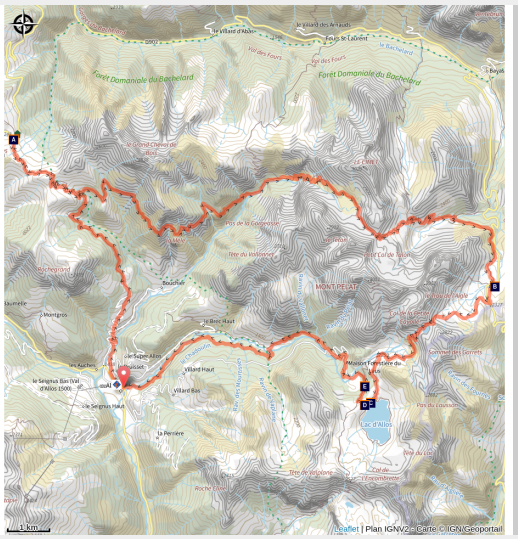
Tours du Haut Verdon en 3 jours (GRP® THV) : le Tour du Pelat

Allos



Vue sur le Pelat (Robert Palomba)

La Haute Vallée du Verdon, en amont du célèbre grand canyon, appartient sans conteste au domaine alpin. Elle est bordée à l'ouest par les sommets de la Haute-Bléone, au nord, elle communique avec la vallée de l'Ubaye. A l'est, enfin, on découvre le Lac d'Allos et le Mont Pelat, joyaux du Parc national du Mercantour.

Le GRP® les Tours du Haut Verdon est un maillage d'itinéraires, de 2 à 6 jours, qui vous guident pour découvrir la Haute Vallée du Verdon et ses richesses.

Cette fiche décrit le Tour du Pelat sur 3 jours.

Informations pratiques

Pratique : Randonnée itinérante

Durée : 3 jours

Longueur : 50.7 km

Dénivelé positif : 2416 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Thèmes : A voir : les incontournables du 04, Espace naturel protégé, Histoire et patrimoine, Lac, cascade et rivière, Randonnée en montagne

Itinéraire

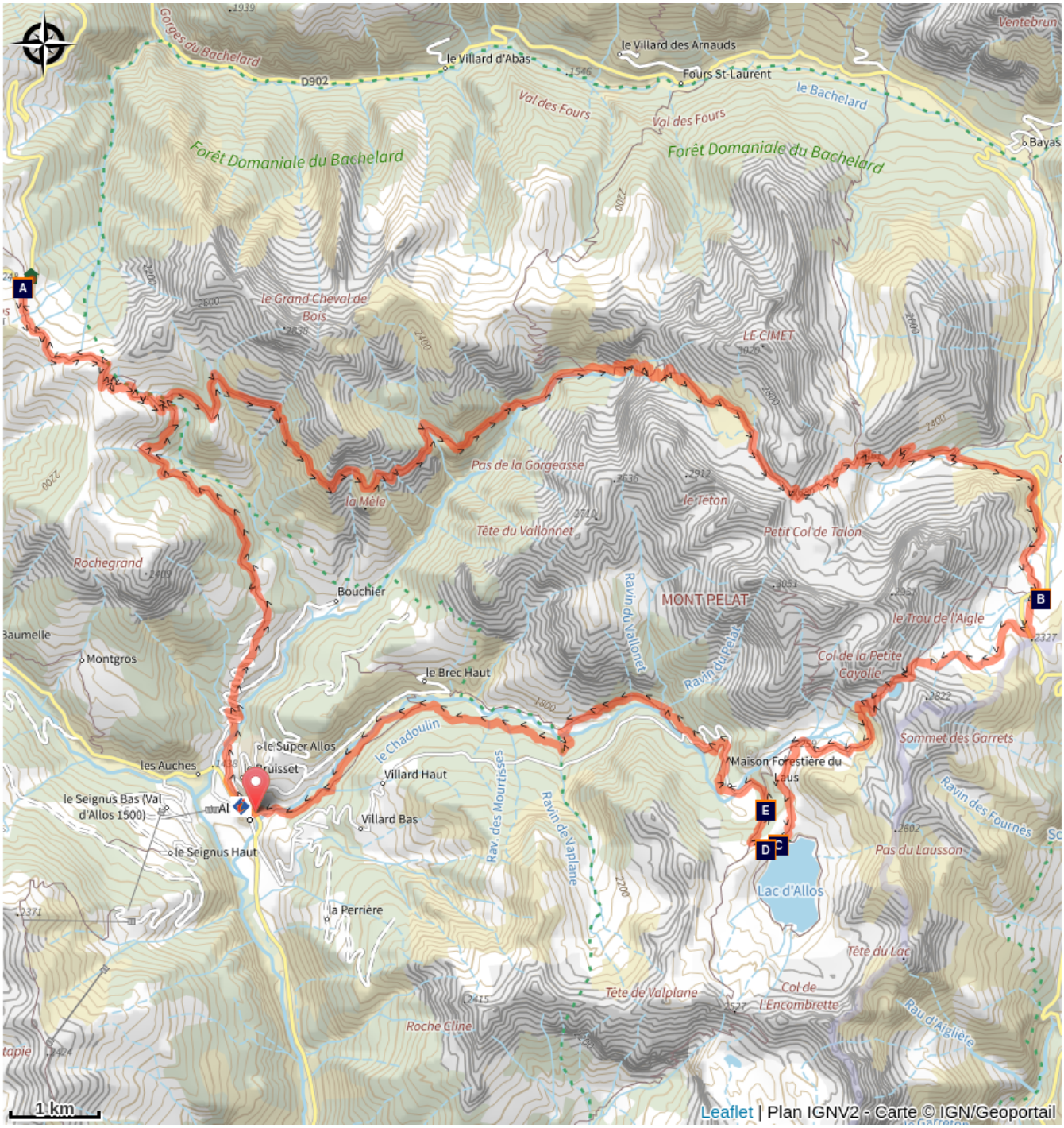
Départ : Office du tourisme, Allos
Arrivée : Office du tourisme, Allos
Balisage : GR®

