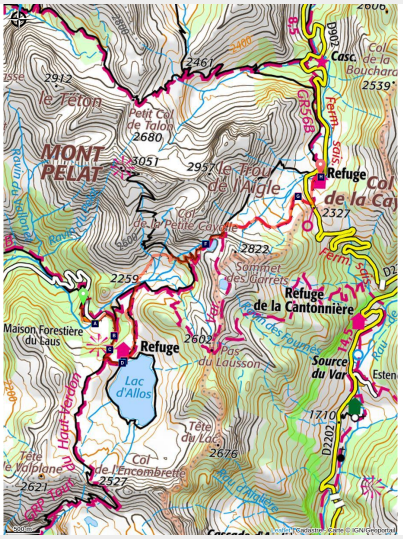
Itinéraire des Lacs - Balade familiale Mercantour Ouest - Etape 1

Vallée haut Verdon - Allos

Randonné Allos. Vue plongeante sur le lac d'Allos (BRETON François - PNM)



Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 3 h

Longueur : 8.9 km

Dénivelé positif : 577 m

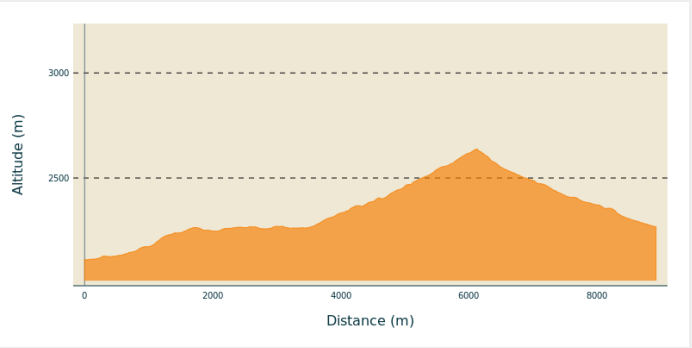
Difficulté : Moyen

Type : Itinérance

Itinéraire

Départ : Parking du Laus
Arrivée : Col de la Cayolle
Communes : 1. Allos
2. Uvernet-Fours

