

Hébergements

Thorame-Basse (04170)

Gîte de séjour : 04170 Thorame-Basse, 04 92 83 92 80, henri.dalbies@gmail.com, 06 81 22 58 05.

Office de tourisme de Colmars-les-Alpes : 04170 Thorame-Basse, 04 92 83 41 92, www.colmarslesalpes-verdountourisme.com.

Thorame-Haute (04170)

Gîte auberge de l'Oustalet : La Colle Saint Michel : 04170 Thorame-Haute, 04 92 83 23 80, www.gite-auberge-oustalet.com.

Gîte d'étape de la Colle Saint-Michel : 04170 Thorame-Haute, 04 92 83 30 78, www.gite-haut-verdon.com.



© FFR04

ENVIRONNEMENT

LE LAC DES SAGNES

Situé à Thorame-Haute, le lac des Sagnes est un ouvrage de stockage d'eau appelé lac collinaire, il a été créé dans les années 1960 par un groupement d'agriculteurs. L'intérêt de cette retenue est de disposer d'un réservoir d'eau pour l'irrigation des cultures du village. Ce lac attire les promeneurs pour sa tranquillité et ses paysages pastoraux mais aussi les pêcheurs, la pêche y est autorisée sous réserve d'être muni d'une carte de pêche. Ce lieu préservé abrite une faune et une flore spécifiques des milieux humides.

Par définition, une zone humide est un espace de transition entre terre et eau, ces milieux sont des écosystèmes d'une biodiversité exceptionnelle. Le secteur du lac des Sagnes est un espace naturel inventorié en raison de son caractère remarquable : zone naturelle d'intérêt écologique, faunistique et floristique (ZNIEFF type2). C'est un territoire particulièrement intéressant sur le plan écologique, il participe au maintien des grands équilibres naturels et constitue le milieu de vie d'espèces animales et végétales rares.



Grande Traversée des Préalpes

Etape 7 : Thorame - La Colle

1 jour

18,2 km

L'étape 7 vous fera remonter la vallée et passer devant le lac des Sagnes. Puis, entre alpages et forêts, vous entrez dans les pays du Verdon, que vous franchirez avant de rejoindre le village de la Colle St Michel, centre de ski nordique en hiver.

SITUATION

Pour rejoindre le village de Thorame-Basse depuis S'André-les-Alpes, suivre la D2 par la vallée de l'Issole ou la D535 et à Thorame-Haute reprendre la D2.

PARKING

Venant de S'André-les-Alpes, à droite dans le village.
UTM 32T 0299907 48873939.

Code de balisage GR® de Pays
FFRandonnée

- Bonne direction
- Changement de direction
- Mauvaise direction

© marques déposées



• Office de tourisme de Colmars-les-Alpes : www.colmarslesalpes-verdountourisme.com, 04 92 83 41 92.



