

# Snow Trail: Le Plan

Vallouise



snowtrail



*Découvrez la pratique du trail sur neige dans la plaine de Freissinières*

**Un balisage snowtrail spécifique est installé pour la saison d'hiver (balise rouge avec un flocon blanc et bleu). Parfois vous trouverez l'autocollant seul sur les lames de balisage du domaine nordique !**

Ambiance hivernale magique en milieu ouvert et en forêt, arpenter cet itinéraire de SnowTrail sur portions damées est un réel plaisir!

## Infos pratiques

Pratique : Snow trail

Durée : 1 h

Longueur : 4.7 km

Dénivelé positif : 42 m

Difficulté : Très facile

Type : Boucle

# Itinéraire

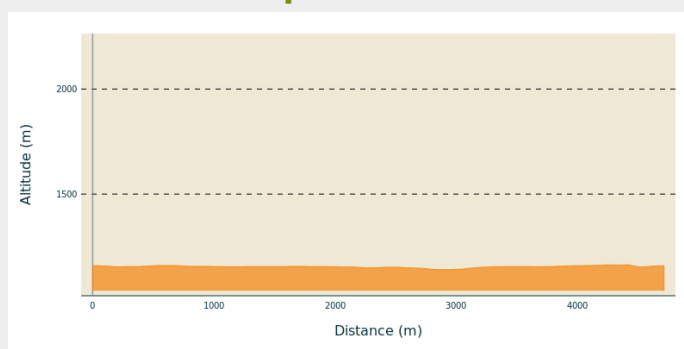
**Départ** : Cascade de glace artificielle de Freissinières

**Arrivée** : Cascade de glace artificielle de Freissinières

**Balisage** :  Snow trail

**Communes** : 1. Freissinières

## Profil altimétrique



Altitude min 1141 m Altitude max 1164 m

Au départ de la cascade artificielle de Freissinières, rejoindre vers l'Est le pont qui enjambe la Biaysse

1. Avant le pont, prendre à gauche
2. Traverser la route et continuer tout droit
3. Prendre à droite
4. Prendre en face
5. Prendre fortement à droite et traverser un petit pont
6. Continuer sur la route à droite puis à gauche sur le pont afin de suivre l'itinéraire qui suit la rivière en rive droite
7. Au croisement, continuer tout droit
8. Descendre sur votre droite afin de rejoindre l'arrivée

# Sur votre route...



- |  |  |
|--|--|
|  L'épine vinette (A)            |  Le pétasite officinal (B)      |
|  Le campagnol amphibie (C)      |  Le sapin pectiné (D)           |
|  La goodyère rampante (E)       |  Le cincle plongeur (F)         |
|  La vallée de Freissinières (G) |  La plaine de Freissinières (H) |

# Toutes les informations 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/snow-trail-du-plan-freissinieres-6659>

Sur certaines portions de cet itinéraire, vous utilisez une piste de ski de fond. Le passage d'attelage de chiens de traîneaux peut être aussi fréquent: restez en ligne sur la droite du parcours. Les chiens de compagnie sont aussi déconseillés.

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 Snowtrail se prêtent également à la pratique de la randonnée raquette

## **Comment venir ?**

### Transports

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

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

Accès à Freissinières via la N94 en haute vallée de la Durance, puis la D38 qui vous mène jusqu'à la Maison de la Vallée/Mairie de Freissinières. Un parking se trouve tout proche. La cascade de glace artificielle et le départ du snowtrail sont à coté.

## Parking conseillé

Town Hall car park / Maison de la Vallée de Freissinières

### Source



Pays des Ecrins

<https://www.paysdesecrins.com>



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

Crédit : Mireille Coulon - Parc national des Écrins

---



## ✿ Le pétasite officinal (B)

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 : Ludovic Imberdis - Parc national des Écrins

---



## 🦫 Le campagnol amphibie (C)

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 : Damien Combrisson - Parc national des Écrins

---



### ❁ Le sapin pectiné (D)

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 : Mireille Coulon - Parc national des Écrins



### ❁ La goodyère rampante (E)

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 : Marie-Geneviève Nicolas - Parc national des Écrins



### 🐦 Le cincle plongeur (F)

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.

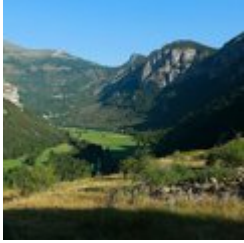
Crédit : Damien Combrisson - Parc national des Écrins



### 🍊 La vallée de Freissinières (G)

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 : Office de tourisme Pays des Écrins



## La plaine de Freissinières (H)

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 : Jean-Philippe Telmon