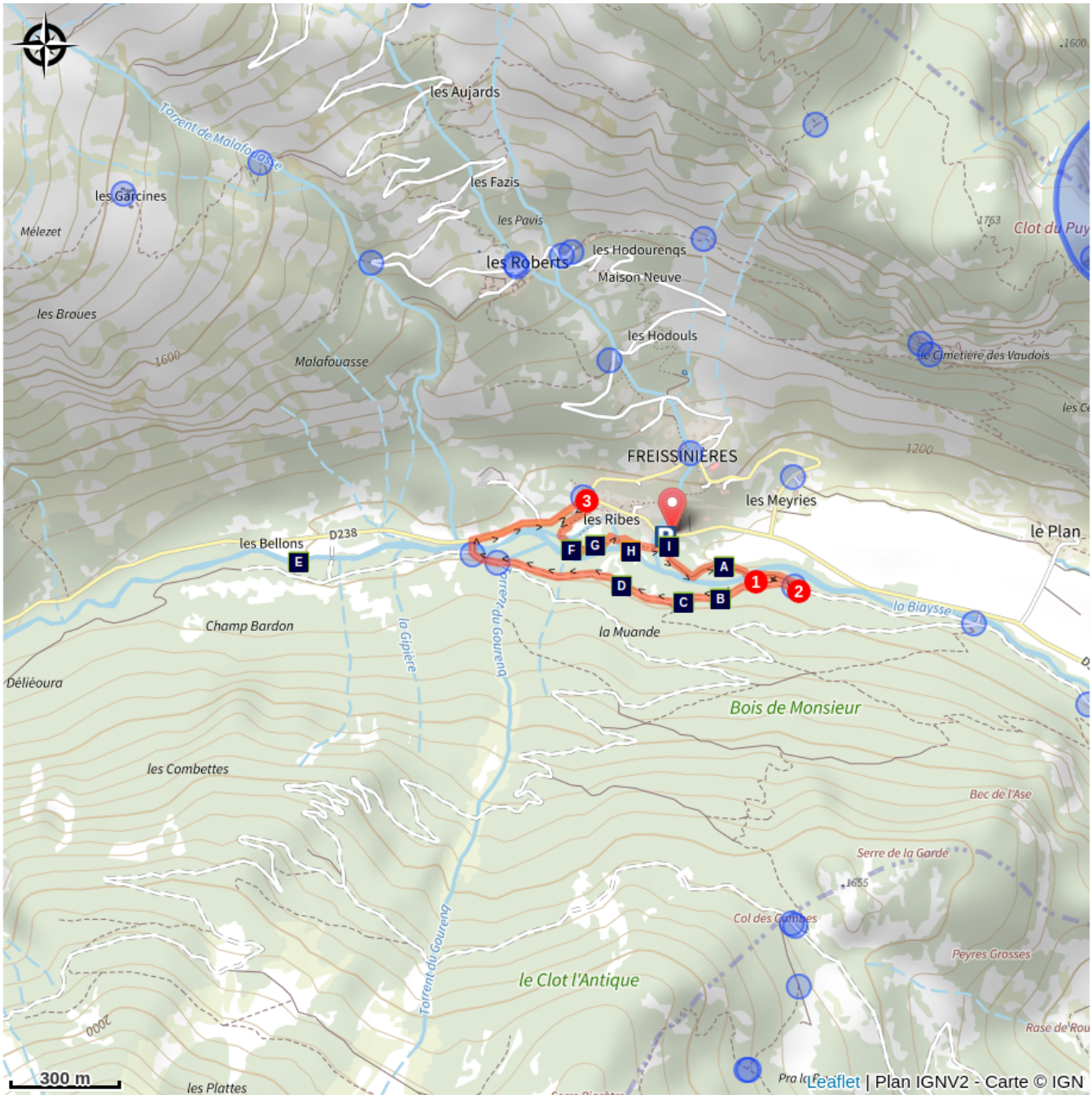

Altitude min 1154 m  Altitude max 1200 m

**Certaines installations sont en cours de restauration et par conséquent retirées du sentier thématique.**

En face de la Maison de la Vallée, suivre le balisage du sentier d’Alfred. Le chemin descend d’abord dans les prairies entourées de bosquets jusqu’à la Biaysse, qu’il faut traverser par un pont.

