

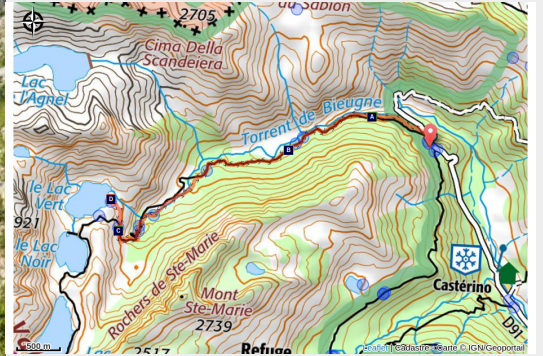


Randonnée au lac vert de la Valmasque

Vallées Roya&Bevera



La vallée de la Valmasque. (CEVASCO Jean-Marie)



*Dans le vallon de la Sorcière, un refuge sympathique au bord d'un lac... peut-être pourrez-vous apercevoir la saxifrage à fleur multiples (*Saxifraga florentula*), plante endémique du massif franco-italien de l'Argentera-Mercantour*

Bel itinéraire dans une ambiance de haute montagne en compagnie des marmottes, chamois et bouquetins.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 5 h

Longueur : 11.5 km

Dénivelé positif : 548 m

Difficulté : Facile

Type : Journée : aller-retour

Thèmes : Faune, Flore, Lac

Itinéraire

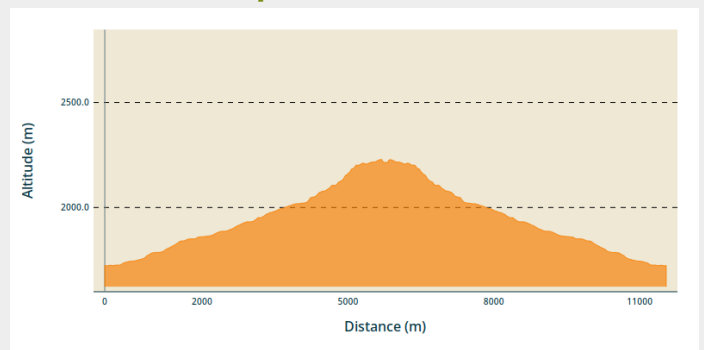
Départ : Castérino (Parking de Pautamoun)

Arrivée : Castérino (Parking de Pautamoun)

Balisage : ■ PR

Communes : 1. Tende

Profil altimétrique



Altitude min 1723 m Altitude max 2229 m

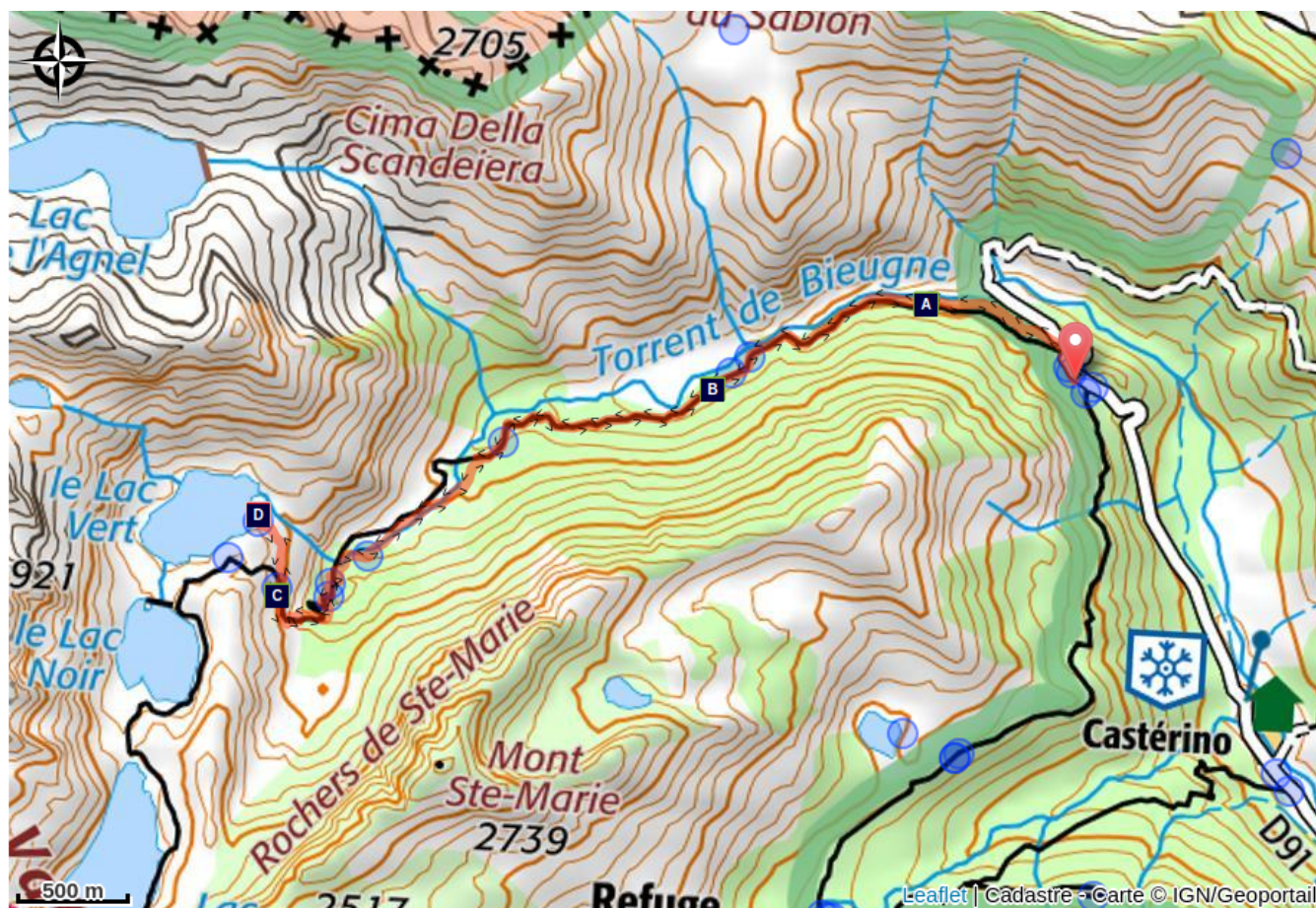
Au bout du parking, point de départ de la randonnée, se trouve un panneau 394 indiquant « Lac Vert et refuge de Valmasque ». L'itinéraire démarre sur une piste traversant les gorges puis débouchant sur un élargissement de la vallée de la Valmasque.



