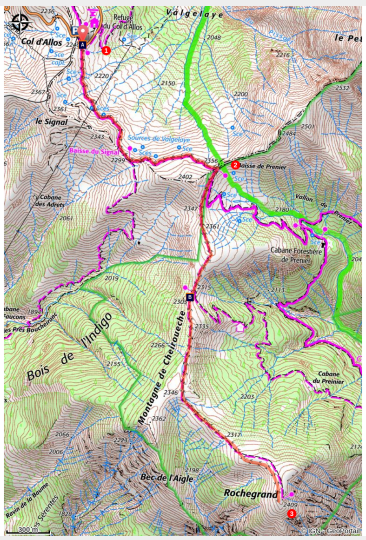
Sommet de Rochegrand (2 409 m)

Uvernet-Fours



Montagne de Cheiroueche (Teddy Verneuil - AD 04)

Le sommet de Rochegrand offre une vue plongeante sur le village d'Allos, mais également sur les sommets du Parc national du Mercantour (Mont Pelat, Cimet, Petit et Grand Cheval de Bois...) ainsi que sur le cirque de Sestrière où le Verdon prend sa source.

Depuis le parking du col d'Allos, l'itinéraire traverse des pâturages occupés par des vaches avant la Baisse de Preinier, puis par des moutons sur la crête de Cheirouèche. Après le col, le sentier est en crête jusqu'au sommet de Rochegrand.

