

# *Lacs et Cimes du Mercantour*

## ITINERAIRE DÉTAILLÉ

### **J1 - Villeplane - Sauze**

Départ de la randonnée vers les Terres rouges. Balade en balcon sur un relief unique en Europe avec des gorges en balcon, truffés de mines de cuivre reconverties en aires d'aigles royaux. Montée "lie de vin" sur Sauze. Nuitée à l'accueillante auberge champêtre de Sauze, tenue par Bernadette qui saura vous faire découvrir ses confitures !

Nuit en auberge.

Dénivelée montée : 624 m - Dénivelée descente 679 m - 5 h - 13 km

**Option : Par les Moulins** ( 4 h de marche )

### **J2 - Sauze - Saint-Martin-d'Entraunes**

La remontée de la vallée continue par une belle randonnée en partie ombragée. Après avoir atteint le plateau panoramique de la Lare, le reste se déroule sur de la descente ou du plat avec de belles échappées au milieu des arbres. Nuit en gîte d'étape.

Dénivelée montée : 340 m - Dénivelée descente : 620 m - 5 h - 15 km

**Option : Sauze-St Martin par le vallon d'Enaux.**

Sur de très beaux sentiers en balcon, cette randonnée permet de découvrir d'autres hameaux et l'aspect sauvage de la moyenne montagne. Nuit en gîte ou hôtel \*\*

Dénivelée montée : 415 m - Dénivelée descente : 705 m - 6 h - 18 km.

### **J3 - Saint-Martin-d'Entraunes - Val Pelens**

#### **Par le chemin du facteur**

Ce chemin au nom évocateur, rappelle le temps ( pas si éloigné que ça ) où le service public avait comme seul matériel à fournir à ses agents une bonne paire de chaussures pour assurer la distribution du courrier...

A voir : les rochers de Bramus et sa spectaculaire cascade.

Nuit en auberge.

Dénivelée montée : 550 m - 7 km - 3 h 30

### **Option: Le clot de l'Aï**

Voici l'occasion de visiter l'endroit le plus « alpin » de la vallée. Ce cirque très minéral présente une belle ambiance, dominé par les Aiguilles de Pelens dont la conquête fut une véritable épopée.

Nuit en auberge.

Dénivelée montée : 635 m - Dénivelée descente : 635 m - 4 h - 5 km

### **J4 - Val Pelens - Entraunes**

Deux randonnées au choix :

**Le Col des champs** : splendide randonnée vers les vastes alpages du col des Champs (2045 m) à la rencontre des marmottes avec une vue imprenable sur les hautes vallées du Haut Verdon et du Haut Var. Dénivelée montée : 480 m - Dénivelée descente : 850 m - 6h - 12,5 km.

**Le Serre d'Au** : agréable balade qui relie l'étape par d'anciennes « campagnes »

Nuit à l'hôtel.

Dénivelée montée : 110 m - Dénivelée descente : 480 m - 4h - 8km.

### **J5 - Entraunes - Estenc**

#### **1ere option : Par les cascades d'Aiglière et du Gareton.**

On remonte le long du Var entre falaises impressionnantes et cascades spectaculaires jusqu'au verrou d'Estenc et son petit lac artificiel. Des haltes trempette pour tester quelle cascade est la plus tentante...

Nuit en refuge.

Dénivelée montée : 530 m - 3 h - 7 km

#### **2 ème option : Par le Villard.**

Parcours avec un peu plus de dénivelée, il se déroule en rive gauche du Var et permet de prendre de la hauteur. C'est particulièrement intéressant car la vue sur les « barres » du Titonique (époque géologique de l'ère secondaire) est saisissante.

Nuit en refuge.

Dénivelée montée : 650 m - Dénivelée descente : 235 m - 4 h 30 - 9 km.

#### **3 ème option : Le col et les lacs de Gialogues (2519 m) par le vallon de l'Estrop**

Il s'agit d'une incursion en zone de coeur de parc, dans un des vallon sauvage du massif de Sanguinière avec ses vastes espaces et deux ravissants petits lacs.

Nuit en refuge.

Dénivelée montée : 1260 m - Dénivelée descente : 790 m - 8 h - 17 km.

## J6 - Estenc - La Cayolle

### Par le bois du Garret

Montée en altitude progressive par un beau sentier qui chemine dans un mélézin centenaire dans cette ambiance sauvage si particulière des Alpes du sud faite de contraste et de diversité.

Nuit en refuge.

Dénivelée montée : 590 m - 3 h 30 - 7 km

### Option : Col de la Boucharde

Typiquement alpin et au coeur du parc du Mercantour, ce magnifique parcours réunit les éléments attractifs de la haute-montagne : cols panoramiques, alpages d'altitudes, vallons minéraux où se juchent chamois et marmottes alanguies au soleil !

Nuit en refuge.

Dénivelée montée : 990 m - Dénivelée descente : 440 m - 6 h - 13 km.

## J7 - Estenc - La Cayolle

Au choix :

**Col de la Cayolle** : La randonnée se termine ici en apothéose avec la visite des lacs glaciaires d'Allos, des Garrets et de la petite Cayolle. Parcours esthétique, le bleu du ciel se miroitant sur l'eau très pure des lacs glaciaires.

Dénivelée montée : 410 m - Dénivelée descente : 970 m - 5 h 30 - 13km.

**Le Mont Pelat ( 3050 m )** : Si vous êtes un peu "montagnard", l'ascension du Mont Pelat le plus haut sommet de la région est obligatoire. Il est de tradition d'atteindre le sommet pour le lever du soleil, spectaculaire par temps pur.

Dénivelée montée : 1260 m - Dénivelée descente : 1820 m - 8h - 20km.

Retour sur Estenc. Transfert sur Villeplane et fin du séjour.

Option chambres: Vos hébergeurs vous monteront en voiture jusqu'au col pour vous éviter trop de dénivelée.