A la balise 374, quitter la piste et prendre le sentier de la Vastière des Dragons (suivre les panneaux « Refuge de Valmasque »). À la cascade du quartier Cabane Julie, le sentier s'élève en lacets et franchit un ancien verrou glaciaire. Apparaît ensuite le sympathique refuge de Valmasque (repas, boissons et hébergement sur réservation). Il est situé sur un piton rocheux poli par les glaciers, entre deux lacs.



Présence régulière de chamois, bouquetins, excepté aux heures les plus chaudes où ils disparaissent... sortilège de la sorcière ?

Le retour se fait par le même itinéraire.

Sur votre route...



-  L'Epilobe (*Chamerion angustifolium*) (A)
-  Le bouquetin des Alpes (*Capra ibex*) (C)

-  Le sorbier des oiseleurs (*Sorbus aucuparia*) (B)
-  Refuge de la Valmasque (D)

Toutes les informations 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 ?

Transports

De Nice ou d'Italie, prendre le train des Merveilles jusqu'à Tende, puis une navette jusqu'à Castérino (Zestbus 23).

Ou prendre le Zestbus 25 Menton - Tende puis le 23 jusqu'à Casterino.

Accès routier

A Saint-Dalmas de Tende, prenez la bifurcation (RD91) jusqu'au hameau de Castérino. De là, continuez la route sur 2 km. Vous arrivez au parking de Pautamoun, point de départ de plusieurs randonnées.

Parking conseillé

Parking de Pautamoun

Lieux de renseignement

Maison du Parc national du Mercantour - Tende

103 av du 16 septembre 1947, 06430 Tende

tende-tourisme@menton-riviera-merveilles.fr

Tel : 04 83 93 98 82

<https://www.menton-riviera-merveilles.fr>

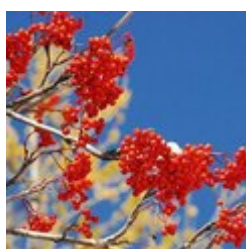
Sur votre route...



✿ L'Épilobe (Chamerion angustifolium) (A)

Compagne du sapin et de l'épicéa dont elle favorise la régénération, l'épilobe illumine d'un tapis de pourpre les clairières de juin à août. Ses fleurs, groupées en longues grappes le long d'une tige droite atteignant 1,20 m de haut, donnent naissance à des graines légères et ailées. Emportées par le vent, celles-ci disséminent l'épilobe ou laurier de St Antoine sur les ubacs et au bord des torrents jusqu'à 2000 m d'altitude.

Crédit : CEVASCO Jean-Marie



✿ Le sorbier des oiseleurs (Sorbus aucuparia) (B)

Essence de lumière, le sorbier des oiseleurs entreprend, avec le mélèze et le cytise, la conquête des hauts pâturages abandonnés par les troupeaux. Les oiseaux, surtout les grives, friands de ses graines, assurent la dissémination de cet arbre élégant. Ses feuilles dispensent une ombre légère, tandis que ses grappes de fruits rouges sont chapeautées d'amusante façon par les premières neiges. Si le bois peut être sculpté, les sorbes, riches en vitamine C, sont utilisées pour la fabrication de confitures et surtout d'eau-de-vie.

Crédit : GUIGO Franck



🐐 Le bouquetin des Alpes (Capra ibex) (C)

De 1920 à 1930, 25 bouquetins du Grand Paradis étaient lâchés dans la réserve royale de Valdieri. Depuis 1987, des opérations de réintroduction ont été menées conjointement par le Parc national du Mercantour et le Parco naturale Alpi Marittime. Aujourd'hui, des hardes fréquentent les environs du col de Fenestre. Les mâles ne vivent pas avec les femelles. Celles-ci accompagnent les cabris et les jeunes jusqu'à leurs deux ans.

Crédit : BRETON François



Refuge de la Valmasque (D)

Refuge CAF

Commune : Tende

Carte IGN : 3841 OT

Départ : Castérino (porte PNM)

Dénivelé : 540 m

Nombre de places : été (54), hiver (12)

Possibilités de manger et de prendre une douche

Gardiennage : mi-juin à fin septembre

Renseignements au Caf : 04 93 62 59 99

Hors saison sur réservation : 04 92 31 91 20

Site web CAF : <http://refugedevalmasque.ffcam.fr/reservation.html>

Numéros utiles :

OT de Tende : 04 93 04 73 71

Maison du Parc : 04 93 04 67 00

Crédit : Franck GUIGO