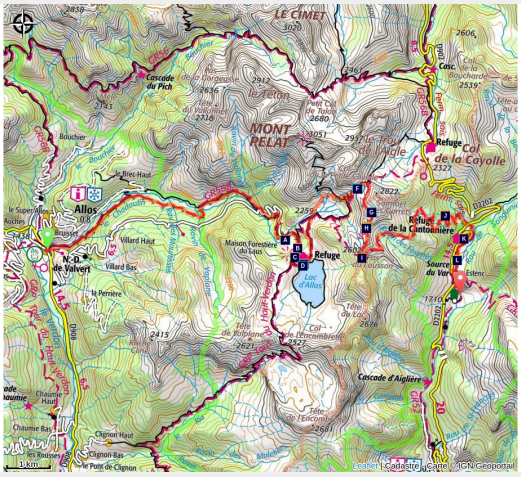
Variante départ GTM : Allos - Estenc

Vallée haut Verdon - Allos



Estenc et son petit lac, son plan-d'eau au dessus d'Entraunes dans le haut-Var-Cians. Vue sur le val d'Entraunes. (Claude Gouron - PNM)

Le Lac d'Allos est plus grand lac naturel d'altitude d'Europe. Il est dominé par les Tours du Lac, cinq sommets de grès aux profils très découpés caractéristiques.

La montée se fait à l'aplomb du vallon du Chadoulin et se poursuit jusqu'au lac d'Allos, puis au Pas du Lausson. S'amorce ensuite la descente jusqu'au hameau d'Estenc, sous le Col de la Cayolle.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 7 h 30

Longueur : 24.1 km

Dénivelé positif : 1417 m

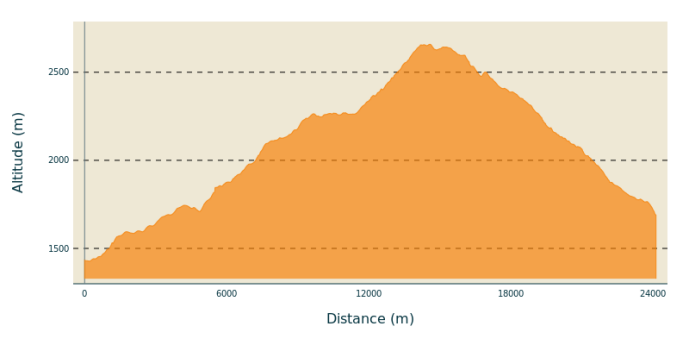
Difficulté : Moyen

Type : Grande itinérance

Itinéraire

Départ : Allos
Arrivée : Estenc
Communes : 1. Allos
2. Uvernet-Fours
3. Entraunes

Profil altimétrique



Altitude min 1428 m Altitude max 2659 m

Depuis le village d'Allos (1400m) à hauteur de l'office de tourisme prendre le GR56B en direction du lac d'Allos.
Le sentier s'élève en longeant la rive gauche du torrent Chadoulin jusqu'à atteindre le ravin de Valplane (1750m).
A cet endroit l'itinéraire passe sur la rive droite du torrent en longeant quelques cascades.
Conserver le GR pour atteindre la passerelle du Vallonet. Après avoir traversé la rivière
Le sentier coupe la route d'accès au parking au lac. (côte 1955m).
Une dernière montée en lacets et vous atteignez le parking du Laus et la Maison Forestière du même nom. (2127m).
Par le sentier d'interprétation menant au lac. Suivre le chemin balisé, aménagé en circuit d'interprétation des paysages et de la flore pour rejoindre le lac d'Allos et son refuge. Le cadre est grandiose pour le plus grand lac glaciaire d'Europe situé à 2230 m d'altitude.

Depuis le refuge situé au bord du lac rejoindre le sentier balisé GR par le sentier à plat qui traverse la belle prairie jusqu'à la côte 2259 m. A l'intersection prendre le sentier qui part à droite et s'élève en direction de la Petite Cayolle (lac et col) en face de vous.

