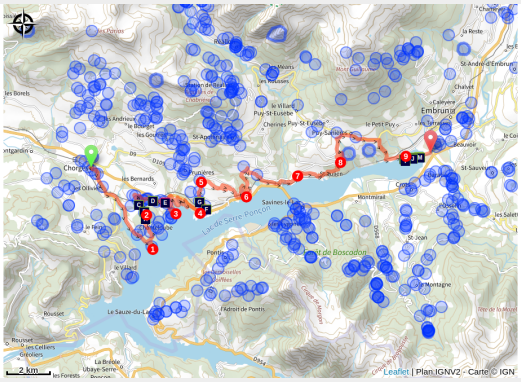
De Chorges au plan d'eau d'Embrun

Embrunais



Retour au point de départ (Parc national Ecrins - E-Pedal)



Mises à part les berges du Lac et la dernière descente, cette étape est plutôt roulante avec une ascension principale : « La Côte de l'Orme »

Contraste saisissant avec la tranquilité de « l'arrière-pays », ce côté, lacustre, est plus prisé, avec ses plages, ses criques, la baignade, le paddle, le farniente.... L'itinéraire dessine les rives du lac avant de prendre de la hauteur. Le but est proche ! La descente des tourniquets et le retour à la plage d'Embrun donnent le clap de fin du voyage.

Infos pratiques

Pratique : VTTAE

Durée : 4 h 30

Longueur : 39.1 km

Dénivelé positif : 1100 m

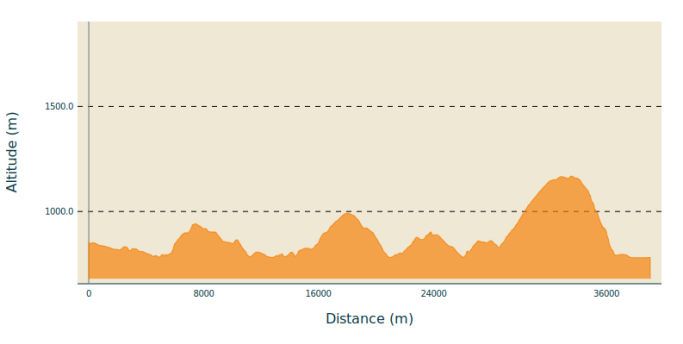
Difficulté : Difficile

Type : Etape

Itinéraire

Départ : Chorges
Arrivée : Plan d'eau d'Embrun
Communes : 1. Chorges
2. Prunières
3. Savines-le-Lac
4. Saint-Apollinaire
5. Puy-Sanières
6. Embrun

