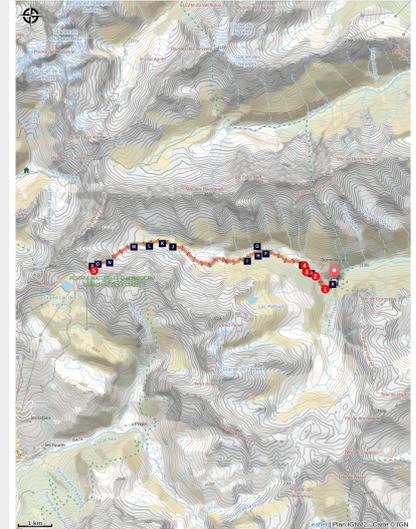


# Il Colle di Freissinières

Vallouise - Freissinières



Près Baridon sur l'itinéraire du col de Freissinières (Blandine Delenatte - PNE)



*Un percorso vario tra boschi, alpeggi, morene e falesie percorse da cascate per raggiungere il Colle di Freissinières, conosciuto anche come Colle d'Orcières, a 2782 m.*

*"Scendendo dal Colle di Freissinières una mattina di luglio, quando la neve copriva ancora i versanti all'ombra, ecco due animali correre nella neve. Due caprioli a 2500 metri di quota! Che straordinaria capacità di adattamento!"*

