

# Tête de La Plane (N°19)

La Motte-du-Caire - Gigors

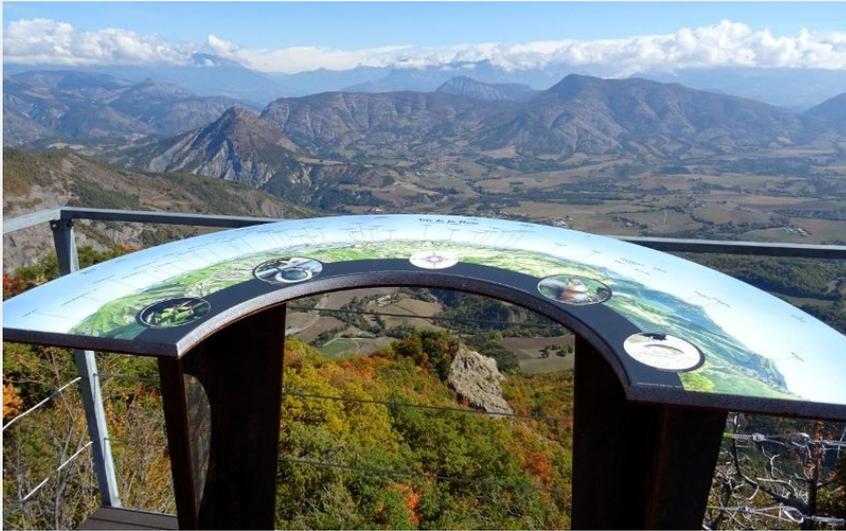
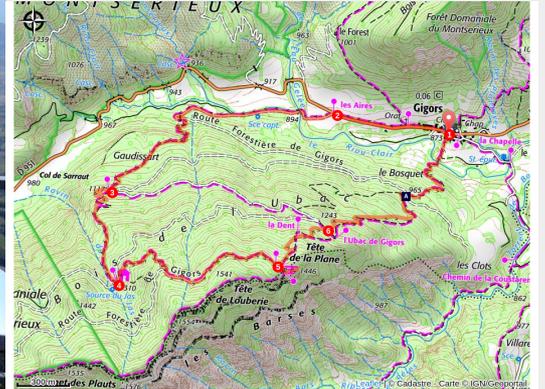


Table d'orientation de la Tête de la Plane (CCSB)



*Le point culminant de cette randonnée est la récompense d'une montée agréable mais raide. Le panorama est époustouflant et vertigineux! La balade se fait en partie sous une forêt de hêtres. Pendant la saison chaude, le randonneur appréciera la majesté des bois tapissés de feuilles et d'herbes ou la limpidité de la fontaine d'eau glacée qui coule près du refuge du Jas.*

## Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 5 h

Longueur : 7.4 km

Dénivelé positif : 637 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Flore, Forêt et sous-bois, Point de vue, Refuge

