

1 - REFUGE DE NICE

ITINÉRAIRE

• 1^{er} jour : montée au refuge de Nice.
Du terminus de la route de la Gordolasque (pont du Countet, 1 690 m - b.411), suivre le chemin de terre menant au site d'escalade, continuer à plat le long de la rivière pour rejoindre b413. Traverser le torrent et remonter via b414 en direction du refuge de Nice.
Sur la gauche, on aperçoit l'impressionnante cascade de l'Estrech bientôt masquée par le haut du verrou rocheux dénommé "Mur des Italiens" que l'on franchit avant de traverser à nouveau le torrent. Suivre sans difficulté particulière le sentier qui rejoint le lac-barrage de la Fous (b.416) : les deux bâtiments du refuge de Nice (2 232 m) sont alors visibles au Nord-Est, juste au-dessus du lac (gîte, restauration).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 500 m
Descente : - 500 m

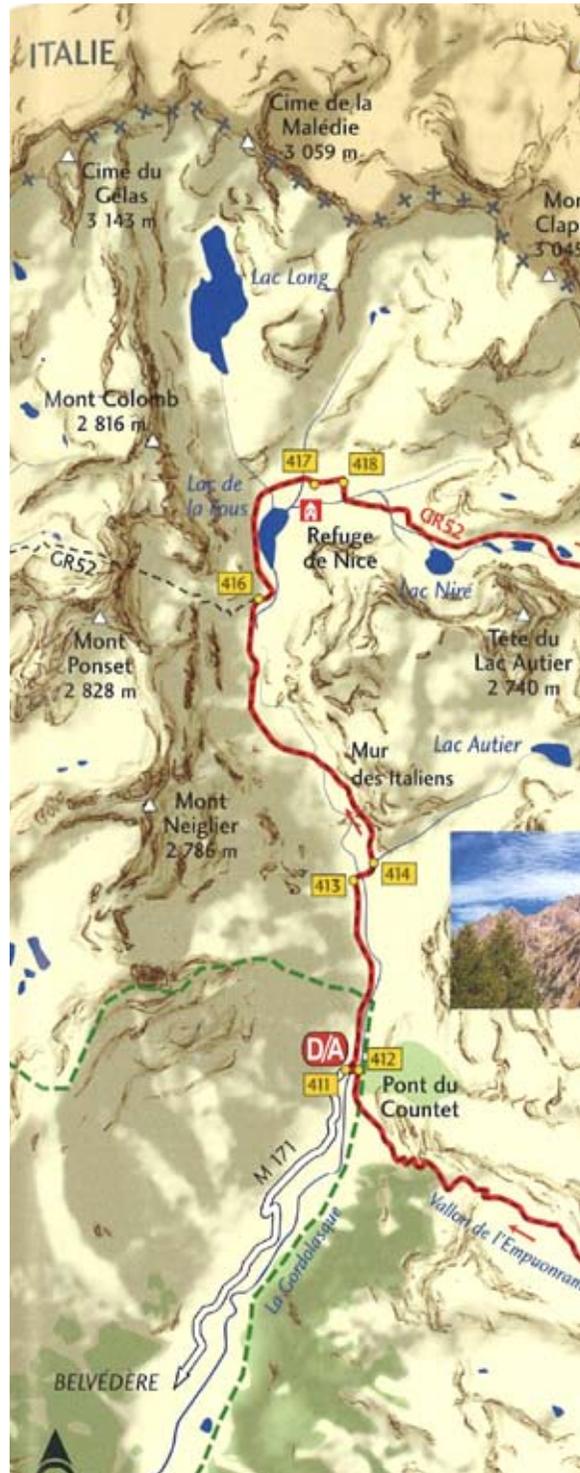
Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juin à novembre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e



Office Municipal du Tourisme
et du Thermalisme de Roquebillière
04 93 03 51 60 - ot.roquebilliere@wanadoo.fr

**Nos conseils pour
vos randonnées en Vésubie**
3 sites incontournables dans le parc du Mercantour :

**La Gordolasque - Au dessus de Belvédère
Pont du Countet → Refuge de Nice**



**Le Boréon - Au dessus de St-Martin-Vésubie
Vacherie → Lac de Trecolpas**



**La Madone de Fenestre - Au dessus de St-Martin-Vésubie
Madone → Lacs de prals**



Au départ du parking supérieur du Boréon (1 670 m)

2 - CIRCUIT DE TRÉCOLPAS

ACCÈS ROUTIER : 69 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. A la sortie du village, prendre à droite la route de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à St-Martin-Vésubie. Continuer jusqu'au lac du Boréon par la RM 89 et suivre la route des vacheries du Boréon, puis la piste qui aboutit au parking supérieur du Boréon.



