

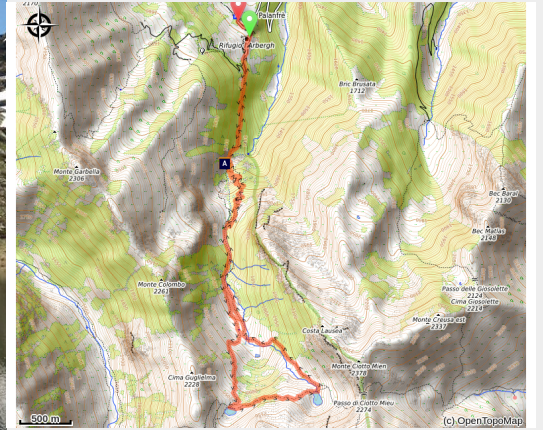


# La boucle des lacs de Palanfrè

Parco Naturale Alpi Marittime - Vernante



Il Lago inferiore del Frisson (Roberto Pockaj)



*Un bel itinéraire, partiellement en boucle et sur des sentiers en bon état, côtoyant deux lacs dans le Vallon des Alberghi. Il n'y a que la traversée entre les deux lacs qui se fait pour un court morceau sur un pierrier où il n'y a pas de sentier apparent.*

Une belle diversité de paysage est attendue lors de cette randonnée en boucle : dans la partie basse se présentent des hêtraies, quand en altitude se montrent les pâturages. Deux magnifiques lacs sont également rencontrés, dont l'un aux pieds de l'unique Mont Frisson.

## Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 4 h 36

Longueur : 11.2 km

Dénivelé positif : 824 m

Difficulté : Moyen

Type : Journée : boucle

Thèmes : Lac

# Itinéraire

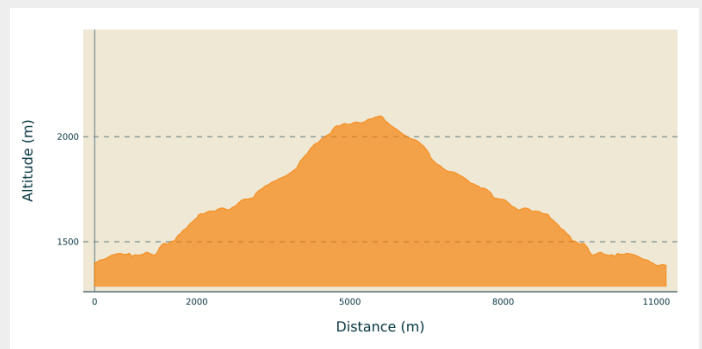
**Départ** : Palanfrè (1352 m)

**Arrivée** : Lac des Alberghi (2032 m)

**Balisage** :  GR

**Communes** : 1. Vernante

## Profil altimétrique



Altitude min 1386 m Altitude max 2099 m

Du parking de Palanfrè (1352 m), il faut suivre la petite route goudronnée en aval de la bourgade. La route devient un chemin en terre battue et lorsqu'elle tourne à droite, continuer tout droit (sud) sur un chemin muletier qui traverse quelques ruisseaux, arrive au Gias Piamian (1432 m, 0h25 de Palanfrè, fontaine) et devient un sentier. Arrivé à une bifurcation, ignorer l'ancien sentier qui continue tout droit (risque d'éboulements) et prendre la branche de gauche qui traverse le lit sec du torrent. Le sentier monte longtemps en lacets dans la hêtraie, puis il redescend pour passer à gué encore une fois le lit sec du torrent et revenir sur le sentier précédemment abandonné.

Continuer vers la gauche pour rencontrer une bifurcation : tourner à droite pour les Lacs du Frisson (la branche de gauche sera parcourue au retour), pour arriver à une hauteur herbée où se dresse le Gias Vilazzo (1823 m, 1h20 du Gias Piamian, fontaine).

En tournant à droite (sud-ouest), monter une pente raide parmi les prés, puis traverser vers la gauche entre herbe et petites roches jusqu'au Lac inférieur du Frisson (2054 m, 0h45 du Gias Vilazzo).

