Rendez-vous au coeur de la Bresse

La Base VTT de Montrevel-en-Bresse-Plaine Tonique est située au cœur de la Bresse au sein d'un espace de pleine nature dédié aux plaisirs de l'eau : La Plaine Tonique : Camping **** et Base de loisirs.
La Plaine Tonique est le lieu idéal pour un séjour ou une journée en famille ou entre amis. Avec des hébergements traditionnels et insolites, une plage de sable, un centre aquatique, des activités sportives et de loisirs, des aires de jeux et de pique-nique, de la restauration et de l'animation en été, cet environnement privilégié est propice à la détente. Le camping est labellisé "Camping Qualité" et la plage "Pavillon Bleu".
Le grand lac est le point de départ idéal pour partir sur les chemins de traverse et découvrir les paysages du bocage bressan.

Terre des fermes bressanes si caractéristiques avec leurs cheminées sarrasines, c'est aussi le terroir de la célèbre volaille de Bresse mais aussi du beurre et de la crème AOP de Bresse.
Longer la rivière Reyssouze c'est conjuguer patrimoine et nature, côtoyer moulins, prairies humides et gravières.
La Bresse est aussi un pays d'étangs, celui de Pontremble, l'un des plus grands très fréquenté par les oiseaux migrateurs et celui de Bizadan, un Espace Naturel Sensible, marais au cœur de la forêt.

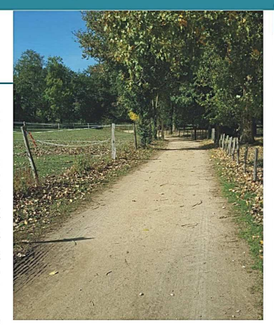
- Accès à la voie verte «La Traverse de Bresse en Revermont»
- Visites touristiques : Ferme du Sougey, le manoir de la Charme , le sanctuaire de Cuet, le château de Salvert...

Location, Réparation et entretien de VTT :
- Boutiques Professionnels à Montrevel en Bresse, Jayat...
- Location de VTT à la Maison des Sports de la Plaine Tonique
- Poste de lavage à la Plaine Tonique

Départ : La Plaine Tonique

LE TOUR DES LACS 1

6,2 km - 0h45 - Den. + 33 m



Ce circuit propose une balade bucolique au cœur des 125 hectares de lacs qui contribuent à la renommée de la Plaine Tonique.
Le plus grand lac dispose d'une superficie de 95 hectares à lui seul. Ses eaux sont parsemées de neuf îles dont l'une est surnommée l'île aux oiseaux. Elle accueille quelques nids de hérons cendrés, mais aussi d'autres espèces plus rares telles que l'aigrette garzette et le héron garde-bœufs.
Le plan d'eau environnant accueille aussi de nombreux oiseaux migrateurs ou hivernants tels que les courlis cendrés. Des espèces aussi rares que la sterne caspienne ou le goéland railleur ont été identifiées sur le site.
Longer la Reyssouze. Vers le moulin Cézille, prendre à droite. Longer la route de Foissiat face à l'île des oiseaux. Passer entre le grand lac et le lac des Orcières. Contourner la ferme des Brouilles et retour à la Plaine Tonique.
Ce parcours très familial ne traverse aucune route. Il est entièrement sécurisé.

DE LA PLAINE TONIQUE À ETREZ 2

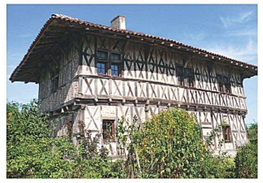
16,3 km - 1h45 - Den. + 128 m

Après avoir emprunté une partie du tour des lacs, le parcours se poursuit jusqu'au village d'Etrez. Il traverse des terres agricoles sur lesquelles vous pourrez peut-être apercevoir des volailles de Bresse ou des troupeaux de vaches.

La volaille de Bresse constitue la seule volaille au monde à bénéficier de l'Appellation d'Origine Protégée. Elevée en plein air, elle trouve dans les sols humides du bocage bressan les vers, mollusques, larves et insectes nécessaires à sa croissance. Elle se distingue par sa chair goûteuse et délicate, très prisée par de nombreux chefs étoilés.

