



# ALPES DE HAUTE PROVENCE

## 37 randonnées pédestres Haut-Verdon Val d'Allos

N°1

irresistible ALPES DE HAUTE PROVENCE

www.alpes-haute-provence.com

# RANDO

-ALPES-HAUTE-PROVENCE.fr

Vos plus belles randonnées en 1 clic !

www.rando-alpes-haute-provence.fr

**AGENCE DE DÉVELOPPEMENT DES ALPES DE HAUTE PROVENCE**  
Tél : 04 92 31 57 29  
www.alpes-haute-provence.com

**OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL VERDON TOURISME**  
Castellane : Tél : +33(0)4 92 83 61 14  
Colmars-les-Alpes : Tél : +33(0)4 92 83 41 92  
contact@verdontourisme.com - verdontourisme.com

**OFFICE DE TOURISME DU VAL D'ALLOS**  
Val d'Allos : Tél +33 (0)4 92 83 02 81  
info@valdallos.com - www.valdallos.com

5 €

Retrouvez-nous sur :

Facebook YouTube Flickr Pinterest

ALPES DE HAUTE PROVENCE  
VERDON  
Avec le soutien de ALPES MARITIMES  
REGION PACA  
CCO ALPES  
COMMISSION REGIONALE

### 1 La Croix du Puy

VILLARS-COLMARS

2 h 15 (boucle) 5,5 km 380 m

Eglise de Villars-Colmars  
44.164400° N - 6.601900° E

Jolie boucle en forêt à faire par une chaude journée d'été, vue sur la belle vallée du Verdon.

### 2 Panoramique de Chasse

VILLARS-COLMARS

2 h (boucle) 4,5 km 250 m

Hameau de Chasse à 3 km de Villars-Colmars, 300 m avant le hameau à côté de l'oratoire.  
44.183721° N - 6.589208° E

Sentier en rive gauche d'un torrent bouillonnant, vue sur le joli hameau de Chasse et sur Villars-Colmars.

**Passages vertigineux et déconseillés après intempéries.**

**Variante : le panoramique haut**



### 3 Pâturage de Rougnose

VILLARS-COLMARS

3 h 30 (A/R) 9 km 370 m

Hameau de Chasse à 3 km de Villars-Colmars, 300 m avant le hameau à côté de l'oratoire.  
44.183721° N - 6.589208° E

Les plateaux de Chasse et ses alpages. Itinéraire pastoral ponctué de la cabane des Sagnes et de Marie-Louise.

### 4 Cabane de Chabaud-Joyeux

VILLARS-COLMARS

4 h 30 (boucle) 10,5 km 545 m

Hameau de Chasse à 3 km de Villars-Colmars, 300 m avant le hameau à côté de l'oratoire.  
44.183721° N - 6.589208° E

Décors variés entre forêt et alpage, étapes aux cabanes pastorales de Chabaud et Joyeux avec vue sur les sommets dont le Mourre de Simance et Sangraure.

### 5 Cirque de Juan

VILLARS-COLMARS

3 h 40 7 km 470 m

(retour par les cabanes du Puy)

Hameau de Chasse à 3 km de Villars-Colmars, 300 m avant le hameau à côté de l'oratoire.  
44.183721° N - 6.589208° E

Belle montée vers le cirque de Juan en grande partie ombragée. Vous passerez à proximité du site d'escalade de Juan (site d'escalade conventionné).

**Variante : Vers les sommets, hors sentier.**



### 6 Les cabanes du Puy

VILLARS-COLMARS

1 h 45 (boucle) 4 km 210 m

Hameau de Chasse à 3 km de Villars-Colmars, 300 m avant le hameau à côté de l'oratoire.  
44.183721° N - 6.589208° E

Boucle facile en forêt.

### 7 Cascade de Chaumie

COLMARS-LES-ALPES

1 h 30 (A/R) 4 km 260 m

Hameau de Chaumie chapelle Saint-Clair  
44.204275° N - 6.630864° E

Promenade rafraîchissante jusqu'au pied de la cascade. Beau point de vue sur la vallée. Le sentier est relativement raide et escarpé par endroit et surtout sur la dernière partie.



