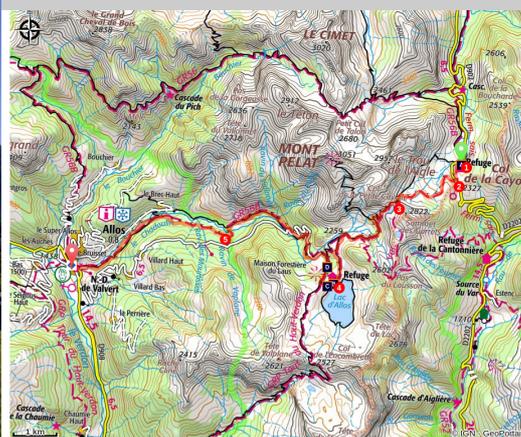


GRP® THV - Etape 3 : refuge de la Cayolle - Allos

Uvernet-Fours



Lac d'Allos (Robert Palomba)



Cette dernière étape permet de la découverte des lacs de montagnes, dont le joyaux du Parc national du Mercantour : le lac d'Allos.

Depuis le refuge de la Cayolle, l'itinéraire monte au col et au lac de la Petite Cayolle puis plonge en balcon au dessus du lac d'Allos. Le retour à Allos en forêt est magnifique.

Informations pratiques

Pratique : Randonnée itinérante

Durée : 5 h 30

Longueur : 17.4 km

Dénivelé positif : 423 m

Difficulté : Moyen

Type : Itinérance

Itinéraire

Départ : Refuge de la Cayolle, Uvernet Fours

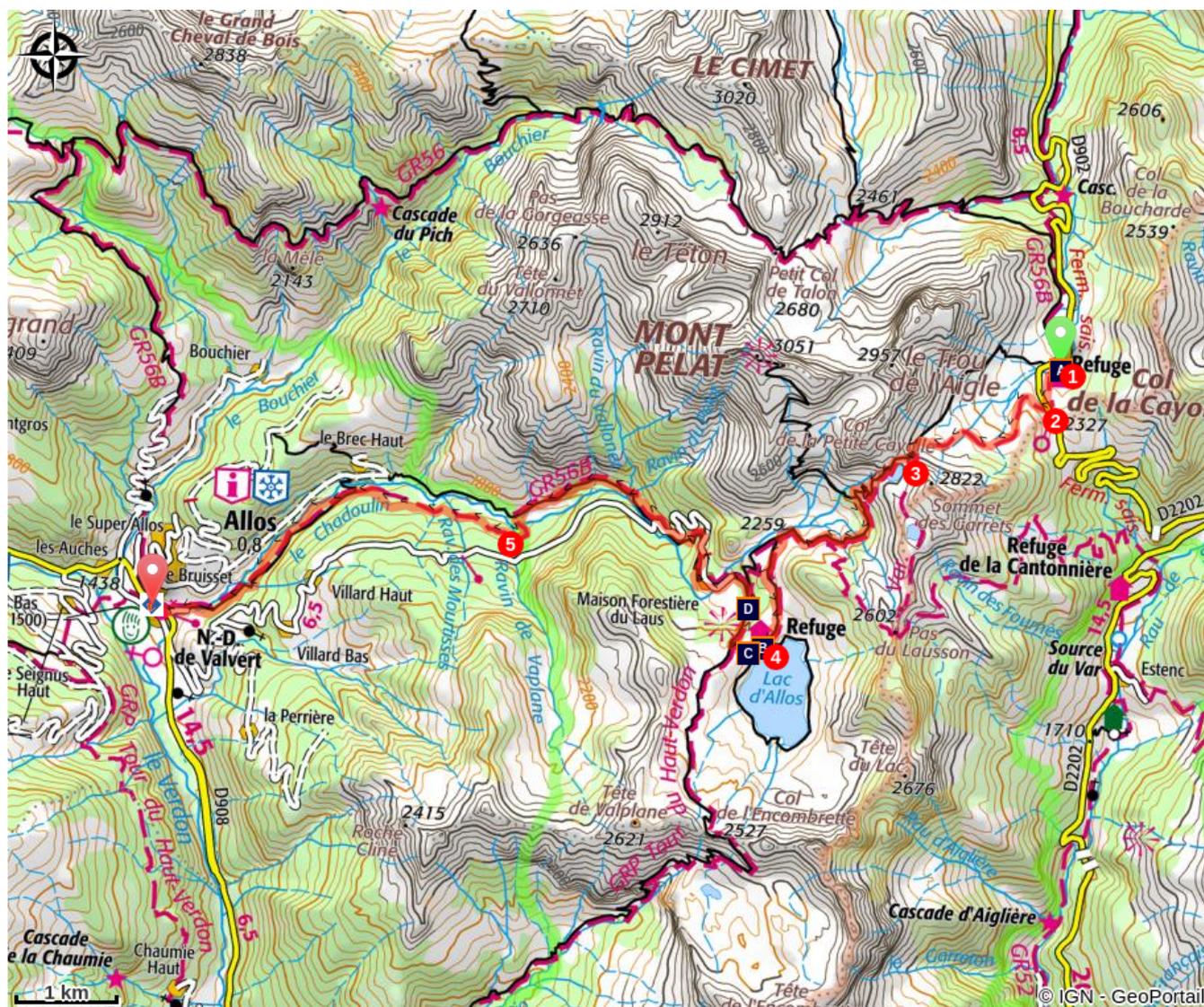
Arrivée : Allos

Balisage :  GR®

1.  **Refuge de la Cayolle** (2 266 m) - Suivre le sentier qui monte en direction du col de la Cayolle ().
2.  **Col de la Cayolle** (2 324 m) - A l'entrée du parking, traverser la route et suivre le GR®56B en direction du col de la Petite Cayolle. Monter dans le vallon, passer à proximité d'un petit lac puis rejoindre le col de la Petite Cayolle, qui domine le lac du même nom.
3.  **Col de la Petite Cayolle** (2 639 m) - Laisser à gauche le chemin vers le Pas du Lausson et contourner par la droite le lac de la Cayolle, poursuivre la descente dans les éboulis (bien rester sur le chemin). Le chemin descend en contournant des pâturages et débouche sur un plateau que l'on contourne par la gauche. Le sentier traverse à plat des mélézins et des éboulis et débouche à un carrefour à proximité du refuge du lac d'Allos.
