



## **Tournée des lacs de montagne en famille avec un âne**

*Randonnée itinérante dans le parc national du Mercantour spécial famille avec jeunes enfants*





## **Le tour des lacs d'altitude dans les Alpes du sud**

Voici un beau périple que l'on propose à des petites familles loin de la chaleur étouffante estivale puisqu'il se déroule en altitude dans les montagnes du parc national du Mercantour (sauf le jour 1).

Baignades et trempettes assurées tous les jours dans de jolis ruisseaux d'alpage sous le regard amical des marmottes.

Cette excursion à la découverte de lacs bleu azur permet d'explorer en famille 2 spots du Mercantour : la réserve naturelle des gorges rouges de Daluis, unique en Europe et la vue inoubliable sur le lac d'Allos, plus grand naturel d'altitude d'Europe.

Et pour aider les enfants à randonner, un de nos ânes deviendra le compagnon incontournable de la famille!



## Votre séjour en résumé

**Type de voyage :** randonnée liberté itinérante. Transport des bagages grâce à un âne de bât. Après la randonnée du premier jour, vous irez avec votre voiture à hébergement suivant où vous trouverez un autre âne pour les jours suivants, ce qui permet d'arriver très vite en altitude et de bénéficier de la fraîcheur des hauteurs.

**Durée de la randonnée :** en 5 jours de marche, 4 nuits ou 3 jours et 2 nuits.

Début du séjour : Jour 1 à 9h, à Villeplane (impératif).

Fin du séjour: en fin d'après-midi à Estenc ou Entraunes

**Extension :** variante possible en 6 ou 7 jours sur demande.

Possibilité de dormir en yourte tout confort ou à l'écogite de Villeplane le soir précédant le circuit ou le dernier soir à l'arrivée : supplément par nuit en demi-pension 65 € adulte et 55€ enfant de 12 ans et moins.

**Saison :** 15 mai à 30 septembre.

### **Tarif 2024 :**

5 jours et 4 nuits : 535 euros adulte et 367 euros enfant - de 12 ans.

3 jours et 2 nuits : 328€ adulte et 234€ enfant - de 12 ans.

Pension complète en version gîte, draps et serviettes non fournis, un topo guide, les cartes IGN, un accueil personnalisé avec des conseils par des guides du pays.



**Portage :** vos affaires seront portées par votre âne.

**Type d'hébergement :** 1 gîte et 3 refuges de montagne ou 1 nuit à la ferme.

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

**Formule adaptée à :** familles avec jeunes enfants, couples, groupes. Les enfants doivent pouvoir marcher ou seront portés par les parents dans un sac à dos.

**Niveau :** facile.

**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.

A noter que cette randonnée permet d'éviter les grosses chaleurs de l'été. Vous pourrez profiter de pauses rafraîchissantes dans les eaux cristallines des lacs et des ruisseaux, tout en admirant la beauté naturelle des sommets alpins et en observant la faune locale, notamment les marmottes et les chamois.



## Votre itinéraire

### **1er jour : Réserve naturelle des gorges de Daluis**

Accueil à 08h30 à la ferme de Villeplane, présentation du séjour et explications sur le maniement de votre âne par un guide de pays. Choix de deux randonnées:

#### Option 1 : Le tour du Collet de la Cime

Randonnée demi-journée dans une ambiance tranquille, offrant un panorama à 360° depuis le collet de la Cime.

Pique-nique ombragé près du col de Devens et pause rafraîchissante au bord du riou.

Dénivelée montée/descente : 320 mètres,

Durée : 2h30, Distance : 6 km.

#### Option 2 : Le belvédère des gorges rouges

Randonnée vers les Terres Rouges, offrant une balade inoubliable en balcon le long de gorges truffées de grottes avec ses aigles royaux nichant dans les anciennes mines.

Dénivelée montée : 525 m - Dénivelée descente : 525 m

Durée: 4h30 Distance: 10,5 km

À la fin de cet après-midi, vous vous rendrez avec votre voiture personnelle à Entraunes ou Estenc selon la durée de votre séjour..

Compter environ 1h00 de route.

Vous y rencontrerez l'âne qui vous accompagnera les 4 jours suivants.



## **Jour 2 : Entraunes/Estenc**

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

L'après-midi possibilité de faire le joli circuit du plateau d'Estenc sous le regard goguenard des marmottes.

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

## **J3 - Estenc - Cayolle**

### Option 1 : Le bois du Garret

Montée en altitude pour découvrir l'ambiance sauvage des Alpes du sud.

Dénivelée montée : 590 m, Dénivelée descente : 0 m, Durée : 3h30,  
Distance : 7 km.

### Option 2 : Col de la Boucharde

Parcours familial sans ânes, offrant des observations de chamois, bouquetins et mouflons.

Aucun transport de bagages jusqu'au dernier refuge.

Dénivelée montée : 990 m, Dénivelée descente : 440 m, Durée :  
6 heures, Distance : 13 km.



## **J4 - Cayolle - Estenc**

### Option 1 : Le petit tour des lacs

Finissez votre randonnée avec une visite aux lacs glaciaires d'Allos, des Garrets et de la petite Cayolle.

Parcours esthétique offrant des vues où le bleu du ciel se reflète dans les eaux pures des lacs.

Dénivelée montée : 410 m, Dénivelée descente : 970 m, Durée : 5h30, Distance : 13 km.

### Option 2 : Le Mont Pelat (3050 m) sans âne

Pour les adeptes de la montagne, l'ascension du Mont Pelat, plus haut sommet de la région, est incontournable.

Vous laisserez l'âne au refuge et il faudra revenir le chercher pour le ramener à Estenc.

Traditionnellement, le sommet est atteint pour le lever du soleil, offrant un spectacle spectaculaire par temps clair.

Dénivelée montée : 1260 m, Dénivelée descente : 1820 m, Durée : 8 heures, Distance : 20 km.



## **J5 - Estenc - Entraunes**

Par le Villard :

Parcours en balcon agréable et alpin en rive gauche du Var avec une vue imprenable sur les falaises et les cascades de Garreton et d'Aiglière.

Dénivelée montée : 235 m

Dénivelée descente : 650 m - 4h - 9 km.

Retour sur Entraunes où vous laissez votre âne pour un repos bien mérité.

Vous y retrouverez votre voiture.







## **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 contacter

Itinérance Trekking  
"I-Trek"  
Villeplane  
06470 Guillaumes

[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



