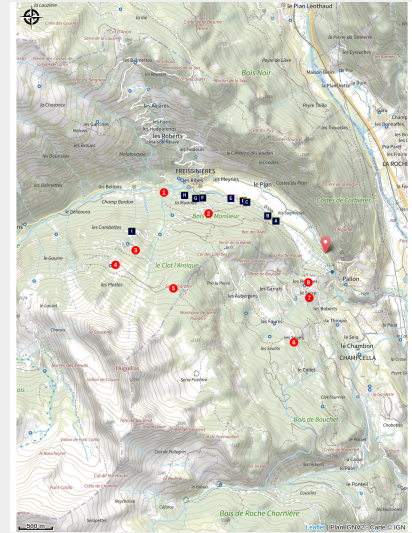


# Circuit de l'Antique - Parcours n°20

Parc national des Ecrins - Freissinières



Single de l'Antique (rogiervanrijn)



## *Circuit VTT proposant une descente majeure du territoire!*

La montée s'effectue à la fraîche dans l'immense forêt de l'Ubac de Freissinières et ses pistes forestières. Une fois à Serre Piarâtre, une magnifique descente s'offre à vous dans le mélézin de Champcella, single réputé!

### Infos pratiques

---

Pratique : VTT

---

Durée : 3 h

---

Longueur : 17.5 km

---

Dénivelé positif : 848 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Boucle

---

Thèmes : Col, Point de vue

---

# Itinéraire

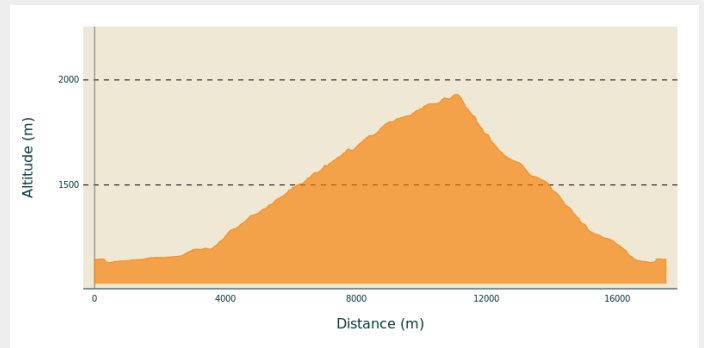
**Départ** : Parking du parc accrobranche (Freissinières Aventure Nature) au niveau du pont de Pavis, Freissinières