Profil altimétrique

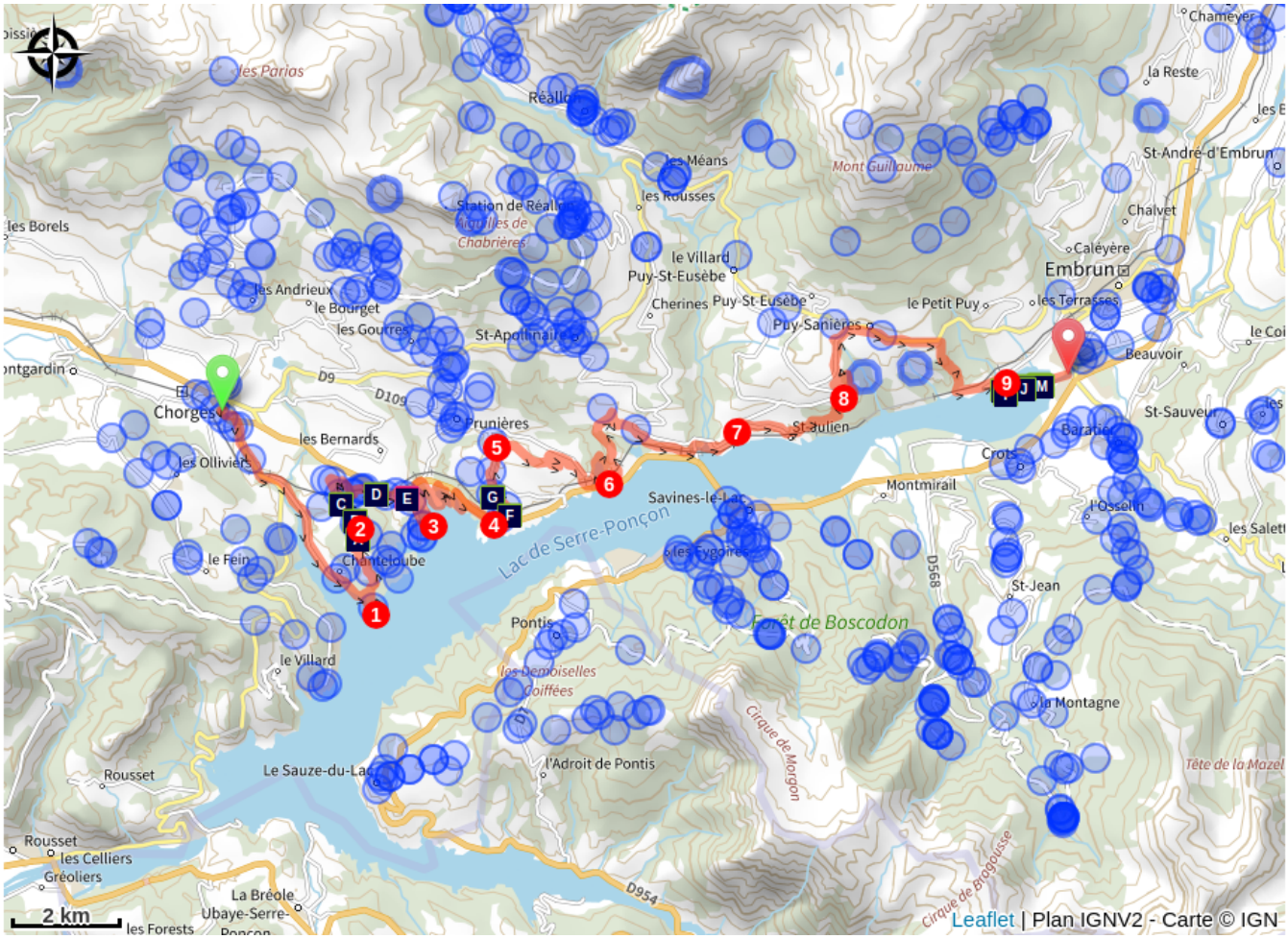


Altitude min 780 m Altitude max 1168 m

A Prévallier, prendre 2 fois à droite vers de la baie Saint-Michel puis vers la baie de Chanteloube.(D3).Quitter la D3 et monter à gauche la route en direction de Malmiellon. A la Chapelle, descendre la route à droite. Après le pont prendre la route à droite.

1. Au parking de Chanteloube, prendre la petite voie goudronnée, monter la « Dune » et suivre la direction de la Baie Saint Michel.
2. Au lieu-dit Devandines, prendre le chemin descendant à gauche. A Champ de Gorny, quitter la piste pour prendre en face un sentier en direction de la Baie de Saint-Michel. Au croisement de Mareisson, prendre à gauche puis traverser le chemin en face en direction de « le Serre du Lac - Baie Saint-Michel ». Rejoindre ensuite à gauche le chemin longeant la voie de chemin de fer.
3. Au parking de la Baie de Saint-Michel, remonter la route et après l’accrobranche rejoindre le sentier au bout du parking en direction de Mauduech (quelques poussages). Rester ensuite sur la petite route jusqu’à la N94.
4. A la route du camping du Roustou, prendre en face la contre-allée, remonter par le chemin à gauche. Rester vigilant, un sentier part à gauche en épingle et passe sous la route. Remonter le torrent et prendre le chemin à droite.
5. Au carrefour de Pra Perrier, prendre à droite le chemin montant. Rester sur le chemin à niveau puis descendre dans les pins
6. Avant le pont SNCF, monter à gauche. Suivre le sentier descendant à droite et rejoindre le cabanon de vigne. Tourner à droite et rejoindre le hameau des Villards. A Roubeyères, descendre la route, et suivre la direction de Puy-Sanières.(RD641).
7. A la Rochette, après le parking du site d'escalade, descendre la route à droite et avant le pont, descendre à gauche. Au chemin, prendre à droite pour monter la Côte de l'Orme. Rester sur la piste principale en lacets. (Niveau de batterie intermédiaire 59%).
8. Au belvédère du Pibou, prendre la première piste à droite DFCI. Continuer tout droit jusqu’au hameau des Bouteils : prendre à droite. Sortir de Puy-Sanières à droite et descendre par la RD 309. Dans le virage à gauche, descendre les "Tourniquets". Après le pont prendre le chemin à gauche.
9. Aux jardins du lac, après le bar, prendre à droite en direction de la base nautique et rejoindre le plan d'eau par le chemin de la Digue.

Sur votre route...