# Itinéraire

**Départ** : Eglise, Gigors

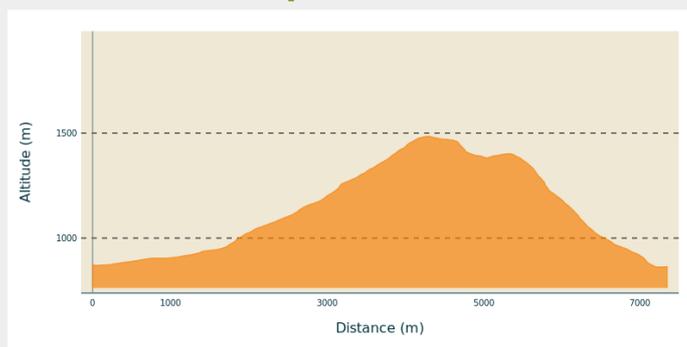
**Arrivée** : Eglise, Gigors

**Balisage** : — PR

**Communes** : 1. Gigors

2. Turriers

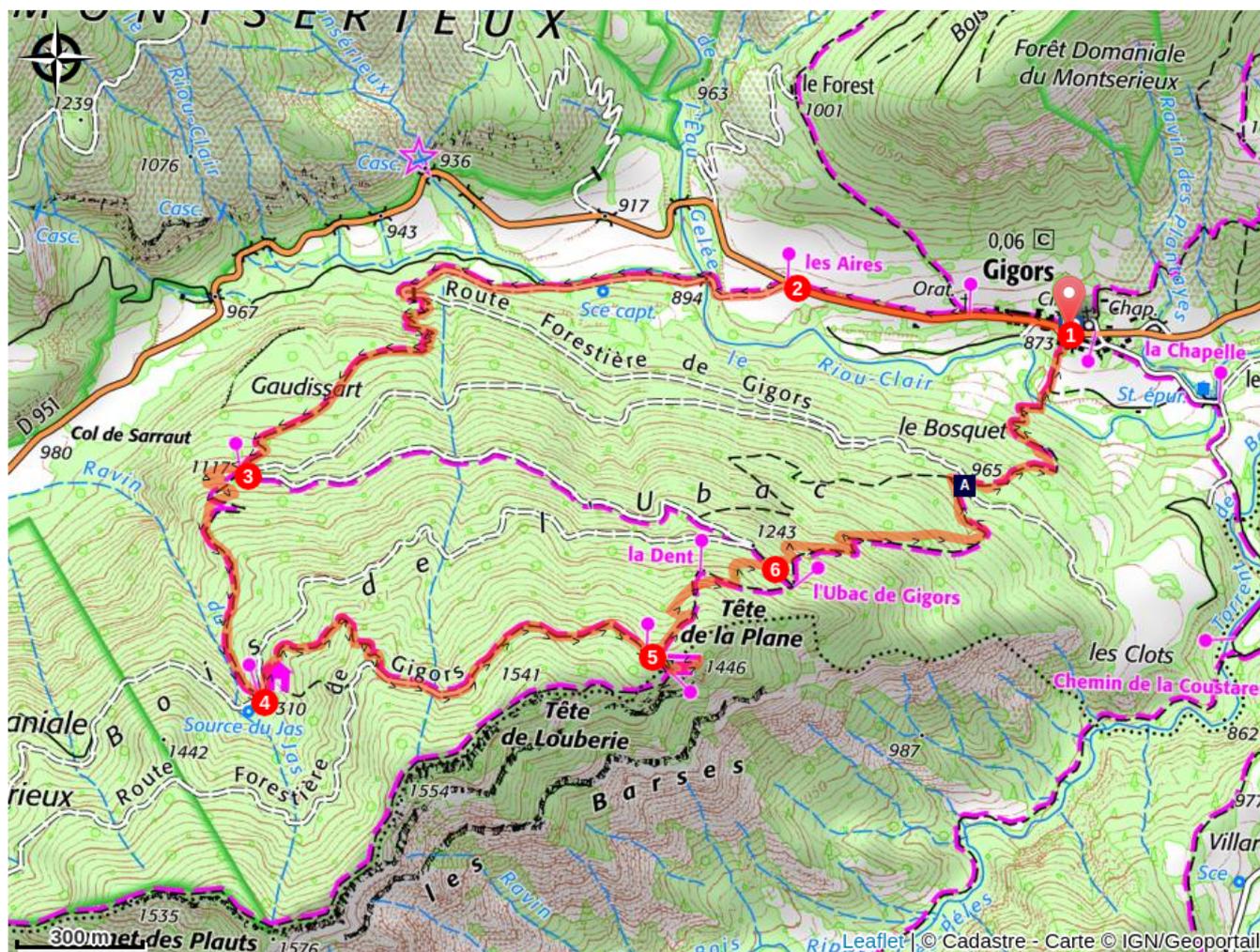
## Profil altimétrique



Altitude min 862 m Altitude max 1485 m

1. Depuis l'église de Gigors (870 m), suivre à droite la D951 sur 700m jusqu'à un départ de piste à gauche.
2. A la bifurcation Les Aires (905 m), suivre la piste jusqu'au premier lacet. Quelques mètres après la barrière, bifurquez à droite pour commencer la montée à travers bois jusqu'à retrouver la piste.
3. A Gaudissart (1 120 m), prendre à la sortie de l'épingle le sentier à droite qui poursuit son ascension en sous-bois.
4. Arrivé à la Source du Jas (1 301 m), dépasser le refuge et s'engager à droite sur le petit sentier forestier. Monter pour atteindre le bout piste qui se transforme 300 m plus loin en sentier et s'élève jusqu'au point culminant de la randonnée.
5. Au carrefour de la Plane (1 410 m), se diriger vers le sommet pour aller voir la table d'orientation. Revenir au carrefour et suivre le chemin de droite jusqu'à "La Dent de Gigors". Arrivé à celle-ci bifurquer à droite et continuer sur environ 200 m.
6. A l'Ubac de Gigors (1 270 m), deux possibilités, soit continuer par Le Bosquet pour regagner Gigors par un joli sentier en sous-bois, soit bifurquer à gauche et prendre la piste forestière de l'Ubac pour revenir au point 2 et rentrer par l'itinéraire emprunté à l'aller.

# Sur votre chemin...



✿ Sabot de Vénus (A)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

- Le sentier passe à proximité de la cabane forestière de la Source du Jas (renseignements à la mairie de Gigors).

## **Comment venir ?**

### Transports

- Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage: <https://zou.maregionsud.fr>

### Accès routier

Depuis Gap (31 km), suivre la D 900B vers le Sud. Après Remollon, prendre la D 951 jusqu'à Gigors.

### Parking conseillé

Parking, Gigors

## **Lieux de renseignement**

### **Bureau d'accueil des via ferrata**

viaferratalecaire@sisteronais-buech.fr

Tel : 04 92 68 40 39



# Sur votre chemin...

---



## \* Sabot de Vénus (A)

Vaste famille qui regroupe d'après certains auteurs plus de 25.000 espèces. Dans l'évolution de toutes ces espèces, les orchidées ont su s'adapter à la présence d'insectes pour assurer la pollinisation, en offrant forme, couleur, dessin, parfum et autre piège. Certaines d'entre elles comme le Sabot de Vénus, piègent l'insecte visiteur tombé dans le sabot, et l'oblige à sortir par un chemin qui le contraint à entrer en contact avec les parties sexuelles de la fleur. Plus tard, une fois formées les graines s'échappent par milliers. Celles-ci ne pourront germer que grâce à la présence d'un champignon microscopique qu'elles vont trouver dans le sol et qui va leur fournir un apport extérieur de nourriture jusqu'au développement autonome de la plante. Cette magnifique fleur possède 3 sépales souvent colorés (voir photo) et 3 pétales. 2 des pétales sont plus ou moins atrophiés, le troisième au contraire est très développé et forme le labelle (ou sabot). Toutes ne sont à cueillir...que du regard !

Crédit photo : Office de Tourisme La Motte du Caire