*Blandine Delenatte e Jean-Philippe Telmon, guardaparco*

## Informazioni utili

Pratica : A piedi

Durata : 8 h

Lunghezza : 20.5 km

Dislivello positivo : 1345 m

Difficoltà : Difficile

Tipo : Andata e ritorno

Temi : Colle, Fauna, Flora

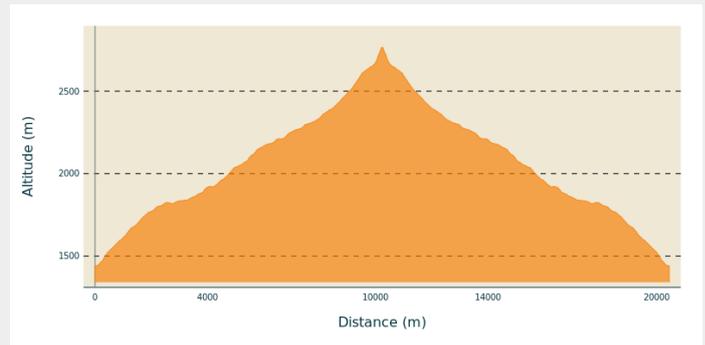
# Itinerario

**Partenza** : Parcheggio delle Cascades, Freissinières

**Marcature** : — PR

**Comuni** : 1. Freissinières

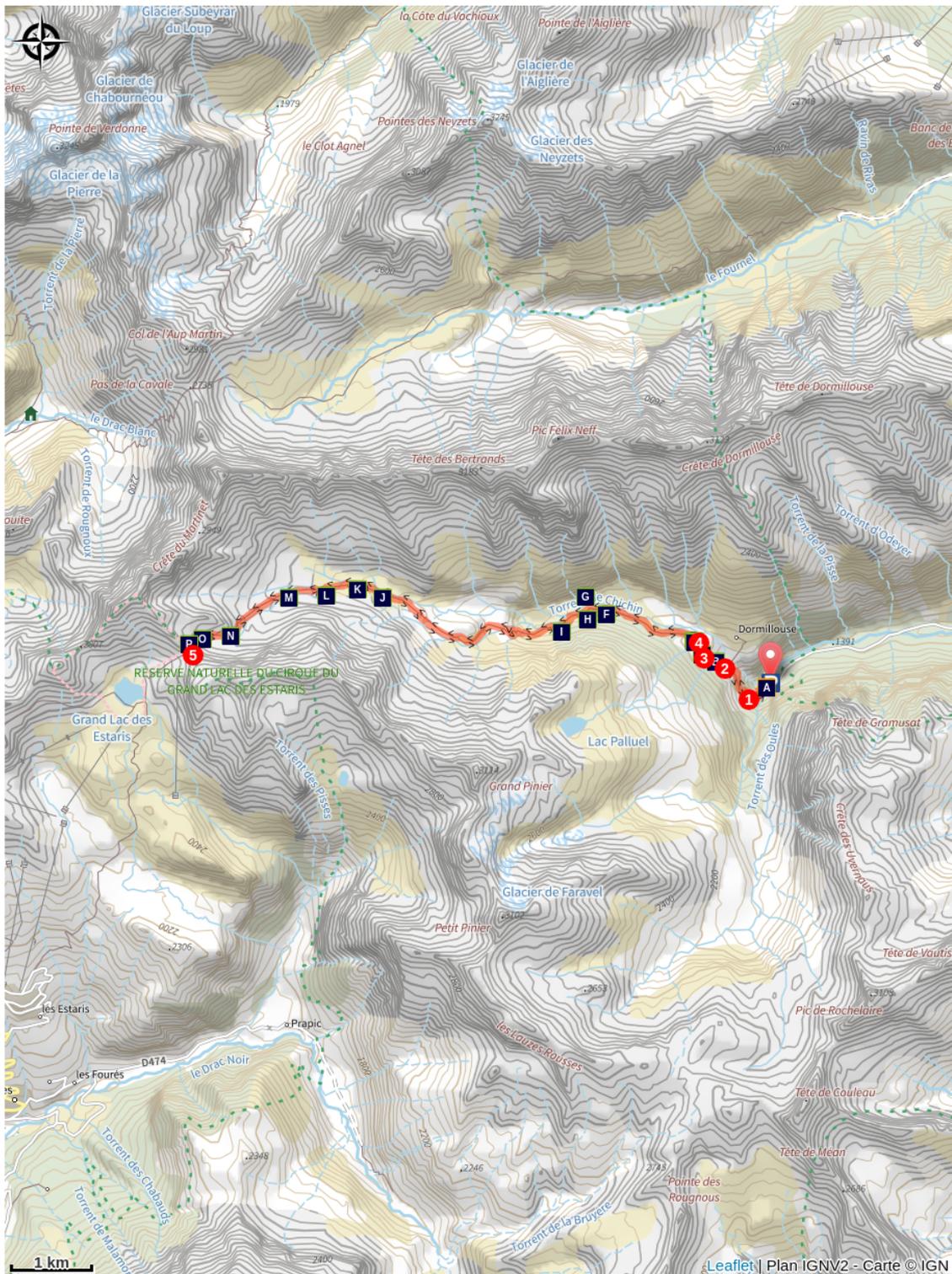
## Profilo altimetro



Altitudine minima 1442 m      Altitudine massima 2767 m

Dal parcheggio delle Cascades imboccare il sentiero di sinistra, dove si trova l'ingresso del Parco nazionale, segnalato da tre pannelli informativi (lasciare a destra la passerella che porta al sentiero invernale). Attraversare il torrente Oules sul ponte e continuare sul sentiero a tornanti che passa accanto a una grossa cascata e poi attraversa una zona di ghiaioni. Il sentiero "estivo" è in una zona a rischio valanghe e non è percorribile in inverno. È largo e sale dolcemente, tanto che gli abitanti di Dormillouse si possono approvvigionare utilizzando delle carriole cingolate. All'incrocio successivo lasciare il sentiero di sinistra (lago del Fangeas, Colle des Terres Blanches) e rimanere su quello di destra. Continuare sul sentiero che porta a Dormillouse e, prima del ponte, prendere a sinistra seguendo il cartello per i laghi Faravel e Palluel e per il Colle di Freissinières. Alla biforcazione successiva prendere il sentiero che sale a destra verso il Colle di Freissinières. Sul pianoro dell'Arduin proseguire a destra all'intersezione dei 4 sentieri, verso il Colle di Freissinières. Il sentiero entra nel bosco di larici e segue la riva destra della Biaysse risalendo la valle di Chichin. Oltrepassata la gola di Chichin su una piccola passerella si raggiunge la baita dell'alpeggio di Chichin, si costeggia il laghetto del Lauzeron per passare poi tra le morene e arrivare al colle. Si può tornare percorrendo lo stesso sentiero dell'andata o raggiungendo Prapic e tornando dal Colle des Terres Blanches in 2 giorni.

# Sulla tua strada...



- |   |  |
|---|--|
|  Mine (A)                    |  La cinzia bigia (B)      |
|  Il gallo forcello (C)       |  Il sordone (D)           |
|  Il camoscio (E)             |  L'aquilegia maggiore (F) |
|  Lo stambecco delle Alpi (G) |  Il giglio martagone (H)  |
|  La genziana gialla (I)      |  La rana rossa (J)        |
|  La podisma montana (K)      |  La marmotta (L)          |

 Il semprevivo montano (M)  
 Il ranuncolo glaciale (O)

 Il fringuello alpino (N)  
 L'erba storna dalle foglie rotonde  
(P)

# Tutte le informazioni utili

## **Canini per la protezione del gregge**

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

Lorsque je randonne, j'adapte mon comportement en contournant le troupeau et en marquant une pause 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](#).