4.  Monter à droite, franchir un collet puis descendre par la piste jusqu'au parking du Laus. Le traverser, suivre la route et plonger à gauche pour reprendre un sentier. Ce dernier rejoint la route sur 400m et dans un lacet, part sur la droite. Passer à proximité des cascades du Chadoulin et du Pelat, des cabanes de Champ Richard, franchir le Chadoulin et remonter vers le ravin de Valplane.
5.  Au carrefour, prendre à droite en direction d'Allos et entrer dans la forêt de la Cluite. Suivre le sentier, qui, par une succession de parties vallonnées et de descentes plus raides, vous amène à Allos.

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

Sur votre chemin...



-  Refuge de la Cayolle (A)
-  Lac d'Allos (C)

-  Refuge du lac d'Allos (B)
-  Les chrysomèles (D)

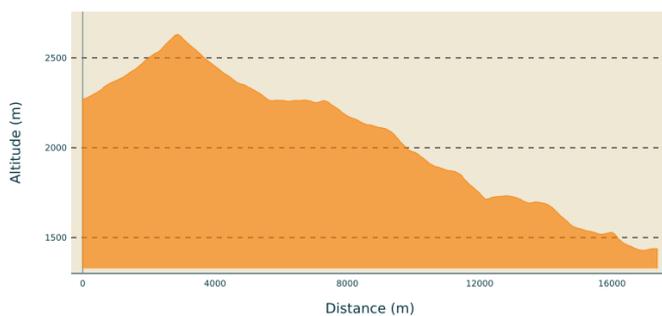
Toutes les informations pratiques

Recommandations

Une quatrième étape est possible en option :

- 3ème étape : Refuge de la Cayolle - refuge du lac d'Allos avec ascension du Mont Pelat.
- 4ème étape : refuge du lac d'Allos - Allos en suivant la description à partir du point 4.

Profil altimétrique



Altitude min 1428 m
Altitude max 2630 m

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 de la Cayolle (A)

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 (B)

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 nuitée 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 (C)

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 pêche y était exercée professionnellement et le poisson vendu.

Crédit photo : ADT 04



Les chrysomèles (D)

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