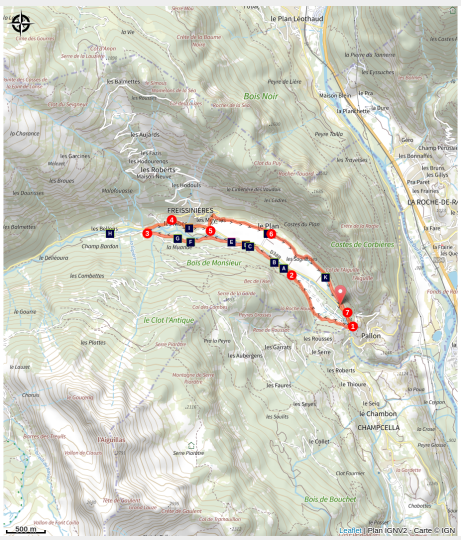
# VTT N°08 - Circuit de la Plaine

Vallouise - Freissinières

Plaine 2 (victor.andrade)




*Circuit facile le long de la Biaysse qui vous transporte dans une atmosphère agréable et paisible en pleine nature.*

Cette boucle assez plate, parfaitement accessible en famille, longe les deux rives de la Biaysse entre forêt et prairie et vous fait découvrir la commune de Freissinières et ses hameaux, une vallée refuge au plus proche de la nature et porte d'entrée du Parc national des Écrins.

## Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 1 h 30

Longueur : 7.4 km

Dénivelé positif : 85 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore, Histoire et architecture

# Itinéraire

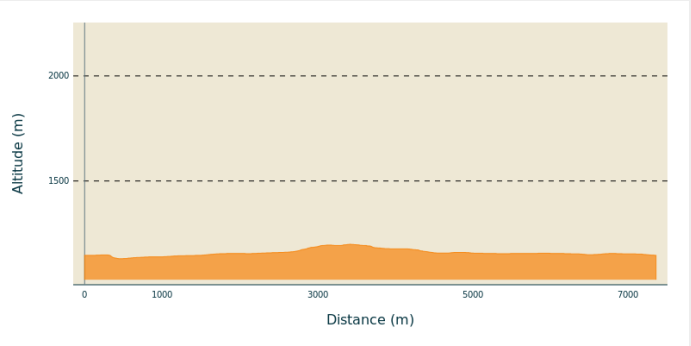
**Départ** : Parking vers l’arrêt de bus Les Allouviers (côté rive gauche de la Biaysse et de l’autre côté du camping), Freissinières

**Arrivée** : Parking vers l’arrêt de bus Les Allouviers (côté rive gauche de la Biaysse et de l’autre côté du camping), Freissinières

