N°24 - Enduro de frozane

Parc national des Ecrins

Descente de L'Alps Epic (Lionel Macaluso)

⚠ Attention, coupe forestière en cours au niveau de la descente du circuit.

Une descente dans les Terres Noires qui laisse sans voix

Un single track qui se faufile entre les arbres, les ravines et les ruisseaux de la combe Frozane pour terminer sur les rives du plan d'eau d'Embrun

Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 15 min

Longueur : 2.8 km

Difficulté : Moyen

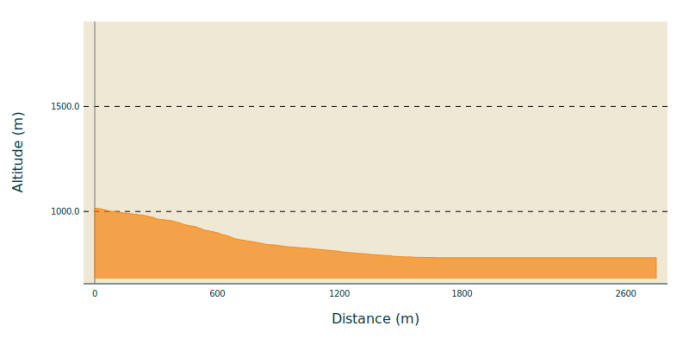
Type : Descente

Thèmes : Lac et glacier

Itinéraire

Départ : Puy Sannière
Arrivée : Embrun Plan d'eau
Balisage : VTT
Communes : 1. Embrun

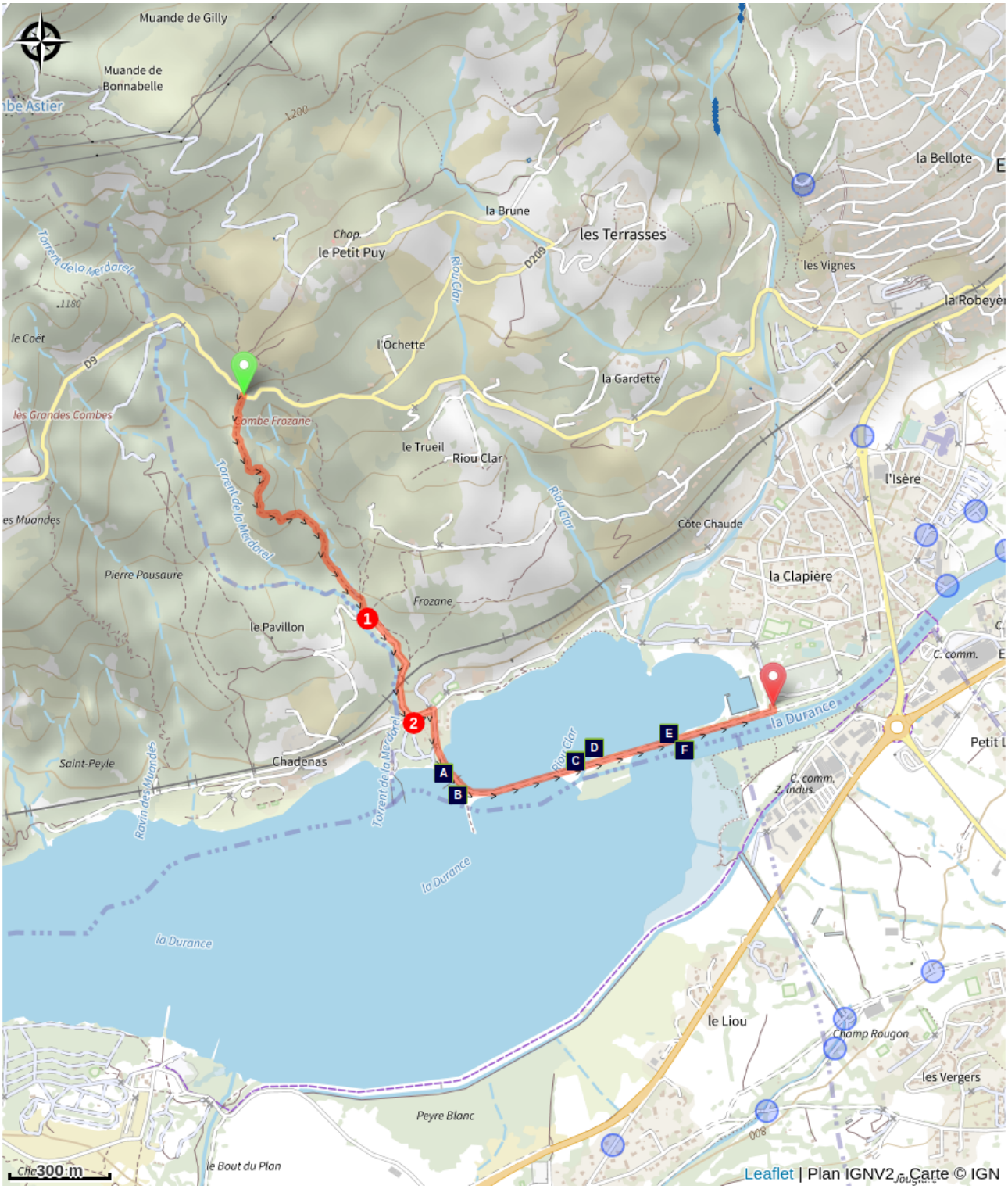
Profil altimétrique



Altitude min 780 m Altitude max 1018 m

1. Après avoir traversé le ruisseau, prendre la large piste sur une dizaine de mètres, puis emprunter le single track sur la gauche.
2. Arrivé sur la route, prendre à gauche en direction du plan d'eau. Au premier croissement, poursuivre à droite en direction du CNA (Club Alpin Nautique). Continuer tout droit sur la promenade du plan d'eau d'Embrun.

Sur votre route...



- Grand Cormoran (A)
- Goéland Leucophée (B)
- L'amour blanc (C)
- Le Canard colvert (D)
- Le gardon (E)
- La Perche commune (F)

Toutes les informations pratiques

Recommandations

L'enduro nécessite une bonne expérience du VTT. Cet itinéraire requiert une bonne technique de pilotage.

Comment venir ?

Transports

Transports en commun : ccserreponcon.com

Accès routier

Depuis Embrun, suivre la départementale 9.

Parking conseillé

Parking de Puy-Sannière ou du Plan d'eau

Lieux de renseignement

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

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

Source

Serre-Ponçon

https://www.serreponcon.com

Sur votre route...

Grand Cormoran (A)

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 (B)

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 (C)

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 (D)

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 (E)

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 (F)

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