



## **Lacs et cimes du Mercantour**

Randonnée itinérante en  
liberté dans le parc national  
du Mercantour, au pays  
des gorges rouges.  
Portage des bagages en  
voiture.





## **Une Montagne unique en Europe : La haute vallée du Var.**

C'est une traversée très variée partant de la moyenne montagne fleurant encore la Provence pour rejoindre les alpages panoramiques du Parc National du Mercantour.

De l'étage collinéen à l'étage alpin, des pins sylvestres aux mélèzes, des champs de blé aux pelouses de gentianes, des paysages humanisés aux étendues farouches devenues le domaine du loup, la remontée de la vallée jusqu'aux sources du Var vous offre des paysages différents chaque jour.

Les deux dernières étapes concluent en apothéose ce périple en donnant un bel aperçu de la haute montagne avec le plus grand lac glaciaire d'altitude d'Europe!

Marmottes, chamois, aigles royaux seront au rendez-vous.



## Votre séjour en résumé

**Type de voyage :** Randonnée liberté itinérante. Transport des bagages en voiture.

**Durée de la randonnée :** 7 jours de marche, 6 nuits.  
Début du séjour : Jour 1 à 8h, à Villeplane (impératif).  
Fin du séjour : Jour 7 à 18h30 à Villeplane.

**Extension :** Variante possible en 4, 5 ou 6 jours sur demande.

**Saison :** 01 juin à 30 septembre.

**Tarif 2019 :** 660€ adulte et 560€ enfant moins de 12 ans comprenant la pension complète du pique-nique du jour 1 jusqu'au pique-nique du jour 7, en version gîte (draps et serviettes non fournis), un topo guide, cartes IGN, un accueil personnalisé avec des conseils par des guides du pays, le transport de vos bagages en voiture (sauf la nuit du jour 6), le rapatriement en voiture à votre point de départ en fin d'après-midi le jour 7.

Possibilité de réserver en version chambre particulière : 70€ de plus par personne (draps et serviettes fournis), transport des bagages le jour 6 inclus.



**Portage** : Vos affaires pour la semaine seront transportées chaque jour en voiture d'un hébergement à l'autre excepté au refuge de la Cayolle (dernier soir) car il est trop éloigné. Prévoir dans un sac à dos vos affaires pour cette nuit là. Merci de limiter votre sac à transporter à 9kg.

**Type d'hébergement** : 1 écogite, 1 hôtel de village, 1 auberge, 1 nuit en gîte, 1 nuit à la ferme et 1 en refuge de montagne.

**Pension complète** : pique-nique salades composées fraîches à midi car les villages traversés n'ont pas d'épicerie.

**Formule adapté à** : couples, familles, groupes.

**Niveau** : facile ou sportif. Nous avons conçu cette randonnée en proposant chaque jour 2 à 3 itinéraires de différents niveaux pour rejoindre vos hébergements .

Le matin de l'arrivée, un de nos guides étudiera avec vous les variantes de l'itinéraire en fonction de tous les paramètres (météo, expérience personnelle, forme physique...) et vous remettra votre carnet de route, les cartes et les toutes infos.

**Climat** : Grâce à la proximité de la mer, on trouve ici les caractères alpins méditerranéens, d'où un climat clément et ensoleillé, idéal pour randonner en été.



## Votre itinéraire

### **1er jour : variations autour de Villeplane**

Accueil à 08h00 à la ferme de Villeplane, et présentation du séjour et de votre âne par un guide de pays.

Option 1 : Randonnée du tour du Collet de la cime avec panorama à 360 ° permettant de voir tous les sommets moyennant une dénivelée très douce.

Option 2 : Belvédère des gorges rouges. Balade en balcon sur un relief unique en Europe : Le petit colorado Niçois.

Option 3 : Le Saint Honorat. Partez à la découverte du sommet emblématique surplombant Villeplane et offrant une vue panoramique sur la vallée.

Nuit à l'écogite de Villeplane.

### **2ème jour : Villeplane / Saint Martin d'Entraunes**

La remontée de la vallée commence avec une belle randonnée de Villeplane à Saint Marin d'Entraunes qui emprunte un chemin ancestral reliant les villages entre eux. Elle vous imprènera du charme sauvage de nos montagnes se découpant à plus de 2500 m dans le bleu du ciel, ponctuée de petits hameaux perchés aux murets de pierres sèches, de forêts ombragées et de haltes réjouissantes dans les vasques des torrents rafraichissants.