### 8 Col et lacs de l'Encombrette

COLMARS-LES-ALPES

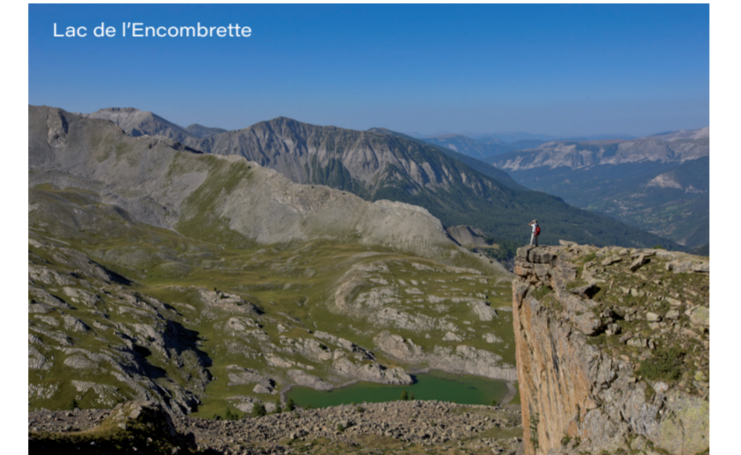
6 h (A/R) 16 km 1040 m

Entre Colmars et Allos, 300 m parking du hameau de Clignon Haut  
4.198000° N - E 6.644300° E

Très bel itinéraire alpin qui vous emmène au cœur du Parc National du Mercantour. Du haut du col, vue sur le lac d'Allos.

**Passages vertigineux.**

**Variante : descente possible sur le lac d'Allos (1h).**



### 9 La Colletta

COLMARS-LES-ALPES

3 h 15 (boucle) 8 km 470 m

Office de tourisme de Colmars-les-Alpes  
44.136400° N - 6.633525° E

Jolie boucle en sous-bois avec beau panorama vers Thorame-Haute et le Val d'Allos. Pause rafraîchissante au bord du petit torrent du Chastelas.

### 10 Cascade de la Lance

COLMARS-LES-ALPES

1 h (A/R) 3 km 30 m

Office de tourisme de Colmars-les-Alpes  
44.136400° N - 6.633525° E

Site naturel classé. Promenade facile jusqu'à la cascade, ici vous pourrez peut être apercevoir un bel oiseau de montagne, le trichodrome échelette. Le sentier est accessible aux personnes à mobilité réduite, possibilité d'emprunter une joiette auprès de l'Office de tourisme.  
**Attention pour votre sécurité la baignade au pied de la cascade est interdite.**



### 11 Crête de la Gardette

COLMARS-LES-ALPES

6 h 30 (A/R) 19 km 1090 m

Traverser le pont derrière la piscine puis suivre le sentier à thème B jusqu'à la bifurcation.  
44.136400° N - 6.633525° E

Panorama privilégié sur tout le Haut-Verdon.

### 12 Col des Champs - GR 52A

COLMARS-LES-ALPES

3 h (A/R) 9 km 360 m

Ratéry  
44.187000° N - 6.651982° E

Parcours dans la forêt de mélèzes de Ratéry avec passages dans les alpages puis les robines (terres noires). Arrivée au col avec splendide panorama tous azimuts (dont les Aiguilles de Pelens dans les Alpes Maritimes). Sentier à thème au sommet du col.

### 13 Chapelle Saint-Jean

COLMARS-LES-ALPES

2 h 30 (boucle) 5 km 400 m

Ratéry  
44.187000° N - 6.651982° E

Petite montée vers la chapelle, en pleine forêt à l'ombre des cyprès.

### 14 Le Laupon (2432 m)

COLMARS-LES-ALPES

4 h 30 (A/R) 9 km 732 m

A la belle saison accès avec véhicule adapté en 40 mn uniquement sur pistes forestières ; piste du Pont de la Serre puis bifurquer sur la piste de Monier. Départ possible à pied depuis Colmars (6h45) derrière le centre de secours  
44.163700° N - 6.630200° E

Panoramique 360°, le sommet du Laupon offre un très bel éventail des paysages de la région.

### 15 Les lacs de Lignin

COLMARS-LES-ALPES

6 h (boucle) 17 km 660 m

Durant la belle saison, accès au parking du pont de la Serre, avec un véhicule adapté, via une piste forestière (durée 40 mn).  
44.157500° N - 6.655400° E

Un très beau voyage en montagne où alternent espace forestier, immense pâturage et monde minéral. A mi-parcours, halte bien méritée au bord des vastes étendues reposantes des lacs de Lignin.



### 16 Le Lançonnet - La Sagne

COLMARS-LES-ALPES

4 h (boucle) 10 km 660 m

Durant la belle saison, accès au parking du pont de la Serre, avec un véhicule adapté, via une piste forestière (durée 40 mn).  
44.157500° N - 6.655400° E

Boucle aux paysages variés qui traversent différents biotopes (lande à rhododendrons) et une très belle serpentine.