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

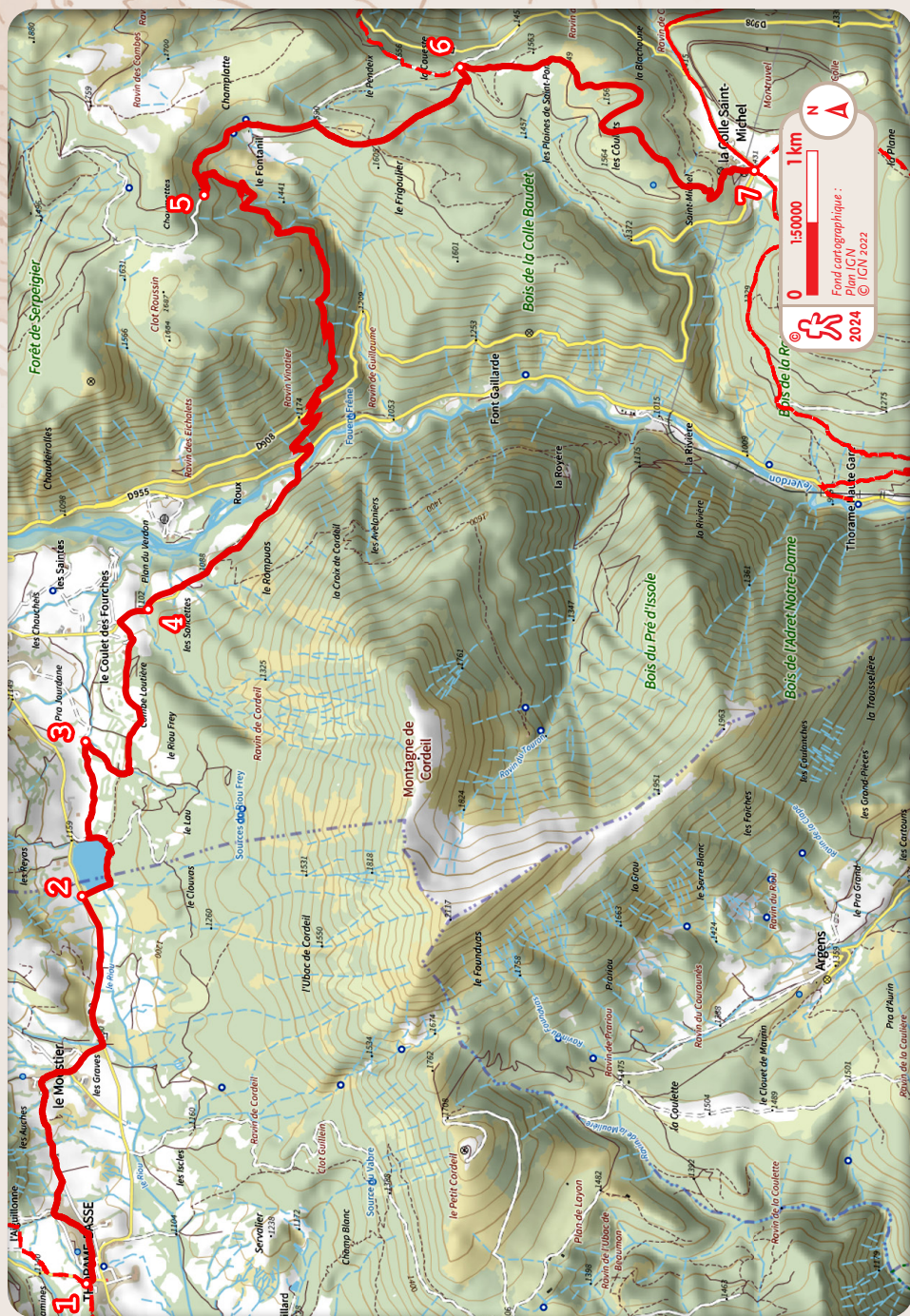


Recommandations

- METEO : 08 99 71 02 04.
- SECOURS : 18 OU 112.
- ATTENTION : secteur montagneux risque d'enneigement tardif jusqu'en avril.



© Robert Palomba



De Thorame-Basse à la bergerie du Fontanil

12,2 km 3 h 15

- 1 Arrivé à la route, l'emprunter vers la droite, passer devant l'église et bifurquer, à gauche, dans la deuxième rue. Au niveau du cimetière, poursuivre vers l'est sur une large piste qui conduit directement au hameau Le Moustier. Traverser celui-ci plein sud pour aller retrouver la D 2. La suivre vers la gauche, sur 1 km environ, jusqu'au lac des Sagnes.
- 2 Prendre à droite le chemin qui contourne le lac et descendre vers la grille du déversoir. Continuer à droite sur le chemin agricole pendant environ 500 m avant d'arriver au carrefour de Pra Jourdan.
- 3 Au carrefour, tourner à droite, vers le sud-est et s'élever lentement jusqu'au niveau de deux maisonnettes, après avoir longé une plantation de mélèzes. Au niveau de la deuxième maison, arrivé à un carrefour, être attentif à bien prendre la sente en face qui monte sur le remblai. Elle traverse un ruisseau avant de rejoindre, presque aussitôt, un chemin agréable qui conduit à la D 52. Tourner à droite.
- 4 Bifurquer sur le sentier qui démarre à gauche juste après le pont. Revenu sur la départementale, descendre sur un sentier à gauche juste après le second pont. Suivre alors la D 52 jusqu'au carrefour avec la D 955. S'engager en face dans le sentier à forte dénivellée qui permet de rejoindre la D 908 ; la traverser puis monter sur le sentier du Fontanil. Il décrit de nombreux lacets, puis, après une longue traversée, rejoint la piste dominant la bergerie du Fontanil.

De la bergerie du Fontanil à la Colle-Saint-Michel

5,9 km 1 h 45

- 5 Suivre la piste à droite, légèrement descendante. A 1 km environ, quitter la piste et prendre un chemin à droite. Il contourne un plateau et rejoint une cabane à un petit col. Prendre le chemin en face descendant au col de la Coueste, carrefour de plusieurs pistes.
- 6 S'engager à droite sur la pente la plus raide de la colline, puis couper une piste avant d'arriver sur un plateau. Suivre le chemin qui longe une piste, avant d'arriver jusqu'au point de passage entre deux parcs clôturés. Bifurquer alors à gauche pour retrouver un itinéraire de ski de fond (piste rouge). Suivre longuement cet itinéraire d'où la vue sur la vallée de la Vaire est remarquable. À la naissance d'un vallon, la piste s'oriente nettement vers la gauche et se dirige vers le village de La Colle-Saint-Michel (1 431 m).

