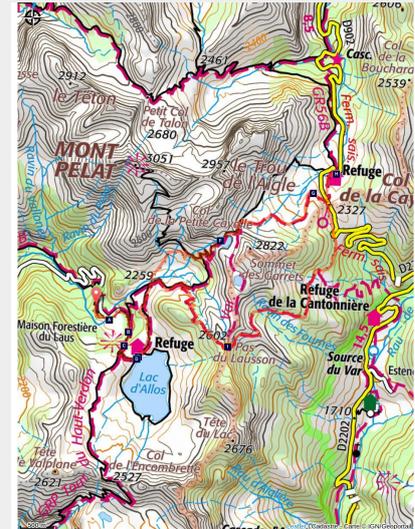




# Itinéraires des Lacs - Balade familiale Mercantour Ouest

Vallée haut Verdon - Allos



Randonnée lac d'Allos au mois de juillet, nombreuses fleurs encore présentes et des névés résiduels au pied des Tours du lac. (BENSA Marion - PNM)

## *Randonnée familiale, autour des lacs, du plus connu le Lac d'Allos aux plus secrets.*

Souvent très fréquenté, cette boucle de 2 jours offre un paysage propre à la contemplation. A savourer en été et à l'automne lorsque les mélèzes dorés tapissent les montagnes avoisinantes. Vous passerez au Lac d'Allos, au Lac de la Petite Cayolle et au Lac des Garrets. Le Pas du Lausson offre un point de vue de toute beauté sur le lac d'Allos, plus grand lac naturel d'Europe.

