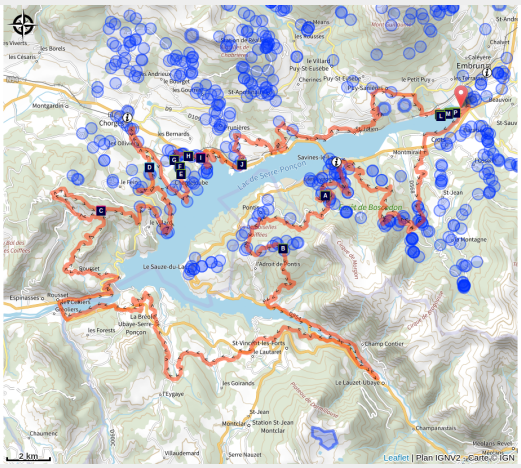
Tour du lac de Serre-Ponçon à VTTAE en 4 jours

Embrunais

Descente sur le lac - sentier monotrace (Parc national Ecrins - E-Pedal)



150 km au plus proche du lac afin de pouvoir profiter du paysage, de mettre les pieds dans l'eau, mais aussi d'utiliser une assistance électrique pour s'emparer de nombreux sentiers ludiques qu'offrent cet itinéraire du sud des Alpes.

Avec des panoramas dignes d'une station balnéaire de la Riviera, le Lac de Serre Ponçon est une petite mer à la montagne. Mais cette mer intérieure est également la plus grande retenue d'eau de France. Artificiel par son barrage, le lac Serre-Ponçon n'en demeurent pas moins sauvages et recèlent de sublimes points de vues et de descentes mémorables.

Infos pratiques

Pratique : VTTAE

Durée : 4 jours

Longueur : 152.8 km

Dénivelé positif : 5646 m

Difficulté : Difficile

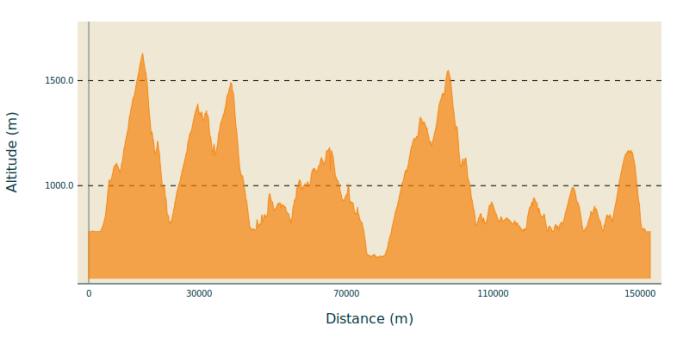
Type : Séjour itinérant

Thèmes : Histoire et architecture, Lac et glacier, Point de vue

Itinéraire

Départ : Plan d'eau d'Embrun
Arrivée : Plan d'eau d'Embrun
Balisage : Itinérance VTT
Communes : 1. Embrun
2. Baratier
3. Crots
4. Savines-le-Lac
5. Pontis
6. Le Lauzet-Ubaye
7. Rousset
8. Espinasses
9. Chorges
10. Prunières
11. Saint-Apollinaire
12. Puy-Sanières