Très agréable parcours en forêt ponctué par de superbes échappées sur les crêtes frontalières du haut Boréon et parmi elles sur les spectaculaires parois de gneiss de la Cougourde (2 921 m), cime caractéristique ayant la forme d'une courge ("Cougourde" = "Courge" en patois, d'où cet amusant patronyme). Par la majesté du site, la qualité du rocher et la hauteur respectable de ses faces (400 m), la Cougourde attire l'été comme l'automne de nombreux grimpeurs depuis plus d'un demi-siècle. L'itinéraire s'agrément également de la présence régulière de l'eau, des petits vallons adjacents jusqu'aux launes vertes du Boréon avec en point d'orgue le paisible lac de Trécolpas (2 150 m), niché à l'aplomb du Pas des Ladres (2 448 m), passage obligé vers le sanctuaire de la Madone de Fenestre et très fréquenté en juillet-août.

ITINÉRAIRE

Du parking supérieur du Boréon (1 670 m - b.420), prendre le large chemin qui remonte la rive gauche orographique du vallon. Laisser bientôt à droite le sentier de la Mairis (b.421), puis après l'entrée dans le Parc national du Mercantour, continuer vers le chalet Vidron (b.422) et le pont de Peirastrèche (1 838 m - b.423). Poursuivre l'ascension régulière dans le mélèzin clairsemé en laissant à gauche le vallon de Sangué et le sentier des lacs Bessons (b.424) pour atteindre facilement le Gias de Peirastrèche (1 936 m - b.425).

Un ressaut plus raide avec un sentier parfois hésitant mène au refuge de Cougourde (2 100 m). Après une visite au refuge (gîte, repas, boissons), traverser le torrent (b.426) issu du lac des Sagnes et par un sentier en balcon légèrement descendant, puis ascendant, rejoindre le déversoir du lac de Trécolpas (b.427). Accéder aisément au site du lac en quelques minutes. Au retour, suivre le tracé du GR52 (b.427) qui plonge par de nombreux lacs sur le vallon du Boréon ; franchir celui-ci sur une belle passerelle (b.425) et reprendre l'itinéraire suivi à la montée.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 500 m
Descente : - 500 m

Durée : 4 h

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : juin à novembre.

Réglementation : Parc national du Mercantour

CARTOGRAPHIE "Vallée de la Vésubie" TOP 25 n° 3741 OT 1:25.000e

Au départ de la route de la Madone de Fenestre (1 820 m)

3 - LACS DE PRALS

Jouissant d'une juste notoriété, le circuit des lacs de Prals ou encore des "Cinq Lacs", comme on les nomme à Saint-Martin-Vésubie, permet de pénétrer au cœur du Mercantour tout en bénéficiant de sentiers agréables et faciles, à la portée de tout marcheur. La remontée du vallon de Prals constitue en début d'été un véritable enchantement à travers les alpages fleuris traversés par un fougueux torrent. Le site des lacs de Prals, quant à lui, contraste avec les arêtes découpées du Neiglier et de Paranova qui le ceignent harmonieusement ; relativement tempérés (13° environ), car peu profonds, ces lacs se prêtent à la baignade pour les plus courageux. Il est possible d'ajouter au circuit décrit ci-après l'ascension en aller-retour de la Baisse de Prals (2 339 m) ou de la cime de la Valette (2 496 m) : on y découvrira un panorama complet sur la haute Vésubie ainsi que sur les grandes cimes neigeuses de l'Oisans.

ITINÉRAIRE

Parvenu à l'aplomb du sanctuaire de Fenestre et après avoir stationné son véhicule en bordure de route (1 820 m), suivre le large chemin horizontal qui démarre à la balise 361 dans une belle forêt de mélèzes et d'épicéas épars. On atteint bientôt le vallon de Prals (1 823 m - b.362) qu'on traverse à gué ou par une passerelle sommaire que les avalanches détruisent chaque hiver. Remonter alors la rive gauche du vallon, puis la rive droite jusqu'au Plan de Prals (b.363, 364).

Le sentier permet de gravir le déversoir et d'atteindre le vaste replat où se nichent les lacs de Prals étagés dans la prairie entre 2 260 et 2 280 m. Monter ensuite à la toute proche Baisse des Cinq Lacs (2 330 m - b.366), puis descendre versant opposé le vallon du Ponset par un sentier soutenu jusqu'au vallon de Fenestre (b.367, 359, 360), au bord duquel croissent quelques vieux mélèzes. Ne pas omettre d'acheter un morceau de fromage du pays en passant aux abords des vacheries de Fenestre !

ACCÈS ROUTIER : 70 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis celle de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à St-Martin-Vésubie. Prendre à droite la petite route (RM 94) qui remonte le long du vallon de Fenestre jusqu'à l'aplomb du sanctuaire de la Madone, peu après le vallon de Prals.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 530 m
Descente : - 530 m

Durée : 4 h

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : mai à novembre.

Réglementation : Parc national du Mercantour

CARTOGRAPHIE "Vallée de la Vésubie" TOP 25 n° 3741 OT 1:25.000e