

Tours du Haut Verdon en 4 jours (GRP® THV) : le Tour des Trois Evêchés

Allos



Tours du Haut Verdon - Rochegrand (Teddy Verneuil/AD04)

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 des Trois Evêchés sur 4 jours.

Informations pratiques

Pratique : Randonnée itinérante

Durée : 4 jours

Longueur : 64.7 km

Dénivelé positif : 3337 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Thèmes : Espace naturel protégé, Hors des sentiers battus, Randonnée en montagne

Itinéraire

Départ : Office du tourisme, Allos

Arrivée : Office du tourisme, Allos

Balises :  GRP®  GR®  PR

Cet itinéraire fait partie des 1 500 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 - refuge de l'Estrop
19.2 km / 1266 m D+ / 7 h
2. GRP® THV - Etape 2 : Refuge de l'Estrop - Abbaye du Laverq
13.2 km / 677 m D+ / 6 h
3. GRP® THV - Etape 3 : Abbaye du Laverq - Col d'Allos
16.1 km / 1103 m D+ / 6 h
4. GRP® THV - Etape 4 : Col d'Allos - Allos
16.2 km / 291 m D+ / 4 h 45

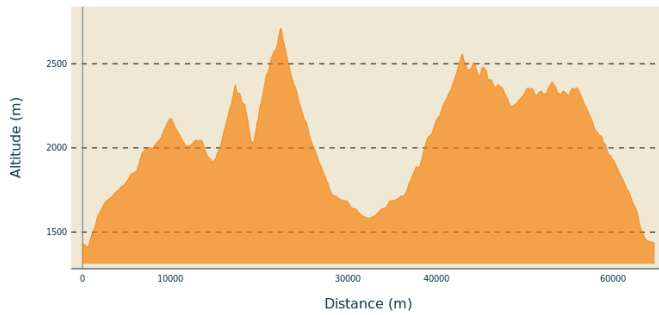
Sur votre chemin...



- | | |
|---|---|
|  Refuge de l'Estrop (A) |  Lèques ou Lecques (B) |
|  La Grande Séolane (C) |  Sources du Verdon (D) |
|  Refuge du col d'Allos (E) |  Le tétras-lyre (F) |

Toutes les informations pratiques

Profil altimétrique



Altitude min 1412 m
Altitude max 2710 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 de l'Estrop (A)

Au sources de la Bléone, à 2050 m dans le massif des Trois Evêchés, le refuge Roger Carle, plus connu sous le nom refuge de l'Estrop est le premier refuge que l'on découvre quand on aborde les grandes Alpes depuis la région dignoise. Mais ce qui fait aussi son charme c'est son histoire : il est né du travail acharné, pendant 7 années entre 1979 et 1985, de centaines de bénévoles de l'ADRI qui ont consacré des milliers de journées laborieuses à sa construction.

Il est aujourd'hui gardé par Olivier Reynaud.

<http://lerefugedelestrop.e-monsite.com>

Les réservations (hébergement et restauration) se font par téléphone au 06 32 06 05 65.

Crédit photo : SA - CD Alpes de Haute-Provence



Lèques ou Lecques (B)

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 (C)

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 (D)

Le nom Verdon (Virdones, 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



Refuge du col d'Allos (E)

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 (F)

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