## **Nel cuore del parco**

Il Parco Nazionale è un territorio naturale, aperto a tutti, ma soggetto ad un regolamento che è utile conoscere per preparare il vostro soggiorno.



## **Consigli**

Campeggio vietato nel parcheggio delle cascate (anche dentro i veicoli), bivacco autorizzato a oltre un'ora di cammino dai confini del parco. Vietato accendere fuochi nel Parco.

## Comment venir ?

### Trasporto

Stazione SNCF più vicina: l'Argentière les Ecrins - [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) poi taxi.  
(Taxi Pellegrin 0033(0)6 98881778 / Taxi Billau 0033(0)6 08034590)

### Accesso

Dalla RN 94 a nord di la Roche de Rame seguire in direzione di Freissinières sulla D38 e poi la D38B fino a Freissinières. Attraversare Freissinières e poi seguire la D238 che parte a destra fino al parcheggio delle cascate, al fondo della valle, dove la strada finisce nei periodi dell'anno senza neve, quando la strada è chiusa.

### Parcheggio consigliato

In estate: parcheggio delle Cascades, Freissinières. Fine della strada al fondo della valle di Freissinières.

# Aree di sensibilità ambientale

Lungo il vostro itinerario, attraverserete aree di sensibilità legate alla presenza di una particolare specie o ambiente. In questi settori, un comportamento adeguato contribuisce a preservarli. Per informazioni più dettagliate, sono disponibili schede specifiche per ogni area.

## Aquila reale

Periodo di sensibilità: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Maggio, Giugno, Luglio, Agosto

Contatto: Parc National des Écrins  
Julien Charron  
julien.charron@ecrins-parcnational.fr

Nidification de l'Aigle royal

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec l'Aigle royal en période de nidification sont principalement le vol libre et les pratiques verticales ou en falaise, comme l'escalade ou l'alpinisme. Merci d'éviter cette zone et de privilégier un survol de la zone à une distance de survol de 300m sol soit à une altitude minimale de 2430m.

## Fagiano di monte - inverno

Periodo di sensibilità: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Décembre

## Fagiano di monte - inverno

Periodo di sensibilità: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Décembre

Contatto: Parc national des Ecrins - 0492402010

## Fonte



Parc national des Ecrins

<https://www.ecrins-parcnational.fr>

# Sulla tua strada...

---

## Mine (A)

Alcuni vestigi di una vecchia miniera sono sparsi sul settore del Fangeas. Queste mine risalgono al Medioevo, periodo durante il quale vi veniva lavorato il piombo argentifero ed il rame. Era un'azienda di piccole dimensioni, sicuramente associate alle miniere del Fournel. Il metallo estratto permetteva di coniare monete feudali. Attualmente, la miniera è colmata e allagata, il che ha permesso di ritrovare vestigi ben conservati : impalcature, scodella in legno tornito, suola di scarpa. Gli archeologi scavano queste miniere da una decina di anni, travasando con un sifone l'acqua che allaga le gallerie. Le miniere non sono accessibili al pubblico e la loro localizzazione è qui volontariamente sfalsata. Per maggiori informazioni su questo patrimonio, rivolgersi al museo delle miniere dell'Argentière la Bessée.

---



## La cincia bigia (B)

Questo passero discreto è sovente confuso con la cincia bigia alpestre, che vive più in alto. Il riconoscimento è in effetti difficile: il petto della cincia bigia è più piccolo, le ali sono di color scuro uniforme, mentre quelle della cincia bigia alpestre hanno una sfumatura leggermente più chiara e il cappuccio nero della cincia bigia è più brillante. Sedentaria, frequenta i boschi di latifoglie, i boschetti e i giardini, purché vi siano vecchi alberi cavi per nidificare. Non si avventura mai in quota tranne che nelle zone più soleggiate. A primavera non si lascia avvistare facilmente sui vecchi frassini, ma è facile sentirla: il canto della cincia bigia è molto tonico e sonoro ma, nonostante ciò, non ci rende la vita facile, diversificando le melodie come per meglio ingannare l'ornitologo amatore.