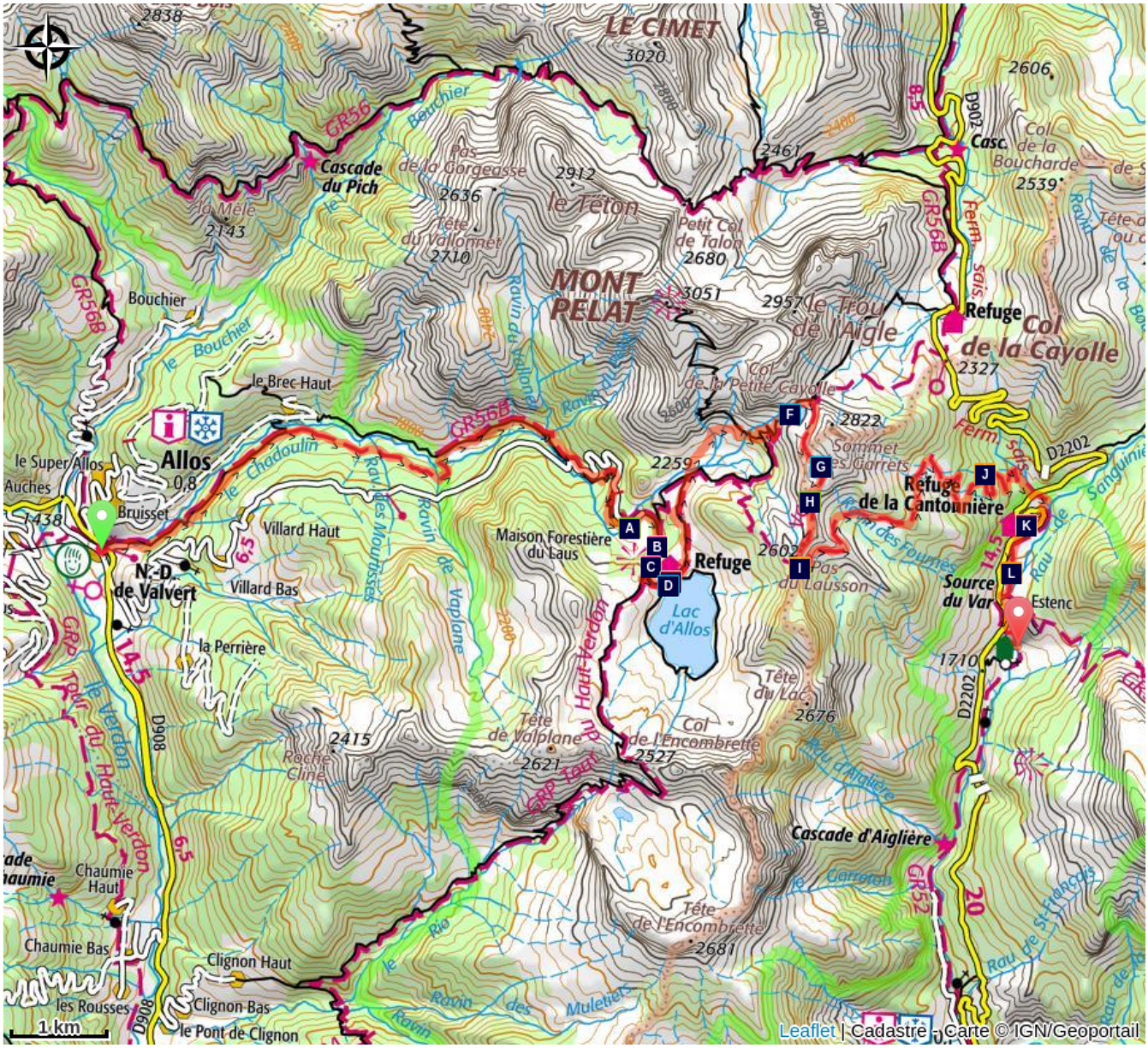
A gauche le sommet des Garrets (2822m). Au fond à droite la Tête de Valplane (2624m), puis la Tête de Monier (2544m).

On arrive sur un plateau vers 2250m, puis il y a une intersection, mais les 2 chemins se rejoignent plus haut. Soit prendre le GR de Pays du Haut Verdon vers la droite, soit prendre le sentier qui part à gauche, qui mène aussi au Mont Pelat (3051m). Après de nombreux virages, on arrive au Lac de la Petite Cayolle (2588m), on continue jusqu'au col du même nom, qui se trouve juste au dessus.(2639m)

On prend le sentier à flan en direction du lac des Garrets. Le chemin progresse dans un monde minéral, sous le Sommet des Garrets (2822m). On arrive au lac des Garrets (2621m). On suit la large crête pour rejoindre le Pas du Lausson avec un panorama splendide. Au Pas du Lausson (2602m) sur un sentier de crête qui donne côté lac d'Allos et côté vallée Haut var et hameau d' Estenc.

Après avoir admiré une dernière fois le lac d'Allos au bord du plateau, entamer la descente côté Var, en direction d'Estenc. On traversera successivement trois combes sur un sentier en courbe de niveau pour bifurquer à droite vers Estenc (balise 294). Dans un lacet, vue spectaculaire sur la route en accordéon du Col de la Cayolle située à vote gauche. Rejoindre le mélézin et poursuivre sur le sentier à présent en descente vers le fond de la vallée. Dépasser la maison forestière des Garrets et tourner à droite à la balise 293. Après avoir rejoint la route de la Cayolle en passant, il vous suffira ensuite de suivre la route sur 200 m en descente à droite pour atteindre votre hébergement pour la nuit.