- Pie bavarde (A)
- Le Grillon Champêtre (C)
- Panorama sur la Baie St Michel (E)
- La huppe fasciée (G)
- Goéland Leucophée (I)
- Le Canard colvert (K)
- La Perche commune (M)
- Genévrier commun (B)
- Les plantes messicoles (D)
- Lézard Occelé (F)
- Grand Cormoran (H)
- L’amour blanc (J)
- Le gardon (L)

Toutes les informations pratiques

⚠ Recommandations

A Chanteloube et surtout à la baie Saint-Michel, de nombreuses activités vous attendent : baignade, paddle, parc aventure... Soyez prudent sur les courtes portions de nationale et dans la descente des Tourniquets. Pique-nique possible à l’ombre des pins avant Mauduech. Recharge possible des vélos électriques au bar restaurant du camping Le Roustou.
Indice de consommation* : 60%

Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d’une espèce ou d’un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d’informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

Circaète Jean-le-Blanc

Période de sensibilité : Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre

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

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d’essayer d’éviter la zone ou de rester à un distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1310m d'altitude !

Circaète Jean-le-Blanc

Période de sensibilité : Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre

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

Nidification du Circaète-Jean-le-Blanc

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Circaète-Jean-le-Blanc en période de nidification sont principalement les pratiques aériennes comme le vol libre ou le vol motorisé.

Merci d’essayer d’éviter la zone ou de rester à un distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1400m d'altitude !

Sur votre route...



Pie bavarde (A)

Cet oiseau se distingue par son plumage noir et blanc avec des reflets bleu-vert sur les ailes et la queue. Cette dernière est remarquablement longue. On peut la rencontrer toute l'année dans des milieux ouverts variés. Son régime omnivore est composé d'invertébrés, de graines et baies, de petits rongeurs, d’œufs et d'oisillons et même de déchets humains. Hormis pendant la nidification où elle est solitaire, la pie bavarde est une espèce grégaire formant des groupes plutôt bruyants l'hiver.

Attribution : Pascal Saulay - PNE



Genévrier commun (B)

Cet arbuste est un conifère persistant et résineux. Il se caractérise par ses aiguilles plus ou moins vertes tirant sur le bleu (glauque) présentant une ligne blanche sur la face supérieure et des fruits ressemblant à des baies bleu noir. Son milieu de développement se caractérise en général par des zones chaudes et ensoleillées. Il pousse dans les pelouses ou broussailles jusqu'à 2 000 m d'altidude environ.

Attribution : Jean-Pierre Nicollet - PNE



Le Grillon Champêtre (C)

Ce petit insecte de 18 à 26 mm de long possède une tête noire aux allures de casque. La femelle se distingue du mâle par la présence d’un troisième long appendice à l’arrière du corps. Le chant du grillon est entendu dès le mois d’avril. Le mâle entonne son gri-gri-gri-gri depuis l’entrée de son terrier. Les femelles fécondées pondent leurs œufs dans la terre. Ces derniers reposeront deux semaines avant que la larve ne s’en extirpe.

Attribution : Mireille Coulon - PNE



Les plantes messicoles (D)

Les plantes messicoles ont la particularité de vivre dans les cultures, sans pour autant y avoir été semées. Elles sont biologiquement adaptées aux milieux ouverts et surtout aux milieux régulièrement travaillés tel que les champs. En effet celles-ci utilisent différentes stratégies comme l’adaptation de leur cycle biologique et une production importante de semences pour pallier les perturbations menées dans leur zone de développement. Nombre d’entre elles sont communes comme le coquelicot, le bleuet, la renoncule des champ...

Attribution : Amélie Vallier



Panorama sur la Baie St Michel (E)

Cette zone aménagée pour pique-niquer offre l'un des panoramas les plus pittoresques sur le lac de Serre-Ponçon. En effet le lac est large de 2 kilomètres à cet endroit et vous avez face à vous la chapelle St Michel et le Pic Morgon, emblématiques du lac. Sur la gauche, à l'est, on aperçoit Savines-le-Lac et son pont; sur la droite, on aperçoit la plus confidentielle île de la tortue.

Attribution : Amélie Vallier



Lézard Occelé (F)

Ce lézard farouche est familier des milieux secs et broussailleux. Il est difficile à débusquer et s’enfuit bruyamment au moindre danger. Il est capable de courir très rapidement en se dressant sur ses pattes, la queue relevée. Son terrier lui sert de refuge et de lieu d’hibernation car il est particulièrement frileux. Il dévore ce qu’il trouve : insectes, fruits, mollusques, oeufs ; de petits mammifères peuvent même agrémenter son menu. Sa robe est composée d’ocelles bleus disposés sur les flancs.

Attribution : Mireille Coulon - PNE



La huppe fasciée (G)

De la taille d'une tourterelle, la huppe arbore un plumage chamois orangé sur le dos et la tête, tandis que les ailes noires sont traversées d'épaisses lignes blanches horizontales. Le chant de la huppe fasciée est caractéristique d’un « oupp-oupp-oupp ». Elle possède un bec long et étroit, qui lui sert à sonder le sol pour rechercher sa nourriture. Sa huppe est rétractable. Les deux sexes partagent la même coloration. Elle affectionne les cavités dans les murs et les arbres creux (vieux verger par exemple).

