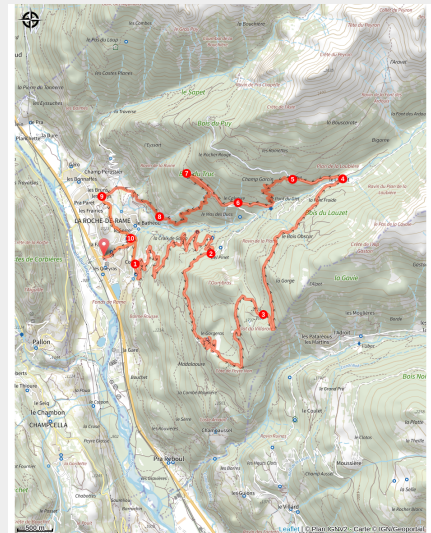


# Circuit du Bois du Truc - VTTAE - Parcours n°12

Ecrins - La Roche-de-Rame



(Thibaut BLAIS)



*Parcours sur une piste forestière en montée et sur un sentier technique et difficile en descente.*

Circuit situé au-dessus de La Roche-de-Rame offrant sur la quasi-totalité de l'itinéraire une vue panoramique de la vallée de la Durance et de la commune. Lors de la montée, on peut apercevoir au loin le Mont-Pelvoux. L'ascension est assez simple sur une piste large tandis que la descente est bien plus technique avec plusieurs singles étroits.

## Infos pratiques

Pratique : VTTAE

Durée : 2 h 30

Longueur : 22.3 km

Dénivelé positif : 1082 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Flore et forêt, Patrimoine et histoire