Sur votre chemin…



- Les secrets de la tourbière (A)
- Mais d'où vient cette eau? (C)
- Refuge du Lac d'Allos (E)
- Lac des Garrets (G)
- Histoire d'une borne frontière (I)
- Refuge de la Cantonnière (K)
- Le plateau herbeux de Laus (B)
- Lac d'Allos (D)
- Lac de la Petite Cayolle (F)
- D'un cairn à l'autre (H)
- Communications inter-vallées (J)
- Prairies de fauche du plateau d'Estenc (L)

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

Avant de partir en randonnée, prenez connaissance des consignes de sécurité. Une prudence particulière devra être observée en début de saison car il peut exister des névés persistants.

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

Le plateau herbeux de Laus (B)

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

Mais d’où vient cette eau? (C)

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

Lac d'Allos (D)

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

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 de la Petite Cayolle (F)

C'est une histoire du temps jadis, celui des grands fleuves de glace qui, de leur lent et irrépressible 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

Lac des Garrets (G)

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

D'un cairn à l'autre (H)

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, linaire des Alpes…, mais aussi quelques espèces endémiques telles que Berardia subacaulis et Campanula allionii.

Crédit photo : LOMBART Guy

Histoire d'une borne frontière (I)

Aujourd'hui limite entre deux départements (les Alpes-Maritimes et les Alpes de Haute-Provence), ce col et les crêtes environnantes furent par le passé une vraie frontière entre deux royaumes : celui de Savoie-Sardaigne et celui de France. En 1388, le comte Grimaldi du Beuil trahit les comtes de Provence et offre le Comté de Nice, auquel le Val d'Entraunes appartenait, à la Savoie dont la capitale est Chambéry. Avec la Provence devenue française en 1481, c'est, jusqu'au XVIIIème siècle, une frontière agitée par les guerres et les pillages. La borne du Pas du Lausson fut rénovée en 1823 lors de la restauration sarde. Ornée du Lys de France et de la Croix de Savoie, elle témoigne aujourd'hui avec sérénité du bruit et de la fureur passés.

Crédit photo : BRETON François

Communications inter-vallées (J)

Les échanges entre les différentes vallées existent probablement depuis que l'homme-agriculteur s'est installé dans ces contrées. Au XVIIIème siècle, Entraunes, communauté quasi autarcique une grande partie de l'année, allait s'approvisionner en sel, huile et autres denrées indispensables, dans les vallées voisines du Verdon, de la Tinée et bien sûr de l'Ubaye. Spécialisés dans la confection de draps, les Entrenois partaient vendre leurs produits à Barcelonnette. Soumis au pillage des troupes durant la guerre franco-sarde (1743), les habitants du Haut-Var durent même se ravitailler en seigle à St-Paul-sur-Ubaye. Aujourd'hui, si les foires agricoles sont encore un lien économique entre les vallées, c'est surtout le tourisme qui les associe, au travers de la Route des Grandes Alpes et des sentiers de randonnées du Parc national.
Pour l'Ubaye, contrebande de sel avec l'Italie, échanges réguliers de graines pour les semences, confection de draps.

Crédit photo : GOURON Claude

Refuge de la Cantonnière (K)

L'histoire du refuge est intimement liée à la route des Grandes Alpes reliant le Lac Léman à la Mer Méditerranée. Elle fut réalisée au début du XXème siècle par le Touring Club de France, avec les moyens très rudimentaires de l'époque, par des travailleurs italiens pour lesquels fut construite l'imposante maison Cantonnière.
Accessible dès l'été 1913, aux rares automobiles de l'époque, la route devait être inaugurée par le président Poincaré, en août 1914. Mais la déclaration de guerre priva les Entraunois de cette visite.
Entièrement restauré par le Parc national du Mercantour, ce bâtiment sert aujourd'hui de refuge.

Nombre de places : 36 places réparties en chambres et dortoirs de 2, 4, 5 et 18 places.
Tarifs et ouverture : http://lacantonniere.wixsite.com/refugelacantonniere
Tel : 04.78.19.05.12
Mail: lacantonniere@gmail.com

Crédit photo : Refuge de la Cantonnière

Prairies de fauche du plateau d'Estenc (L)

Le terme " prairies de fauche " désigne des surfaces de production fourragère non semées, riches en espèces, fauchées pour nourrir le bétail. Elles font l'objet de pratiques non intensives, respectueuses de l'environnement, gage de leur grande diversité floristique.
Le Parc national du Mercantour totalise 1000ha de prairies de fauche, inclues dans un domaine pastoral et herbager recouvrant environ 120000ha. Dans ce périmètre, 90 exploitations professionnelles d'élevage ont leur siège domicilié sur les communes du Parc et 268 éleveurs transhumants sont présents en été.

Crédit photo : Marc EVENOT