### 17 Pont de la Serre Les vasques de la Lance

COLMARS-LES-ALPES

1 h (A/R) 4 km 100 m

A l'entrée sud de Colmars bifurquez au panneau indiquant La Buisnière, traverser le pont et poursuivez 200 m jusqu'à l'embranchement indiquant la piste du Pont de la Serre à gauche. Prévoir véhicule adapté; enviro 40 mn sur une piste forestière carrossable.  
44.157500° N - 6.655400° E

Des piscines naturelles d'eau fraîche, toutes plus belles les unes que les autres.

### 18 Liaison Val d'Allos-Le Seignus/Colmars

VAL D'ALLOS

3 h (aller) 9 km 130 m

Départ : Parking du Seignus Haut  
Arrivée : Colmars-les-Alpes (prévoir un véhicule à l'arrivée ou se renseigner auprès des Offices de tourisme sur les horaires et les tarifs des navettes).  
44.236000° N - 6.618000° E

Itinéraire majoritairement forestier, bâti ancien. Hameau de Chaumie.

### 19 Liaison Val d'Allos - La Foux Val d'Allos - Le Seignus

VAL D'ALLOS

6 h (aller) 15 km 490 m

Départ : Entrée station Val d'Allos-La Foux, télésiège du Pont de Labrau  
Arrivée : Centre station du Seignus (prévoir un véhicule à l'arrivée ou se renseigner sur les horaires des navettes gratuites dans les Offices de Tourisme)  
44.283643° N - 6.572229° E

Itinéraire sauvage, activité pastorale.

### 20 Lacs des grenouilles

VAL D'ALLOS

2 h 30 (A/R) 6 km 330 m

Entrée station Val d'Allos-La Foux, télésiège du Pont de Labrau  
44.283643° N - 6.572229° E

A la découverte de la zone humide du lac des Grenouilles, à travers prairies et forêts de mélèzes. (Balisage en cours).

### 21 Refuge de l'Estrop

VAL D'ALLOS

6 h 45 (boucle) 15 km 1150 m

Entrée station Val d'Allos-La Foux, télésiège du Pont de Labrau  
44.283643° N - 6.572229° E

Itinéraire minéral vers un refuge de haute montagne. Point de vue entre Haute-Vallée de la Bléone et Haut-Verdon. Retour par la Baisse de l'Aiguille.



### 22 Les sources du Verdon et la Tête de Sestrière

VAL D'ALLOS

4 h 30 (A/R) 9 km 705 m

1er lacet de la route du col d'Allos  
44.299500° N - 6.567200° E

Aux abords de la cabane de la Sestrière, découvrez les Sources du Verdon. Arrivé au sommet, magnifique point de vue sur la grande Séolane, les vallées de la Blanche du Laverq et de l'Ubaye.

**Les sources du Verdon (A/R)**  
2 h 2,9 km 125 m

### 23 Cabanes de Talon - Preinier

VAL D'ALLOS

6 h (boucle) 20 km 610 m

Hameau de Bouchier  
44.262800° N - 6.636000° E

Itinéraire vertigineux en balcon, faune sauvage du Parc National du Mercantour (mouflons, chamois).

**Sentier de montagne avec un passage difficile.**

### 24 La boucle des Mourtisses

VAL D'ALLOS

1 h 15 (boucle) 2,5 km 50 m

Parking de la Cluite, route du lac d'Allos  
44.247100° N - 6.668700° E

Itinéraire forestier qui débouche sur la cascade de Valplane.

### 25 Le Mont Pelat (3050 m)

VAL D'ALLOS

6 h 30 (A/R) 15 km 950 m

Parking du Laus par la route du lac d'Allos (ouvert uniquement sur certaines périodes, en juillet et août le parking est réglementé, renseignez-vous avant de partir à l'Office de Tourisme du Val d'Allos).  
44.245200° N - 6.697722° E

Point culminant du Haut Verdon, vue panoramique sur les Alpes et la Corse par beau temps.

**Option : détour par le Lac du Trou de l'Aigle à la descente.**



### 26 Le lac d'Allos

VAL D'ALLOS

1 h 30 (A/R) 7 km 180 m  
2 h 30 (boucle avec tour du lac)

Parking du Laus par la route du lac d'Allos (ouvert uniquement sur certaines périodes, en juillet et août le parking est réglementé, renseignez-vous avant de partir à l'Office de Tourisme du Val d'Allos).  
44.245200° N - 6.697722° E

Promenade familiale par excellence avec accès au plus grand lac naturel à cette altitude en Europe. Magique.

