

# *Lacs et cimes du Mercantour*

## **ITINERAIRE DÉTAILLÉ - Version gîte et version chambre**

**Le programme des deux versions est commun du jour 1 au jour 5.**

### **J1 - Variations autour de Villeplane**

Accueil à la ferme de Villeplane à 08h00 pour le briefing et la remise du descriptif de randonnées.

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

Cette jolie randonnée d'une demi-journée se déroule dans une ambiance très tranquille et loin de tout. Le panorama à 360 ° au collet de la Cime permet de voir tous les sommets moyennant une dénivelée très douce ( 300 m! )

De plus, un pique-nique ombragé dans les mélèzes à proximité du col de Devens, et un petit arrêt au bord du riu permettant des ébats aquatiques motiveront les troupes paresseuses.

Dénivelée montée : 320 m - Dénivelée descente : 320 m - 2h30 - 6 km

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

Départ de la randonnée vers les Terres rouges. Balade en balcon sur un relief unique en Europe avec des gorges en balcon, truffées de mines de cuivre reconverties en aires d'aigles royaux.

Dénivelée montée : 525 m - Dénivelée descente : 525 m - 4h30 - 10,5 km

#### Option 3 : Les crêtes du Saint Honorat

Grande randonnée d'altitude à réserver aux bons marcheurs et aux familles souhaitant faire l'expérience d'un sommet alpin... Cependant il est possible de s'arrêter sur les crêtes où un panorama grandiose récompense une montée soutenue.

Le St Honorat est la cime caractéristique de la vallée, le premier véritable sommet au Sud. Son ascension est un mythe pour les habitants de la vallée car les enfants le font avec leurs parents à partir de 7 ans. C'est une façon d'accéder à l'âge de raison.

Dénivelée montée : 1200 m - Dénivelée descente : 1200 m - 6 h30 - 12km

Nuit à l'écogite de Villeplane.

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

### Option 1 : Par Villetale Basse

Cette randonnée un peu longue 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.

Dénivelée montée : 680 m - Dénivelée descente : 880 m - 6h - 14,5 km

### Option 2 : Par Eaux

Réservée aux bons marcheurs de part sa longueur, cette randonnée permet de découvrir d'autres hameaux et l'aspect sauvage de la moyenne montagne par d'anciens sentiers à mi-pente qui permettaient de relier entre eux ces villages situés à la même altitude et d'où la vallée tirait véritablement sa subsistance.

Dénivelée montée : 850 m - Dénivelée descente : 1067 m - 7h - 19 km

Nuit au gîte de Pelens ou à l'hôtel des Etrangers selon disponibilités. Salle de bains partagées à l'hôtel des Etrangers.

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

### Option 1 : Par l'Ubac

Cet itinéraire, bien que présentant des montées soutenues, est entièrement à l'ombre sur de larges sentiers en forêts et traverse plusieurs fois de jolis torrents propices à la baignade. À travers d'anciennes «campagnes», on aura une pensée pour ces générations de montagnards qui ont façonné le relief pour en tirer le meilleur parti.

Dénivelée montée : 870 m - Dénivelée descente : 660 m - 5h30 - 10 km.

### Option 2 : Par le chemin du facteur

Le matin la remontée de la vallée continue par la belle randonnée du 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. Vous atteindrez ensuite un belvédère époustouflant sur des crêtes panoramiques idéales pour le pique-nique dans le bleu du ciel.

Dénivelée montée : 550 m - Dénivelée descente : 0 m - 3h00 - 5km

L'option 2 vous offre un choix de deux variantes l'après-midi en fonction de votre niveau :

Variante 1 : Par le Serre d'Au

Agréable balade qui relie l'étape par d'anciennes « campagnes d'été».

Dénivelée montée : 110 m - Dénivelée descente : 480 m - 3h30 - 7km.

Variante 2 : 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 : 590 m - Dénivelée descente : 910 m - 5h - 11 km.

Nuit en gîte chez Célia.

#### **J4 - Entraunes - Estenc**

Option 1 : Par les cascades d'Aiglière et du Gareton

Remontée le long du Var entre falaises impressionnantes et cascades spectaculaires jusqu'au verrou glaciaire d'Estenc et son petit lac artificiel. Des haltes rafraichissantes en chemin pour tester quelle cascade est la plus tentante...

Dénivelée montée : 530 m - dénivelé descente : 0 m - 3 h - 7 km

Option 2 : 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 Titique (époque géologique de l'ère secondaire) est saisissante.

Dénivelée montée : 650 m - Dénivelée descente : 235 m - 4h30 - 9 km.

Option 3 : Le col et les lacs de Gialogues (2519 m) par le vallon de l'Estrop

Magnifique randonnée d'envergure située dans la zone centrale du parc national du Mercantour, dans un des vallons sauvages du massif de Sanguinière. La partie haute du vallon offre de vastes espaces et deux ravissants petits lacs..

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

Nuit au refuge de la Cantonnière ou au gîte Ferran. Salle de bains partagées au refuge de la Cantonnière. Supplément de 25€ par personne au gîte Ferran.

#### **Programme de jour 5 et 6 en version gîte :**

## **J5 - Estenc - La Cayolle**

Option 1 : 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.

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

Option 2 : 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 !

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

Nuit au refuge de la Cayolle. Chambres partagées de 8. Sanitaires partagés. Attention il n'y a pas de transport de bagages au dernier refuge. Prévoir de prendre dans votre sacs à dos pour la journée vos affaires pour la dernière nuit et la journée du lendemain. Le reste de vos affaires vous attendra au point de rendez-vous du dernier jour.

## **J6 - Estenc - La Cayolle**

Option 1 : Le tour des lacs

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.

Option 2 : 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.

Rendez-vous à 17h00 devant le refuge de la Cantonnière pour le transfert de retour au point de départ.

Arrivée à Villeplane et fin du séjour à 18h30.

**Programme des jours 5 et 6 en version chambre :**

## **J5 - Variations autour d'Estenc**

Option 1 : Le 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 bouquetins.

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

Option 2 : Tour du vallon de la Roche Trouée (2583m)

Très belle incursion dans un des vallons les plus sauvages du massif de Sanguinière, vallon minéral où il n'est pas rare de croiser chamois, bouquetins et marmottes alanguies au soleil!

Dénivelée montée : 710 m - Dénivelée descente : 710 m - 6h - 9 km

Deuxième nuit au refuge de la Cantonnière ou au gîte Ferran. Salle de bains partagées au refuge de la Cantonnière. Supplément de 25€ par personne au gîte Ferran.

## **J6 - Variations autour d'Estenc**

Option 1 : Le Pas du Lausson, vue sur le lac d'Allos

Cette dernière randonnée vous emmènera vers un magnifique point de vue sur le lac glaciaire d'Allos via le bois des Garrets.

Dénivelée montée : 750 m - Dénivelée descente : 750 m - 4h30 - 12km.

Option 2 : Le tour des lacs

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 : 850 m - Dénivelée descente : 850 m - 6h30 - 16km.

Rendez-vous à 17h00 devant le refuge de la Cantonnière pour le transfert de retour au point de départ.

Arrivée à Villeplaine et fin du séjour à 18h30.