Credito fotografico : PNE - Coulon Mireille



## Il gallo forcello (C)

Per riuscire ad avvistarlo durante l'estate bisogna alzarsi di buon mattino. In Francia il fagiano di monte, detto anche gallo forcello si trova solo nelle Alpi, a livello del limite superiore dei boschi di abete, dove si svolge il ciclo biologico di questo emblematico uccello: esibizioni per il corteggiamento, durante le quali i maschi cantano languidamente e si affrontano, nidiate estive sorvegliate dalle femmine e svernamento in una nicchia scavata nella neve. In inverno il fagiano di monte è particolarmente sensibile se viene disturbato, non essendo in grado di compensare l'energia spesa quando abbandona frettolosamente il suo igloo al passaggio di uno sciatore fuoripista o di un escursionista con le ciaspole.

Credito fotografico : PNE - Poole Greg



## Il sordone (D)

Ruvido montanaro, il sordone è un passero robusto con il ventre paffuto. Sul dorso ha qualche tratto nero che ravviva il piumaggio color cenere e delle fiamme rosse ne segnano i fianchi in maniera inconfondibile. Abitante tipico delle praterie alpine, zampetta sul manto erboso e si pavoneggia sulle pietre, e si avvicina al rifugio per beccare le briciole. In inverno migra a valle, talvolta anche fino ai litorali. Quando le nevi si sciogliono è il temibile predatore dei piccoli invertebrati intorpiditi dal freddo. Becchetta anche semi, bacche e piccoli vegetali, esplorando i pendii, gli anfratti, gira e rigira senza temere il suo nemico giurato, lo sparpiero.

Credito fotografico : PNE - Chevallier Robert



## Il camoscio (E)

Animale emblematico delle Alpi il camoscio, rupicapra rupicapra, ha corte e aguzze corna nere. Come lo stambecco, è più facile osservarlo con un binocolo. Le femmine e i loro piccoli (fino a un anno di età) preferiscono vivere in branchi di numerosi esemplari, mentre i maschi vivono isolati e raggiungono le femmine solo durante la stagione degli amori. Durante l'inverno i camosci hanno bisogno di molta tranquillità, perché per sopravvivere devono economizzare le riserve di grasso.

Credito fotografico : PNE - Telmon Jean-Philippe



## ✿ L'aquilegia maggiore (F)

Nei sottoboschi delle abetaie, ai lati del sentiero che risale la Biaysse, dei grandi fiori di un azzurro vivace attirano l'attenzione. L'aquilegia maggiore è una specie assai rara. Il colore blu intenso e i fiori poco numerosi permettono di distinguerla dall'aquilegia comune, i cui fiori sono più piccoli, più numerosi e di un blu tendente al viola. I fiori dell'aquilegia sono gli unici a possedere cinque speroni, estremità di cinque petali a forma di corno protetti da cinque sepali a forma di lancia.

Credito fotografico : Blandine Delenatte - PNE



## 🐐 Lo stambecco delle Alpi (G)

Nel 1995 sono stati reintrodotti nel Champsaur degli stambecchi. Da allora la popolazione cresce lentamente e popola progressivamente le valli del massiccio. Delle femmine vengono regolarmente a partorire sulle fasce rocciose che dominano Prés Baridons, sul lato soleggiato, e i maschi vengono a far loro visita da Champsaur, passando per il Colle di Freissinières. Il colore del loro mantello si confonde con il colore delle falesie dalle quali usano sporgersi, rendendone difficile l'avvistamento senza binocolo o una vista molto lunga.

Credito fotografico : Cyril Coursier - PNE



## ✿ Il giglio martagone (H)

Più diffuso dell'aquilegia maggiore, il giglio martagone sfoggia i fiori rosa punteggiati di porpora negli stessi sottoboschi. Giunti a maturità, questi fiori si inclinano verso terra e i sei petali sono rivolti verso l'altro, mostando così i sei stami arancioni. Si raddrizzano poi a forma di frutto, una capsula oblunga che si apre lungo tre strappi longitudinali.

Credito fotografico : Ludovic Imberdis - PNE



## ✿ La genziana gialla (I)

Molto nota per le proprietà toniche, digestive e depurative delle sue radici, la genziana gialla si riconosce dalle foglie opposte che formano una coppa nella quale si arrotolano i sottili fiori gialli. Nel veratro bianco invece, che gli assomiglia, le foglie sono inserite a spirale lungo tutto lo stelo e non formano mai una coppa. Tradizione vuole che l'altezza delle genziane gialle indichi l'altezza della neve che cadrà l'inverno successivo.

