

DANS LE FAR OUEST DU MERCANTOUR

ALPES DU SUD SAUVAGES EN BIVOUAC



À la frange ouest du parc national du Mercantour s'étendent des espaces de montagne très sauvages et d'une grande beauté. Pour s'y plonger, ce circuit fait le tour des hautes vallées du Var et du Verdon, essayant le plus possible de privilégier parcours en crête esthétiques, itinéraires hors sentier et sommets panoramiques.

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau sportif
- ▶ 9 jours - 8 nuits - 8 journées de marche
- ▶ 6 à 8 h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 1000 à 1500m.
- ▶ Terrain parfois rocailleux, souvent hors sentier
- ▶ Portage : affaires personnelles pour les 8 jours, matériel de bivouac, eau, nourriture pour 2 jours d'autonomie max
- ▶ Hébergement : sous tente (5 nuits en bivouac sauvage, 1 nuit en gîte , 2 nuits en bivouac près d'un refuge)
- ▶ Transferts : en taxi local
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

Le choix du bivouac se justifie pleinement dans cette zone assez peu pourvue en refuges et plutôt délaissée des randonneurs - à part quelques zones très prisées comme le magnifique lac d'Allos, que nous regarderons d'en haut !

Quoi de mieux que l'autonomie pour s'immerger dans cette nature préservée ?

5 - 13 août 2026

975 €

Niveau sportif

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : mercredi 5 août : accueil au Laverq

Accueil à 17h30 devant le gîte du Laverq, préparation des sacs. Dîner au gîte et nuit en bivouac.

Jour 2 : jeudi 6 : vallon du Laverq - vallon de Bouchiers

Nous remontons le joli vallon du Laverq, jusqu'à la Tête de la Sestrière (2575m), où nous basculons dans la vallée du Haut-Verdon, puis le GR en crête nous mène jusqu'au col d'Allos. Nous y récupérons notre ravitaillement et suivons un sentier en balcon jusqu'à la cascade du Pich.

+1350m, -900m, 6h30. Récupération de ravitaillement pour 1 jour. Nuit en bivouac.

Jour 3 : vendredi 7 : vallon de Bouchiers - lac du Trou de l'Aigle ou vallon de la Boucharde

Nous remontons le vallon en direction du lac du Cimet. S'il est en bonnes conditions, passage du minéral pas de la Grande Barre, sinon variante par le col de la Boucharde.

+1000 à 1300m, -400 à 1100m, 6h. Nuit en bivouac.

Jour 4 : samedi 8 : Trou de l'Aigle / Boucharde - vallon de Gialorgues

Descente via de jolis lacs jusqu'au pas du Lausson ; nous traversons la route du col de la Cayolle pour remonter en face dans le charmant vallon de Sanguinière. Le col de la Roche Trouée nous donne accès aux beaux lacs de Gialorgues.

+700 à 1050m, -450 à 1200m, 6h30. Nuit en bivouac. Récupération de ravitaillement pour 1 jour.

Jour 5 : dimanche 9 : vallon de Gialorgues - Saint Martin d'Entraunes

Traversée vers la baisse de la Boulière (2629m) puis descente sur le col des Trente Souches (2014m). Après une traversée dans les alpages, longue descente sur Saint Martin d'Entraunes, où nous passerons la nuit dans un gîte au centre du village et retrouvons douche chaude et ravitaillement.

+600m, -2050m, 7 h. Dîner et nuit en gîte. Récupération de ravitaillement pour 2 jours.

Jour 6 : lundi 10 : Saint Martin d'Entraunes - lacs de Lignin

Longue montée à travers les petits hameaux de Saint Martin d'Entraunes dans une ambiance méridionale, en direction du sauvage pas Roubinous (2308m). Nous ne sommes plus très loin des magnifiques lacs de Lignin, petit bout de Mongolie égaré dans les Alpes de Provence.

+1450m, -200m, 5h30. Nuit en bivouac.

Jour 7 : mardi 11 : lacs de Lignin - vallon de Chasse

Descente vers la vallée du Verdon via les jolies gorges de Saint Pierre. Arrivés à Villars-Heyssier, court transfert vers le pastoral vallon de Chasse, qui permet de nous éviter une traversée un peu fastidieuse et de récupérer notre ravitaillement!

