

Boucle de Plan Vallon



Panneau plan vallon (©Laury Chamerlat)



Un terrain de jeu parfait pour se challenger entre forêt et altitude : sur 12 km et 1 035 m de dénivelé, on enchaîne singles ombragés, montées régulières et panoramas, avec juste ce qu'il faut d'intensité pour se faire plaisir sans finir sur les rotules.

Ce parcours propose une immersion progressive dans les hauteurs boisées de la commune, en traversant plusieurs sites emblématiques du secteur : Le Clos des Prés, Plan Vallon – point culminant du tracé à 2 320 mètres d'altitude –, puis Le Mélézin et Le Lauzin, avant d'amorcer une descente fluide en direction de la route des Ayes.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 2 h

Longueur : 12.2 km

Dénivelé positif : 1033 m

Difficulté : Moyen

Thèmes : Lac et glacier,
Pastoralisme, Point de vue

Itinéraire

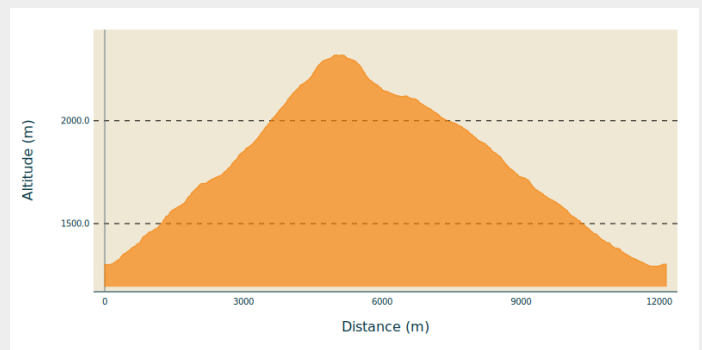
Départ : Centre montagne

Arrivée : Centre montagne

Balisage :  Trail

Communes : 1. Villar-Saint-Pancrace

Profil altimétrique



Altitude min 1293 m Altitude max 2319 m

L'itinéraire se distingue par son environnement naturel agréable, en grande partie ombragé, ce qui en fait une option idéale lors des périodes estivales. Seule exception : le dernier quart de la montée vers Plan Vallon, exposé en plein soleil où l'effort peut être accentué par la chaleur. Le parcours emprunte principalement des sentiers de type single track, peu techniques, majoritairement en terre. Quelques racines apparaissent par endroits, mais les passages restent roulants et sans difficulté majeure.

Le profil est globalement équilibré, avec des montées régulières, des sections vallonnées, et un effort bien réparti sur l'ensemble du tracé. Le passage le plus soutenu se situe dans le dernier quart de la montée vers Plan Vallon, où le dénivelé est plus marqué et l'exposition au soleil plus forte. La boucle présente ainsi une difficulté modérée, accessible à un large public de traileurs, tout en offrant suffisamment d'engagement pour satisfaire les coureurs plus expérimentés à la recherche de dénivelé et de rythme.

Sur votre route...



Toutes les informations pratiques



Matériel

Lunettes de soleil, casquette, bâtons de marche, eau, en-cas, veste coupe-vent, cache-cou.

Comment venir ?

Parking conseillé

Parking du centre montagne

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.

Aigle royal

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août

Contact : LPO PACA - Antenne de Briançon
04 92 21 94 17
hautes-alpes@lpo.fr

Nidification de l'Aigle royal (espèce protégée)

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 !

Lieux de renseignement

Bureau d'Information Touristique de l'Izoard

izoard@hautesvallees.com
Tel : 06 07 07 31 08
<https://www.izoard-tourisme.fr>



Source



Apidae
<http://www.apidae-tourisme.com>



Office de Tourisme des Hautes Vallées
<https://www.hautesvallees.com>