



## **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, sans guide.  
Transport des bagages en voiture.

**Durée de la randonnée :** 6 jours de marche, 5 nuits.  
Début du séjour : Jour 1 à 8h, à Villeplane.  
Fin du séjour : Jour 6 à 18h30 à Villeplane.

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

**Saison :** 01 juin à 30 septembre.

**Tarif 2025 :** 695€ adulte et 595€ enfant moins de 12 ans comprenant la pension complète du pique-nique du jour 1 jusqu'au pique-nique du jour 6, 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 5), le rapatriement en voiture à votre point de départ en fin d'après-midi le jour 6.

Possibilité de réserver en version chambre particulière avec draps et serviettes fournis : 80€ de plus par personne.





**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 écotente, 2 nuit en gîte, 2 en refuge de montagne.

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

**Formule adaptée à** : Couples, groupes, familles avec enfant à partir de 6 ans bons marcheurs.

**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 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 au gîte de Pelens ou à l'hôtel des Etrangers. Sanitaires partagés à l'hôtel des Etrangers.



### **3ème jour : 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.

#### **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...

L'option 1 vous offre un choix de deux variantes l'après-midi :

#### **Variante 1 : Par le Serre d'Au**

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

#### **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.

Nuit en gîte chez Célia.





#### **4ème 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 qui permet de prendre de la hauteur.

Option 3 : Incursion dans le massif sauvage 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 au gîte Ferran les Louiqs ou au refuge de la Cantonnière selon disponibilités. Sanitaires au refuge de la Cantonnière. Supplément de 25€ par personne au gîte Ferran.

#### **5ème 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. Chambres de 8 partagées. Sanitaires partagés.





## **6ème 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.

Fin de votre circuit à 18h30.





## 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. ou les Vols Paris / Nice.

Puis correspondance pour le bus 675 Nice / Guillaumes à Nice Grand Arénas, tel : 04 13 94 30 50.

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 30€) ou à Entrevaux (transfert 60€) à réserver à l'avance auprès de nous lors de votre réservation.





## **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