### 27 La boucle des lacs

VAL D'ALLOS

5 h (boucle) 10 km 600 m

Parking du Laus par la route du lac d'Allos (ouvert uniquement sur certaines périodes, en juillet et août le parking est réglementé, renseignez-vous avant de partir à l'Office de Tourisme du Val d'Allos).  
44.245200° N - 6.697722° E

Découverte des lacs glaciaires (Petite Cayolle, Garrets, Laussou), Ancienne frontière entre le Duché de Savoie et le royaume de France.

### 28 Col et cirque de l'Encombrette

VAL D'ALLOS

4 h (A/R) 10 km 400 m

Parking du Laus par la route du lac d'Allos (ouvert uniquement sur certaines périodes, en juillet et août le parking est réglementé, renseignez-vous avant de partir à l'Office de Tourisme du Val d'Allos).  
44.245200° N - 6.697722° E

Découverte du cirque glaciaire de l'Encombrette, faune sauvage du Parc National du Mercantour (marmottes, bouquetins, chamois).

### 29 Rochecline

VAL D'ALLOS

5 h 30 (A/R) 9 km 810 m

Hameau de Villard Bas  
Office de tourisme du Val d'Allos - Le village (6h30, 11km, 985 m)  
44.239200° N - 6.645500° E

Sommet emblématique du Val d'Allos (2415 m).

### 30 D'un hameau à l'autre

VAL D'ALLOS

3 h (boucle) 7 km 310 m

Parking de La Baumelle (situé le long de la route entre Val d'Allos - le village et Val d'Allos -La Foux)  
44.259100° N - 6.588600° E

Habitats traditionnels de la Haute Vallée du Verdon (hameaux de La Baumelle, des Gays, de Prérmin, du Collet...). Epicéa remarquable au hameau du Collet.

### 31 Plateau de Montgros

VAL D'ALLOS

3 h (A/R) 8 km 350 m

Parking de La Baumelle (situé le long de la route entre Val d'Allos - le village et Val d'Allos -La Foux)  
44.259100° N - 6.588600° E

Vaste plateau herbeux, vie pastorale (ovins, bovins).

### 32 Le pont à Montgros

VAL D'ALLOS

3 h 30 (A/R) 7 km 350 m

Office de Tourisme du Val d'Allos - Le village  
44.241900° N - 6.626796° E

Beau point de vue sur la Vallée, forêt de pins et mélèzes,alpages.

### 33 Cascades du Pich et du Cimet

VAL D'ALLOS

3 h (A/R) 10 km 170 m

Barrière de la piste de Vacheresse  
44.249500° N - 6.632700° E

Flora alpine, cabane forestière d'époque. La première partie de cette randonnée vous conduira jusqu'à la cascade du Pich, pour prolonger le plaisir de cette balade tout en fraîcheur vous pourrez poursuivre jusqu'à la cascade du Cimet où les paysages sont de toute beauté

**Variante : Cascade du Cimet (A/R pour les 2 cascades)**  
6 h 20 km 590 m

### 34 Rochegrand

VAL D'ALLOS

3 h (A/R) 10 km 340 m

Au sommet du col d'Allos.  
44.296700° N - 6.594700° E

Panorama à 360° sur la haute Vallée du Verdon.

### 35 Vallon de Preinier

VAL D'ALLOS

5 h (boucle) 14 km 650 m

La Haute Colette  
44.259800° N - 6.627700° E

Voyage à travers les étages de la végétation alpine. Activité pastorale, cabanes.

**Option : Sommet de Rochegrand (balade 34) + 1h30.**

### 36 Baisse de Valdemars

VAL D'ALLOS

5 h 45 (A/R) 15 km 820 m

Entrée station Val d'Allos-La Foux, télésiège du Pont de Labrau  
44.283643° N - 6.572229° E

Joli point de vue sur la crête de Valdemars.

### 37 Chemin du facteur

VAL D'ALLOS

3 h 30 (boucle) 12 km 350 m

Office de Tourisme du Val d'Allos, montée par le GR 56 et retour par les hameaux de Brec Bas et Haut.  
44.241900° N - 6.626796° E

Ce parcours était utilisé par le facteur avant 1950, lorsque les hameaux des Brec Bas et Brec Haut et la ferme des bois étaient habités.

**Variante 5h30 (boucle) en poursuivant jusqu'aux hameaux de Bouchier et de la Colette**

**6 Les cabanes du Puy**

durée/length kilomètreage/distance dénivelé/vertical climb balisage/trail marks

nom de la balade/trail name commune/village

44.183721° N - 6.589208° E GPS du point de départ/GPS coordinate of starting point

Boucle facile en forêt avec une pause ... intérêt/description

● facile easy ● moyen moderate ● difficile difficult



## Les sentiers à thèmes et de découverte

**A L'Amountagna** VILLARS-COLMARS

5 h 630 m Bon marcheur

Kiosque Demontzey

Sentier de découverte du pastoralisme et de la transhumance dans le Haut-Verdon.

