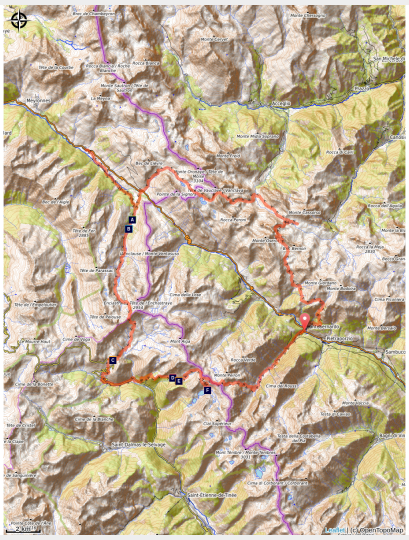
La boucle des 4 vallées - Stura - Maira - Haute Tinée - Ubaye

Vallée haute Ubaye - Pietraporzio



Randonnée Stura. Val Stura, Val Gesso et Tinée, Sommets émergeants d'une mer de nuages. Entre Alpi Marittime et Mercantour. (Claude Gouron - PNM)

Un trekking en boucle sur 2 pays et 4 vallées, un itinéraire historique qui relie le Piémont et la Provence.

Un trekking en boucle, sur 2 pays et 4 vallées, à cheval entre la France et l'Italie. Stura - Maira - Haute Tinée - Ubaye, quatre vallées majeures réunies par le passage de cols alpins ceints de quelques uns des plus beaux sommets des Alpes de la Méditerranée.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 5 jours

Longueur : 81.7 km

Dénivelé positif : 5306 m

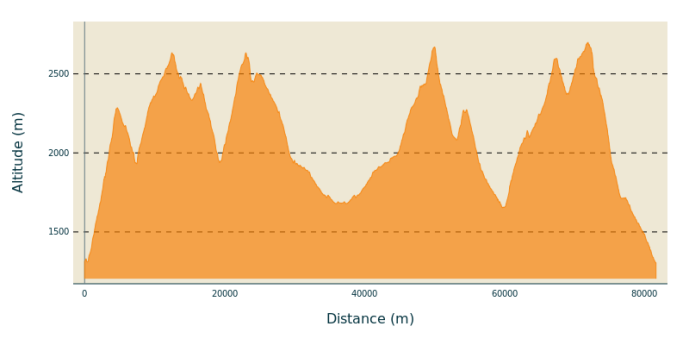
Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Itinéraire

Départ : Pontebernardo
Arrivée : Pontebernardo
Communes : 1. Pietraporzio
2. Argentera
3. Canosio
4. Larche
5. Val-d'Oronaye
6. Saint-Étienne-de-Tinée
7. Saint-Dalmas-le-Selvage