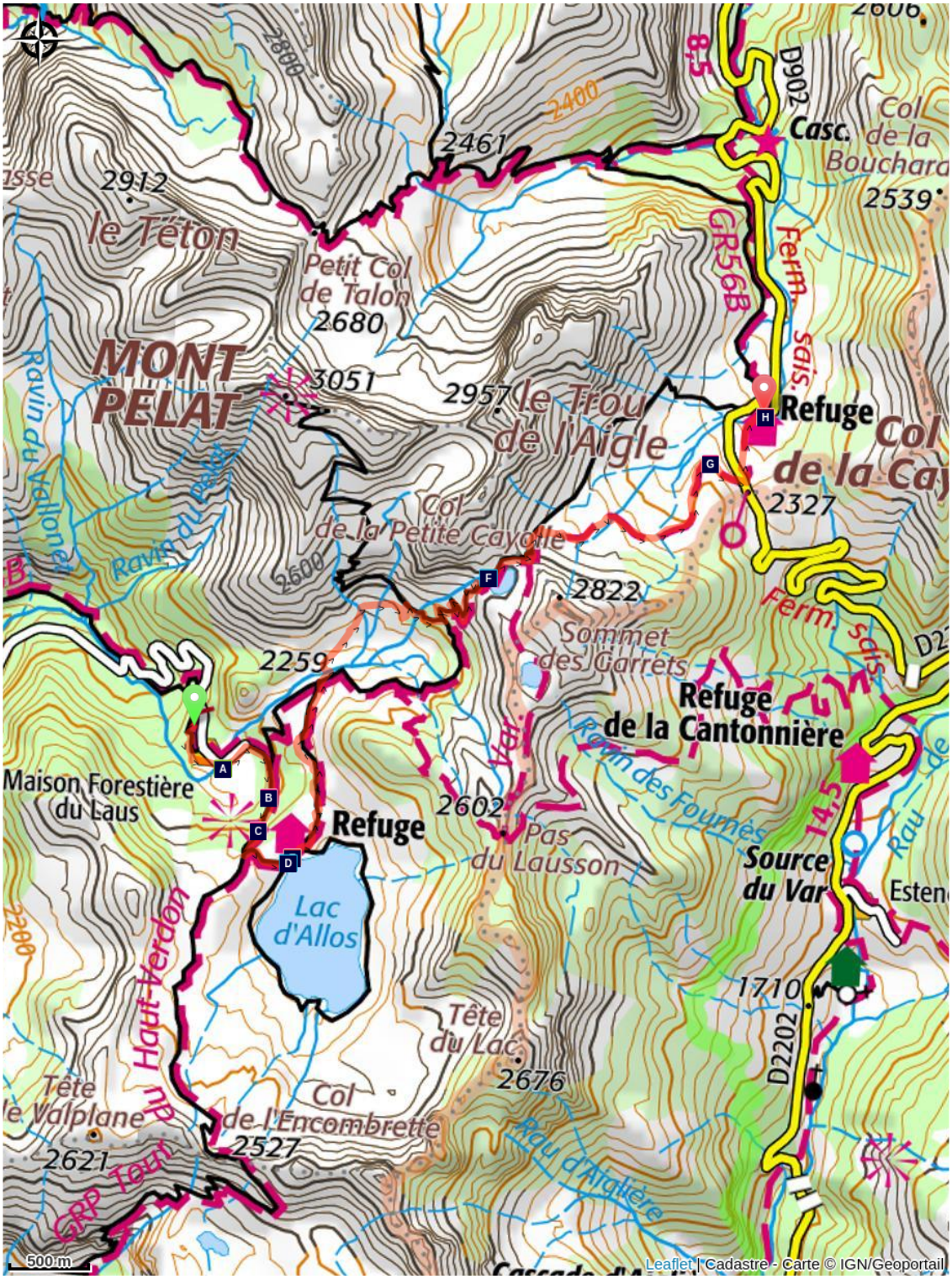
Profil altimétrique



Altitude min 2111 m Altitude max 2638 m

Depuis le parking 2110 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.
2632m et le col du même nom (balise 297). Plonger dans l’éboulis du versant Nord (attention, présence fréquente d’un névé au début de l’été) pour rejoindre un vaste plateau verdoyant parsemé de ruisseaux sinueux et après un petit lac et une riche tourbière, rejoindre la route et le parking du col de la Cayolle. Sur la gauche le refuge du Col de la Cayolle 2266m légèrement en contrebas.

Sur votre chemin...



- Les secrets de la tourbière (A)
- Mais d'où vient cette eau? (C)
- Refuge du Lac d'Allos (E)
- Restauration des Terrains en Montagne (RTM) (G)
- Le plateau herbeux de Laus (B)
- Lac d'Allos (D)
- Lac de la Petite Cayolle (F)
- Refuge de la Cayolle (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

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

Restauration des Terrains en Montagne (RTM) (G)

Au XIX ème siècle, la surpopulation humaine est à l'origine d'une déforestation importante des vallées. Le manque de surfaces cultivables, la nécessité de développer un cheptel toujours plus important et les besoins en bois provoquent un recul de la forêt comme jamais auparavant, entraînant une érosion préoccupante des versants. Des administrateurs des Eaux et Forêts envoyés sur le terrain découvrent avec effroi que " les torrents envahissent champs et villages, les avalanches coupent les routes et emportent les maisons ". Une loi est promulguée en 1860 et le service du RTM engage de formidables travaux de reboisement des montagnes en utilisant la main-d'oeuvre locale, peu onéreuse à l'époque. Les quadrillages tracés dans les sols datent de la période 1900-1914. Ils correspondent, devant le refuge de la Cayolle, à d'anciennes pépinières.

Crédit photo : BENSA Marion

Refuge de la Cayolle (H)

Refuge géré par le Parc national du Mercantour

Nombres de places : 32 places en refuge
Gardiennage : 04 92 81 24 25 (du 15 Juin au 15 septembre) ou 04 93 05 54 90 (toute l'année si le premier ne répond pas).
Mail : fan.refugedelacayolle@orange.fr
Site internet : www.refugedelacayolle.com

Crédit photo : PNM/DR