Attribution : Mireille Coulon - PNE



Grand Cormoran (H)

Taille : 90 cm

Envergure : jusqu’à 150 cm

Poids : 2000 à 2500 gr

Age : 20 ans max

Aspect :

Oiseau aquatique de la taille d'une oie, le Grand Cormoran est presque complètement noir avec des reflets métalliques bleutés et un peu bronze, discernables à faible distance.

En plumage nuptial, il arbore une gorge blanche, et une tache blanche sur la cuisse, qui disparaît souvent dès juin. Cette grande tache blanche, portée par les deux sexes, sert de signal au moment des parades. En hiver, ces marques blanches disparaissent sur les cuisses et celle de la tête diminue, ce qui rend difficile la distinction avec le Cormoran huppé, pourtant plus petit.

Le Grand Cormoran possède un bec jaune puissant doté d'un crochet acéré à l'extrémité, et donc bien adapté à la capture des poissons.

Le grand cormoran vit sur les côtes rocheuses ou sablonneuses, dans les estuaires, près des lacs et des grands cours d'eau. Il niche sur les falaises et les îles rocheuses, et se nourrit dans les eaux abritées. Il hiverne le long des côtes.

Le grand cormoran se nourrit principalement de poisson. Il plonge pour capturer sa proie avec le bec, et il est capable de rester sous l'eau pendant plus d'une minute. Il remonte le poisson à la surface afin de l'étourdir en le secouant et de le lancer en l'air pour le retourner avant de l'avaler.
Cette espèce est grégaire et niche en colonies sur les corniches des falaises, dans des arbres, sur les côtes ou à l'intérieur des terres.

Attribution : etienne.charles



Goéland Leucophée (I)

Il a remonté la Durance et s'est installé sur le lac où il retrouve des conditions favorables à sa survie (eau libre). Ce goéland, cousin des mouettes, est omnivore. On peut observer la colonie fixée autour du lac toute l’année. Ils sont généralement gris ou blancs, avec des marques noires sur les ailes. Ils ont un bec long et épais et des pieds palmés de couleur jaune. Les jeunes sont de couleurs grises et mettent deux à quatre ans pour acquérir le plumage adulte.

Attribution : Pascal Saulay - PNE

L’amour blanc (J)

Ce poisson tient son nom du fleuve dont il est originaire, le fleuve Amour qui tient lieu de frontière entre la Chine et la Sibérie. Son corps est puissant et ressemble à celui de la carpe, mais ses yeux implantés très bas diffèrent nettement. L’introduction raisonnée et réversible de cette espèce par la ville d’Embrun et les pêcheurs, est une manière douce, écologique et maitrisée de résoudre le problème de la prolifération des végétaux dans le plan d’Eau d’Embrun.



Le Canard colvert (K)

Peu farouche, ce barboteur préfère s’alimenter en surface ou à faible profondeur en avançant à coups de pattes circulaires et alternés : il plonge la tête dans l’eau et bascule vers l’avant. Il niche en bord de Durance, il est omnivore et se nourrit de d'invertébrés, de petits poissons et d’herbes... Le mâle est facilement reconnaissable pendant la période nuptiale par sa tête vert brillant. Après cette période, il mue et prend une couleur gris-brun proche de celle des femelles et des jeunes.

Attribution : Pascal Saulay - PNE

Le gardon (L)

C’est l’un des poissons « blancs » les plus répandus. Il a un corps en forme de fuseau, comprimé latéralement, et recouvert de grandes écailles argentées. Ses nageoires inférieures et ses yeux sont teintés de rouge. Opportunistes, ils consomment aussi bien des végétaux que de toutes petites proies comme les larves et les moustiques. Ils forment des bancs importants et la plupart des pêcheurs du lac font leurs premiers pas au bord de l’eau en les péchant.



La Perche commune (M)

La Perche a le corps gris-vert, avec des zébrures sombres. Ses écailles sont rugueuses. Elle possède deux nageoires dorsales dont une à rayons épineux. Ses nageoires inférieurs et caudales sont orangées. Elle peut atteindre une quarantaine de centimètres. C’est un carnassier grégaire et opportuniste. Elle se nourrit d’invertébrés et d’écrevisses, mais chasse aussi les poissons en meutes organisées. Elle permet à de nombreux débutants pécheurs de faire leurs premières armes dans la pêche aux carnassiers.

Attribution : etienne.charles