Profil altimétrique



Altitude min 657 m Altitude max 1629 m

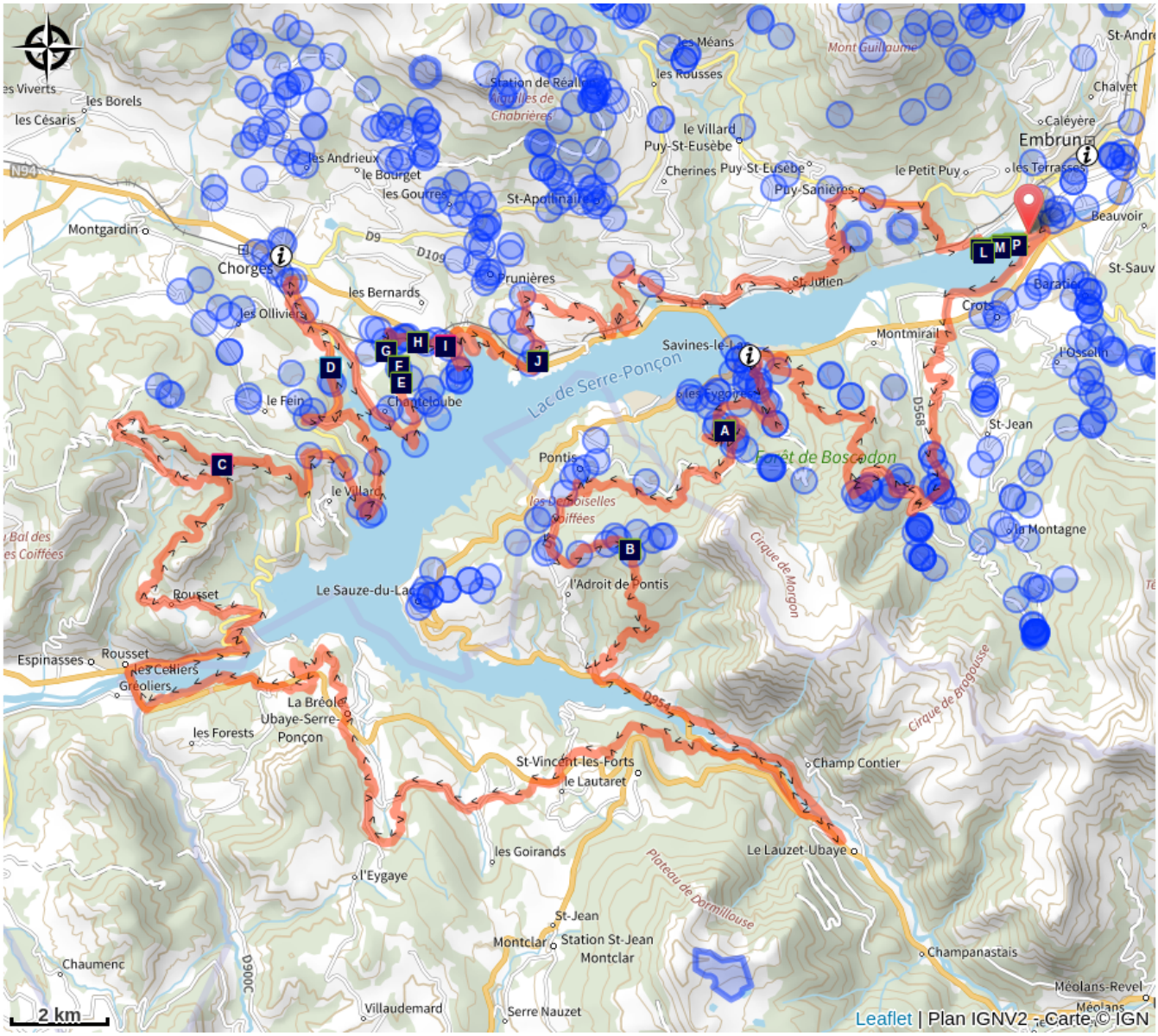
Jour 1 : Après un court échauffement, le long de la Durance, l'ascension commence. Le sentier parfois difficile pourra être évité par des portions de route. L'Ubac offre un couvert forestier dense. Profitez de sa fraicheur ! Le Belvédère de la Cagnolle nous invite à une pause panoramique puis patrimoniale avec l'Abbaye de Boscodon. Une jolie descente mène à Savines-le-Lac , l'occasion pour recharger les batteries avant de rejoindre la montée vers le belvédère de Pierre Arnoux. L'itinéraire alterne entre pistes, sentiers, quelques raidillons et une belle descente sur Pontis qui annonce la fin de la première journée.
Jour 2 : Le parcours emprunte des montées roulantes sur piste et de fabuleuses descentes en sous-bois hors des sentiers battus. On retrouve après le bord du lac avec possibilité de se baigner au cimetière de L'Ubaye. Le parcours évolue ensuite sur une ancienne voie de chemin de fer. La fin de journée évolue sur un terrain où le paysage s'ouvre sur des collines allant de hameaux en villages accueillants.
Jour 3 : L'explication de la présence de ce lac : le barrage. Après être passé par le belvédère de l'Escoubaye puis être descendu par un sentier fabuleux, une jonction par la route nous permet de rejoindre le belvédère du barrage. L'itinéraire contourne le sommet de la Viste pour évoluer sur la montagne du Colombis. Le « Ruban » est un des incontournables VTT du secteur. Un sentier de crête offrant le plus beau panorama sur le lac et une descente en lacets jusqu'au col Lesbraut. Du Col, l'itinéraire est plus technique pour rejoindre le bord du lac : quelques portions pentues avant de descendre franchement sur un sentier provençal et rejoindre Chorges par des chemins roulants.
Jour 4 : Depuis Chorges, vous rejoignez le bord du Lac. Le ton est donné ! Up and down, vous passez de baies en criques en alternant chemins roulants et sentiers ludiques, tantôt le regard tourné vers le lac, tantôt vers le Mont Guillaume. La seconde partie de la journée vous mènera au belvédère du Pibou. Depuis ce point de vue, vous pouvez visualiser le parcours des 3 jours précédents. La descente du tourniquet sera votre final. C'est un classique dans l'embrunais, un sentier où les

virages s’enchaînent jusqu’au bord du Lac. La traversée sur la digue est un retour au calme appréciable pour cette fin de journée.

