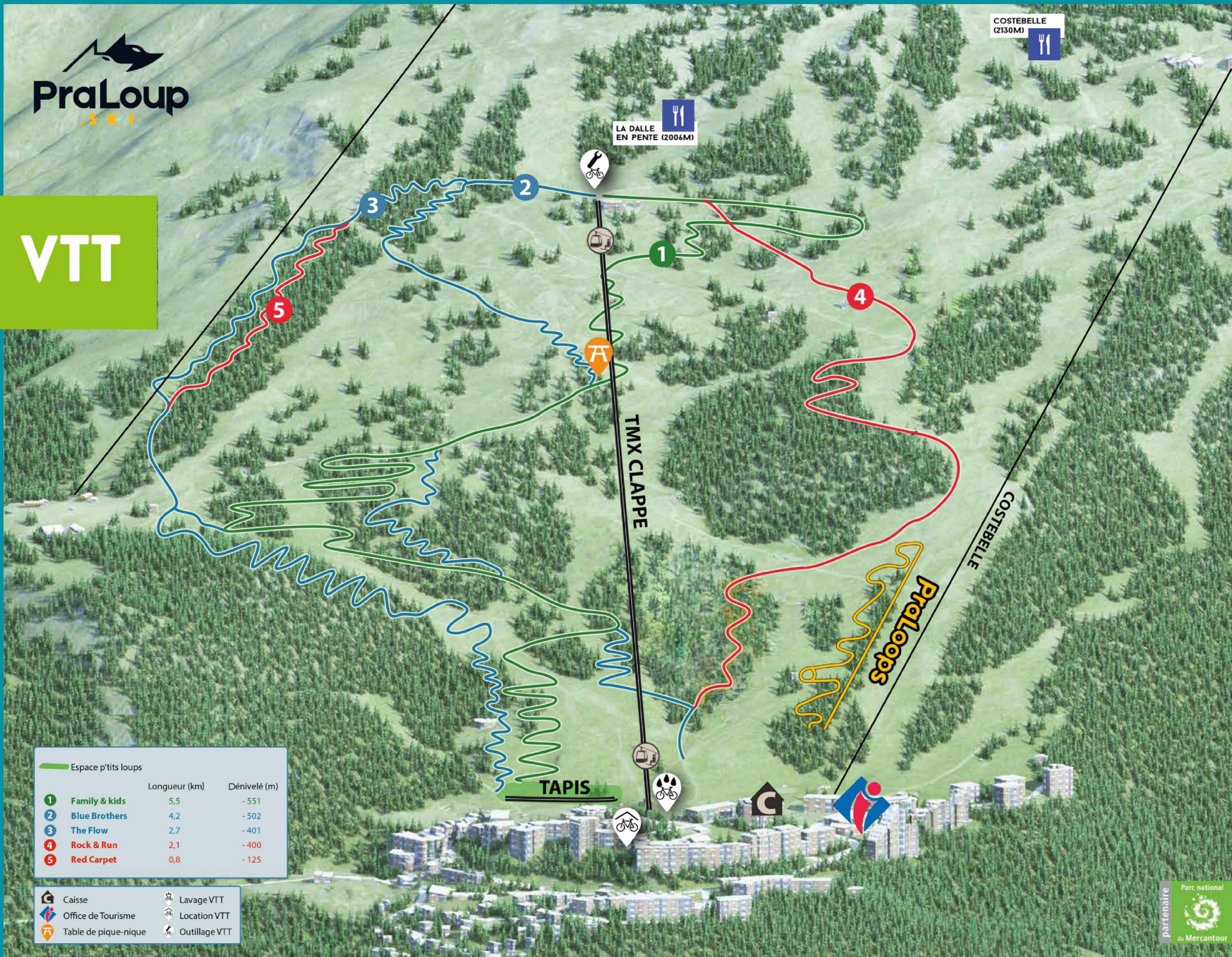


# PLAN VTT



Espace p'tits loups		
	Longueur (km)	Dénivelé (m)
1 Family & kids	5,5	- 551
2 Blue Brothers	4,2	- 502
3 The Flow	2,7	- 401
4 Rock & Run	2,1	- 400
5 Red Carpet	0,8	- 125

- Caisse
- Office de Tourisme
- Table de pique-nique
- Lavage VTT
- Location VTT
- Outillage VTT



## 14 RANDONNÉES autour de PRa loup

**1 ROCHER JAUMA**  
Très facile ⌚ Durée : 2h00 (A/R)  
▲ Dénivelé : 100m ⚡ Alt. : 1609m

Départ : Du parking « La Voile des Neiges » (Pra Loup 1 600)  
→ Prendre le chemin situé au bout du parking, en direction du Col des Thuilles. Il traverse plusieurs propriétés privées - ne pas s'écarter du chemin balisé en jaune → Suivre cette piste jusqu'à l'intersection, prendre à droite jusqu'au belvédère / aire de pique-nique. Retour par le même itinéraire.

