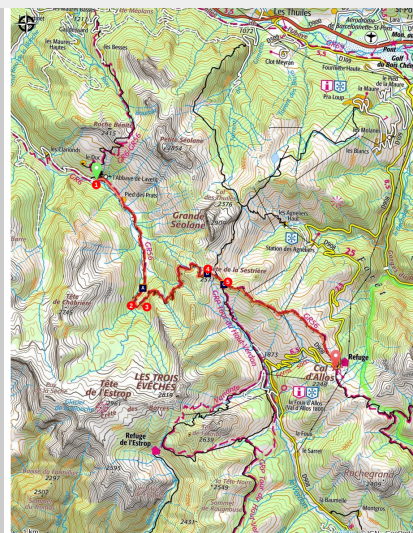


## GRP® THV - Etape 3 : Abbaye du Laverq - Col d'Allos

Meolans-Revel



La Foux d'Allos depuis la Tête de Vescal (DB - CD Alpes de Haute-Provence)

*La troisième étape du tour des Trois Evêchés vous conduira de l'Abbaye du Laverq au col d'Allos. Entre la remontée du magnifique vallon du Laverq, la tête de la Sestrière (2 575 m) et la dernière partie sur une ligne de crête, le panorama est à couper le souffle.*

Sous les majestueuses Séolanes, sommets aux parois calcaires connus des varappeurs, l'itinéraire débute en douceur en remontant une piste qui longe un torrent parfois incontrôlable. Après l'ascension de la Tête de la Sestrière, il suit une crête jusqu'au col d'Allos.