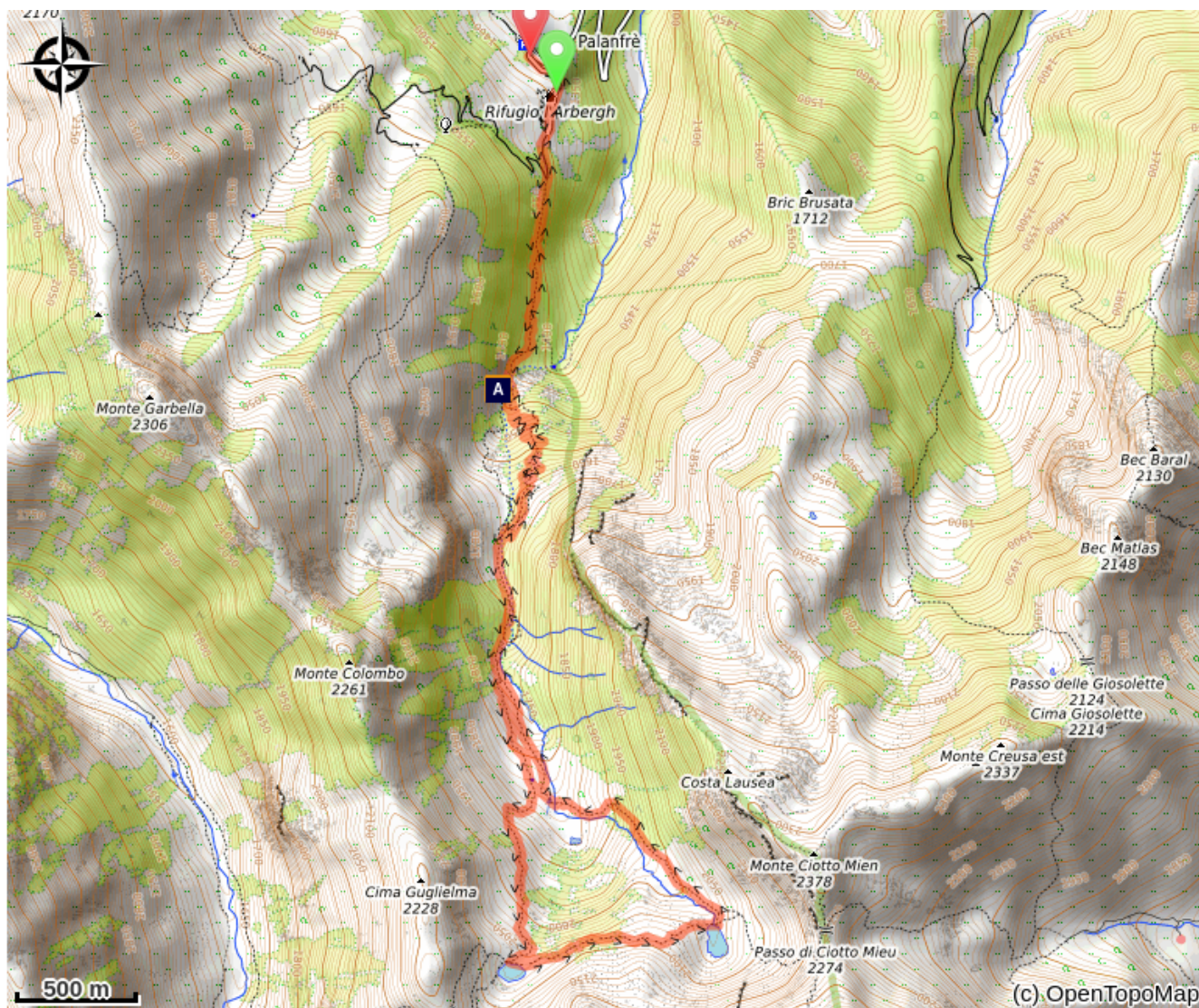
Un sentier signalé traverse l'émissaire du lac et continue vers l'est. Plusieurs montées et descentes contournent la dorsale rocheuse séparant les Lacs du Frisson du Lac des Alberghi. Arrivé à une altitude d'environ 2085 m, descendre parmi les éboulis, puis sur un sentier parmi des roches moutonnées, jusqu'au Lac des Alberghi (2039 m, 0h25 du Lac inférieur du Frisson).

L'émissaire traversé, il faut suivre vers la gauche un sentier qui rejoint presque immédiatement le sentier plus large qui vient du Col de Ciotto Mien.

L'altitude est lentement perdue parmi les prés, puis plus à pic par plusieurs lacets dans un petit bois de pins, jusqu'aux alentours du Lac Vilazzo. Après avoir traversé les émissaires des deux lacs, qui s'unissent ici, le sentier revient près du Lac Vilazzo, puis il tourne à droite et descend en longeant le torrent. Après une fontaine, c'est le retour sur la bifurcation rencontrée à l'aller. Il faut prendre sur la droite, et reprendre le parcours de l'aller en sens inverse pour rentrer à Palanfrè (1352 m, 1h40 du Lac des Alberghi).



# Sur votre chemin...



 Le gias (A)

# 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

## **Comment venir ?**

### Accès routier

De Borgo San Dalmazzo, remonter la Vallée Vermenagna jusqu'à Vernante, puis tourner à droite pour Palanfrè. Remonter la Vallée Grande jusqu'à Palanfrè.

# Sur votre chemin...

---



## Le gias (A)

Ce toponyme indique une zone délimitée dans laquelle les troupeaux pris au pâturage passent la nuit et les moments de rumination. La permanence des animaux sur ces surfaces, parfois très étendue, entraîne une accumulation de déjections qui, au fil du temps, a pour effet de sélectionner les espèces végétales en faveur des seules espèces capables de survivre dans des sols riches en azote, tels que l'ortie, les épinards sauvages et la rhubarbe alpine, qui perpétuent leur présence grâce au dépôt continu sur place d'une grande masse verte.

Crédit photo : Cati Caballo