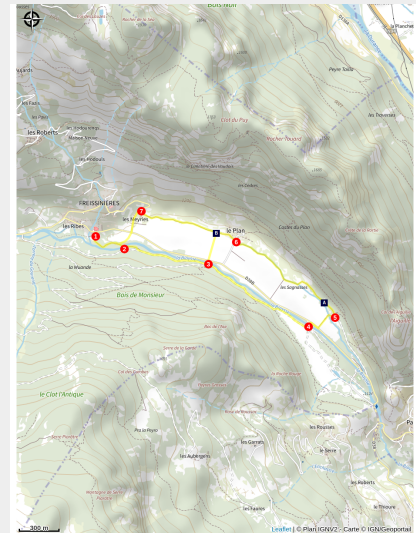


Itinéraire n°2 : La Plaine

Aire d'Adhésion du Parc National des Écrins



La Plaine de Freissinières (Rogier van Rijn)



ITINÉRAIRE SÉCURISÉ

Boucle de 5 km depuis la Maison de la Vallée.

Une agréable promenade ensoleillée au cœur de la vallée de Freissinières, idéale pour les sorties en famille.

Balisage : panneaux "raquettes" blancs sur fond violet.

Description :

Départ et arrivée : Maison de la Vallée

1. Au départ de la Maison de la Vallée, descendre vers la rivière de la Biaysse et la descendre rive gauche.
2. Traverser la rivière au niveau du pont. Continuer à descendre la Biaysse rive droite.
3. A hauteur du prochain pont, il est possible de raccourcir l'itinéraire en traversant la rivière jusqu'au chemin de la Plaine, qu'il faut emprunter vers la gauche pour revenir vers la Maison de la Vallée. Sinon, continuer à descendre la rivière rive droite.

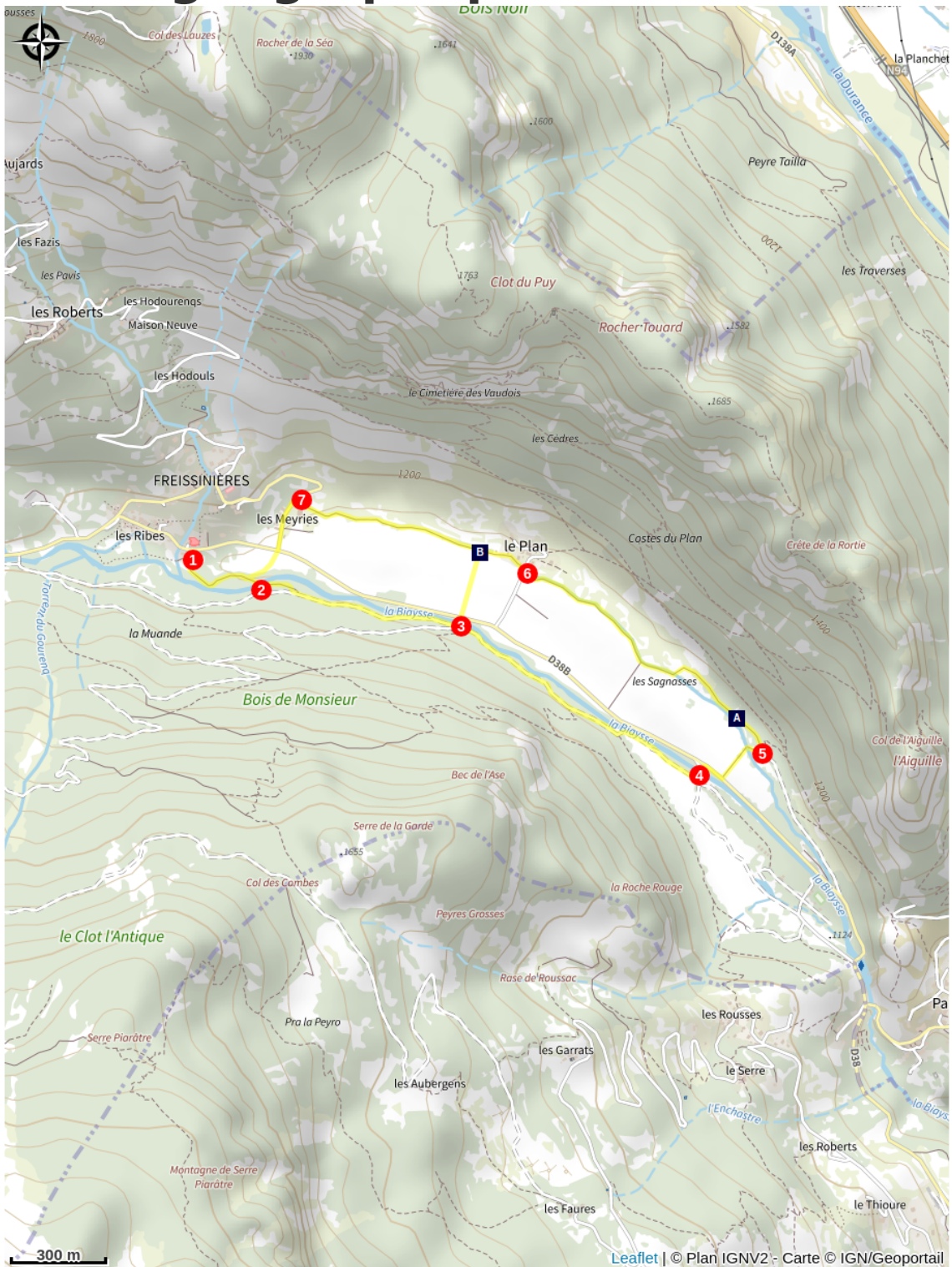
Infos pratiques

Pratique : Raquette

Durée : 2 h

Cotation : R1

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Recommandations

N'hésitez pas à consulter l'état des itinéraires :
<https://www.nordicalpesdusud.com/domaines/freissinieres>

Quelques règles :

- Vous empruntez ces itinéraires sous votre propre responsabilité. Informez-vous des conditions météorologiques et des risques d'avalanche édités par Météo France. Également, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des bureaux d'information touristique ou du chalet nordique avant votre départ.
- Pour les itinéraires exposés aux avalanches, il est fortement conseillé d'emporter avec soi DVA, pelle et sonde.
- La pratique des activités nocturnes sur les domaines nordiques est interdite. Elle doit être encadrée par un professionnel et soumise obligatoirement à l'autorisation du service des pistes.
- Certains itinéraires sont partagés avec les skieurs de fond : laissez-leur la priorité, marchez toujours en bordure de piste et soyez vigilants lorsque vous traversez ces voies partagées.
- Ne marchez pas dans les rails de ski de fond, enjambez-les.
- Respecter la signalétique : dangers, interdictions, sens des pistes, entre autres.
- Ne surestimez pas vos possibilités !
- Emportez vos déchets !

Attention : Ces informations sont données à titre indicatif. Il est de votre responsabilité de vérifier le bulletin météo avant votre départ et de ne pas surestimer vos possibilités. 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 en Montagne : 112



Matériel

Équipez-vous du matériel nécessaire :

Eau et collation

Vêtements chauds (évittez le port de jeans)
Chaussures montantes (randonnée, après ski rigides)
Bâtons de marche
Crème solaire
Lunettes de soleil
Bonnet/chapeau/casquette
Petit kit de premiers secours