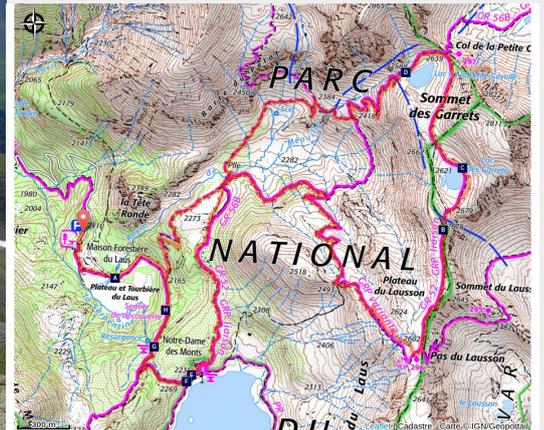




Circuit des Lacs

Vallée haut Verdon - Allos



Le lac des Garrets et le lac d'Allos. Les lacs ont un niveau d'eau assez élevé car l'hiver a été enneigé, (névés résiduels). (Marion BENSA)

Promenade panoramique dans la pelouse alpine et découverte de lacs de haute montagne dont le somptueux lac d'Allos.

Des plantes audacieuses éclosent ici au plus près du ciel, parées de couleurs impertinentes comme le bleu intense des gentianes, parmi le désert gris des roches émietées par le gel, le soleil et le vent. Les lacs pailletés de lumière, azur ou turquoise, selon la saison se cachent dans un immense plateau pour se laisser découvrir au dernier instant.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 5 h

Longueur : 12.9 km

Dénivelé positif : 640 m

Difficulté : Moyen

Type : Journée : boucle

Thèmes : Flore, Lac, Refuge, Sommet

Itinéraire

Départ : Parking du Laus, Allos

Arrivée : Parking du Laus, Allos

Communes : 1. Allos

2. Entraunes

3. Uvernet-Fours

Profil altimétrique



Altitude min 2111 m Altitude max 2659 m

Prendre le sentier, puis la piste qui rejoint le lac d'Allos. Peu après le plateau humide du Laus, un embranchement sur la gauche indique la direction du col de la petite Cayolle. Le sentier s'élève alors doucement sous le couvert léger d'une forêt de mélèzes aux troncs courbés à la base par le poids du manteau neigeux.

Le sentier débouche sur les pâturages du plateau de Méouilles puis décrit des lacets avant d'atteindre le lac de la Petite Cayolle.

Au col du même nom, prendre à droite, en restant sur le versant Verdon, afin de rejoindre le lac des Garrets blotti dans son univers minéral. Contourner le lac par l'Ouest et gagner la crête du sommet du Lausson (2645m), ligne de partage des eaux entre les bassins du Var et du Verdon. Suivre cette crête jusqu'au Pas du Lausson (2602m).

Le sentier descend côté Allos puis rejoint le plateau de Méouilles par une traversée en balcon sur un versant dépourvu de végétation. Le plateau, contrastant, semble un havre de douceur, grande prairie parcourue par un ruisseau et parsemée de quelques mélèzes.

Prendre alors le sentier en direction du lac d'Allos. Sur les rives, le refuge-hôtel vous accueille pour une pause méritée. Les tours de grès du lac forment une toile de fond splendide. Suivre la piste qui rejoint le parking dominant le plateau du Laus.

Sur votre chemin...



-  Les secrets de la tourbière (A)
-  Lac des Garrets (C)
-  Refuge du Lac d'Allos (E)
-  Mais d'où vient cette eau? (G)

-  D'un cairn à l'autre (B)
-  Lac de la Petite Cayolle (D)
-  Lac d'Allos (F)
-  Le plateau herbeux de Laus (H)

Toutes les infos pratiques

En coeur de parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour

Recommandations

Parking payant et minibus payant.

Comment venir ?

Transports

Lignes départementales dans les Alpes-de-Haute-Provence, Lignes régulières / hebdomadaires Digne-les-Bains, Barcelonnette, Larche et Digne-les-Bains, Colmars, Allos.

Service de navettes gratuites dans le Val d'Allos (Transports Haut-Verdon Voyages) : <https://www.valdallos.com/bus-station.html>

Accès routier

À Allos, emprunter la RD226 en direction du lac d'Allos. La route se termine au parking. Laisser là son véhicule.

Plus d'information sur l'accès et le parking : <https://www.valdallos.com/lac-d-allos.html>

Parking conseillé

parking du Laus, Allos

 Lieux de renseignement

Office du tourisme du Val d'Allos

Place de la coopérative, 04260 Allos

info@valdallos.com

Tel : 04 92 83 02 81

<https://www.valdallos.com>

Sur votre chemin...



✿ Les secrets de la tourbière (A)

Cette vaste étendue herbeuse est une des plus belles tourbières du Mercantour.

La tourbière est riche en informations : son épaisseur dépasse les huit mètres. La succession des couches renferme de précieux indices (grains de pollens, débris végétaux, etc...). Leurs datations permettent de remonter à 9500 ans.