### Informations pratiques

Pratique : Randonnée itinérante

Durée : 6 h

Longueur : 16.1 km

Dénivelé positif : 1103 m

Difficulté : Difficile







Type : Itinérance

# Itinéraire

Départ : Abbaye du Laverq, Méolans-Revel

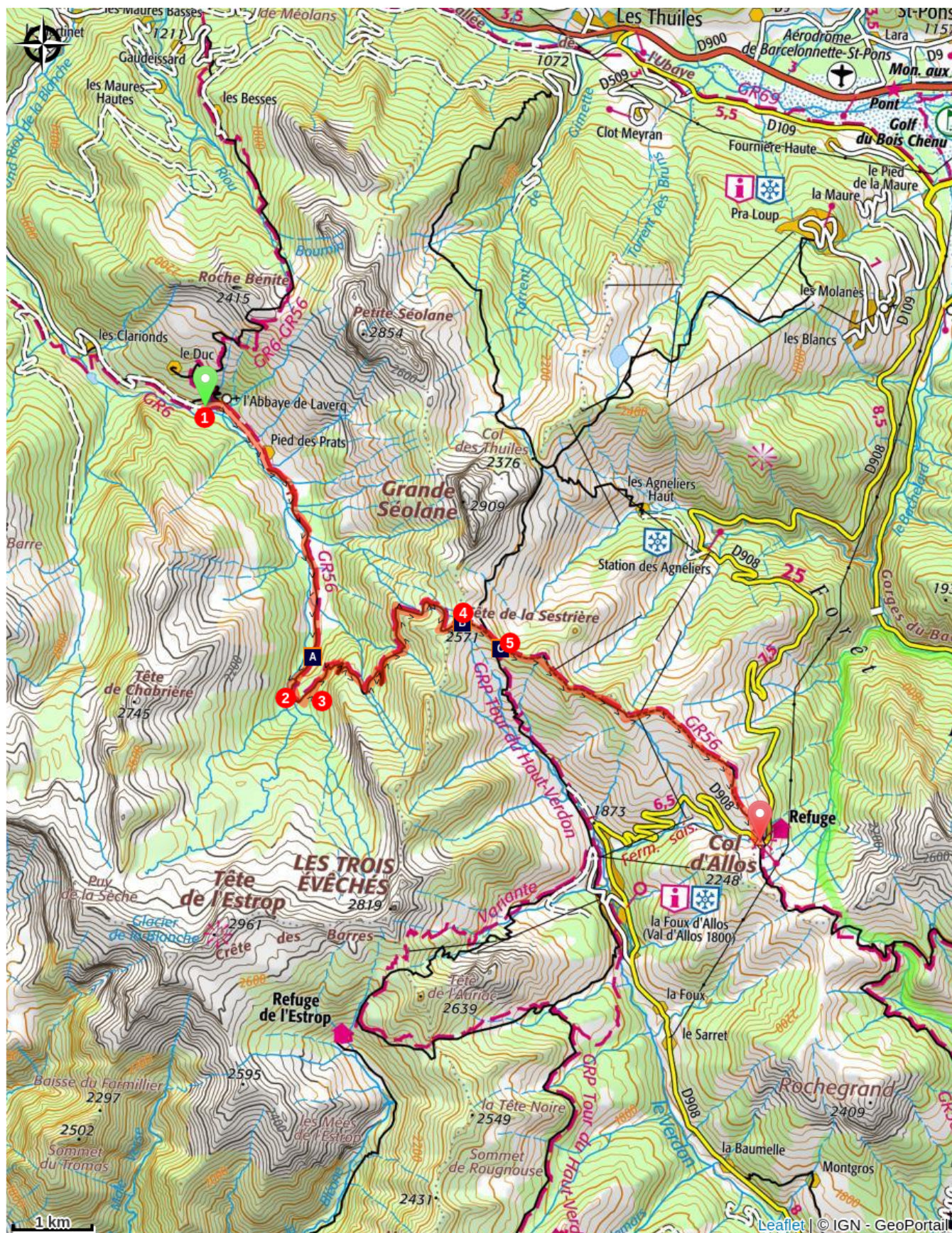
Arrivée : Col d'Allos, Uvernet-Fours



Balisage :  GR®

1.  **L'Abbaye** (1 590 m) - Depuis le Gîte du Laverq, revenir à l'Abbaye du Laverq et suivre le GR®56 () en direction de Plan Bas. Après 1,5 km, passer le dernier parking autorisé et continuer à monter vers le fond du vallon en longeant le torrent de la Blanche du Laverq. Après quelques lacets en sous-bois, la piste arrive à Plan Bas.
2.  **Plan Bas** (1 820m) - Prendre à gauche en direction de la Pépinière, passer devant la maison forestière et continuer sur le sentier jusqu'à un carrefour.
3.  **La Pépinière** (1 870m) - Continuer tout droit, passer un ressaut rocheux et, après quelques épingles, atteindre une clairière et une cabane pastorale. Le franchissement du ravin de l'Elve peut être délicat. Poursuivre la montée, franchir une croupe herbeuse et gravir une large combe jusqu'à la Tête de la Sestrière.
4.  **Tête de la Sestrière** (2 575 m) - Continuer sur la crête de droite et descendre jusqu'au col de la Sestrière.
5.  **Col de la Sestrière** (2 461 m) - Aller tout droit sur une piste jusqu'à l'aire d'arrivée d'un télésiège, puis sur un sentier en crête. Dépasser l'aire d'arrivée d'un second télésiège et suivre la crête jusqu'au col d'Allos. Le refuge se situe en contrebas sur la gauche en bordure de route.

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

# Sur votre chemin...

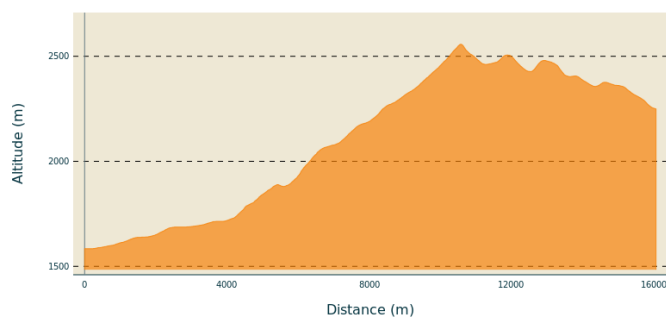


 Lèques ou Lecques (A)  
 Sources du Verdon (C)

 La Grande Séolane (B)

# Toutes les informations pratiques

## Profil altimétrique



Altitude min 1584 m  
Altitude max 2557 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...

---



## Lèques ou Lecques (A)

Dans ces contrées pauvres où chaque arpent de terre cultivable était minutieusement exploité, les habitants de la basse Ubaye ont longtemps conservé une source de revenus importante : la chasse aux grives. Par un piège constitué de grosses pierres plates en équilibre instable avec un brin de genièvre pour appât, on capturait les oiseaux qu'on consommait ou qui étaient revendus jusqu'aux restaurants Marseillais. Cette chasse non sélective fut interdite sous le second empire, puis de nouveau autorisée dans les quatre départements les plus pauvres de France, dont faisaient partie les Basses-Alpes.

Crédit photo : Musée du Lauzet-Ubaye

---



## La Grande Séolane (B)

La Grande Séolane a une histoire géologique originale. Les roches calcaires formant les falaises sommitales ont été formé à plusieurs centaines de km à l'est et ont été charrié (transportées) jusqu'ici lors de la formation des Alpes. Mais en chemin, la Grande Séolane s'est renversée. Les roches les plus jeunes se retrouvant à sa base et les plus anciennes au-dessus. La Petite Séolane, plus loin sur la même crête, a été transportée par une autre nappe de charriage et a conservé son bon sens. Crédit photo : DB - CD04 - Alpes de Haute-Provence



## Sources du Verdon (C)

Le nom Verdon (Virdonnees, Viridonis vers 1030), appelé Vardu par les Gaulois, vient du terme préceltique vara, qui sert à désigner l'eau.

Cette rivière parcourt dans sa totalité près de 166 km. Dans son cours supérieur, le Verdon a l'allure d'un torrent et présente une pente importante : à Saint André les Alpes, à 45 km de sa source, la rivière est déjà à 900 mètres d'altitude. En aval de ce point, progressivement grossi par ses affluents, le Verdon franchit plusieurs chaînons montagneux par des gorges imposantes, "les gorges du Verdon", dont plusieurs ont été équipées de barrages hydroélectriques.

Malgré la segmentation du cours d'eau par les barrages, le Verdon abrite de nombreuses espèces piscicoles et invertébrées. Les densités de truites y sont très raisonnables et font du Verdon l'une des destinations favorites des pêcheurs.

La couleur verte prononcée du Verdon est due au fluor et aux micro-algues qu'il contient. Toutefois, dans les lacs de barrage (lacs de sainte Croix ou retenue de Quinson, notamment), ses eaux présentent une couleur turquoise due aux fonds argileux.  
Crédit photo : DB - CD04 - Alpes de Haute-Provence