**B Le canal de l'Adroit** COLMARS-LES-ALPES

2 h 200 m Familial

Office de tourisme de Colmars-les-Alpes, puis traverser le pont derrière la piscine et suivre la silhouette du soldat.

Sentier historique et botanique, panorama Colmars, table de lecture.

**C Panorama de la Colletta** COLMARS-LES-ALPES

3 h 15 430 m Bon marcheur

1 h 15 150 m Familial

Office de tourisme de Colmars-les-Alpes ou route du Col des Champs (4 km de Colmars)

Panorama.

**D Le lac d'Allos** VAL D'ALLOS

2 h 180 m Familial

Parking du Laus par la route du lac d'Allos

L'altitude, le gel, la pente, la glace et l'eau en font un milieu exceptionnel mais particulièrement fragile. La faune, la flore, l'érosion, l'eau, tels sont les nombreux thèmes qui jalonnent ce parcours. Savoir "lire" une montagne pour comprendre un peu toutes les autres.

**E Chemin de la Rochette** VAL D'ALLOS

30 mn aucun Familial

Office de tourisme du Val d'Allos - Le village

C'est dans le village même que vous pourrez partir à la découverte du chemin de la Rochette. Petit parcours chargé d'histoire (clocher, lavoir, vestiges des anciens remparts...), offrant un superbe point de vue sur le parc de loisirs. Il vous conduira vers des jardins aménagés, parfait pour une pause goûter ou un pique-nique et se terminera au pied du clocher du village.