1. Après le pont, poursuivre sur ce chemin vers la gauche.
2. Tourner à droite pour rejoindre une piste. Elle remonte doucement jusqu’au pont de l'Église où il faut franchir de nouveau la Biaysse. Suivre alors la route redescendant en direction des Ribes (Freissinières).
3. Au parking à l’entrée du village, il ne faut pas manquer le sentier à droite : en bas du parking, vers la croix, il faut prendre un petit escalier et tourner à droite pour descendre jusqu’à la rivière. L'itinéraire poursuit sa route en rive gauche de la rivière jusqu'à l'arrivée

# Sur votre route...




- L’épine vinette (A)
- L’écureuil roux (C)
- Le cincle plongeur (E)
- Le cincle plongeur (G)
- Le pétasite officinal (I)
- Le sapin (B)
- La prêle (D)
- La barbastelle (F)
- Freissinières (H)

# Toutes les informations pratiques

## ⚠ Recommandations

Balade en terrain plat, accessible même aux très jeunes enfants.

Circuit ombragé.

Des panneaux sont installés tout au long du sentier.

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

## Comment venir ?

### Transports

Transports en commun >> https://services-zou.maregionsud.fr/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

## Accessibilité

Famille Joëlette

**Niveau d'accessibilité :** Débutant

Pente

Terrain s’élève doucement pour continuer quasiment à plat.

Largeur

5 mètres minimum.

Revêtement

Piste forestière.

Recommandation

En bas du parking à l’entrée du village, il faut prendre un petit escalier et tourner à droite pour descendre jusqu’à la rivière. Portage nécessaire. L'itinéraire poursuit sa route en rive gauche de la rivière jusqu'à l'arrivée

## 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

# Sur votre route...



## 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 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



## Le sapin (B)

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 !

Attribution : Parc national des Écrins



## L’écureuil roux (C)

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.

Attribution : Marc Corail - Parc national des Écrins



## La prêle (D)

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.

Attribution : Cédric Dentan - Parc national des Écrins



## Le cincle plongeur (E)

On peut souvent observer le cincle plongeur, qui comme son nom l'indique plonge ! Puis il marche à contre-courant au fond de l'eau pour chasser des larves aquatiques d’insectes ou des petits crustacés, soulevant les galets avec son bec pour les déloger. C'est un indicateur de la présence de ces petits animaux et donc de la bonne qualité des eaux.

Attribution : Coulon Mireille



## La barbastelle (F)

Au village, des oiseaux font leur nid dans les vieux murs et des chauves-souris occupent les greniers. Certaines se cachent derrière les volets ouverts et bloqués contre le mur. Le barbastelle, une espèce de chauve-souris rare, et protégée comme toutes ces espèces. Le hameau des Ribes a le privilège d’en accueillir en été. Ce petit mammifère mangeant bon nombre d’insectes chaque nuit « déménage » souvent s’il est dérangé ou par simple précaution.

Attribution : Mireille Coulon - 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. C’est le cincle plongeur ! Il plonge et ne réapparaît que quelques instants plus tard : il 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.

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



## Freissinières (H)

Le nom de la commune vient de freisse nière qui signifiait : frêne noir. Dans les communautés montargnardes, le frêne était un auxiliaire précieux de l'homme. Les feuilles servaient de fourrage pour les chèvres et les lapins, les branches étaient utilisées pour fabriquer des manches d'outils, c'était aussi un excellent bois de chauffage et on l'utilisait pour ses vertus médicinales.

Attribution : Maillet Thierry



## Le pétasite officinal (I)

Au bord du ruisseau, 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. Commun en plaine, il est généralement peu présent en montagne où poussent cependant d’autres espèces de pétasite. En tout cas, voilà de quoi se faire une belle coiffure !

Attribution : Mireille Coulon - Parc national des Écrins