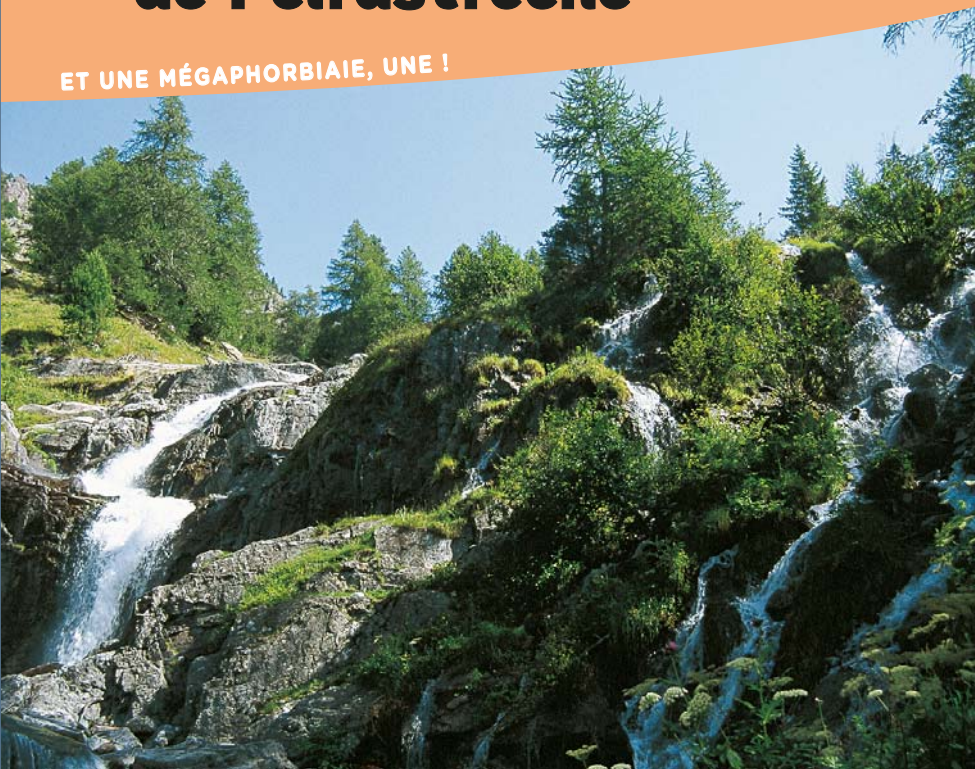


La cascade de Peïrastrèche

ET UNE MÉGAPHORBIAIE, UNE !

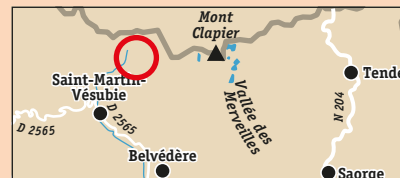


Cascade supérieure de Peïrastrèche.

La vallée du Boréon et sa magnifique forêt de sapins et d'épicéas (pessière-sapinière) est une destination incontournable du massif et du Parc du Mercantour. 8 km après Saint-Martin-Vésubie, après une série de trois lacets de la D 89, ne manquez pas la belle cascade du Boréon et, plus haut, le charmant lac de barrage aux eaux émeraude dans un site propice au ski de fond. La route s'arrête 2 km plus loin, en limite du Parc, près de la vacherie du Boréon (délicieux fromages de montagne à la vente). Un beau sentier bien balisé



(GR® 52) remonte le torrent parmi les premiers mélèzes et croise les belles cascades successives de Peïrastrèche. La descente en rive gauche s'opère en ubac au sein d'une belle mégaphorbiaie. Cette formation exubérante où se développent une multitude de plantes, parfois de grande taille, résulte de la présence d'une forte hygrométrie et d'une ombre généreuse. Ne ratez pas ensuite le charmant et bucolique chalet Vidron, un endroit de rêve où l'on aimerait bien passer quelques jours de repos bien mérités !



Partez du parking inférieur (balise 419) et avancez le long du torrent.

- 1 À l'entrée du Parc national (balise 380), suivez à droite le jalonnement rouge et blanc du GR® 52 et passez à droite du refuge privé A. Saladin. Le sentier surplombe la rive droite du torrent et mène à un point de vue sur les belles cascades très effilées de Peïrastrèche.
- 2 Au pont de Peïrastrèche (1 838 m, balise 423), traversez le torrent à droite et descendez en lacet un ressaut en longeant les cascades que vous entendez sur la droite.
- 3 Vous arrivez au charmant site du chalet Vidron (balise 422). Ce petit chalet privé est situé sous les sapins, près d'un petit lac et des cascades. La descente se poursuit en forêt, passe les limites du Parc, et rejoint la balise 421 : continuez en face vers les parkings supérieurs.
- 4 Le sentier de droite descend vers la vacherie du Boréon (balise 419) ; il ramène ensuite au parking inférieur.

