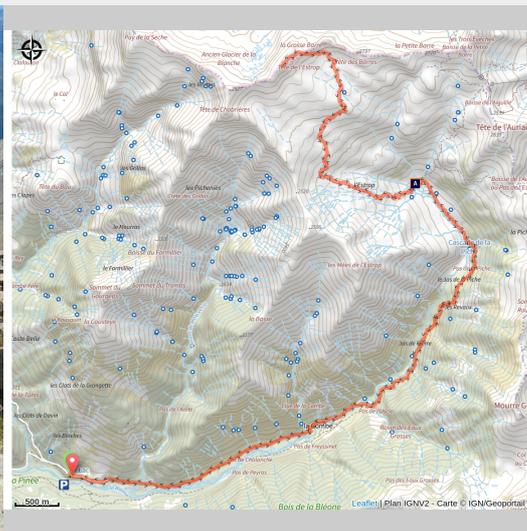


## Le sommet de l'Estrop (2 961 m) en 2 jours

Prads-Haute-Bleone



Vue du vallon de l'Estrop depuis la Tête (DB - CD Alpes de Haute-Provence)

*L'Estrop en 2 jours vous permet d'accéder au sommet mythique du val de Bléone, qui est "la Tête de l'Estrop".*

*Cette petite itinérance vous fera découvrir le splendide vallon de l'Estrop et son refuge, les sources de la Bléone ainsi que la "Tête" de l'Estrop à près de 2960 m d'altitude.*

La randonnée itinérante de l'Estrop est une belle sortie permettant une première approche en douceur de l'itinérance en montagne. Elle se décompose en 2 jours, un pour traverser le Mélézin et gravir sur le massif, et le second pour rejoindre depuis le vallon en contrebas le sommet de la "Tête de l'Estrop" puis revenir au parking de départ.

### Informations pratiques

Pratique : Randonnée itinérante

Durée : 2 jours

Longueur : 24.4 km

Dénivelé positif : 1740 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Thèmes : Curiosité géologique, Lac, cascade et rivière, Randonnée en montagne