+650m, -1400m, 6 h. Récupération de ravitaillement pour 2 jours. Nuit en bivouac.

Jour 8 : mercredi 12 : vallon de Chasse - refuge de l'Estrop

Magnifique parcours en crête aujourd'hui qui nous amène au refuge de l'Estrop, où nous mettrons les pieds sous la table pour notre dernier soir!

+1250m, -900m, 6h30. Dîner au refuge et nuit en bivouac.

Jour 9 : jeudi 13 : refuge de l'Estrop - vallon du Laverq

Si possible, ascension de la Tête de l'Estrop (2961m), dernier sommet de notre périple, et redescente dans le vallon du Laverq par des sentes sauvages. Retour au gîte du Laverq pour 16h.

+1000 m, -1450 m, 6h30.

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le mercredi 5 août à 17h30 devant le gîte du Laverq
- ▶ Fin du séjour le jeudi 13 août à 16h au même endroit.

Pour se rendre au Laverq :

- En train : pour Gap, Grenoble ou autre, puis covoiturage jusqu'au Laverq avec un(e) participant(e). Attention, je serai déjà sur place et ne pourrai pas venir vous chercher. Avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous que le circuit est bien confirmé.
- En voiture : jusqu'au Lauzet-Ubaye puis les Clarionds. Pour le situer, vous pouvez consulter le [site](#) du gîte. Attention, le portable ne passe pas au gîte, utiliser le fixe.

HÉBERGEMENT

- Nuits sous tente. En fonction du matériel que vous avez, on organisera le couchage lorsque le groupe sera constitué.
- Dîner du J1 au gîte du Laverq, du J5 au gîte de St Martin d'Entraunes et du J8 au refuge de l'Estrop. Repas de bivouac préparés en commun.
- Douche possible au gîte du J1, au gîte le J5 et refuge le J8, sinon toilette dans le ruisseau!
- Selon la météo, en cas d'orage ou de chaleur, attendez-vous à des levers (très) matinaux.

LOGISTIQUE

- Portage : matelas, sac de couchage, tente + collectif : réchaud, gamelles, nourriture.
- Nourriture pour 2 jours max. Ravitaillements préparés à l'avance et déposés sur l'itinéraire.

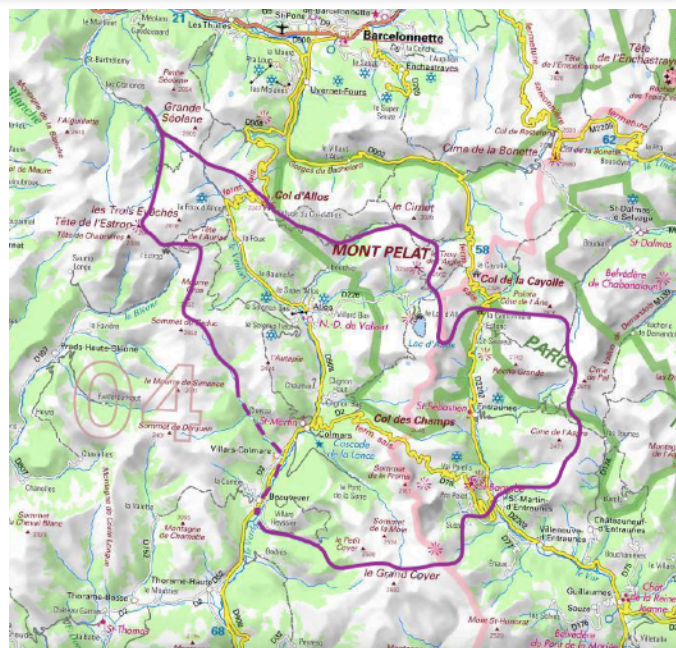
Le programme indiqué ci-dessus est indicatif. Il peut être adapté et modifié par votre encadrante, en fonction de différents aléas : condition physique du groupe, disponibilité des hébergements, état de certains sentiers, conditions météo, nivologiques, sanitaires, etc... sans pour autant nuire à votre séjour.