Étapes :

1. Du plan d'eau d'Embrun à Pontis
   34.7 km / 1687 m D+ / 4 h
2. De Pontis à La Bréole
   35.4 km / 1302 m D+ / 4 h
3. De La Bréole à Chorges
   44.9 km / 1509 m D+ / 5 h 30
4. De Chorges au plan d'eau d'Embrun
   39.1 km / 1100 m D+ / 4 h 30

Sur votre route...



- Alisier blanc (A)
- Panorama sur l'Avance (C)
- Pie bavarde (E)
- Le Grillon Champêtre (G)
- Panorama sur la Baie St Michel (I)
- Grand Cormoran (K)
- L’amour blanc (M)
- Le gardon (O)
- Zygène de la bugrane (B)
- Torrent d'Addos (D)
- Genévrier commun (F)
- Les plantes messicoles (H)
- Lézard Occelé (J)
- Goéland Leucophée (L)
- Le Canard colvert (N)
- La Perche commune (P)

Toutes les informations pratiques

⚠ Recommandations

Ponctuellement technique, vous devez avoir les bases de pilotage pour franchir quelques difficultés. En cas de doute empruntez les « échappatoires » proposés. Maitriser le mode walk facilitera certains passages.
Réservez vos hébergements, un organisateur de séjours et un moniteur de VTT, vous faciliteront l'organisation et vous feront gagner du temps et du plaisir sur vos vacances.

Comment venir ?

Transports

Lignes de train directes : Paris/Briançon ou Marseille/Briançon
TGV jusqu'à Grenoble, Valence, Aix en Provence.
Infos réservation et achat :
https://www.oui.sncf/

Parcours régionaux TER PACA – Gare de Chorges ou Gare d'Embrun
www.ter.sncf.com/paca

Accès routier

Par le N94 depuis Gap ou Briançon.

Parking conseillé

Plan d'eau d'Embrun

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 !

Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique de Chorges
Grand rue, 05230 Chorges

chorges@serreponcon-tourisme.com
Tel : 0492506425
https://www.serreponcon.com

Bureau d'Information Touristique de Savines-le-Lac
9 Avenue de la Combe d'Or, 05160 Savines-le-Lac

savineslelac@serreponcon-tourisme.com
Tel : 0492443100
https://www.serreponcon-tourisme.com/

Bureau d'Information Touristique Embrun
Place Général Dosse - BP 49, 05202 Embrun

embrun@serreponcon-tourisme.com
Tel : 0492437272
https://www.serreponcon-tourisme.com/

Maison du Parc de l'Embrunais
102 rue Saint-Irénée, 05380 Châteauroux-les-Alpes

embrunais@ecrins-parcnational.fr
Tel : 04 92 43 23 31
https://www.ecrins-parcnational.fr

Source

Parc national des Ecrins

https://www.ecrins-parcnational.fr

Sur votre route...

Alisier blanc (A)

C’est un bel arbre pouvant atteindre 15 m de haut. Ses feuilles sont identifiables au duvet tomenteux blanc sur le dessous. Ses fleurs blanches sont groupées en inflorescence et donneront des fruits nommés « alises » qui apparaissent à la fin de l’été. Cette espèce apprécie beaucoup la lumière et tolère bien la sécheresse. On la trouve dans les bois clairs, ainsi que sur les pentes ensoleillées même rocailleuses et sèches dans l’étage montagnard.

Attribution : Mireille Coulon - PNE

Zygène de la bugrane (B)

C’est un papillon de taille moyenne (25-35 mm d'envergure) souvent de couleur vive : l’aile intérieure est pourvue de maximum six tâches. Ce Zygène est présent en bordure des prairies calcaires, des pentes en forme de steppe, des arbustes secs et des clairières dans les forêts sèches. Cette espèce remarquable est révélatrice de la qualité des habitats. Cependant elle n’est pas en danger, c’est pour cela qu’elle ne fait pas partie de la liste des espèces menacées.

Attribution : Amélie Vallier

Panorama sur l'Avance (C)

Vous découvrirez le nom des différents sommets de la Vallée de l'Avance !

Attribution : Pierre Doussineau - CDRP

Torrent d'Addos (D)

Le Torrent d'Addos fait une longueur de 4km. Un torrent est un cours d'eau naturel situé en montagne. Le regime torrentiel se caractérise par une forte pente, une grande vitesse d'écoulement et donc un cours d'eau turbulent et qui produit une forte érosion. Il est défini aussi par de fortes variations de débits en fonction des précipitations. Sur ce torrent comme sur beaucoup d'autres, de nombreux seuils (petits barrages) ont été aménagés afin de diminuer la vitesse de l’eau et de limiter l'impact des crues.

Attribution : Amélie Vallier

Pie bavarde (E)

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 (F)

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 (G)

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 (H)

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 (I)

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 (J)

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

Grand Cormoran (K)

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 (L)

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 (M)

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 (N)

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 (O)

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 (P)

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