

# Val d'Allos

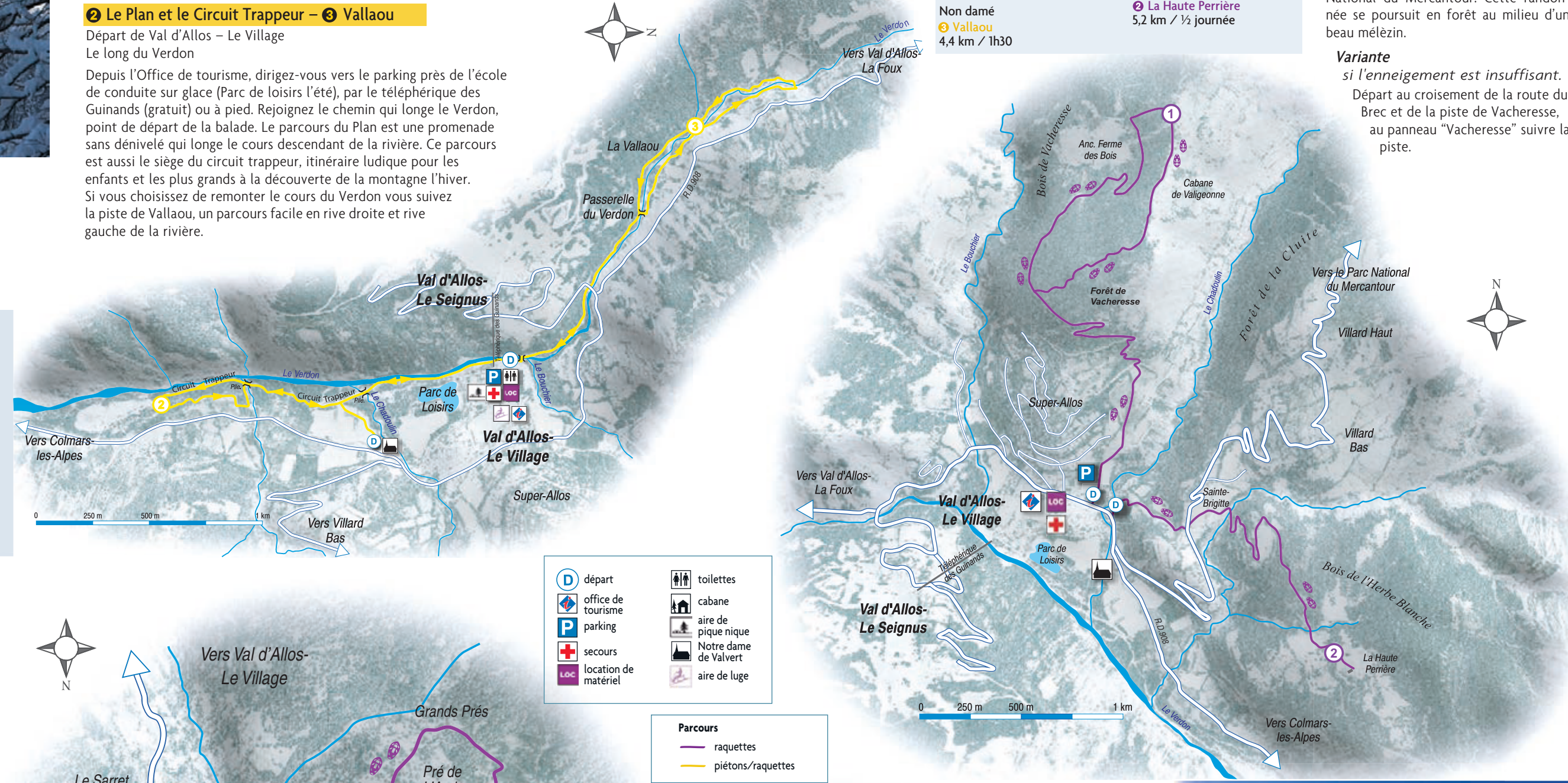
## randonnées et balades nordiques, ski de piste... Un savoureux cocktail !

Altitude 1410 m – 2060 m

### 2 Le Plan et le Circuit Trappeur – 3 Vallau

Départ de Val d'Allos – Le Village  
Le long du Verdon

Depuis l'Office de tourisme, dirigez-vous vers le parking près de l'école de conduite sur glace (Parc de loisirs l'été), par le téléphérique des Guinands (gratuit) ou à pied. Rejoignez le chemin qui longe le Verdon, point de départ de la balade. Le parcours du Plan est une promenade sans dénivellé qui longe le cours descendant de la rivière. Ce parcours est aussi le siège du circuit trappeur, itinéraire ludique pour les enfants et les plus grands à la découverte de la montagne l'hiver. Si vous choisissez de remonter le cours du Verdon vous suivez la piste de Vallau, un parcours facile en rive droite et rive gauche de la rivière.



### Val d'Allos – Le village

#### Parcours piétons/raquettes

**Damé**  
**2 Le Plan et le Circuit Trappeur**  
 3,9 km / 1h30  
 (1410 m – 1475 m)  
**Non damé**  
**3 Vallau**  
 4,4 km / 1h30

#### Parcours raquettes

**Non damés**  
 (1425 m – 1790 m)  
**1 Forêt de Vacheresse**  
 7,1 km / Journée  
 (1425 m – 1720 m)  
**2 La Haute Perrière**  
 5,2 km / ½ journée

### 1 Forêt de Vacheresse

Départ de Val d'Allos – Le Village

Depuis l'Office de tourisme, rejoignez la Mairie (longez la salle des fêtes), vous êtes au point de départ. Une montée à travers champs rejoint le parcours de Vacheresse, vous êtes en lisière du Parc National du Mercantour. Cette randonnée se poursuit en forêt au milieu d'un beau mélèzin.