**F Circuits des marmottes et du cinglé plongeur** VAL D'ALLOS

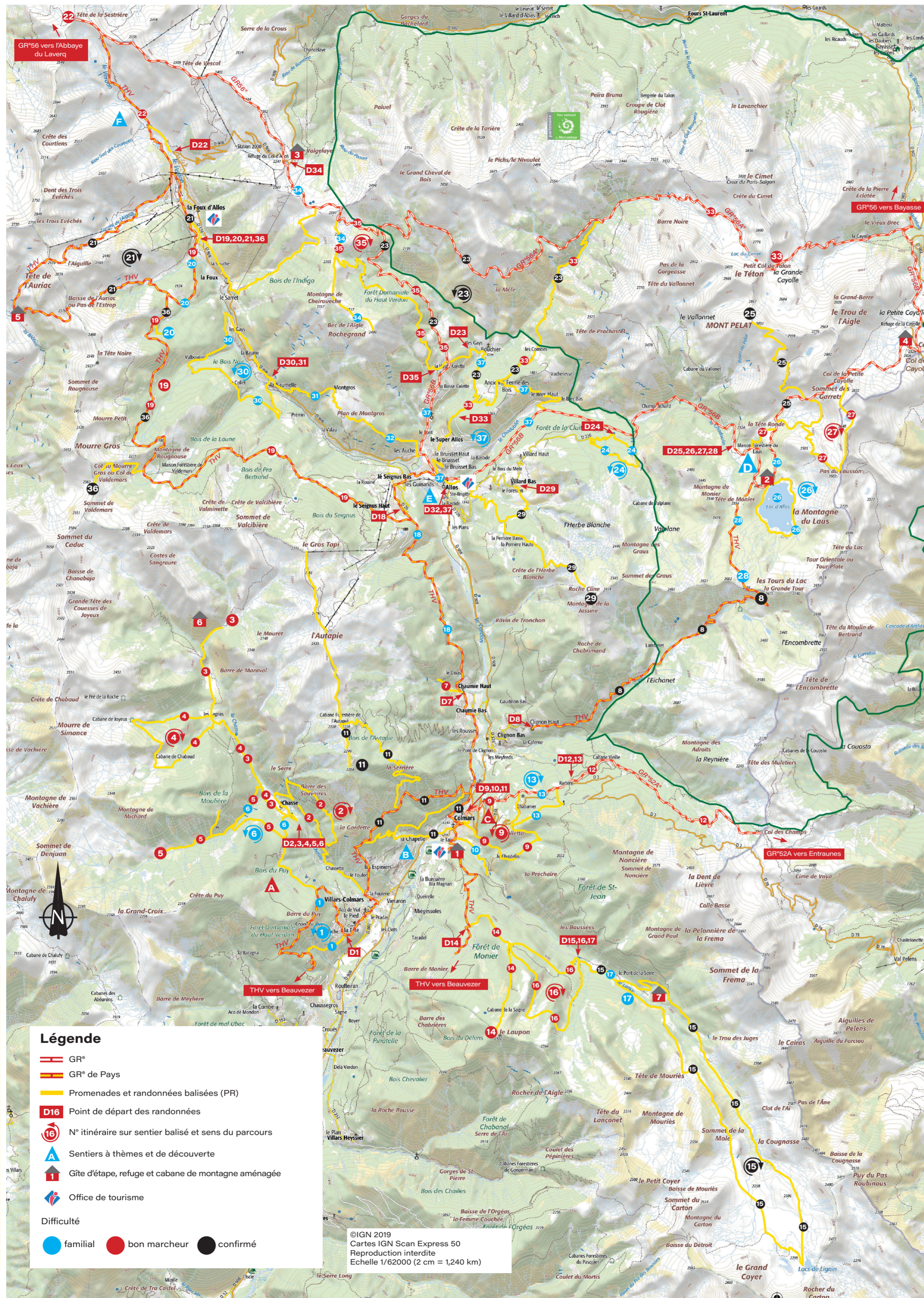
1 h 30 à 2 h 80 m à 120 m Familial

Office de Tourisme du Val d'Allos - La Fouc

2 boucles familiales à la découverte des richesses naturelles des montagnes. Les sentiers de la marmotte (à la découverte des animaux de la montagne) et du cinglé plongeur (à la découverte des sources du Verdon) sont des promenades tout à la fois ludique et faciles ponctués de tables d'explication et de jeux permettant d'apprendre tout en s'amusant.

## Hébergements

- Gîte d'étape Gassendi** - Colmars-les-Alpes - Tél. +33 (0)4 92 83 42 25
- Refuge du lac d'Allos** - Tél. +33 (0)4 92 83 00 24
- Refuge du Col d'Allos** - Tél. +33 (0)6 71 59 11 81 / +33 (0)4 92 83 85 14
- Refuge de la Cayolle** - Tél. +33 (0)4 92 81 07 31
- Refuge de l'Estrop** - Tél. +33 (0)6 32 06 05 65
- Cabane de Marie-Louise**  
Cabane de montagne : équipée d'un nécessaire de cuisine, de literie et couvertures, chauffage bois, eau à la fontaine, wc extérieur. 8 places.  
Vallée de Chasse, Mairie de Villars-Colmars  
Tél. +33 (0)4 92 83 43 01
- Gîte forestier de la Fruchière**  
Gîte ONF équipé tout confort  
Tél. +33 (0)4 92 83 41 92 - (OT de Colmars)



## Autres cartes en vente



## Les Tours du Haut Verdon

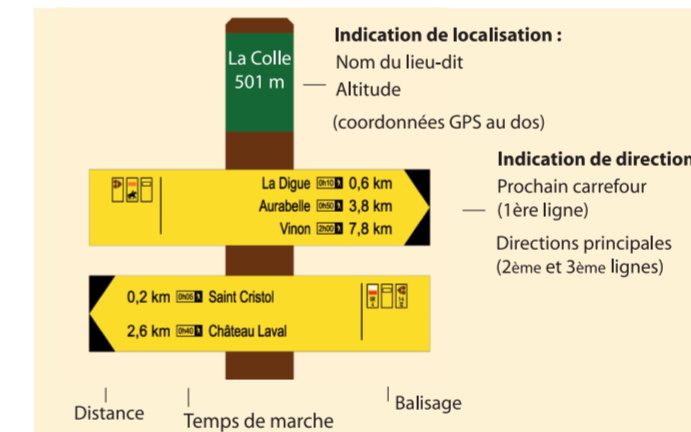
Parcours de randonnées pédestres en itinérance (GR de Pays)

Les parcours des Tours du Haut Verdon représentent 216 km de sentiers pédestres qui vous invitent à découvrir les reliefs montagneux, les villages et le patrimoine du territoire. Du Val d'Allos à Thorame-Basse, 8 boucles en itinérance de 2 à 6 jours pour s'immerger dans la nature et découvrir le patrimoine. Fiches randos gratuites à télécharger sur : [www.valdallos.com](http://www.valdallos.com) ou [www.verdontourisme.com](http://www.verdontourisme.com) [www.alpes-haute-provence.fr/ffrandonnee.fr](http://www.alpes-haute-provence.fr/ffrandonnee.fr)



## Signalétique sur le terrain

Les temps de marche indiqués sur les panneaux sont calculés pour un horaire moyen de 4km/h sur le plat, 300 m de dénivelé positif, ou 400 m de dénivelé négatif par heure. Ils ne tiennent pas compte des pauses éventuelles.