Credito fotografico : Blandine Delenatte - PNE



## La rana rossa (J)

È la rana più diffusa nelle Alpi. Robusta, muso arrotondato e bella maschera color cioccolato che mette in risalto i suoi occhi color oro, è l'unica ad abitare le zone umide oltre i 1000 metri di quota. Poco profondo, il lago Lauzeron ospita sia adulti che girini, la cui velocità di crescita dipende dalla quota e dalle condizioni climatiche, qui molto dure. I girini trascorrono un anno nell'acqua prima di diventare giovani rane, mentre in pianura, nella bella stagione, 3 o 4 mesi sono sufficienti per la metamorfosi.

Credito fotografico : Mireille Coulon - PNE



## La podisma montana (K)

Nelle zone umide che si incontrano lungo il sentiero, dei brevi "clic" tradiscono la presenza di questo grillo di grandi dimensioni, in francese il "criquet ensanglanté" (grillo insanguinato). Insanguinato? Niente panico, come tutti i grilli è vegetariano. Il termine descrive semplicemente le macchie color porpora sul corpo verde oliva e nero della femmina, che depone solo in terreni impregnati d'acqua, poiché le uova sono molto sensibili agli ambienti secchi. Per questo motivo questo grillo, la cui presenza va diminuendo in Europa, è un buon indicatore della qualità e dell'integrità delle zone umide.

Credito fotografico : Blandine Delenatte - PNE



## La marmotta (L)

Dietro la curva di un sentiero, una marmotta posa talvolta con nonchalance su una roccia per farsi fotografare. La sua strategia per difendersi dai predatori (aquila reale, volpe...) consiste semplicemente nel rifugiarsi nella tana. Vive in famiglia, composta da una coppia di adulti dominanti e di esemplari subordinati nati da cucciolate successive. La toilette, i giochi e le zuffe assicurano la coesione del gruppo e il rispetto della gerarchia. Ognuno partecipa alla delimitazione del territorio ponendo sterco e urina ai confini e fregando le guance contro le rocce per lasciare il proprio odore.

Credito fotografico : Jean-Philippe Telmon - PNE



## ✿ Il semprevivo montano (M)

I semprevivi sono dei fiori rosa a forma di stella che si aprono su un piccolo carciofo aggrappato a una roccia. Per distinguerli occorre osservarne il colore: rosa vivo per il semprevivo ragnateloso, il cui carciofo è percorso da fili bianchi, rosa spento per il semprevivo dei tetti, con gli steli alti e spessi, rosa antico per il semprevivo montano, che è completamente ricoperto da una peluria di corti peli ghiandolari che odorano di resina.

Credito fotografico : Blandine Delenatte - PNE



## 🦅 Il fringuello alpino (N)

Appena sotto il colle di Freissinières uno stormo di uccelli dal volo rapido passa rumorosamente vicino al sentiero. Piumaggio chiaro, ali bianche dalle estremità nere, coda bianca con una striscia nera: nessun dubbio, sono dei fringuelli alpini. Tutto l'anno in alta montagna, non temono il freddo! Durante l'inverno cercano le creste sulle quali la neve è stata soffiata via dal vento e le pareti verticali senza neve. Se arriva un'abbondante nevicata, il fringuello alpino scende a valle per cercare qualche bacca o qualche seme.

Credito fotografico : Damien Combrisson - PNE



## ✿ Il ranuncolo glaciale (O)

Questa piccola pianta fa concorrenza ai licheni: è la pianta con fiori che detiene il record di altitudine in Europa! Si è adattata grazie ad un'altezza molto ridotta, calici e corolle che sopravvivono anche dopo la fioritura per proteggere i semi, foglie carnose e poco numerose che sopportano il gelo e ottima capacità ad economizzare una fioritura negli anni in cui l'innevamento è troppo abbondante o tardivo.

Credito fotografico : Cédric Dentant- PNE



## ✿ L'erba storna dalle foglie rotonde (P)

L'erba storna dalle foglie rotonde si è stabilita sui ghaioni instabili sotto il colle di Freissinières, utilizzando i suoi numerosi fusti striscianti tra le pietre per sopravvivere a questo ambiente in continuo movimento e poco ospitale. I suoi bei fiori raggruppati a forma di ombrello rallegrano il grigio delle pietre con un tocco di lilla. Le foglie sono piccole, carnose e quasi rotonde.

Credito fotografico : Blandine Delenatte - PNE