

# ASPTT GAP

## Lac d'Allos depuis le parking des Cluites - 20 mai 2018

Activité : Randonnée Formation

Participants : Claire, Cathy, Sarah, Jean

Lieu : Lac d'Allos depuis Allos et le Parking des Cluites

Cartes : IGN TOP25 numéro 3540ET Haute Vallée du Var

Conditions météorologiques : temps nuageux le matin, giboulées à partir de 11h

Conditions nivologiques : neige transformée en continue à partir de 2100m

Altitude de départ/arrivée/dénivelé cumulé : 1800m / 2300m / 800m

Heure Départ / Retour (voiture) : 8h15 / 14h

Topo :

Départ parking des Cluites (altitude 1800m) à 8h15. Descendre, traverser le vallon et monter par le GR en direction Est, en rive droite de la vallée. Atteindre le Plateau de Laus (altitude 2127m). Suivre la Piste Forestière vers le Sud. Franchir le petit col à 2281m d'altitude et redescendre vers le lac.

Arrivée au bord du lac d'Allos (altitude 2228m) à 10h40. Monter sur le plateau au nord du lac vers 2300m d'altitude. Exercices sur le plateau de 11h à 12h.

Retour par le même itinéraire. Pause casse croûte vers 1930m d'altitude de 13h à 13h30. Arrivée au parking à 14h.



La Chapelle des Monts

Une des cascades de la vallée

## Récit :

Départ à 6 h du matin pour Barcelonnette, puis montée vers le col d'Allos par une route étroite et sinueuse avant de redescendre sur la Foux d'Allos puis d'Allos, et de remonter jusqu'au parking des Cluites. Le parking est obligatoire peu après, car la route qui monte vers le lac n'est pas encore dégagée.

Le temps est couvert et la température agréable .

Le départ se fait par une route forestière qui descend dans le vallon avant de repartir sur le flanc opposé. Prairie puis forêt d'épineux, de l'eau partout, rus, ruisseaux, torrents, cascades.... la nature est gorgée d'eau !

Et bientôt nous rencontrons la neige et chaussons les raquettes !

Nous rencontrons une famille de marmottes pas plus inquiète que ça !! (ou alors pas trop "réveillée"!! c'est tôt !). La montée est plutôt raide et nous arrivons bientôt au Lac d'Allos encore bien gelé. Quelques chalets et la "Chapelle des Monts" avec ses pierres imposantes le surveillent.

Ce lac n'a pas de sortie directe, mais nous avons pu voir sa résurgence plus bas.

Petite halte avant de monter sur le replat au-dessus du lac afin de réaliser les exercices prévus. Les nuages se pressent et bientôt le grésil puis la pluie s'invitent !!!

Nous apprenons l'encordement à deux, disposition de la corde en « N », (à trois, disposition de la corde en « M »). Nous apprenons comment évoluer sur le terrain tout en gardant la corde tendue. Mais, bientôt le froid et la pluie jouent les trouble-fête, aussi nous repartons vivement chercher un endroit plus accueillant pour la pause casse-croûte! et nous allons le trouver bien plus bas, sous un arbre de belle envergure !

Le retour au parking est rapide. Nous reprenons la route cette fois via St André les Alpes, Digne, Sisteron et arrivons à GAP.



Vue sur le Lac d'Allos et ses Tours