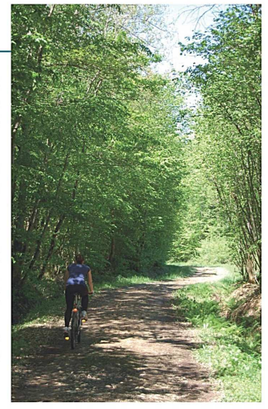
A proximité de l'arboretum, prendre à droite vers Etrez et traverser le village.
(à découvrir : Laiterie)

Redescendre la vallée de la Reyssouze jusqu'au centre équestre. Retour vers la base de loisirs par sentier le long de la rivière.



ENTRE LACS ET FORÊTS 3

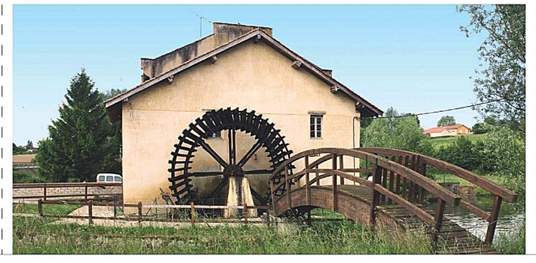
20,5 km - 2h00 - Den. + 163 m



Après avoir emprunté une partie du tour des lacs, le circuit se dirige vers Etrez. A gauche vers l'arboretum et la forêt. Passer à proximité de la Vierge de Bourbouillon (source)

Retour vers Etrez, traverser le village. (à découvrir : Laiterie) Prendre à droite en direction de Montrevel en Bresse.

Vers le centre équestre, prendre le sentier qui longe la Reyssouze. Cette rivière de plaine tient sa source dans le Revermont, près de Journans. Elle se nourrit de nombreux affluents avant d'arriver à sa confluence avec la Saône. Trente-sept moulins sont dénombrés le long de la rivière : certains existent encore, tels que le moulin Neuf et le moulin de Cézille, le long du circuit.



LA VOIE ROYALE 4

41,1 km - 3h15 - Den. + 269 m

Après le tour des lacs, le parcours se poursuit en direction d'Etrez.

A proximité d'Etrez à gauche en direction de l'arboretum et la forêt. Passer à proximité de la vierge de Bourbouillon et revenir sur Etrez. Au village, à gauche le long de la RD.28 et à droite vers le bois de Malaval. Passer le centre équestre. Dans la forêt longer l'étang-marais de Bizadan (Espace Naturel Sensible).

Emprunter la « voie royale », un ancien tronçon de la voie royale secondaire n° 23 reliant Bourg-en-Bresse à Dijon via Louhans. Il a fallu attendre la monarchie de juillet au XIX° siècle pour qu'enfin une politique des routes soit mise en place. Elle a permis le désenclavement de la Bresse du sud que les grandes voies de communication contournaient auparavant à l'est, par la route du Revermont reliant l'Italie au Rhin, et à l'ouest par la route séculaire du Val de Saône.

Non loin de la ferme de But, à droite. Passer Jalamonde (à voir : Poype ou motte féodale). Descendre vers Cras sur Reyssouze. Longer la rive droite de la rivière. Passer le centre équestre et retour vers la base de loisirs.

DE LA BRESSE DES LACS À L'ÉTANG DE PONTREMBLE 5

43,5 km - 2h45 - Den. + 290 m

Le circuit emprunte d'abord une partie du tour des lacs avant de se diriger vers le nord sur les prairies de Jayat (à voir : Moulins de Cézille, Riottier, de Vavre).

Prendre la voie verte sous Jayat, prendre à droite en direction de l'ancienne chartreuse de Montmerle, (fondée en 1150 par Hugues d'Asnières, seigneur de Saint-Julien sur Reyssouze. La chartreuse s'appela Maison du Val Saint-Etienne). Aujourd'hui, il subsiste la même belle avenue, bordée de peupliers, qui conduit au portail d'entrée.