# Itinéraire

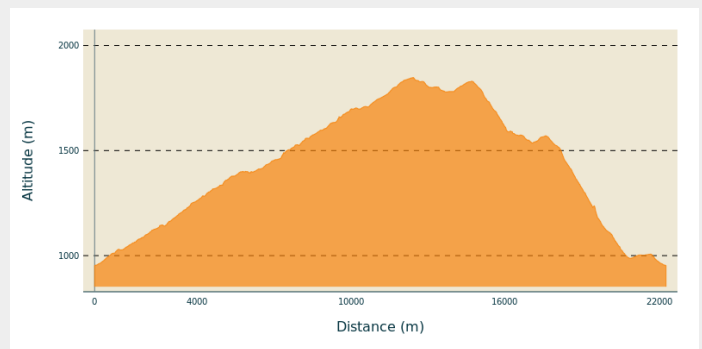
**Départ** : Mairie de La Roche-de-Rame

**Arrivée** : Mairie de La Roche-de-Rame

**Balisage** : 🚲 Vélo

**Communes** : 1. La Roche-de-Rame

## Profil altimétrique

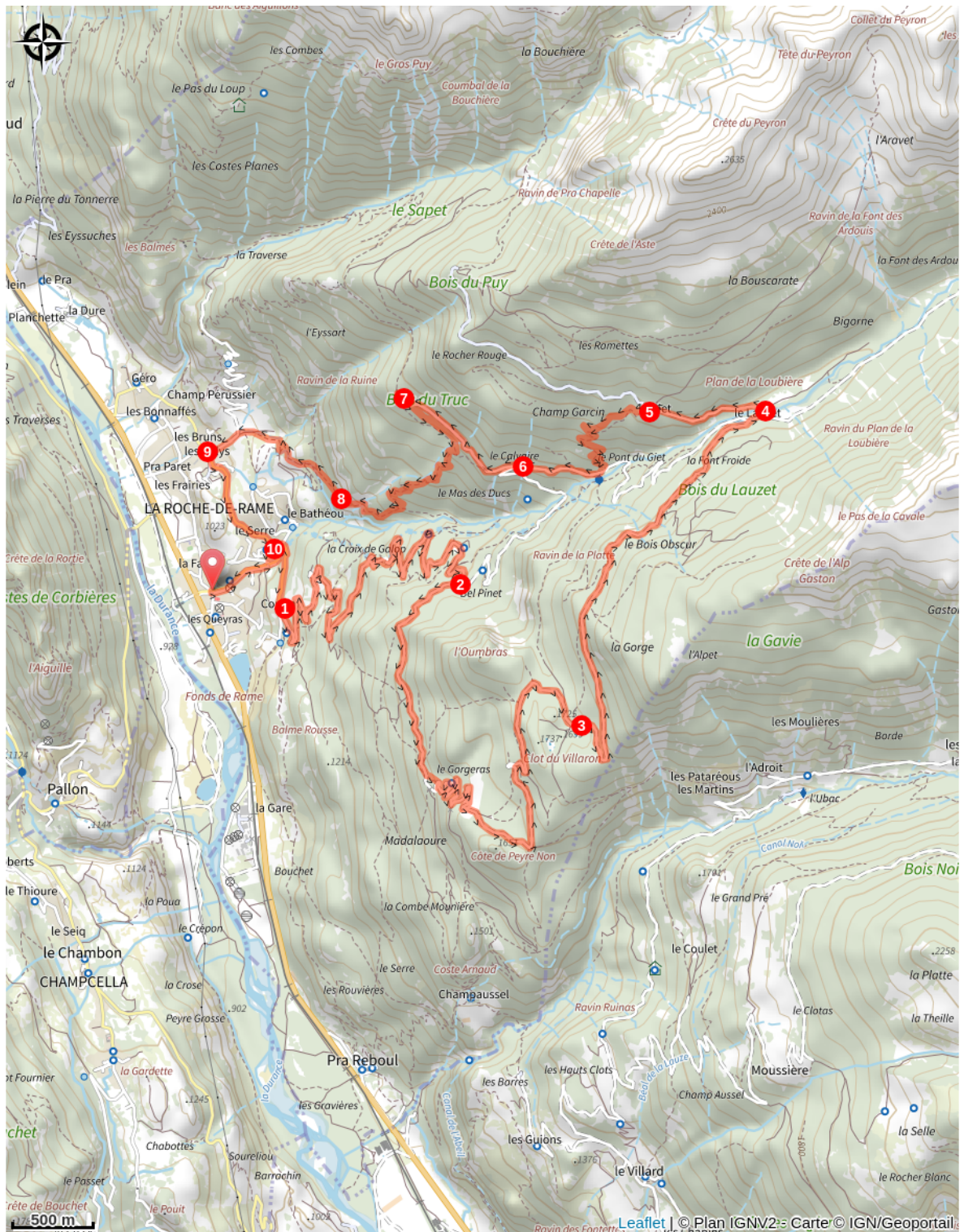


Altitude min 952 m Altitude max 1848 m

Le circuit débute vers la mairie de La Roche-de-Rame près du torrent de Bouchouse. Vous le longerez d'abord côté rive gauche dans le sens inverse du courant. 430 m après, vous le traverserez.

1. Prendre à gauche en direction du Lauzet en effectuant la montée en lacet sur une piste forestière.
2. Arrivé au Bel Pinet à 1400 m, se diriger sur la piste de droite en direction du Gorgeras.
3. Au croisement des pistes, continuer tout droit.
4. Au hameau du Lauzet, continuer tout droit parmi les quelques chalets et prendre juste après à gauche la piste qui traverse le torrent de Bouchouse.
5. Au hameau du Giet, quitter la piste forestière et prendre à gauche un très joli single qui descend dans la pinède.
6. Au croisement des pistes, prendre celle de droite qui remonte légèrement et qui va traverser à flanc dans la forêt.
7. Au terminus de la piste, se diriger vers la gauche et emprunter un petit sentier, début d'une descente superbe! **Quelques épingles étroites sont assez techniques à passer en VTTAE**. Rester toujours sur le single de droite jusqu'aux maisons.
- 8. Attention: passage de passerelle technique suivi d'un single étroit! Les nombreux cailloux rendent le parcours plus difficile ici en VTTAE!**
9. Aux Gillis, tourner à gauche pour emprunter la route D338 qui rejoint le centre de la commune.
10. Tourner à droite en suivant le torrent de Bouchouse. On retrouve l'itinéraire de montée puis l'arrivée au niveau de la mairie.

# Sur votre chemin...



# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Avant de partir en VTT, il est impératif de consulter les périodes d'ouverture du parcours sur le site : <https://www.onpiste.com/explorer/routes/circuit-du-bois-du-truc-4551>

**Attention** : Ces informations sont données à titre indicatif. Il est de votre responsabilité de vérifier le bulletin météo et les conditions avant votre départ. 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 : Secours Montagne : 112

*Respecter le travail des agriculteurs, exploitants et propriétaires*

*Refermer toutes les clôtures*

*Rapporter tous ses déchets*

*Ne pas couper l'itinéraire à travers les prairies*

## **Comment venir ?**

### Transports

Transports en commun >> <https://services-zou.maregionsud.fr/fr/>

Pensez au covoiturage >> [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)

Pour plus de renseignements, s'adresser au Bureau d'Information Touristique le plus proche du départ de la randonnée >> [www.paysdesecrins.com](http://www.paysdesecrins.com)

### Accès routier

À 6,7 km de L'Argentière-La Bessée, prendre la N94.

### Parking conseillé

Parking de la mairie, La Roche-de-Rame

# 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](mailto: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 une distance minimale de 300m sol quand vous la survolez soit 1700m d'altitude !

## **i** Lieux de renseignement

### **Bureau d'Information Touristique de L'Argentière-La Bessée**

23 Avenue de la République, 05120 L'Argentière-La Bessée

contact@paysdesecrins.com

Tel : +33(0)4 92 23 03 11

<https://www.paysdesecrins.com/>



### **Bureau d'Information Touristique de Puy Saint Vincent 1400**

Les Alberts, 05290 Puy Saint Vincent 1400 m

contact@paysdesecrins.com

Tel : +33(0)4 92 23 35 80

<https://www.paysdesecrins.com/>



### **Bureau d'Information Touristique de Vallouise**

Place de l'Eglise, 05340 Vallouise

contact@paysdesecrins.com

Tel : +33(0)4 92 23 36 12

<https://www.paysdesecrins.com/>



### **Maison du Parc de Vallouise**

vallouise@ecrins-parcnational.fr

Tel : 04 92 23 58 08

<http://www.ecrins-parcnational.fr/>



## **Source**



Pays des Ecrins

<https://www.paysdesecrins.com>