#### Variante

si l'enneigement est insuffisant.

Départ au croisement de la route du Brec et de la piste de Vacheresse, au panneau "Vacheresse" suivre la piste.

### 2 La Haute Perrière

Départ de Val d'Allos – Le Village

Depuis l'Office de tourisme, dirigez-vous vers la Mairie. Continuez entre la mairie et le pôle médical sur la route principale, franchissez le pont du Chadoulin pour arriver sur l'espace de valorisation du tri sélectif. Vous êtes au point de départ. Une montée en lacets rejoint la ferme de Sainte Brigitte (soyez vigilant, vous allez ici traverser le ravin de Ribion qui peut être verglacé). Suivez ensuite le parcours pour arriver à la ferme de la Haute Perrière. Ne pas aller sur la terrasse, risque d'effondrement ! La descente s'effectue par le même itinéraire.



### 3 Maison Forestière de Valdémars

Départ de Val d'Allos – Le Seignus

Depuis l'Office de tourisme de Val d'Allos – Le Seignus, dirigez-vous vers Val d'Allos – Le Seignus, dans la montée à sens unique qui rejoint le centre station, prendre la bifurcation à droite pour rejoindre le quartier des Champons, lieu-dit La Rouine, vous êtes au point de départ. La montée à travers bois n'est pas damée, elle débouche ensuite sur une belle piste forestière damée. Cet itinéraire nordique traverse des espaces sauvages et vous emmènera jusqu'à la maison forestière, sous les crêtes de Valdémars.

### Val d'Allos – Le Seignus

#### Itinéraire raquettes

**Damé** sauf au départ de l'itinéraire,  
 12 km non damé  
 (1570 m – 2030 m)  
**3 Maison Forestière de Valdémars**  
 12,4 km / Journée



### Le site

Le domaine damé et balisé est ouvert de 9h à 16h. Les parcours sont répartis sur les trois sites du Val d'Allos. Le domaine est constitué d'un vaste espace nordique, 3 parcours raquettes, 3 parcours piétons/raquettes, 1 itinéraire raquettes longue distance et 1 parcours de découverte du milieu montagnard, le « circuit trappeur ». Au total 11 km à pied ou en raquettes, des balades pour toute la famille ; 16 km de parcours raquettes en pleine nature et 12 km d'itinéraires raquettes pour partir à la découverte d'espaces préservés.

### Recommandations pour la sécurité des skieurs

- Respectez les sens de circulation des pistes
- Ne stationnez pas sur les pistes
- Si possible, ne partez pas seul, et dans tous les cas, informez une tierce personne de votre itinéraire
- Ne surestimez pas vos possibilités
- Portez toujours votre vignette de manière visible

### Quelques conseils avant un départ en raquettes...



### Votre équipement :

- \* un ou deux bâtons de ski ;
- \* de quoi vous couvrir, de l'eau, un pique-nique si vous partez plus d'une demi-journée ;
- \* lunettes et crème solaire ;
- \* des chaussures et vêtements adaptés ;
- \* des jumelles pour observer les animaux.

### Et pour votre sécurité :

- Pensez à calculer votre temps de marche pour évaluer la durée de votre randonnée
- Informez-vous sur les conditions météorologiques
- L'approche de la montagne en hiver requiert de bonnes connaissances du milieu hivernal (risques liés aux conditions météorologiques, évolution du manteau neigeux...). Les circuits balisés sont tracés pour qu'ils ne présentent aucun danger (avalanches...). Sachez que vous les empruntez tout de même sous votre propre responsabilité. Restez sur l'itinéraire fléché, sans vous aventurer dans des vallons ou des descentes non balisés (risques de coulées de neige, de trous, de barres rocheuses...). Suivez les panneaux de balisage et non les traces laissées par d'autres raquettes !
- Marche à pied et usage des raquettes à neige à Ratéry et La Colle-Saint-Michel sont interdits sur les pistes damées pour le ski de fond.

### Point Info – Val d'Allos

Office de Tourisme du Val d'Allos  
 04 92 83 02 81 / 04 92 83 80 70  
[www.valdallos.com](http://www.valdallos.com) - [info@valdallos.com](mailto:info@valdallos.com)



### 1 Cabane de la Sestrière

Départ de Val d'Allos – La Foux

Depuis l'Office de tourisme, rejoignez le quartier des étoiles. Le départ se situe à gauche dans le premier lacet du dernier bâtiment. Suivez le sentier damé qui monte tranquillement jusqu'à la Cabane de Sestrière. C'est dans ce vallon que le célèbre Verdon prend sa source. Le retour se fait par le même itinéraire. Ce parcours est idéal à pied et pour promener les enfants en luge.

### Val d'Allos – La Foux

#### Parcours piétons/raquettes

**Damé**  
 (1875 m – 2060 m)  
**1 Cabane de la Sestrière**  
 3 km / ½ journée

#### Parcours raquettes

**Non damé**  
 (1730 m – 1920 m)  
**4 Grands Prés**  
 3,4 km / ½ journée