# Itinéraire

Départ : Parking du lac des Eaux Chaudes, Prads Haute Bléone

Arrivée : Parking du lac des Eaux Chaudes, Prads Haute Bléone

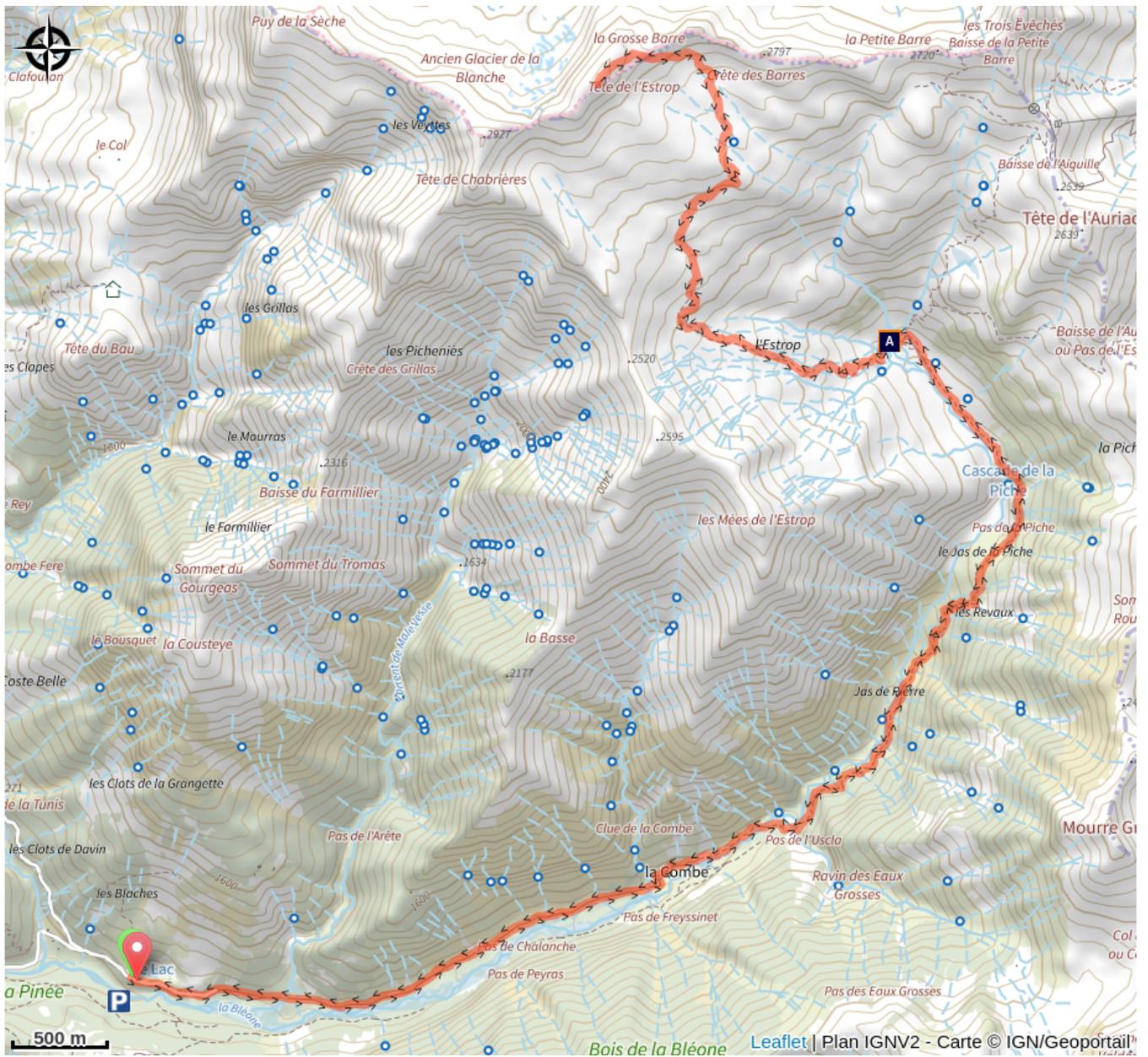
Balisateur :  PR

Cet itinéraire fait partie des 6 000 km de PR du département des Alpes de Haute-Provence. Il est entretenu par la Communauté d'Agglomération Provence-Alpes Agglomération et le Département des Alpes de Haute-Provence.

## Étapes :

- 1. L'Estrop en 2 jours - Etape 1 : Les Eaux Chaudes - Refuge de l'Estrop**  
8.2 km / 828 m D+ / 3 h
- 2. L'Estrop en 2 jours - Etape 2 : Refuge de l'Estrop - Les Eaux Chaudes par le sommet de l'Estrop**  
16.2 km / 917 m D+ / 7 h 30

# Sur votre chemin...



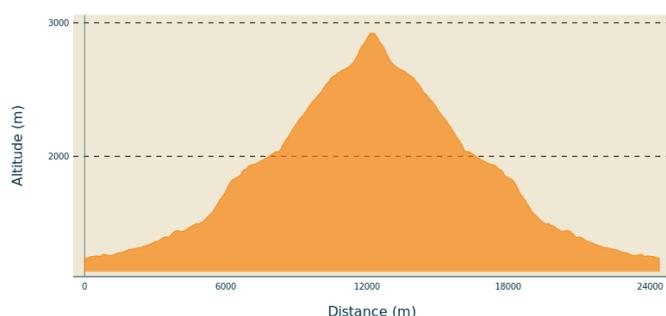
 Refuge de l'Estrop (A)

# Toutes les informations pratiques

## ⚠️ Recommandations

L'Estrop en deux jours est un itinéraire de montagne difficile. Des chaussures de randonnée adaptées sont indispensables.

## Profil altimétrique



Altitude min 1236 m  
Altitude max 2922 m

## Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr)

## Accès routier

Depuis Digne les Bains, sur la D900 puis la D107 jusqu'à Prads Haute Bléone. Après le village, continuer sur 5 km en direction de Saumelonge jusqu'au lac des Eaux Chaudes.

## Parking conseillé

Parking du lac des Eaux Chaudes, Prads Haute Bléone.

## **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 de tourisme Provence Alpes  
Digne-les-Bains  
Place du Tampinet, 04000 Digne-les-  
Bains  
Tel : +33 (0)4 92 36 62 62  
<https://www.dignelesbains-tourisme.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