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J9
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert chez vous - vallon du Laverq
- L'assurance annulation (vivement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »



IMPORTANT : les baignades sont peu recommandées pour l'environnement et désormais interdites dans certains lacs trop fréquentés. Si d'aventure vous vous baignez, faites-le impérativement sans crème solaire et ayez en tête que vous êtes sous votre propre responsabilité. L'accompagnatrice n'est pas habilitée pour surveiller une baignade ni assurer votre sécurité lors de celle-ci. Quant à la toilette quotidienne, elle se fera dans des ruisseaux d'eau courante ou à défaut à l'aide d'un récipient à l'extérieur du lac.

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + duvet, matelas et tente + eau, pique-nique du jour + vivres pour 2 jours max + 1 partie de la vaisselle collective. D'où la nécessité d'avoir du matériel léger, mais performant.

Pour la journée :

- ▶ Un sac à dos de 60 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- ▶ De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- ▶ 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- ▶ 1 short, 2 grand max
- ▶ 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- ▶ 1 micro polaire ou équivalent
- ▶ 1 doudoune chaude et légère
- ▶ 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (pas de poncho)
- ▶ Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac
- ▶ Casquette ou chapeau, lunettes de soleil cat. 3, crème solaire (minérale/biodégradable)
- ▶ En cas de fortes chaleurs, une chemise légère à manches longues (ou paréo) peut être très utile
- ▶ Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau. Avec un sac lourd, je recommande vivement une pipette à eau ou une gourde à portée de main pour s'hydrater sans avoir à enlever et remettre le sac.
- ▶ 1 couteau de poche + 1 cuillère
- ▶ 1 bol ou gamelle et 1 gobelet : je peux vous en prêter en plastique dur, mais un conseil, investissez dans du pliable et moins encombrant (exemple ici). Je fournis la vaisselle collective, réchauds et popotes.
- ▶ Bâtons obligatoires vu le poids du sac
- ▶ Grands sacs plastiques solides ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires et le duvet (la housse du sac ne suffit pas) + un sachet pour emballer la nourriture + qq petits pour servir de poubelle : obligatoire
- ▶ Couverture de survie
- ▶ Papier toilette et briquet (à ne laisser en aucun cas dans la nature - on peut aussi utiliser de l'eau)

Pour les soirées et nuits :

- ▶ Sac de couchage température 0°C confort
- ▶ Tapis de sol de préférence gonflable (volume)
- ▶ Tente 1 ou 2 personnes. Possibilité de partager avec un(e) autre participant(e) en fonction du groupe. Je peux éventuellement en prêter une. Légère et en bon état (vérifier toile, arceaux, sardines et montage impérativement avant).
- ▶ Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées ou batterie chargée

- ▶ Boules Quiès
- ▶ Sandales légères
- ▶ Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type mérinos, chaussettes chaudes + un collant type mérinos ou un pantalon léger : il est obligatoire d'avoir de quoi se couvrir les jambes au cas où
- ▶ Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampooing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- ▶ Mini-serviette légère et qui sèche vite
- ▶ Maillot de bain : cf paragraphe dédié
- ▶ Bout de savon bio pour la lessive, pinces à linge

Pharmacie :

- ▶ Eau : filtre à eau léger et pratique (ex ici) ou gourde filtrante, à défaut pastilles désinfectantes
- ▶ Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire si traitement).
- ▶ Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- ▶ N'oubliez pas de me signaler à l'avance (avant juin) une allergie alimentaire ou régime spécial.

Et aussi :

- ▶ Argent liquide pour les boissons en gîte/refuge
- ▶ Possibilité de charger des appareils nulle sauf au gîte à Saint-Martin : si nécessaire, apportez, une batterie solaire. Couverture réseau très limitée
- ▶ Possibilité de jeter nos déchets très limitée aussi, alors évitez le jetable (type lingettes).

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- ▶ Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche.
- ▶ Conformément à la législation, Semelles au Vent est doté d'une assurance Responsabilité civile professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une Responsabilité civile individuelle.
- ▶ Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir avant et au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Semelles au Vent vous propose une formule d'assurance : Assurance voyage multirisques Europ Assistance (6,5% du montant du séjour). Elle est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.

CARTES

- IGN Top 25 1:25000 3540OT, 3540 ET, 3541OT, 3439ET
- Itinéraire complet sur la carte 1:50000 Didier Richard Alpes de Provence (d'occasion)