**Arrivée** : Parking du parc accrobranche (Freissinières Aventure Nature) au niveau du pont de Pavis, Freissinières

**Balisage** : ➤ VTT

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

## Profil altimétrique



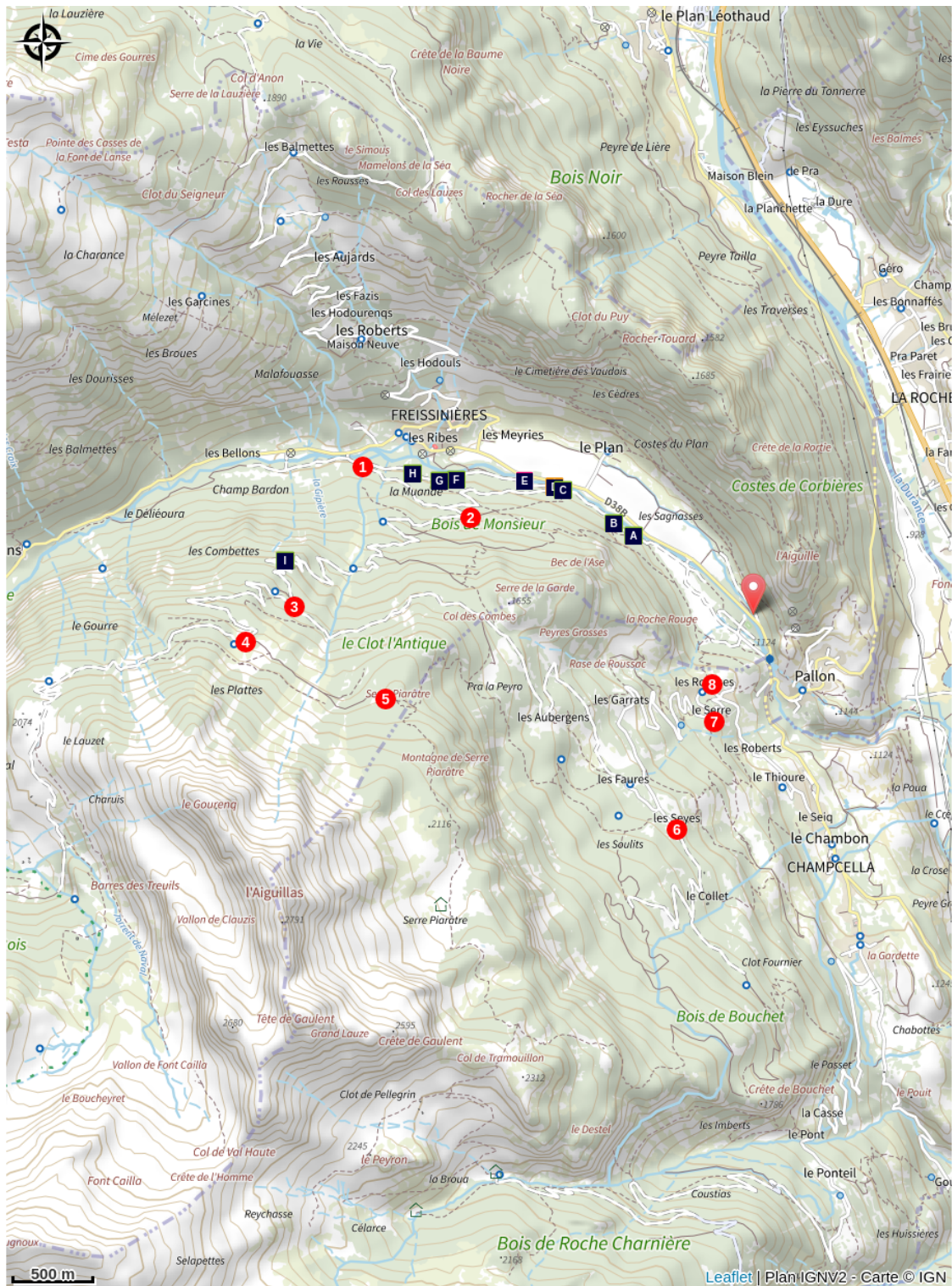
Altitude min 1131 m Altitude max 1932 m










Le parcours débute au niveau du pont de Pavis dans une ambiance de fraîcheur par la piste qui remonte le long du torrent de la Biaysse en rive droite.

**Ce parcours n'est pas balisé sur le terrain dans un souci de préservation de l'espace naturel. L'itinéraire est disponible en fichier gpx téléchargeable sur cette page. Il peut être ainsi utilisé sur votre propre GPS (montre, téléphone...)**

1. A l'intersection des pistes, prendre celle de gauche qui monte.
2. Continuer à monter sur la piste forestière.
3. Continuer à monter sur la piste forestière sur la gauche.
4. Prendre à gauche une piste de traversée.
5. Suivre le balisage GTHA/GTE sur cette portion un peu trialisante.
6. Quitter le balisage GTHA/GTE et descendre à gauche .
7. Passer entre les 2 maisons et rejoindre la route sur 300m
8. Suivre le balisage du circuit local VTT n°9 jusqu'à l'arrivée

# 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) |  Le sapin (F)                   |
|  L'écureuil roux (G)            |  La prêle (H)                   |
|  Le mélèze (I)                  |  |

# Toutes les infos pratiques

## **i** Les chiens de protection des troupeaux - VTT

En alpage, les chiens de protection sont là pour protéger les troupeaux des prédateurs (loups, etc.).

Lorsque je fais du VTT, j'adapte mon comportement en contournant le troupeau, en marquant une pause et en descendant du vélo pour que le chien m'identifie.

En savoir plus sur les gestes à adopter avec le dossier [Chiens de protection : un contexte et des gestes à adopter](#).

Racontez votre rencontre en répondant à cette [enquête](#).



## **!** 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-lantique-6761>

**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](http://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](http://www.paysdesecrins.com)

## Accès routier

À 10,5 km de L'Argentière-la-Bessée, prendre la N94 et D38.

## Parking conseillé

Parking de l'accrobranche de Freissinières

### 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



## Le sapin (F)

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 !

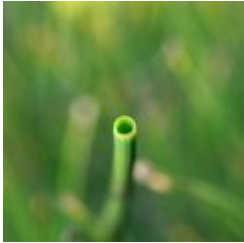
Crédit photo : Parc national des Écrins



## L'écureuil roux (G)

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 (H)

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 mélèze (I)

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