👁️ Torrent, cascade.

**2 LE CLOS Du SerrE**  
Très facile ⌚ Durée : 1h45 (boucle)  
▲ Dénivelé : 210m ⚡ Alt. : 1820m

Départ : Du parking des « Chouettes Haut » (Pra Loup 1 600)  
→ Prendre le parcours de santé. Après deux lacets, le chemin débouche sur une prairie → Au carrefour, monter à droite dans la forêt. La pente est raide, mais courte → Déboucher sur le domaine skiable à proximité d'un restaurant d'altitude. Contourner ce dernier par la gauche → Le retour sur Pra Loup 1 600 se fait en empruntant la piste de ski de la Clappe.

👁️ Vue panoramique sur le Chapeau de Gendarme et le Pain de sucre ⚠️ Attention aux pistes VTT.

**3 LA MALuNE**  
Facile ⌚ Durée : 1 3h00 (A/R) / 2 2h00 (A/R)  
▲ Dénivelé : 1 230m / 2 30m ⚡ Alt. : 1500m

2 départs possibles : 1 Du parking des « Chouettes haut » (Pra Loup 1 600) 2 Du parking de la gare intermédiaire de la télécabine des Molanès (Pra Loup 1 500).

→ Prendre la direction du parcours de santé et le suivre jusqu'aux Molanès → Continuer le chemin par la direction La Malune / Belvédère du Fau → Après une passerelle et la cabane du Fau, suivre le chemin de gauche et pénétrer dans la forêt de mélèzes → Après une demi-heure, le point culminant se découvre, ainsi que la route du Col d'Allos et la vallée du Bachelard → Possibilité de descendre aux ruines de la Malune (25 minutes A/R) → Retour à Pra Loup par le même itinéraire. Deux aires de pique-nique ombragées feront des pauses agréables ; l'une à mi-parcours, l'autre à la fin.

👁️ Beau panorama.

**4 le lac itinéraire "facile"**  
Facile ⌚ Durée : 3h00 (A/R)  
▲ Dénivelé : 250m ⚡ Alt. : 2248m

Départ : Du haut du Télémix de la Clappe (forfait piéton obligatoire).

→ Prendre la piste qui monte vers le restaurant de Costebelle, puis suivre la piste qui monte sur 200 m avant de prendre un sentier sur la droite → Suivre « Le Lac » aux deux carrefours successifs → Le sentier quitte alors la forêt pour déboucher dans les pelouses d'altitude, puis sur la piste carrossable. La suivre sur la droite pour arriver au lac → Retour par le même itinéraire.

☆ Tables de pique-nique au bord du lac.

**5 le lac itinéraire "moyen"**  
Moyen ⌚ Durée : 4h30 (A/R)  
▲ Dénivelé : 650m ⚡ Alt. : 2248m

Départ : Du front de pistes (Pra Loup 1 600 - tapis des Sorbiers)  
→ Prendre la piste carrossable qui monte vers la droite, sous la télécabine de Costebelle. Jusqu'au restaurant de Costebelle, le chemin serpente dans les bois → Au restaurant de Costebelle, suivre la piste qui monte sur 200 m avant de prendre un sentier sur la droite → Suivre « Le Lac » aux deux carrefours successifs.  
→ Le sentier quitte alors la forêt pour déboucher dans les pelouses d'altitude, puis sur la piste carrossable. La suivre sur la droite pour arriver au lac. → Retour par le même itinéraire.

☆ Tables de pique-nique au bord du lac.

