

## Hébergements

## Colmars (04370)

Gîte d'étape Le Gassendi : 04370 Colmars,  
04 92 83 87 19.

## Allos (04260)

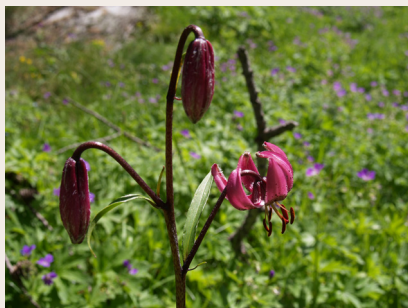
Office de Tourisme : 04260 Allos, 04 92 83 02 81,  
www.valdallos.com.

## ENVIRONNEMENT

## QUALITÉ DE L'HERBAGE ET FLORE

Après des siècles d'activité agropastorale, les ressources économiques de la haute vallée du Verdon ont changé. Aujourd'hui le tourisme prédomine mais l'élevage reste présent. Les ovins transhument toujours et pendant l'été on peut encore voir des troupeaux de vaches dans les alpages. Du côté de Chaumie et du col des Champs, les pâturages sont vastes et abondants. Plus haut, sur les hauteurs du Val d'Allos et le long de la vallée du Verdon jusqu'au col, paissent durant l'été de paisibles vaches. Du col des Champs jusqu'au Val d'Allos, le parfum des tommes de montagne se mélange à l'odeur du foin coupé. En vente directe ou dans les magasins de la vallée, les différents fromages de vache (frais, secs, aux aromates, tommes, brousse, yaourts, etc.) se dégustent toute l'année. Si les vaches profitent d'une nourriture abondante pendant l'été, elles ne font sans doute pas attention aux plantes et fleurs comestibles qu'elles broutent. Parmi la flore emblématique du Haut Verdon, on trouve bien sûr, des lys Martagon, de nombreuses orchidées

sauvages, des nigritelles, des doronic, la pivoine, l'ancolie, la gentiane, la liste serait trop longue... L'amplitude altitudinale est telle (de 1 000 m à Thorame-Basse à 3 050 m au Mt Pelat) que la flore profite d'un large étagement. Et c'est sans compter l'environnement nettement méridional : lavande, thym sauvage parfument l'air des promenades et la cuisine locale. Une fleur que n'atteignent que rarement les vaches : le génépi. Sa cueillette est réglementée, il faut quand même grimper dans les rocailles au-dessus de 2 000 m pour trouver la précieuse plante. Infusion et liqueur à déguster avec modération.



Lys martagon

© FFRando04

Les LACS du  
MERCANTOUR- J1

## Tours du Haut Verdon- Boucle 2

1 jour

9,2 km

"Les lacs du Mercantour", une boucle en trois jours avec une journée option à partir du lac d'Allos.

Cette fiche présente le descriptif de la première journée :  
de Colmars-les-Alpes à Val d'Allos-Le Seignus (par Chaumie).

## SITUATION

A 30 km de St André les Alpes sur la D908.  
A 43 km de Barcelonnette via le col d'Allos.

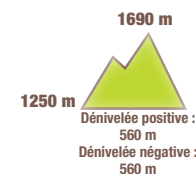
## PARKING

Centre ville face à l'Office de  
Tourisme de Colmars-les-Alpes.  
UTM 32T 0310342 4894675.



## Comité

• Comité départemental de la randonnée pédestre des  
Alpes-de-Haute-Provence : 06 80 60 72 48, [https://  
alpes-haute-provence.ffrandonnee.fr](https://alpes-haute-provence.ffrandonnee.fr).

Code de balisage GR® de Pays  
FFRandonnée

- Bonne direction
- Changement de direction
- Mauvaise direction

© marques déposées

## ⚠️ Recommandations

- Attention : le parcours traverse ou longe par endroits une route.



© Robert Palomba




**De l' office de tourisme de Colmars à Chaumie Bas**

3,2 km 1 h 35

&gt; Suivre, sur la carte, le tracé rouge le plus épais.

 > Remparts, forts et pont en pierres du XVII<sup>e</sup> siècle.

**1** Contourner les remparts sur la droite, franchir le Verdon. Le sentier monte puis redescend sur un pont de pierre, datant du XVII<sup>e</sup> siècle dit "Pont Haut".

**2** Du Pont Haut partir direction nord sur la piste en rive droite du Verdon. Elle rejoint la route qui vous amènera, en les traversant, au-dessus des hameaux de Chaumie.

**De Chaumie Bas au Seignus-haut**

6 km 2 h

&gt; Cascade de Chaumie en option (aller-retour 1h45 environ et 150 mètres de dénivelé). Allos et ses sommets nord et est. Le vallon sauvage du Tapi.

**3** De Chaumie Haut, suivre le sentier direction nord, à plat puis montant dans les pâturages et les mélèzins. Franchir un premier vallon, traverser le plateau du Fourier, passer un deuxième vallon, monter en rive droite le vallon de la Sagne. Atteindre la croupe et le plateau de la Sagne, du plateau descendre dans la mélèzin, franchir un vallon, passer à la cabane de Meyriès. Continuer ouest dans l'ubac, toujours dans la forêt, traverser dans le ravin du Tapi et continuer est en balcon légèrement montant dans la face sud-est. Rejoindre la piste forestière et la prendre jusqu'au Seignus-Haut.

**4** La route traverse le Seignus Haut, (bien suivre les balises). Prendre un sentier sur la droite plongeant jusqu'au centre de Seignus Bas.

**Fin du 1<sup>er</sup> jour de la boucle 1 au point 5 (Le Seignus - Bas) - 1515m. **5****


Cascade de Chaumie