## Balisage sur le terrain

	PR®	GR®	GRP®
bonne direction	—	—	—
tourner à gauche	⌞	⌞	⌞
tourner à droite	⌝	⌝	⌝
mauvaise direction	⊥	⊥	⊥

## Attention Patou !

A l'approche d'un troupeau, peut-être rencontrerez-vous un patou (de pastre : père). Ce grand chien blanc impressionnant est un excellent gardien. Contrairement au chien de conduite, il ne rassemble pas les moutons mais les protège contre le loup. S'il voit un intrus, il s'interpose entre celui-ci et le troupeau. Restez calme, ne criez pas, ne le menacez pas, ne traversez jamais un troupeau, contournez-le et marchez tranquillement. Le chien viendra vous flairer, vous accompagnera un moment puis s'en ira retrouver son troupeau.



## Le Parc national du Mercantour

Le Parc national du Mercantour, créé en 1979, est un territoire doté d'un patrimoine naturel, culturel et paysager d'une qualité rare qui justifie la mise en place d'une protection exceptionnelle. Créé par un établissement public qui a pour mission la conservation et la gestion du patrimoine, le Parc national du Mercantour a aussi pour vocation l'accueil et la sensibilisation du public à l'environnement, et collabore également au développement durable des communes.

La situation géographique particulière de la haute vallée du Verdon, aux confins de la Méditerranée et des Alpes, concourt à créer des paysages extrêmement variés. Cette diversité de milieux entraîne également une diversité d'espèces végétales et animales : la flore compte des espèces prestigieuses telles que l'edelweiss, les androsaces ou la bérardie laineuse tandis que chamois, bouquetins, cerfs, mouflons, aigles royaux et de nombreuses espèces d'invertébrés sont les principaux représentants de la faune sauvage.

### La réglementation :

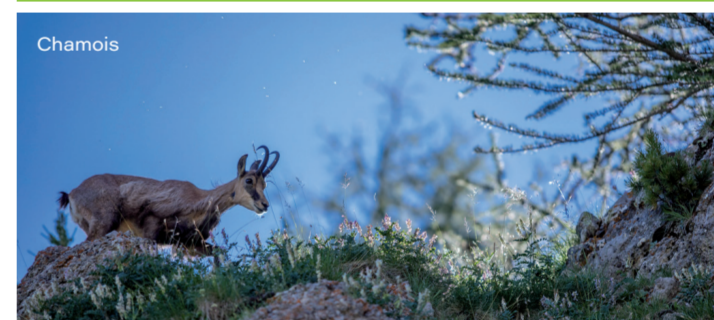
Si un parc national est un espace libre et ouvert à tous, il n'en est pas moins un territoire naturel protégé, et, de ce fait, soumis à une réglementation. Les règles de conduite sont assez simples dès lors qu'on les connaît. Elles sont dictées par le bon sens et le respect des autres et de la nature.

Ainsi, il est interdit de :

- Cueillir ou prélever plantes, champignons, animaux, minéraux et fossiles qui sont protégés.
- Faire du feu pour éviter les incendies, les dégradations du sol et de la végétation.
- Jeter ses déchets pour dégrader la nature propre.
- Circuler à vélo tout terrain ou tout véhicule à moteur pour limiter la dégradation des sentiers et préserver la quiétude des sites. De même, tout survol motorisé est interdit à moins de 1 000 mètres du sol.
- Emmener des chiens même tenus en laisse pour la tranquillité des animaux sauvages et domestiques.
- Porter et utiliser des armes, ici tous les animaux sont protégés.
- Faire du bruit ou déranger, pour la quiétude de tous, des hommes et des bêtes.
- Camper pour préserver la beauté des sites et éviter les pollutions.

Sont réglementés :

- Le bivouac, autorisé entre 19h et 9h, à plus d'une heure de marche à l'intérieur des limites du Parc ou d'accès routiers.
- Le Vol libre, autorisé dans le cœur, uniquement en survol. Le vol à voile, limité à certains secteurs et périodes pour la tranquillité des animaux.



## La randonnée en itinérance

Deux invitations à l'itinérance sillonnent les paysages et la nature préservée du Val d'Allos. La Grande Traversée du Mercantour et la Grande Traversée delle Alpi Maritime. Elles partent du Val d'Allos et vous accompagnent jusqu'à la mer.

