

# Boucle de la Roche Trouée

période	durée	déniv.	difficultés	intérêt
Juillet à octobre	4h	500m	Randonneur moyen	Varié : ruisseau, sous-bois, puis le cirque de la Roche-Trouée qui est très minéral.

Départ : du virage de Sanguinière, alt 1980m.

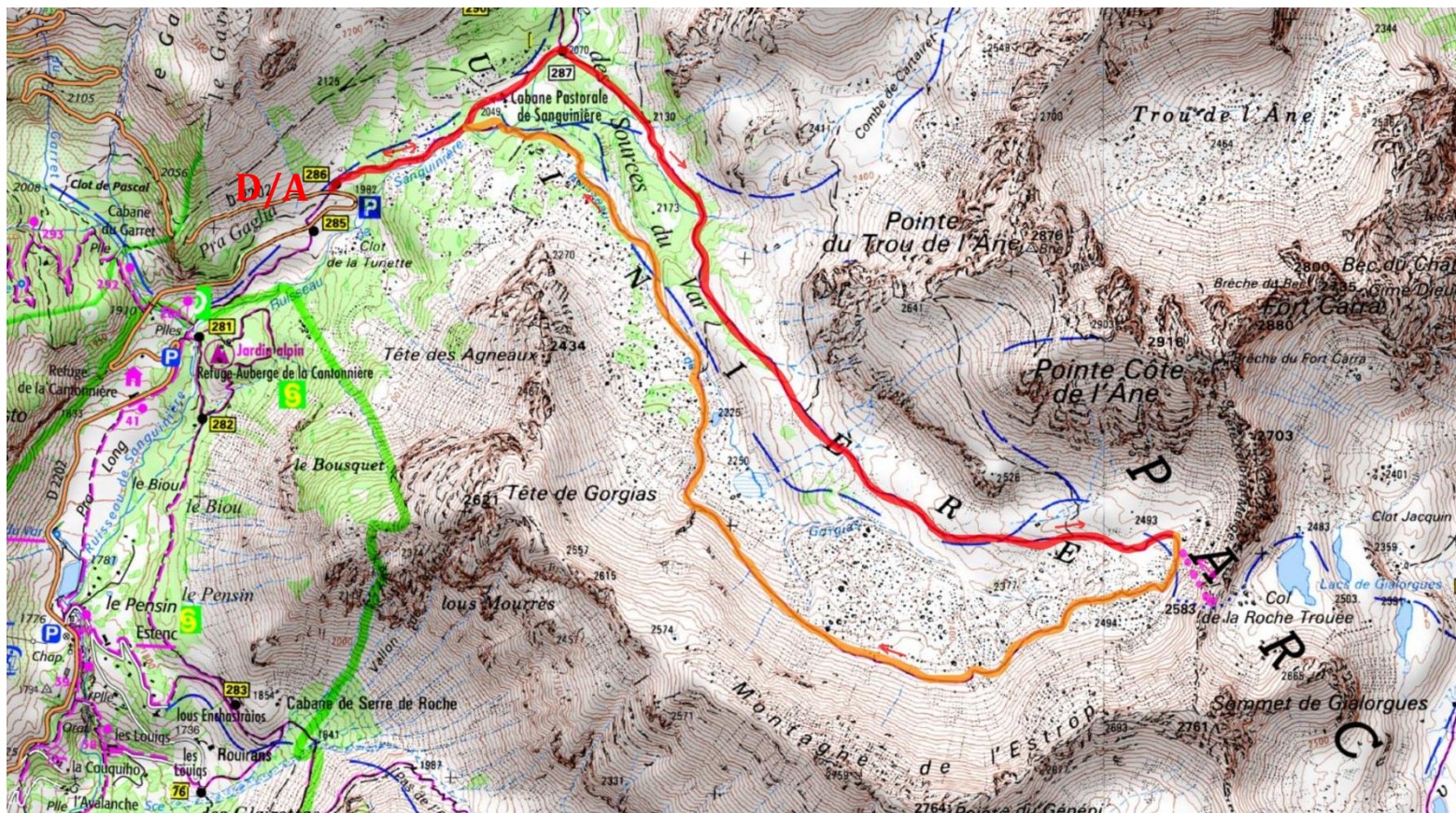
Alt max : 2480 / min 1980m

Prendre le chemin direction des cabanes de Sanguinière. Vous suivrez un joli ruisseau en sous-bois de pins. Cent mètres après les cabanes, prendre la passerelle sur votre droite, indication Roche-Trouée. Vous entamerez alors la partie plus raide de la montée dans un mélézéin lumineux dans lequel s'écoulent de petits ruisseaux.

Sortis des arbres, vous arrivez dans un ancien cirque glacier à l'ambiance plus minérale. Le sentier devient moins raide, et parcourt par une grande boucle ce cirque passant au pied du col de la Roche-Trouée.

Le retour se fait par le sentier dans la pente en face de l'itinéraire allé, et redescend en passant proche d'un petit lac de tourbière puis rejoint le chemin de montée en dessous des cabanes de Sanguinière.

**Coup de coeur:** Fleuri en juin et juillet, notamment avec quelques rhododendrons et ciboulette, puis couleurs d'automne en octobre avec les mélèzes et l'herbe rougeoyante.



IGN 3540 ET haute vallée du Var

## Variante :

1. Racourcir la boucle en faisant la petite boucle cf topo correspondant.
2. Monter jusqu'au col de la Roche Trouée, au bout de la boucle. Tirer droit en suivant les cairns. Rajouter 1h30, et 100m déniv. Partie un peu technique en hors sentier, dans les rochers. Permet d'avoir la vue sur les lacs de Gialorgues.
3. Monter au col de la Roche Trouée et redescendre derrière, cf topo

**GITE FERRAN. Estenc - Mercantour**

**Gîte Ferran à la Ferme les Louiqs : Gîte d'étape et chambres d'hôtes**

Plus de topos, d'infos ou réservation :

[giteferran.com](http://giteferran.com)

0033 4 93 05 54 22