

Lacs et Cimes du Mercantour en randonnée liberté



PRESENTATION

Randonnée itinérante au pays des gorges rouges
6 jours, 5 nuits

Ce programme est possible en version 5 jours, 4 nuits ou 4 jours, 3 nuits

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 jours.

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.

PROGRAMME

Ce programme est possible en version 6 jours, 5 nuits ou 5 jours, 4 nuits ou 4 jours, 3 nuits

Jour 1 : Variations autour de Villeplane

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

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 - 2 h 30 - 6 km

Option 2 : 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 - 4 h 30 - 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.

Jour 2 : Villeplane / Saint Martin d'Entraunes

Option 1 : Par Villetale

Cette randonnée un peu longue emprunte un chemin ancestral reliant les villages entre eux. Elle vous

imprègnera 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 - 6 h - 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 - 7 h - 19 km

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

Jour 3 : 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 1 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 à la Villa Noë ou à l'auberge Roche-Grande. Salles de bains partagées à l'auberge Roche-Grande.

Jour 4 : Entraunes/Estenc

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

On remonte le long du Var entre falaises impressionnantes et cascades spectaculaires jusqu'au verrou d'Estenc et son petit lac artificiel. Des haltes trempette pour tester quelle cascade est la plus tentante...

Dénivelée montée : 530 m - dénivelé descente : 0m - 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 Titonique (époque géologique de l'ère secondaire) est saisissante.

Dénivelée montée : 650 m - Dénivelée descente : 235 m - 4 h 30 - 9 km.

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

Il s'agit d'une incursion en zone de coeur de parc, dans un des vallon sauvage du massif de Sanguinière avec ses vastes espaces et deux ravissants petits lacs. Dénivelée montée : 1260 m - Dénivelée descente : 790 m - 8 h - 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.

Jour 5 : Estenc/La Cayolle (version gîte)

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.

Jour 6 : Cayolle/Estenc (version gîte)

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.

Jour 5 : Variations autour d'Estenc (version chambre)

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 marmottes alanguies au soleil!

Dénivelée montée : 990 m - Dénivelée descente : 990 m - 6 h - 12,5 km

Option 2 : Tour du vallon de la Roche Trouée

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 : 712 m - Dénivelée descente : 712 m - 6 h - 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.

Jour 6 : Variations autour d'Estenc (version chambre)

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

Cette dernière randonnée se termine vous emmènera vers un magnifique point de vue sur le lac glaciaire d'Allos, retour à étants par le même itinéraire. Dénivelée montée : 725 m - Dénivelée descente : 725 m -

5 h 30 - 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 - 6 h 30 - 16km.

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.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Programme version 5 jours, 4 nuits : J1 à J5 identiques, fin du séjour le J5 en fin de journée, transfert à Villeplane

Programme version 4 jours, 3 nuits : J1 à J4 identiques, fin du séjour le J4 en fin de journée.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Début du séjour : Jour 1 à 8 h, à Villeplane (impératif)

Arrivée en train

En train ou en avion :

Consulter 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 Jean Bouin, tel : 0809 400 013. 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 25 €) ou à Entrevaux (transfert 45 €/aller).

Arrivée en voiture

En voiture :

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

www.mappy.fr

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

DISPERSION

Fin du séjour : Jour 6 à 18 h 30, à Villeplane.

NIVEAU

2 chaussures

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 toutes les infos.

HEBERGEMENT

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 adaptée à : couples, familles, groupes.

PORTAGE DES BAGAGES

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

GROUPE

Formule adaptée à : couples, familles, groupes.

DOSSIER DE RANDONNEE

Un topo guide, les cartes IGN, un accueil personnalisé avec des conseils par des guides du pays.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

En randonnée le **principe des 3 couches** reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- Un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse)

- Un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- Une veste en fourrure polaire
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine mérinos, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable

- **1 sac à dos de 30/35 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- **2 bâtons télescopiques**
- **1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville** et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)

- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- Des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- Papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- Crème solaire indice 4
- Appareil-photo et/ou jumelles (facultatif)

Pour le soir à l'hébergement

- Nécessaire de toilette
- Vos affaires de rechange
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- 1 maillot de bain (selon les hébergements)
- 1 drap-sac
- 1 serviette de bain
- 1 duvet

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

DATES ET PRIX

Options

Possibilité de réserver en version chambre : 70 € de plus par personne (draps et serviettes fournis).

LE PRIX COMPREND

- Pension complète en version gîte
- Le transfert des bagages
- Topo guide, cartes IGN
- Accueil personnalisé avec des conseils par des guides du pays

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Draps et serviettes non fournis
- Les assurances
- Les transferts jusqu'au lieu de rendez-vous

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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.