



Estenc, sources du Var (©Tangi CORVELER)

1 Tour du Plateau d'Estenc

Circuit correspondant sur la plateforme de randonnée du Parc national du Mercantour
<http://rando.maritimemercantour.eu/pedestre/tour-du-plateau-destenc/>



Accès

depuis Nice RM et RD6202 jusqu'à Entrevaux, puis RD2202, depuis le Pont de Gueydan jusqu'à Estenc

Coordonnées géographiques / GPS

Point de départ Refuge de la Cantonnière :
 44.243142° de latitude
 6.755047° de longitude



Niveau piou-piou (facile)



2h de marche hors temps d'observation



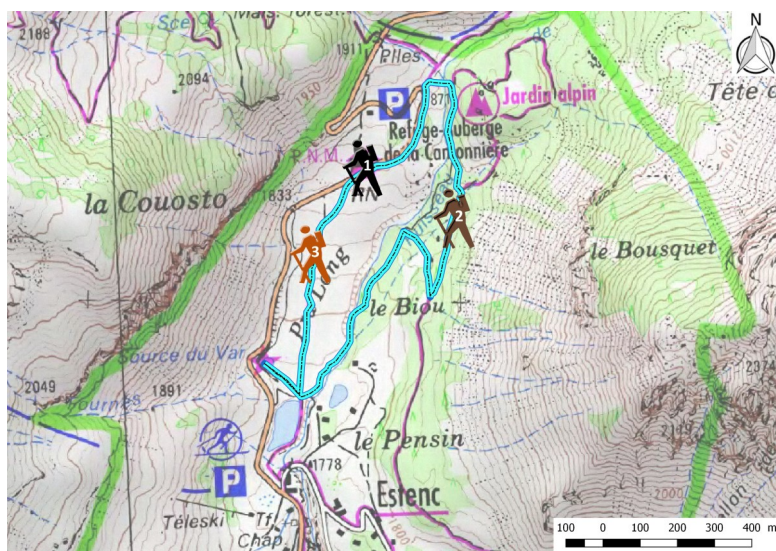
3 km



± 98 mètres



Balisage PR
Boucle



©IGN — 2005

Numéro de la carte IGN

Haute Vallée du Var 3540ET

Cette balade facile dans le contexte idyllique des sources du Var permet l'observation des oiseaux de montagne. Ils sont tout autour, aussi bien dans les forêts de mélèzes, que dans les alpages fleuris et les milieux rupestres. Les reflets du lac ajoutent encore à la beauté du site !

Espèces emblématiques pouvant être rencontrées :

Cinque plongeur, Aigle royal, Pie-grièche écorcheur, Bruant jaune, Pipit des arbres, Tarier des prés, Bruant ortolan, Mésange boréale, Bec-croisé des sapins, Bouvreuil pivoine, Crave à bec rouge, Chocard à bec jaune

Attention, voir ces espèces n'est pas garanti ! Vous pourrez néanmoins profiter de beaux paysages et vous aurez la possibilité d'apercevoir d'autres espèces (papillons, lézards, mammifères, etc.).

Des hébergements labellisés « Refuge LPO » sont disponibles à proximité.

Plus d'informations sur notre site : <https://paca.lpo.fr/sorties-nature/espaces-valleens>



AGIR pour la
BIODIVERSITÉ
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Descriptif des points d'intérêts

Départ du refuge de la Cantonnière

- Vous êtes dans la partie haute du plateau et le dominez. Les oiseaux que vous rencontrez lors de cette balade pourraient être dans la végétation tout autour, mais gardez aussi les yeux levés vers les montagnes du Mercantour, les rapaces et les corvidés de montagne pourraient très bien vous survoler.
- L'**Aigle royal**, les **Vautours fauves**, le **Circaète Jean-le-Blanc** se déplacent dans le secteur. Si vous êtes chanceux, le **Gypaète barbu** peut lui aussi être observé. **Grand Corbeau**, **Chocard à bec jaune** et **Crave à bec rouge** font ici retentir leurs cris indicateurs de leur présence.



Dans la forêt de montagne

- Vous traversez le ruisseau des Sanguinières, habitat du **Cincle plongeur**, étonnant passereau se déplaçant au fond des torrents à la recherche de nourriture.
- Les mélèzes aux aiguilles caduques cachent un cortège ornithologique intéressant : **Grimpereau des bois**, **Bouvreuil pivoine**, **Mésange boréale**, **Bec-croisé des sapins**, **Fauvette babillarde**, et **Pipit des arbres** en lisière. Hormis les deux derniers qui sont migrateurs, les autres passereaux cités sont sédentaires.



Dans les milieux ouverts

- Ce plateau aux sources du Var est fleuri de jolies prairies à la belle saison. Les haies, les arbres fruitiers qui ont été préservés offrent également le gîte et le couvert à de nombreuses espèces. Vous pourriez observer ici : le **Tarier des prés**, la **Pie-Grièche écorcheur**, les **Bruants jaune** et **ortolan**, le **Chardonneret élégant** ou encore le **Rougequeue à front blanc**.
- Certains secteurs rocaillieux attirent d'autres passereaux tels que les **Linottes mélodieuses**, les **Traquets motteux**.



Périodes conseillées

Le printemps et le début de l'été sera la période propice à l'observation des oiseaux migrateurs et nicheurs sur ce territoire. Toutefois, la plupart des espèces forestières, les corvidés, l'Aigle royal et le Gypaète barbu sont sédentaires et observables toute l'année.

Attention, la neige peut survenir tôt ou persister un long moment selon les années. Veillez à bien préparer votre randonnée.

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Tarier des prés © Aurélien AUDEVARD



Mésange boréale © Aurélien AUDEVARD



Vue sur Estenc, son mélézin, ses prairies © Tangi CORVELER