## Le lac d'Allos

La commune d'Allos en accord avec le Parc national du Mercantour et l'Office National des Forêts a aménagé l'accès au parking du Laus afin d'améliorer l'accueil, le confort et la sécurité des visiteurs. Accès au Lac d'Allos de mi-juin à fin octobre uniquement. Parking réglementé en saison estivale accès payant et limité en fonction des places disponibles, camping-cars accès réglementé.



## Règles de bonne conduite du randonneur

- Partout la nature mérite votre respect.
- Partez bien chaussés, bien équipés et avec une quantité d'eau suffisante.
- Ne créez pas de raccourcis, afin de limiter le piétinement de la végétation et l'érosion des sols.
- Suivez les itinéraires balisés et autorisés. Ne sortez pas des sentiers aménagés, respectez les propriétés privées et les cultures.
- Restez courtois et respectueux envers les personnes rencontrées lors de vos randonnées. Les chemins sont utilisés tout au long de l'année par d'autres usagers, pour leur travail (agriculteurs, forestiers...) ou leurs loisirs (promeneurs, vététistes, cavaliers, chasseurs...).
- Dans les zones de pâturage, ne traversez pas le troupeau, contournez le, tenez votre chien en laisse, et ne faites pas de gestes brusques face aux chiens de protection (patous). Réfermez les barrières.
- Soyez attentifs et discrets pour mieux observer la faune sauvage de nos montagnes.
- Ne cueillez pas de plante ou de fleur. Certaines sont rares et protégées même si l'abondance en un lieu précis pourrait laisser présager du contraire.
- N'abandonnez pas de débris et ne faites pas de feu.
- Respectez la réglementation propre au Parc national du Mercantour.

## Avertissement

Les randonneurs parcourent les itinéraires décrits sous leur propre responsabilité. Les co-auteurs de ce document ne sauraient en aucun cas être tenus pour responsables des accidents éventuels.

## Périodes

Attention ! entre novembre et mai, la neige persiste sur certains versants, renseignez-vous avant de partir.

## Adresses utiles

- MétéoFrance :**  
Consulter la météo avant de partir en randonnée : Tél. 3250
- Secours :**  
En cas d'accident, donner l'alerte : Tél. 112
- Informations touristiques :**
- Verdon Tourisme** - [www.verdontourisme.com](http://www.verdontourisme.com)
  - Bureau d'Information Touristique de Colmars-les-Alpes**  
Tél. +33 (0)4 92 83 41 92  
[www.colmarslesalpes.verdontourisme.com](http://www.colmarslesalpes.verdontourisme.com)
  - Office de Tourisme Val d'Allos**  
- Val d'Allos Le village : Tél. +33 (0)4 92 83 02 81  
- Val d'Allos La Fouc : Tél. +33 (0)4 92 83 80 70  
[www.valdallos.com](http://www.valdallos.com) - [info@valdallos.com](mailto:info@valdallos.com)
  - Agence de Développement des Alpes de Haute Provence**  
Tél. +33 (0)4 92 31 57 29  
[www.alpes-haute-provence.com](http://www.alpes-haute-provence.com) - [info@ad04.fr](mailto:info@ad04.fr)

- Transports :**
- Chemin de fer de Provence - [www.trainprovence.com](http://www.trainprovence.com)  
Tél. +33 (0)4 97 03 80 80 (Nice)  
Tél. +33 (0)4 92 31 01 58 (Digne)  
Tél. +33 (0)4 92 89 02 55 (Thorame-gare)



## Vos observations nous sont utiles

Si vous constatez que des sentiers sont en mauvais état, n'hésitez pas à le signaler sur le site internet de Suricate : [www.sentinelles.sportsdenature.fr](http://www.sentinelles.sportsdenature.fr).

## Randonnées dans les Alpes de Haute-Provence

Les itinéraires figurant sur ce document font partie des 6300 km de chemins de randonnée du département inscrits au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée. Le Conseil départemental des Alpes de Haute-Provence et la communauté de communes Alpes Provence Verdon participent à leur aménagement, leur entretien et à la réalisation de ce document cartographique. Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre entretient bénévolement les GR® et GRP®.

Conception : Agence de Développement des Alpes de Haute-Provence avec le concours du Service environnement du Conseil départemental des Alpes de Haute-Provence et de la Communauté de communes Alpes Provence Verdon.  
Crédit photos : Office de tourisme du Val d'Allos/Robert Palomba, A. Brunet/Neus pour Verdon Tourisme, AD/Teddy Verneuil, AD/Philippe Murias, AD/Eric Olive, Parc national du Mercantour/E.Lebouteiller/C.Vialadeux  
Cartographie : ©IGN2019. Cartes scan 50 express. Reproduction interdite.  
Impression : Caractère