**Balisage** : VTT

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

## Profil altimétrique

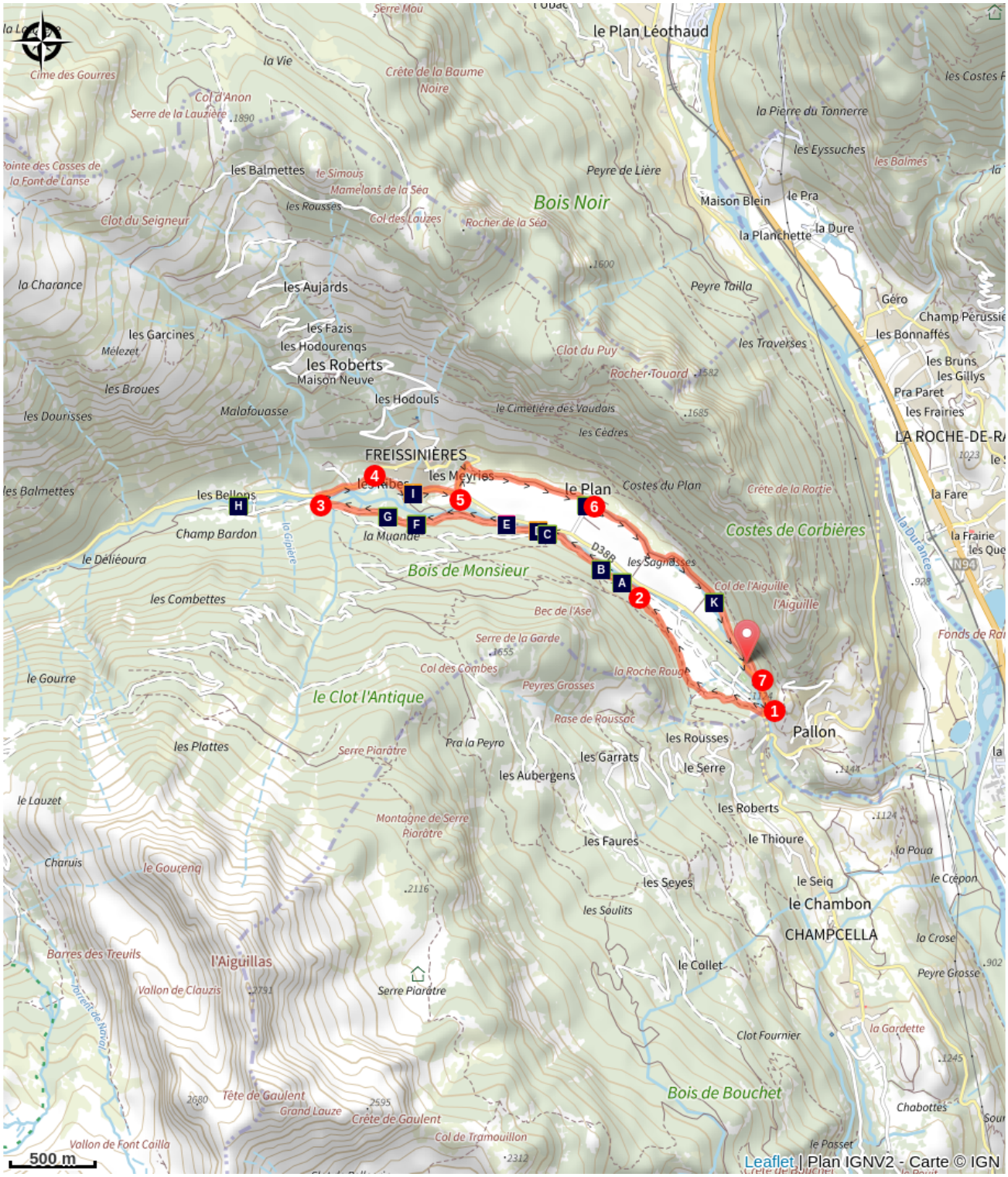



Altitude min 1131 m  Altitude max 1200 m

Le parcours commence au niveau de l’arrêt de bus des Allouviers, côté rive gauche de la Biaysse et face au camping

1. Traverser le barrage EDF et prendre le petit sentier à droite au-dessus de la route menant au camping des Allouviers
2. À la fin de la piste, continuer tout droit sur un chemin carrossable le long de la Biaysse, côté rive droite
3. Après la descente, traverser le pont de l’Église et tourner à droite en direction de Freissinières sur la route départementale
4. Au hameau des Ribes à Freissinières, tourner à droite pour prendre la route D38b en direction du Pallon
5. Après avoir traversé le village de Freissinières, tourner à gauche pour le rejoindre Les Meyries et 200 m après, se diriger à droite pour reprendre une piste caillouteuse
6. Arrivé au Plan, continuer tout droit en faisant un léger zigzag
7. À la fin de la piste, tourner à droite pour retourner au point de départ

# Sur votre chemin...




- Le sapin pectiné (A)
- La goodyère rampante (B)
- Le cincle plongeur (C)
- La vallée de Freissinières (D)
- La plaine de Freissinières (E)
- L'écureuil roux (F)
- La prêle (G)
- Le cincle plongeur (H)
- Freissinières (I)
- Le pétasite officinal (J)
- Le campagnol amphibie (K)

# Toutes les infos pratiques

### ⚠ Recommandations

Avant de partir en VTT, il est impératif de consulter les périodes d'ouverture du parcours sur le site : https://www.onpiste.com/explorer/routes/circuit-de-la-plaine-4542

**Attention** : Ces informations sont données à titre indicatif. Il est de votre responsabilité de vérifier le bulletin météo et les conditions avant votre départ. L'Office de tourisme et le PNE ne pourront aucunement être portés responsable en cas d'accident. En cas de doutes, s'adresser à des professionnels : moniteurs ou loueurs de matériels.

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 >> www.paysdesecrins.com

Accès routier

À 9 km de L'Argentière-la-Bessée, prendre la N94 et D38.

Parking conseillé

Parking vers l’arrêt de bus Les Allouviers (côté rive gauche de la Biaysse et de l’autre côté du camping), 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 chemin...

## Le sapin pectiné (A)

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 !

Crédit photo : Mireille Coulon - Parc national des Écrins

## La goodyère rampante (B)

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 !

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

## Le cincle plongeur (C)

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 (D)

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 (E)

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’écureuil roux (F)

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

## La prêle (G)

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

## Le cincle plongeur (H)

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.

Crédit photo : Coulon Mireille

## Freissinières (I)

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.

Crédit photo : Office de tourisme Pays des Écrins

## Le pétasite officinal (J)

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 Ecrins où poussent cependant d’autres espèces de pétasite.

Crédit photo : Ludovic Imberdis - Parc national des Écrins

## Le campagnol amphibie (K)

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.

Crédit photo : Damien Combrisson - Parc national des Écrins