

# Entrainement - Boucle Longue - Freissinières

Vallouise - Freissinières



(rogiervanrijn)



*Un parcours facile pour un  
entraînement ou un échauffement à la  
pratique du trail.*

Parcours ludique à la découverte de la pratique,  
afin de travailler sa foulée et son souffle dans  
une ambiance fraîche du bois de Monsieur au  
pied d'imposants sapins

## Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 30 min

Longueur : 3.2 km

Dénivelé positif : 134 m

Difficulté : Très facile

Type : Boucle

# Itinéraire

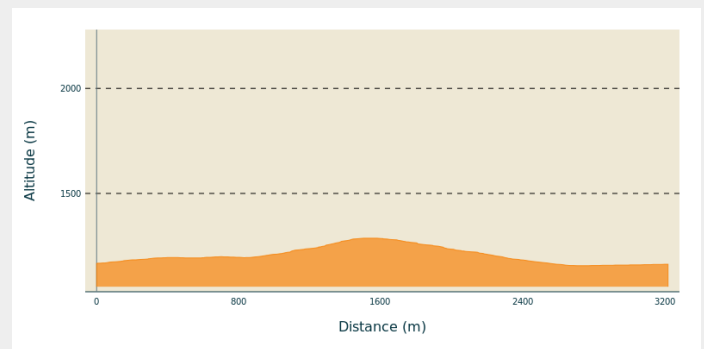
**Départ** : Mairie de Freissinières

**Arrivée** : Mairie de Freissinières

**Balisage** :  Trail

**Communes** : 1. Freissinières

## Profil altimétrique






Altitude min 1157 m Altitude max 1288 m




L'accès à ce parcours s'effectue devant la mairie de Freissinières. Il suffit ensuite de suivre le balisage du parcours trail n°2 sur à peine 500m afin de trouver le panneau de départ de la Boucle Longue.

1. Suivre la piste forestière qui remonte le long de la rivière
2. Tourner à droite sur la piste qui monte
3. Prendre à gauche la piste qui descend
4. Prendre de nouveau à gauche la piste qui longe la rivière afin d'atteindre l'arrivée de la boucle

# Sur votre chemin...



-  Le sapin (A)
-  La prêle (C)
-  La vallée de Freissinières (E)

-  L'écureuil roux (B)
-  Le cincle plongeur (D)
-  La plaine de Freissinières (F)

# 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/atelier-boucle-longue-freissinieres-1542>

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 trail se prêtent également à la marche

## 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.

Parking conseillé

Parking de la Mairie / Maison de la Vallée de Freissinières

## Source



Pays des Ecrins

<https://www.paysdesecrins.com>

# Sur votre chemin...

---



## ❁ Le sapin (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. À l'inverse, le mélèze, arbre de lumière, ne peut pousser sous un couvert de sapins !

Crédit photo : Parc national des Écrins

---

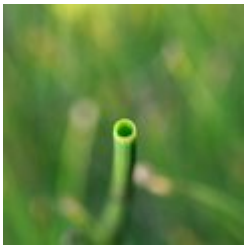


## 🐿 L'écureuil roux (B)

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 (C)

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 (D)

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 (E)

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 (F)

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