Profil altimétrique

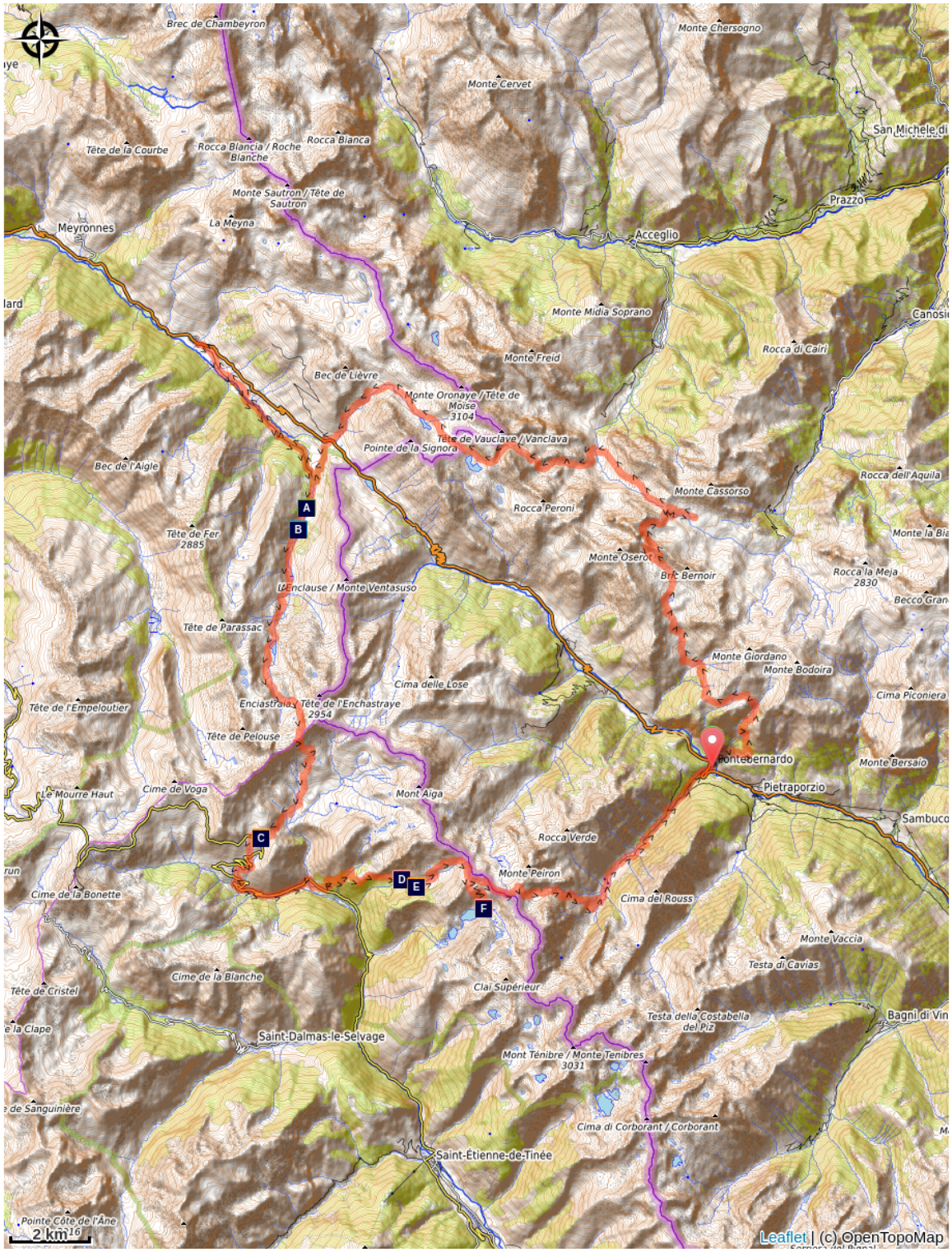


Altitude min 1304 m Altitude max 2699 m

Étapes :

1. La boucle des 4 vallées - Stura - Maira - Haute Tinée - Ubaye - Etape 1
15.3 km / 1743 m D+ / 5 h 30
2. La boucle des 4 vallées - Stura - Maira - Haute Tinée - Ubaye - Etape 2
21.4 km / 940 m D+ / 7 h
3. La boucle des 4 vallées - Stura - Maira - Haute Tinée - Ubaye - Etape 3
20.1 km / 1244 m D+ / 6 h 30
4. La boucle des 4 vallées - Stura - Maira - Haute Tinée - Ubaye - Etape 4
12.4 km / 1019 m D+ / 4 h 30
5. La boucle des 4 vallées - Stura - Maira - Haute Tinée - Ubaye - Etape 5
12.7 km / 350 m D+ / 4 h 30

Sur votre chemin…



Les prairies de la Cabane du Tardieu (A)

Zone de prélèvements (C)

Maison forestière de Tortisse et aiguilles de Tortisse (E)

La zone humide (B)

La fontaine (D)

Refuge et lac de Vens (F)

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

De l’autoroute A6 Turin-Savone : sortie au péage de Cuneo, direction Borgo San Dalmazzo, puis Demonte et Vinadio. Du Col de Tende : en descendant de Limone, direction Borgo San Dalmazzo, puis Demonte et Vinadio,Pontebernardo

Parking conseillé

Pontebernardo

Sur votre chemin...

Les prairies de la Cabane du Tardieu (A)

Les prairies entourant la cabane du Tardieu sont appelées par les botanistes " pelouses à grande fétuque ". Ce nom vient de l'espèce végétale dominante, cette grande graminée en touffes hautes et coriaces. Longue est la liste des plantes accompagnant régulièrement cette grande graminée et caractérisant avec elle " l'association végétale " de la grande fétuque, dont l'un des fleurons est sûrement le chardon bleu ou reine des Alpes aux inflorescences bleu métallique. C'est actuellement la dernière station de chardons bleus dans l'Ubaye, du département et du Parc national.

Crédit photo : François BRETON

La zone humide (B)

À partir de la cabane pastorale du Tardieu, la piste, horizontale, surplombe légèrement le grand plateau où scintillent les méandres de l'Ubayette.
Il y a quelques milliers d'années, vous n'auriez pas eu à aller plus loin pour découvrir l'onde profonde d'un lac. Ce grand à-plat habillé de vert tendre était occupé par un lac creusé par le glacier du Lauzanier. Peu profond, il a été rempli par les fines alluvions arrachées aux versants friables.

Crédit photo : BRETON François

Zone de prélèvements (C)

La dépression à votre droite était une des zones de prélèvements des matériaux qui ont servi à construire le camp des Fourches au début du siècle dernier. L'ancien sentier militaire en pierres sèches permettait de gagner la cime de Pelousette.

Crédit photo : Anthony TURPAUD

La fontaine (D)

Après l'ascension, souvent au soleil, une petite escale rafraichissante à la fontaine est la bienvenue.
L'eau sortant du sol y est très fraiche et vous permettra une petite halte avant de reprendre votre ascension ou de vous désaltérer avant de retrouver la chaleur de la vallée.

Maison forestière de Tortisse et aiguilles de Tortisse (E)

Propriété de l'Office National des Forêts, la maison forestière de Tortisse n'est pas accessible au public. Ces bâtiments ont été construits après la Seconde Guerre mondiale pour héberger le personnel travaillant pour la Restauration des Terrains de Montagne (RTM). Le plateau de Tortisse a été occupé par les hommes de tous temps. Les crêtes rocheuses environnantes renferment du minerai de fer qui a été exploité et fondu ensuite sur le plateau de Morgon. Les versants autour du plateau de Tortisse sont souvent occupés par les chamois, les mouflons. En vous penchant, vous pourrez également sentir le doux parfum de vanille de la Nigritelle de Cornélie.

Crédit photo : Philippe PIERINI

Refuge et lac de Vens (F)

Le refuge de Vens est gardé uniquement les mois d'été. L'hiver, seule une pièce est ouverte et permet aux randonneurs de s'abriter. Le refuge de Vens surplombe un chapelet de lacs du même nom. D'origine glaciaire, ces lacs sont le résultat d'un long travail d'érosion des glaciers. Le lac sous le refuge (le plus grand) atteint une profondeur de 31 mètres. Bouquetin, chamois, mouflons, aigle royal fréquentent souvent ce site. Vous pourrez également observer tout près du refuge la plante endémique qui fut longtemps l'emblème du parc national du Mercantour : la Saxifrage à fleurs nombreuses.

Club Alpin Français : Nombre de places : 45 en été et 30 en hiver (non gardé)
Réservation uniquement par mail l'été : http://refugedevens.ffcam.fr/reservation.html
Pas de douche, repas assuré

Crédit photo : CAF / DR