Nuit en petit hôtel de village : La Vallière ou l'hôtel de Pelens.



### **3ème jour : Saint Martin d'Entraunes/Val-Pelens**

Option 1 : Avant de commencer à monter par le sentier du facteur, le cheminement suit un temps un canal d'irrigation, vestige toujours vivant au tracé audacieux, car avant de serpenter calmement le long du sentier, il franchit les rochers de Bramus en une spectaculaire cascade.

Option 2 : Voici l'occasion de visiter l'endroit le plus « alpin » de la vallée, le clot de l'Aï. Ce cirque très minéral présente une belle ambiance, dominé par les Aiguilles de Pelens dont la conquête fut une véritable épopée.

Nuit à l'auberge des Aiguilles.

### **4ème jour : Val-Pelens/Entraunes**

Option 1 : Par le Serre d'Au. Agréable randonnée qui permet de rejoindre l'étape rapidement en cheminant à travers d'anciennes « campagnes d'été ».

Option 2 : Par le col des champs. Splendide randonnée à travers les vastes alpages du col des Champs (2045 m) à la rencontre des premières marmottes avec en prime un panorama très ouvert sur les hautes vallées du Haut Verdon et du Haut Var.

Nuit en gîte à la Villa Noë ou bien à l'auberge Roche-Grande.



### **5ème jour : Entraunes/Estenc**

Option 1 : Remontée le long du Var entre falaises et cascades jusqu'à Estenc et son petit lac. Le Var prend sa source juste au dessus.

Option 2 : Par le Villard, parcours en balcon en rive gauche du Var et qui permet de prendre de la hauteur.

Option 3 : Incursion dans un vallon sauvage du massif de Sanguinière par le vallon de l'Estrop en zone centrale du parc national du Mercantour. La partie haute du vallon offre de vastes espaces et deux ravissants petits lacs.

Nuit à la ferme des Louiqs ou au refuge de la Cantonnière.

### **6ème jour : Estenc/Col de la Cayolle**

Option 1 : Par le bois des Garrets. Montée en altitude progressive par un beau sentier qui chemine dans un mélézin centenaire pour déboucher dans les alpages découvrant les charmes du massif de Sanguinière dans cette ambiance sauvage si particulière des Alpes du sud.

Option 2 : 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 au refuge de la Cayolle (version gîte) ou à la ferme des Louiqs et refuge de la Cantonnière (version chambre).



### **7ème jour : Col de la Cayolle/Estenc**

Option 1 : la randonnée se termine ici en apothéose dans ce véritable champ de bataille géologique où l'émergence des montagnes a fait reculer la mer, glaciers de pierre et lacs d'altitude ponctuent cette dernière journée avec en point de mire l'immense étendue bleue du lac d'Allos.

Les marmottes cabotines ne prennent même plus la peine de se cacher et se prêtent gracieusement aux photos.

Option 2 : ascension du mont Pelat (3050m).

Si vous êtes un peu "montagnard", impossible de quitter la région sans faire l'ascension du plus haut sommet de la région. Il est de tradition d'atteindre le sommet pour le lever du soleil, spectaculaire par temps pur car offrant un panorama à 360° sur l'ombre de la Corse sur la Méditerranée, la Suisse et le Mont Blanc.

Rapatriement à Villeplane en voiture en fin d'après-midi.





## Comment arriver jusqu'ici

### En voiture :

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Parking gratuit non gardé à Villeplane (votre véhicule y sera en toute sécurité).

### En train ou en avion :

Consulter [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) pour rejoindre la gare de Nice.

Vols Paris / Nice : toutes les heures.

Puis correspondance pour le bus 790 Nice / Guillaumes à Nice Wilson, tel : 0800 06 01 06.

ou bien correspondance avec la micheline du train des Pignes Nice / Entrevaux, tel : 04 97 03 80 80

Nous appeler pour vous aider à trouver le plus pratique pour vous.

Nous venons ensuite vous chercher à Guillaumes (transfert 20€) ou à Entrevaux (transfert 45€).



## Nous contacter

Itinérance Trekking  
"I-Trek"  
Villeplane  
06470 Guillaumes  
France

[info@itinerance.net](mailto:info@itinerance.net)  
[www.itinerance.net](http://www.itinerance.net)

tel : 00 33 (0) 4 93 05 56 01

ITINERANCE

TREKKING