Cet itinéraire fait partie des 1 700 km de GR® et GRP® du département des Alpes de Haute-Provence. Il est entretenu par les bénévoles du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre (CDRP 04). Celui-ci a également participé au descriptif des étapes.

Étapes :

1. GRP® THV - Etape 1 : Allos - Col d'Allos
10.5 km / 912 m D+ / 3 h 45
2. GRP® THV - Etape 2 : refuge du col d'Allos - refuge de la Cayolle
22.9 km / 1072 m D+ / 8 h
3. GRP® THV - Etape 3 : refuge de la Cayolle - Allos
17.4 km / 423 m D+ / 5 h 30

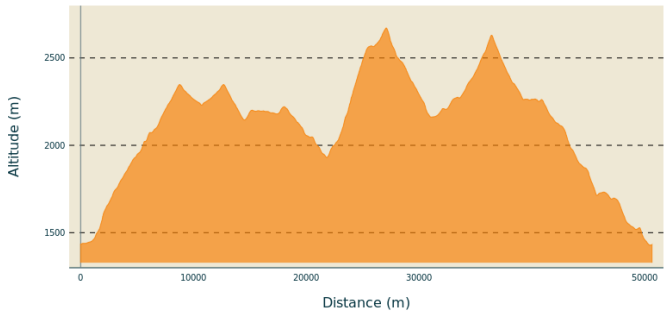
Sur votre chemin…



- Refuge du col d'Allos (A)
- Refuge du lac d'Allos (C)
- Les chrysomèles (E)
- Refuge de la Cayolle (B)
- Lac d'Allos (D)

Toutes les informations pratiques

Profil altimétrique



Altitude min 1428 m
Altitude max 2671 m

Transports

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

Service de navettes gratuites dans le Val d'Allos (Transports Haut-Verdon Voyages)

www.valdallos.com

Tél : +33 (0)4 92 83 95 81

Accès routier

Depuis Digne les Bains (78 km) suivre la N85 en direction de Nice jusqu'à Saint André les Alpes, puis D955 et la D908 en direction d'Allos jusqu'à Allos.

Parking conseillé

Centre ville d'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

Refuge de la Cayolle (B)

À La Cayolle, dès le lever du soleil, un irrésistible parfum enveloppe le Refuge et ses alentours et vient titiller vos papilles en guidant vos pas vers la carte...

Route de la Cayolle
04400 Uvernet-Fours
Téléphone : +33 (0)4 92 81 24 25
Téléphone : +33 (0)4 93 05 54 90
Mél : refugedelacayolle@orange.fr
www.refugedelacayolle.com/
https://www.facebook.com/www.refugedelacayolle/
Crédit photo : La Cayolle

Refuge du lac d'Allos (C)

Face au spectaculaire lac d'Allos, le refuge est un endroit idéal pour se restaurer en journée, mais surtout à découvrir en soirée au coucher de soleil avant une nuité sur place. Situé sur plusieurs chemins de Grande Randonnée, il permet également aux randonneurs itinérants de faire étape.

Le refuge compte 40 places. Possibilité de manger et de se restaurer (bar, restaurant). Le refuge est gardé de juin à septembre. La salle hors-sac, située juste au-dessus du refuge reste ouverte toute l'année.

Tél : +33 (0)4 92 83 00 24
www.refugedulacdallos.com

Crédit photo : ADT 04

Lac d'Allos (D)

D'une superficie de 54 ha et d'une profondeur de 48 m, le lac d'Allos est le plus grand lac naturel d'altitude d'Europe (2 248 m). Alimentées essentiellement par la fonte des neiges, les eaux de ce lac sont retenues par un verrou, roche dure que les glaciers n'ont pu arraser lors de leur lent écoulement. Dans le lac d'Allos, la truite fario cohabite avec l'omble chevalier. Leur population était d'une certaine importance puisqu'au XVIIIe siècle la pèche y était exercée professionnellement et le poisson vendu.

Crédit photo : ADT 04

Les chrysomèles (E)

En été , vous pourrez remarquer de drôles de petits insectes aux reflets métalliques en vous penchant sur les feuilles des plantes des sous-bois Ce sont les chrysomèles. Il en existe plus de 37 000 espèces dans le monde entier dont 650 en France. Leur brillance est un signe de toxicité. En cas d'attaque, les chrysomèles expulsent un produit chimique irritant ou toxique.

Crédit photo : SA - CD Alpes de Haute-Provence