Informations pratiques

Pratique : Randonnée pédestre

Durée : 3 h

Longueur : 9.4 km

Dénivelé positif : 291 m

Difficulté : Facile

Type : Aller-retour

Thèmes : Balade en famille, Espace naturel protégé, Randonnée en montagne

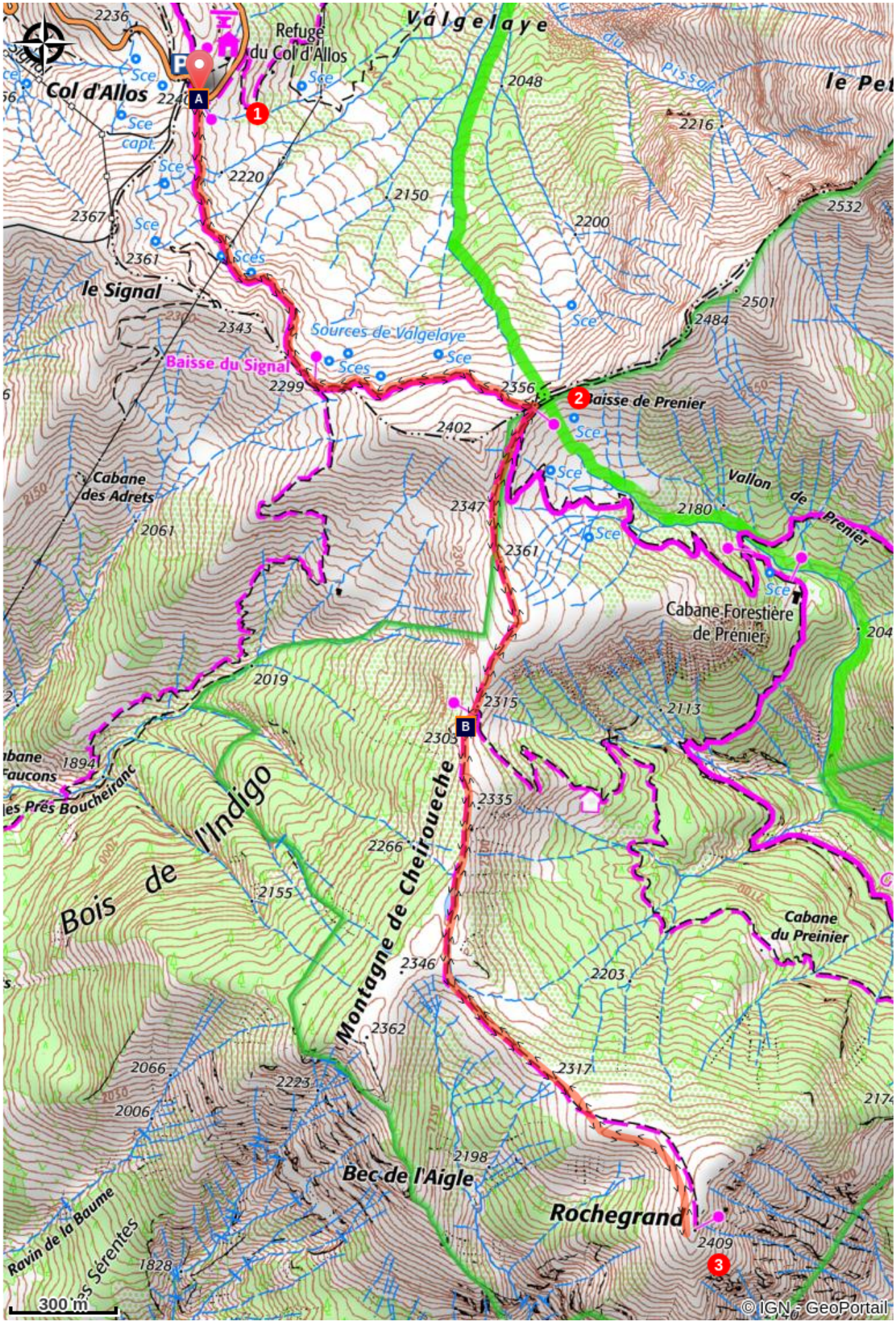
Itinéraire

Départ : Col d'Allos, Allos
Arrivée : Col d'Allos, Allos
Balisage : GR® PR

1. **Col d'Allos** (2 249 m) - Depuis le parking du col d’Allos, descendre par la route en direction de Barcelonnette et, aux panneaux d’information du Parc national du Mercantour, prendre le sentier partant à droite (GR56) en direction de la Baisse de Preinier ( ). L’itinéraire l’élève progressivement dans le versant. Au carrefour de la Baisse du Signal, laisser à droite le sentier descendant vers le village de La Foux et continuer à monter à gauche. Franchir le col et déboucher sur un carrefour.
2. **Baisse de Prenier** (2 355 m) - Laisser le GR56 et prendre le sentier à droite continuant en crête ( ). L’itinéraire offre une vue panoramique, dégagée sur les vallées et les montagnes avoisinantes. Après un premier petit sommet, le sentier descend au carrefour de la « Montagne de Cheiroueche » (2 311 m). Continuer tout droit sur la ligne de crête au milieu des alpages. Passer au bord d’un petit lac (quelquefois à sec), et suivre le sentier qui monte progressivement jusqu’au sommet de Rochegrand.
3. **Sommet de Rochegrand** (2 409 m) - Revenir au départ par le même itinéraire.

Itinéraire inscrit au Plan Départemental de la Randonnée des Alpes de Haute-Provence.

Sur votre chemin…

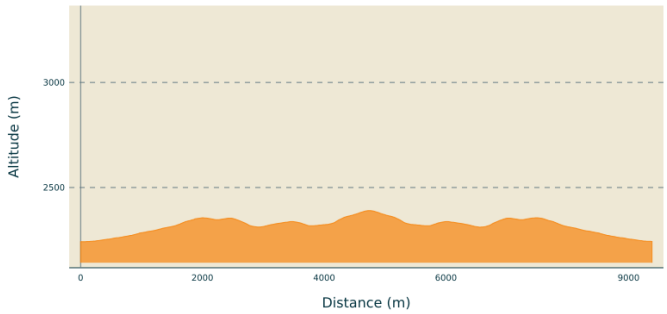

Col d'Allos
Refuge du Col d'Allos
Valgelaye
le Signal
Baisse du Signal
Sources de Valgelaye
Baisse de Prenier
Cabane des Adrets
Vallon de Prenier
Cabane Forestière de Prénier
Cabane du Preinier
Bois de l'Indigo
Montagne de Cheiroueche
Bec de l'Aigle
Rochegrand
Ravin de la Baume
Les Sérentes
300 m
© IGN - GeoPortail

Refuge du col d'Allos (A)

Le tétras-lyre (B)

Toutes les informations pratiques

Profil altimétrique



Altitude min 2242 m
Altitude max 2390 m

Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur zou.maregionsud.fr

Accès routier

Depuis Saint-André-les-Alpes (51 km), suivre la D955 puis la D908 en direction d'Allos jusqu'au col d'Allos.
Depuis Barcelonnette (20 km), suivre la D902 en direction d'Uvernet-Fours puis la D908 en direction du col d'Allos jusqu'au col.

Parking conseillé

Parking du col d'Allos, Allos.

Lieux de renseignement

Agence de Développement des Alpes de Haute-Provence
8 rue Bad-Mergentheim, 04005 Digne-les-Bains Cedex
https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/

Office municipal de tourisme du Val d'Allos
Place de la coopérative, 04260 Allos
Tel : +33 (0)4 92 83 02 81
http://www.valdallos.com/

Sur votre chemin...

Refuge du col d'Allos (A)

Le refuge du col d'Allos vous accueille entre le Val d'Allos et l'Ubaye, dans un cadre chaleureux et convivial. Une cuisine traditionnelle de produits de pays. Spécialités de ravioles de l'Ubaye et de macarons d'Allos. Réservations 24h à l'avance uniquement par téléphone.
Refuge 40 couchages en dortoirs individuels de 7 et 20 lits.
Bar et snack.
Tél : +33 (0)4 92 83 85 14
http://www.refuge-col-dallos.fr/
Crédit photo : Ubaye tourisme

Le tétras-lyre (B)

Le bois de l'Indigo, en contrebas sur votre droite, est une des plus belle zone de présence du tétras-lyre (ou coq de bruyère) dans la vallée du Haut-Verdon. C'est un oiseau de taille moyenne au dimorphisme sexuel important. Le plumage du mâle est noir avec des reflets bleus, sa queue se termine en forme de lyre d'où son nom. La femelle a une livrée brune, roussâtre barrée de noir et de gris, sa queue est légèrement fourchue et ne forme pas de lyre. Il se nourrit essentiellement de végétaux, mais ingère quelquefois de petits insectes.
Le coq de bruyère est surtout célèbre pour ses parades nuptiales printanières où les mâles se mesurent et chantent.
Soyez discrets, le tétras-lyre est très sensible au dérangement.
Crédit photo : Roger Isoard