**6 le BELVédère du fau**  
Difficile ⌚ Durée : 5h00 (boucle)  
▲ Dénivelé : 700m ⚡ Alt. : 2127m

Départ : Du parking des « Chouettes haut » (Pra Loup 1 600)  
→ Prendre la direction du parcours de santé, les Molanès 1 500, belvédère du Fau. Même itinéraire que la Malune jusqu'à la cabane du Fau et la passerelle en bois → Au carrefour, suivre le sentier de droite qui monte dans une forêt de mélèzes. Le sentier comporte plusieurs raidillons mais le panorama est superbe et panoramique cet effort → (2 127 m) est une crête douce et herbeuse. Au bout de cette dernière, gravir une montée en lacets puis suivre à droite un sentier en traversée. Ce dernier rejoint le domaine skiable, puis un autre sentier → Descendre à droite et rejoindre un peu plus bas une piste carrossable que l'on suit à la descente jusqu'à Pra Loup 1 600.

☆ Randonnée sportive et ombragée.

**7 la dalle en pente et costebelle Restaurants d'altitude**  
Moyen ⌚ Durée : 3h00 (A/R)  
▲ Dénivelé : 500m ⚡ Alt. : 2006m / 2130m

Départ : Du front de pistes (Pra Loup 1 600 - tapis des Sorbiers)  
→ Prendre la piste carrossable qui monte vers la droite en passant sous le Telemix de la Clappe. En haut du Telemix de la Clappe au restaurant de la Dalle en Pente → Vous pouvez poursuivre jusqu'au restaurant de Costebelle, 120 m de dénivelé plus loin → Retour par le même itinéraire.

☆ Randonnée facile et gourmande.

**8 LE pEGuIEOu "Restaurants d'altitude"**  
Difficile ⌚ Durée : 1 3h15 (A/R) / 2 5h30 (A/R)  
▲ Dénivelé : 1 300m / 2 00m ⚡ Alt. : 2006m / 2130m

2 départs possibles : 1 Du haut du Télémix de la Clappe (forfait piéton obligatoire) 2 Du front de pistes (Pra Loup 1 600 - tapis des Sorbiers)

→ Prendre la piste carrossable qui monte vers la droite en passant sous les câbles de la télécabine de Costebelle. Le chemin serpente entre les pistes de ski pour arriver en haut de la télécabine → Au restaurant de Costebelle, suivre la piste carrossable qui monte sur 200 m puis prendre un sentier sur la gauche. Suivre « Le Peguieuou » aux deux carrefours successifs. Le sentier monte sur une piste de ski, coupe les pâturages d'altitude → Après une montée en lacets (vue sur le lac), l'itinéraire coupe deux fois la piste carrossable pour parvenir au Col de la Baisse de Peguieuou. Suivre la crête sur la gauche pour arriver au sommet → Retour par le même itinéraire.

☆ 👁️ Randonnée sportive, panorama exceptionnel.

**9 COL DES THUILLES**  
Difficile ⌚ Durée : 7h30 (Boucle)  
▲ Dénivelé : 935m ⚡ Alt. : 2376m

Départ : Du parking « La Voile des Neiges » (Pra Loup 1 600)

→ Prendre le chemin situé au bout du parking, en direction du Col des Thuilles. Il traverse plusieurs propriétés privées - ne pas s'écarter du chemin balisé en jaune.

→ Suivre cette piste jusqu'au croisement « Rocher Jaumas », et prendre légèrement sur la gauche → Continuer la piste et traverser un torrent. Peu après tourner à gauche à la bifurcation.  
→ Après une montée en lacets, le sentier traverse à plat une belle forêt de sapins. Poursuivre tout droit au croisement suivant et après une courte montée, déboucher sur une crête → Aux deux carrefours suivants, prendre sur la gauche. Le sentier monte régulièrement puis descend sur le torrent de Gimette.  
→ Continuer jusqu'à la Grande Cabane ; passer devant cette dernière et suivre le sentier en lisière de bois et pâturages, en direction de la Grande Séolane → Retrouver un chemin en pierre qui vous mène au Col des Thuilles, **Au Col des Thuilles, deux possibilités** : 1 Monter à gauche et suivre la piste sur la crête de Costebelle pour aboutir à la table d'orientation (arrivée du téléski du lac) ; continuer sur la crête Nord-Est et redescendre sur le lac puis sur la télécabine de Costebelle et Pra Loup 1 600 2 Continuer légèrement à la descente sur le flanc gauche sans descendre vers les Agneliers et progresser en traversée (difficile à repérer au début) jusqu'à la Baisse de Peguieuou. Basculer ensuite sur le versant de Pra Loup. Descendre vers la télécabine de Costebelle et Pra Loup 1 600.  
⚠️ Variante à éviter par mauvais temps.

