

# *Le Mercantour à pas de loup*

## ITINERAIRE DÉTAILLÉ

**J1 Accueil à partir de 8h à Villeplane** à la ferme de Villeplane et présentation du séjour par un guide. Vous aurez 2 choix d'itinéraires pour arriver à Sauze, le village suivant, du plus facile au plus difficile (de 4 à 8 h de marche). Nuit à l'auberge de Sauze.

-> Option 1 : par le vallon de Cante :

Dénivelée montée : 515 m, Dénivelée descente : 375 m,

Distance : 8km, Temps de marche estimé : 4 h

Supplément la Roche Trouée :

Dénivelée montée : 675 m, Dénivelée descente : 445 m,

Distance : 9,5 km, Temps de marche estimé : 5 h

-> Option 2 : par Villetale Basse :

Dénivelée montée : 430 m, Dénivelée descente : 370 m,

Distance : 5,5 km, Temps de marche estimé : 4 h

Supplément plateau de la Lare :

Dénivelée montée : 820 m, Dénivelée descente : 750 m,

Distance : 10,5 km, Temps de marche estimé : 5,30 h

**J2 Sauze - Les Tourres** : D'anciens sentiers de transhumance ou bien des parcours en crête vous conduisent ensuite au hameau des Tourres. Vous aurez 2 choix d'itinéraire de 6 à 8h30 de marche. Nuit chez l'habitante dans un magnifique hameau perdu et inaccessible 5 mois par an. Portage d'un petit sac avec vos affaires pour 2 nuits.

Option 1 -> Par les Loubières et la piste des Tourres

Dénivelée montée : 820 m, Dénivelée descente : 505 m,

Distance : 14 km, Temps de marche estimé : 6 h

Option 2 -> Par le GR52a

Dénivelée montée : 1250 m, Dénivelée descente : 935 m,

Distance : 18 km, Temps de marche estimé : 8 h 30.

**J3 Variations autour des Tourres :** Il y en a pour tous les goûts soit demi-journée d'incursion dans le haut pays secret avec arrêt baignade dans les vasques de la Barlatte ou bien sommet de l'observatoire astronomique ou encore randonnée champêtre au col de trente souches . Deuxième nuit chez l'habitante, loin de tout, comme dans l'ancien temps.

-> Option 1 : Le col des tentes souches

Dénivelée montée : 350 m, Dénivelée descente : 350 m,

Temps de marche estimé : 2 h

-> Option 2 : La cime de l'Aspre et son observatoire d'altitude

Dénivelée montée : 800 m, Dénivelée descente : 800 m,

Temps de marche estimé : 5 h

**J4 Les Tourres - Barels - Péone :** Vous aurez 2 choix d'itinéraire de 5 à 8h30 de marche. Randonnée par Barels, lieu ensorcelé de toute beauté, et traversée de trois hameaux abandonnés, cachés au creux de montagnes sauvages. Montée au col de Séglière pour savourer la vue circulaire sur les cimes de la vallée puis descente sur le magnifique village de Péone blotti sous "les demoiselles coiffées" (5 h de marche). Option par le belvédère panoramique de la Tête de Méric ( 2048 m) : 2 h30 de marche sup. Nuit à l'hôtel du col de Crous. Vous retrouverez ici le reste de vos bagages.

-> Partie 1 : les hameaux de Barrels

Dénivelée montée : 270 m, Dénivelée descente : 410 m,

Distance : 6,5 km, Temps de marche estimé : 2 h 30

-> Partie 2 : Barrels - Péone

-> Option 1 : par le col de Ségilière

Dénivelée montée : 440 m, Dénivelée descente : 570 m,

Distance : 11,5 km, Temps de marche estimé : 5 h

-> Option 2 : par ma tête de Méric

Dénivelée montée : 700 m, Dénivelée descente : 710 m,

Distance : 12,5 km + 2 km pour le sommet, Temps de marche estimé : 6 h

**J5 Péone - Valberg :** Visite du beau village médiéval de Péone et remontée vers Valberg : mont Mounier (2817 m), grandiose randonnée d'altitude, ou bien itinéraire par par Charvin. Nuit à l'hôtel du Chastellan. Repas du soir non inclus dans le prix du circuit. Nombreux restaurants sur place vous permettant de faire votre propre choix.

-> Option 1 : par le Charvin

Dénivelée montée : 670 m, Dénivelée descente : 440 m,

Distance : 10,5 km, Temps de marche estimé : 4 h 30

-> Option 2 : par le Mont Mounier

Dénivelée montée : 1200 m, Dénivelée descente : 900 m,

Distance : 16 km, Temps de marche estimé : 6 à 7 h 30

**J6 Valberg - Guillaumes :** vous aurez 2 choix d'itinéraire de 3h30 à 8h00 de marche. L'option courte se caractérise par un passage en crête panoramique à l'arrivée sur Guillaumes. Cette option s'adresse aux marcheurs qui décident de faire une journée courte et offre la possibilité d'une petite baignade dans le Var l'après-midi avant de vous rendre à votre hébergement. L'option longue est une randonnée dans un décor exceptionnel digne des films de Sergio Leone.

Dépaysement garanti pour cette magnifique journée un peu longue dans une ambiance sauvage et alpine autour du massif du Barrot. Belle vue de cette montagne, partage des eaux entre les deux plus spectaculaires canyons rouges de la région et redescente sur le flanc ouest du dôme du Barrot au milieu des pelites rouges jusqu'au village abandonné d'Amen et sa légende d'or perdu au pillage des chercheurs de trésors!

Nuit à l'auberge des terres Rouges.

-> Option 1 : par le pont des Roberts

Dénivelée montée : 50 m, Dénivelée descente : 960 m,

Distance : 9,5 km, Temps de marche estimé : 3 h 30

-> Option 2 : par la Baisse du Barrot

Dénivelée montée : 496 m, Dénivelée descente : 1250 m,

Distance : 18,5 km, Temps de marche estimé : 7 h 00

## **J7 Guillaumes - Villeplane :**

Le matin peut être consacré à la visite du village de Guillaumes, de son petit musée et ses caves à vin avec d'énormes pressoirs. Des alambics rappelleront aussi que la distillation d'essence de lavande se faisait pour les parfumeurs Grassois.

Ensuite, vous remonterez par le sentier ancestral au hameau de Villeplane en faisant un détour inoubliable au belvédère surplombant de plus de 200 m les gorges rouges de Daluis. Le cheminement dans les terres rouges laisse pour une

dernière journée l'agréable sentiment de dépaysement que procure ce lieu unique en Europe.

Fin du séjour dans l'après-midi à votre arrivée à Villeplane.

-> Option 1 : par le Pont de Cante

Dénivelée montée : 600 m, Dénivelée descente : 50 m,

Distance : 7 km, Temps de marche estimé : 2 h 30

-> Option 2 : par le point sublime des gorges rouges

Dénivelée montée : 930 m, Dénivelée descente : 50 m,

Distance : 11,5 km, Temps de marche estimé : 5 h 00