Vers le chalet Vidron.



Accès Depuis Nice, prenez la vallée du Var (N 202), puis la vallée de la Vésubie (D 2565) jusqu'à Saint-Martin-Vésubie. Continuez sur la D 2565 pendant 3 km et prenez à droite la petite route (D 89) jusqu'au hameau du Boréon. Peu après, laissez à gauche la route qui mène au col de Salèse et poursuivez tout droit dans le vallon du Boréon jusqu'aux parkings en limite du Parc.

Vous marcherez 1 h 40

Dénivelé 240 m



Vue depuis la rive droite.



Les sources du Var

UN FLEUVE JOUE SON DESTIN À ESTENC



Le lac d'Estenc.

En amont du val d'Entraunes, vers le col de la Cayolle et le vallon de Sanguinière, les paysages découvrent leur modelé glaciaire : vallées en auge, cirques, dépôts morainiques et blocs erratiques apportés par le glacier. Le jardin alpin d'Estenc propose un sentier d'interprétation de la flore et de la faune de ces milieux particuliers. Vous pourrez ainsi admirer des espèces comme la cardamine à feuilles de réséda ou l'œillet rouge à pétales poilus. Dans le beau mélèzein, peut-être aurez-vous la chance d'apercevoir la chouette de Tengmalm qui



se nourrit de petits mammifères et qui niche dans les cavités des arbres.

C'est dans un vaste pré de fauche, sur le plateau, au nord du hameau, que se situent les sources du Var. On peut rejoindre la source principale qui alimente un petit lac de barrage, par un sentier balisé et aménagé grâce à une passerelle basse, au-dessus des filets d'eau des sources secondaires. Le fleuve poursuit ensuite sa course vers la mer par une magnifique cascade, au sud d'Estenc, puis dans les extraordinaires gorges rouges de Daluis.



Quittez le parking et traversez la route pour prendre le sentier de gauche (passerelle basse) qui mène au lac.

- Contournez-le par la droite et suivez à gauche la direction de la source du Var (petit aller-retour). Poursuivez ensuite vers le nord à travers le vaste pré de fauche de Pra Long jusqu'à la balise 41 (1 840 m), en bord de route. Engagez-vous sur celle-ci et, 300 m plus loin, au niveau d'une épingle, suivez le sentier de droite qui conduit à la...
- Balise 281 (1 870 m) qui marque l'entrée dans le Parc national. Suivez à droite l'itinéraire du jardin alpin (marques jaunes), prenez à gauche après la passerelle et montez dans le mélèzein à travers un chaos de blocs en grès d'Annot. Croisez et contournez un énorme bloc erratique déposé par le glacier à gauche, puis arrivez dans une vaste clairière, ancien lac fossile d'origine glaciaire bloqué par un verrou morainique. Longez la clairière par la gauche, tournez à droite et cheminez jusqu'à un tas de rochers qui semble bloquer le chemin. Repérez à droite un sentier (cairn et petites marches pierreuses) qui mène en contrebas du lac fossile, puis obliquez à gauche et descendez le verrou jusqu'à croiser un petit canal d'irrigation.
- Passez à droite d'un éboulis et rejoignez la balise 282. Prenez plein sud dans le superbe mélèzein, traversez une petite clairière circulaire, obliquez vers la gauche vers le vallon de l'Estrop jusqu'à la balise 283. Continuez alors à flanc.
- À la balise 276a, prenez le sentier qui plonge à droite dans le large thalweg rocheux, direction « Les Louiqs - La Coquille ». À la balise 276, prenez la route jusqu'à la ferme de la Coquille dont on traverse la cour au milieu des canards et

Accès Depuis Nice, prenez la vallée du Var (N 202), puis les gorges de Daluis (D 902) au pont de Gueydan, 6 km après Entrevaux. Après Guillaumes, suivez la D 2202 en direction du col de la Cayolle sur 18 km jusqu'à Estenc. Garez-vous sur le parking à gauche de l'hôtel Le Relais de la Cayolle.

Vous marcherez 2 h 15

Dénivelé 170 m

des dindons (vente de fromage).

- Une fois près de la balise 38, prenez à droite en montant en rive gauche du Var, croisez un petit chalet puis un oratoire à gauche, et passez sur le pont du Diable qui offre une belle vue sur la cascade du Var. Le sentier suit puis rejoint la route (D 2202) et bientôt le parking.