Ces milieux aquatiques particuliers, pauvres en oxygène et riche en azote, abritent également une flore adaptée, dite « turfigène » : des sphaignes (mousses), des gracieuses linaigrettes et leur toupet de coton blanc, ainsi que des grassettes, une des espèces de plantes carnivores de France.

Crédit photo : Le Bouteiller Éric



✿ D'un cairn à l'autre (B)

Un milieu nu, discret et fascinant : Du Pas du Lausson au col de la Petite Cayolle, c'est la haute montagne. Le décor est minéral, les pelouses rares. C'est aussi le domaine des plantes audacieuses. Pour mieux se protéger contre l'hostilité du climat, elles sont petites et vivaces, leur fleur souvent grande et de couleur vive.

Cette végétation adaptée aux rigueurs climatiques est fragile et d'une valeur exceptionnelle. On y trouve notamment gentiane printanière, silène acaule, renoncule des glaciers, gentiane de Koch, linaires des Alpes..., mais aussi quelques espèces endémiques telles que *Berardia subacaulis* et *Campanula allionii*.

Crédit photo : LOMBART Guy



Lac des Garrets (C)

Le lac subit les conséquences d'une altitude élevée. La forte évaporation de l'été le réduit, lui donnant à l'automne une forme caractéristique de verre à pied. Le gel, qui le met en "hibernation" presque 8 mois sur 12, semble y interdire la vie. Pourtant, un phytoplancton capteur d'énergie solaire s'y développe ouvrant la voie à la vie dans les lacs de montagne. Mais ici la vie s'arrête au stade planctonique. La matière organique rare est réutilisée par une vie peu active. Assurant ainsi son cycle d'assainissement, l'eau de ce lac oligotrophe bien que stagnante reste limpide.

Crédit photo : DEMONToux Daniel



Lac de la Petite Cayolle (D)

C'est une histoire du temps jadis, celui des grands fleuves de glace qui, de leur lent et irrésistible mouvement, façonnaient les Alpes. Leur flot figé creusait la roche tendre, polissait les verrous de roches dures, arrachant toute entrave à leur course. Il y a 10 000 ans, l'étau du manteau de glace et de neige se desserre, le fleuve de glace entame son inexorable retraite laissant derrière lui des bassins surcreusés et des moraines frontales : les lacs glaciaires y trouvent leur écrin, comme celui de la Petite Cayolle il y a 3000 ans.

Crédit photo : COSSA Jean-Louis



Refuge du Lac d'Allos (E)

Refuge géré par la commune d'Allos

Refuge-bar-restaurant

Nombres de places : 40 places

Gardiennage : juin à septembre. La salle hors-sac, située juste au-dessus du refuge reste ouverte 365 jours par an.

Tél. 04 92 83 00 24

<http://refuge-du-lac-dallos.com>

Office du Tourisme du Val d'Allos : 04 92 83 02 81

Crédit photo : LAURENT Olivier



Lac d'Allos (F)

Enfant des glaciers de l'ère quaternaire, le lac d'Allos est le plus grand lac naturel à cette altitude d'Europe (62ha). Ses eaux issues de la fonte des neiges et de sources atteignent 42m de profondeur et en son sein se développe une vie plus intense que dans les lacs précédents : invertébrés, alevins, truite Fario et omble chevalier.

Le lac d'Allos est un milieu de la plus grande fragilité, du fait des conditions de vie extrêmes et du faible nombre d'espèces végétales et animales. L'omble chevalier, y est pour des raisons encore mystérieuses atteint de nanisme. Toute pollution ou modification du milieu y serait catastrophique. Mais la présence du Parc national devrait aujourd'hui assurer au lac sa quiétude.

Crédit photo : GOURON Claude



Mais d'où vient cette eau? (G)

La belle résurgence que vous avez sous les yeux est un cas très particulier d'hydrogéologie : unique pour le Mercantour et presque pour les Alpes ! En effet, cette eau provient d'une perte du lac d'Allos, ce qui en fait un cas très rare de lac de montagne sans surverse, ce qui est d'autant plus remarquable qu'il s'agit du plus haut lac naturel d'altitude d'Europe dont la profondeur varie de 42 à 49 mètres suivant les années. La source formée s'appelle le Chadoulin, affluent de rive gauche du Verdon.

Crédit photo : LE BOUTEILLER Eric



Le plateau herbeux de Laus (H)

Le plateau herbeux de Laus est une mémoire de la vie depuis 9000 ans. Né lors du recul des glaciers, un lac occupait le site. Faible profondeur (7 mètres), apports importants d'alluvions torrentielles et de matières organiques se sont combinés, accélérant le processus de comblement de ce lac. Le rôle majeur fut joué par les bryophytes : tandis que les racines se décomposent, les bryophytes continuent leur croissance par le haut, emprisonnent les pollens : leur analyse permet de retracer le scénario de vie.

Malgré un assèchement progressif sur plusieurs milliers d'années, le processus se poursuit aujourd'hui. Encore humide, ce milieu comporte des espèces végétales caractéristiques de la tourbière. Dans ce plateau scintillent les méandres de la Serpentine.

Crédit photo : CULOTTA Jean-marc