Monter au Grand Veyriat en direction de l'étang de Pontremble.

Traverser la RD.1 et prendre vers le Petit et Grand Villard avec ses fermes.

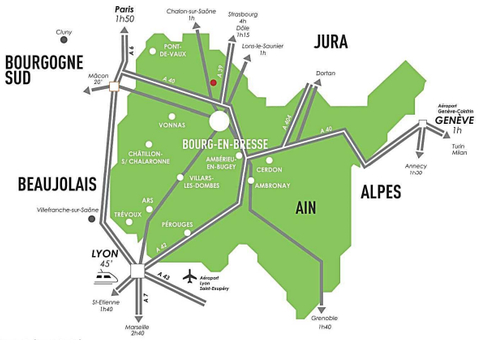
Faire le tour de l'étang de Pontremble par la forêt du Villard. Ce plan d'eau dédié à la pêche constitue le plus grand étang de la Bresse de l'Ain. Il joue un rôle majeur dans l'accueil des oiseaux d'eau nicheurs et migrateurs, dans la moitié nord du département de l'Ain.

Retraverser la RD.1 à Chamandre. Traverser la RD.1A au nord de Foissiat. Entrer dans le bois des Clermonts. Prendre à droite et longer la RD.28B. A gauche vers Montclair. Entrer dans la forêt d'Etrez. Passer à la vierge de Bourbouillon. Sortir de la forêt vers l'arboretum, traverser Etrez (à voir : Laiterie)

Retour vers la base de loisirs par le sentier au bord de la Reyssouze vers le centre équestre.

BOURG BRESSE la belle rencontre

Base VTT Montrevel en Bresse La Plaine Tonique



Découvrir à proximité :
La Base VTT Espace Revermont (Val-Revermont)

RENSEIGNEMENTS :
Bourg-en-Bresse Destinations
Office de Tourisme
6 avenue Alsace Lorraine
01000 Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 22 49 40
www.bourgenbressetourisme.fr

DÉPART :
La Plaine Tonique
599 route d'Etrez
01340 Montrevel en Bresse
Tél : 04 74 30 80 52
www.laplainetonique.com

BASE VTT Fédération française de cyclotourisme · TERRITOIRE VÉLO · BOURG BRESSE la belle rencontre · GRAND bassin de BOURG-EN-BRESSE communauté d'agglomération

Base VTT Montrevel en Bresse

La Plaine Tonique

LA PLAINE TONIQUE
599 Route d'Etrez
01340 Montrevel-en-Bresse
Tel : 04 74 30 80 52
contact@laplainetonique.com
www.laplainetonique.com

Très facile | Facile | Difficile | Très Difficile

CIRCUIT	km	dénivelé	départ	durée
1 Le Tour des lacs	6.2 km	33 m	La Plaine Tonique	0h45
2 De la Plaine tonique à Etrez	16.3 km	128 m	La Plaine Tonique	1h45
3 Entre lacs et forêts	20.5 km	163 m	La Plaine Tonique	2h00
4 La Voie royale	41.1 km	269 m	La Plaine Tonique	3h15
5 De la Bresse des Lacs à l'étang de Pontremble	43.5 km	290 m	La Plaine Tonique	2h45

BASE VTT Fédération française de cyclotourisme

La PLAINE TONIQUE Equipement de la Communauté d'Agglomération du bassin de Bourg-en-Bresse

CODE DU VÉTÉTISTE

Les recommandations pour bien vivre à VTT, le vélo tout terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires... randonneurs et cavaliers sont prioritaires
- Respectez le code de la route en tous lieux et toutes circonstances.
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements
- Le port du casque est fortement recommandé
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- En période de chasse portez des vêtements très visibles
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers

LÉGENDE

- Départ
- Point information
- Hébergement
- Restaurant
- Curiosité / Site touristique
- Table de pique-nique
- Location VTT
- Réparation de vélos
- Zone de prudence
- Balisage

BOURG EN BRESSE
la belle rencontre