## Infos pratiques

---

Pratique : Pédestre

---

Durée : 2 jours

---

Longueur : 20.0 km

---

Dénivelé positif : 1073 m

---

Difficulté : Moyen

---

Type : Itinérance

---

# Itinéraire

**Départ** : Parking du Laus

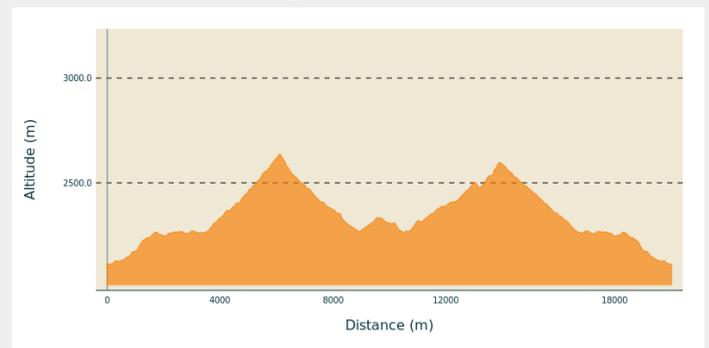
**Arrivée** : Parking du Laus

**Communes** : 1. Allos

2. Uvernet-Fours

3. Entraunes

## Profil altimétrique



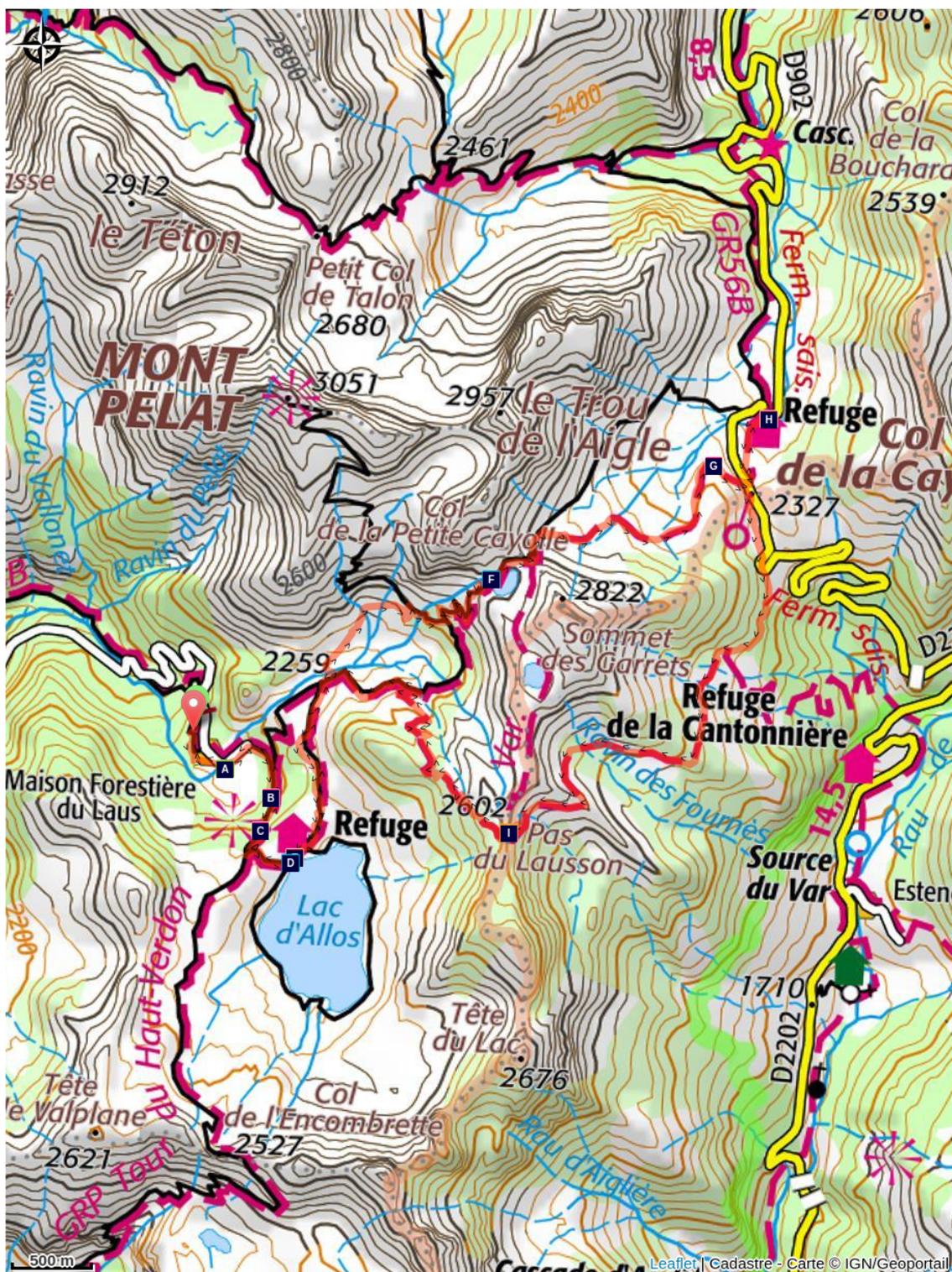
Altitude min 2111 m Altitude max 2638 m

La première journée vous permettra d'accéder au refuge de la Cayolle où vous passerez une nuit ( Pensez à réserver : <https://refugedelacayolle.fr/> ) Cette première journée est l'occasion de découvrir le Plateau de Méouilles, le Mont Pelat, le Lac de la petite Cayolle avant de découvrir les prairies alpines menant au refuge de la Cayolle. Le lendemain, au lever du jour, vous partirez en direction de l'emblématique Col de la Cayolle, puis vous monterez tranquillement au Pas du Lausson en surplombant la superbe et sauvage vallée du Haut Var. Au Pas du Lausson, une vue panoramique s'offrira à vous sur le Lac d'Allos. De là, vous redescendrez vers le refuge du Lac d'Allos puis le parking du Laus.

## Étapes :

1. Itinéraire des Lacs - Balade familiale Mercantour Ouest - Etape 1  
8.9 km / 577 m D+ / 3 h
2. Itinéraire des Lacs - Balade familiale Mercantour Ouest - Etape 2  
11.1 km / 491 m D+ / 5 h

# 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)
-  Histoire d'une borne frontière (I)
-  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

## **Recommandations**

Réglementation spécifique espace protégé du parc national du Mercantour.

Cet itinéraire se déroule sur des sentiers alpins de haute vallée. Les possibilités d'hébergement indiquées sont les seules disponibles sur le parcours. 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.

## **Comment venir ?**

### 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

# 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<sup>ème</sup> 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 : BENS A 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](mailto:fan.refugedelacayolle@orange.fr)

Site internet : [www.refugedelacayolle.com](http://www.refugedelacayolle.com)

Crédit photo : PNM/DR



## 🕒 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