☆ Randonnée difficile, prévoir un pique-nique.

**10 LE SENTIER DES ÉCOLIERS**  
Très facile ⌚ Durée : 1h00 (A/R)  
▲ Dénivelé : 100m ⚡ Alt. : 1600m

Départ : Du parking des « Chouettes haut » (Pra Loup 1 600)

→ Emprunter le parcours santé vers les Molanès. Traverser les Molanès et remonter à Pra Loup 1 600 par le parcours de trail.

☆ Ateliers interactifs tout au long du chemin.

**11 uvERNET FOURs**  
Facile ⌚ Durée : 2h00 (A/R)  
▲ Dénivelé : 325m ⚡ Alt. : 1500m

Départ : Devant le magasin « La Godiille » (Pra Loup 1 500)

→ À la sortie des Molanès, le parcours balisé en jaune vous fait traverser la route goudronnée qui monte vers Pra Loup 1 600. → Prendre la direction des « Guillaume » ; aller tout droit à l'embranchement → Plus tard et plus bas, vous arrivez sur la route du Col d'Allos. Prendre à gauche, puis tout de suite à droite au pont, suivre le sentier jusqu'à Uvernet-Fours. → Retour par le même itinéraire.

☆ Praticable en VTT.

**12 PIED DE LA MAuRE**  
Moyen ⌚ Durée : 1 2h00 (A/R) ou 2 2h30 (boucle)  
▲ Dénivelé : 450m ⚡ Alt. : 1500m

Départ : Du parking de la Séolane (Pra Loup 1 600)

→ Suivre le balisage jaune qui s'enfonce en forêt direction « La Maure, Barcelonnette » → À mi-parcours, traverser le hameau de la Maure. Le sentier se poursuit un peu plus bas entre champs et zones boisées, jusqu'au Pied de la Maure. **Plusieurs retours possible** : 1 Par le même itinéraire (2 h A/R) 2 Emprunter la route direction Barcelonnette et prendre sur la droite, juste après le pont, la digue longeant le torrent du Bachelard jusqu'à Uvernet-Fours (2 h 30).

**13 PARCOuRS DE SANT**  
Très facile ⌚ Durée : 1h00 (A/R)  
▲ Dénivelé : 50m ⚡ Alt. : 1600m

Départ : Du parking des « Chouettes haut » (Pra Loup 1 600) ou de Pra Loup 1 500

→ Depuis Pra Loup 1 600, prendre la direction du Clos du Serre et Malune et suivre le parcours de santé jusqu'à la gare intermédiaire de la télécabine des Molanès → Retour par le même itinéraire.

**14 LA GRANDE SÉOLAN**  
Difficile ⌚ Durée : Journée ⚠️ PRUDENCE  
▲ Dénivelé : 1468m ⚡ Alt. : 2909m

Départ : Du parking « La Voile des Neiges » (Pra Loup 1 600)

→ Même itinéraire que le Col des Thuilles qui se poursuit ensuite dans les barres rocheuses. Randonnée d'altitude non balisée. Nous vous conseillons de partir avec un accompagnateur en montagne.

**LÉGENDE** Promenades / randonnées pédestres balisées

- Très facile
- Facile
- Moyen
- Difficile
- Table d'orientation
- Point de vue
- Parcours de santé
- Restaurant d'altitude
- Table de pique-nique
- Zone de pêche
- Point de départ des randonnées
- Office de Tourisme



Plan non contractuel. Avertissement : les randonneurs parcourent les itinéraires décrits sous leur propre responsabilité. Les auteurs de ce document ne sauraient en aucun cas être tenus pour responsables des accidents éventuels.

ATTENTION Patou!

PIÉTON



DÉPARTS RANDOS DU SOMMET TÉLÉMIX

Hameau du Clos Sorel

Hameau de Praroustan

Hameau du Bois du Four

Zone aménagée (jeux, VTT)

Vers Barcelonnette

La Maure

Pied de la Maure

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre

La Dalle en Pente

La Malune

Belvédère du Fau

Le Peguieuou

La Baisse

Col des Thuilles

Grande cabane

Costebelle

Le Lac

Bergerie

Rocher Jaumas

Clos du Serre