



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. Transport des bagages en voiture.

Durée de la randonnée : 7 jours de marche, 6 nuits.
Début du séjour : Jour 1 à 9h, à Villeplane (impératif).
Fin du séjour : Jour 7 en fin d'après-midi, à Villeplane.

Extension : variante possible en 4, 5 ou 6 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 56€ adulte et 46€ enfant de 12 ans et moins.

Saison : 15 mai à 30 septembre.

Tarif 2018 : 650€ adulte et 550€ enfant moins 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.

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



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 : 2 auberges confortables, 1 hôtel de village, 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 adapté à : couples, familles, groupes.

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 : Villeplane / Sauze

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

Option 1 : randonnée à travers les terres rouges des gorges de Daluis, c'est une occasion unique de découvrir ce paysage si particulier.

Option 2 : randonnée en balcon sous la barre du Plan puis en passant par le hameau des Moulins.

Option 3 : ascension du mont Saint Honorat avant de rejoindre Sauze par les Moulins.

Nuit à l'auberge de Sauze.

2ème jour : Sauze / Saint Martin d'Entraunes

Option 1 : La remontée de la vallée continue. Belle rando en partie ombragée, après la montée jusqu'au panoramique plateau de la Lare en début de journée, le reste se déroule sur de la descente ou du plat.

De belles échappées au milieu des arbres permettent de découvrir ce paysage propre à la haute vallée du Var, fait d'affleurements de marne noire.

Option 2 : Très beau sentier en balcon. Cette randonnée permet de découvrir d'autres hameaux et l'aspect sauvage de la moyenne montagne en empruntant d'anciens sentiers à mi-pente qui permettraient de relier ces villages entre eux et d'où la vallée tirait véritablement sa subsistance.

Nuit en petit hôtel de village : la Vallière ou l'hôtel de Pelens.



3ème jour : Saint Martin d'Entraunes/Val-Pelens

Option 1 : Avant de commencer à monter par le sentier du facteur, le cheminement suit un temps un canal d'irrigation, vestige toujours vivant au tracé audacieux, car avant de serpenter calmement le long du sentier, il franchit les rochers de Bramus en une spectaculaire cascade.

Option 2 : Voici l'occasion de visiter l'endroit le plus « alpin » de la vallée, le clot de l'Aï. Ce cirque très minéral présente une belle ambiance, dominé par les Aiguilles de Pelens dont la conquête fut une véritable épopée.

Nuit à l'auberge des Aiguilles.

4ème jour : Val-Pelens/Entraunes

Option 1 : par le Serre d'Au. Agréable randonnée qui permet de rejoindre l'étape rapidement en cheminant à travers d'anciennes « campagnes d'été ».

Option 2 : par le col des champs. Splendide randonnée à travers les vastes alpages du col des Champs (2045 m) à la rencontre des premières marmottes avec en prime un panorama très ouvert sur les hautes vallées du Haut Verdon et du Haut Var.

Nuit en gîte à la Villa Noë ou bien à l'auberge Roche-Grande.



5ème 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 et qui permet de prendre de la hauteur.

Option 3 : incursion dans un vallon sauvage du massif 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 à la ferme des Louiqs ou au refuge de la Cantonnière.

6ème 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 (version gîte) ou à la ferme des Louiqs et refuge de la Cantonnière (version chambre).



7ème 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.



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

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 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 venons ensuite vous chercher à Guillaumes (transfert 15€) ou à Entrevaux (transfert 40€).



Nous contacter

Itinérance Trekking
"I-Trek"
Villeplane
06470 Guillaumes
France

info@itinerance.net
www.itinerance.net

tel : 00 33 (0) 4 93 05 56 01

ITINERANCE

TREKKING