

# Lac Long le 04 Octobre 2009 - Mercantour

## Gérard Lecuona

<http://gerard.lecuona.pagesperso-orange.fr/>



Dénivelé: + 1100m - Distance: 20km - Durée: 7h50

Randonnée, effectuée seul, le dimanche 04 Octobre 2009.

Départ du Pont du Countet, balise 411 (1690 m) vers 8h, direction la balise 413 où je prends le sentier en rive droite du torrent. En haut du premier verrou, je continue le sentier vers **la balise 416**. Je rejoins ensuite le Lac de la Fous et effectue la longue et raide montée **vers le Lac Long** (2560 m) que j'atteins vers 10h50. Je reste un bon moment sur la berge. Pause repas, puis je pousse **jusqu'à l'extrémité nord du lac**. Courte halte puis je rebrousse chemin, vers 12h50, **direction le Lac de la Fous**. Je passe le lac et descends par le Mur des Italiens. A la balise 413, je prends la piste, rive gauche, **jusqu'au Pont du Countet**. J'y suis vers 15h50. Fin de la randonnée.

Randonnée longue avec pas mal de dénivelé. La montée depuis le Lac de la Fous s'effectue hors sentier balisé, mais le chemin est bien marqué au sol.

Du Lac vue imprenable sur la face abrupte de la Malédie, un des 3000 du Mercantour.

Ambiance minérale tout autour du Lac, un des plus profonds du Mercantour.

Du Pont du Countet, balise 411, jusqu'à la balise 416. Le beau temps est installé.



Départ balise 411 (1690m), Pont du Countet, vers 8h. Le chemin est large, plusieurs vaches sont allongées au bord et autour de l'abri des Gravières. Je passe le panneau signalétique d'entrée dans le Parc, le soleil éclaire le sommet de la Tête du Lac Autier. Il n'y a plus de framboises et les aconits napel ont fanés mais des centaurees résistent et sont encore en fleur.



8h25 à la balise 413. Je décide de monter par la gauche, rive droite du torrent. Je monte les premiers lacets, laisse passer un randonneur, souffle un peu et continue tranquillement vers la cascade de l'Estrech.



J'atteints le passage délicat, franchissement d'une dalle rocheuse en dévers sur quelques mètres. Le sentier est encore à l'ombre. Là-haut, le soleil doit commencer à réchauffer le Refuge de Nice et le Lac de la Fous.



Je descends légèrement vers le torrent où se rejoignent les deux sentiers. Beaucoup de bistortes, de campanules et d'aconit napel sont encore en fleur. Cette fois je continue en suivant le sentier balisé. La montée, orientée ouest, le long de la paroi rocheuse, est raide.



Plus haut le chemin vire vers la droite, se faufile entre de gros blocs, puis monte en lacets courts. Je me retrouve enfin au soleil, vers le haut du ressaut. La pente faiblit nettement.



J'arrive en haut du ressaut, le mur de barrage du lac est en vue avec le Mont Rond. Je traverse l'éboulis, et arrive rapidement à la Barme, dont la moitié est encore à l'ombre. La passerelle en bois a fait place à un chemin dallé, en pierres posées au sol. Je passe de nouveau à l'ombre avec des traces de gelée dans l'herbe. Je remonte le long du torrent, des aconits napels et des oeilletts sont en fleur. J'arrive à la balise 416 (2170m) vers 9h30.

De la balise 416 jusqu'au Lac Long, via le Lac de la Fous.



Je poursuis maintenant sur le GR52 et arrive au niveau du Lac de la Fous. Les effets d'ombre et lumière avec les reflets dans le lac embrassent les lieux. J'arrive rapidement à l'embranchement, sur la gauche, et commence la montée vers le Lac Long. Le chemin n'est plus balisé mais il est bien marqué au sol.



Il monte en écharpe en longeant le lac. Je vois tout là-haut le verrou qu'il va falloir franchir. Je passe l'embranchement qui mène à l'extrémité nord du Lac de la Fous. Peu après un virage ramène vers la paroi rocheuse, un lacet et la progression continue vers le nord, avec un éboulis à traverser.



A la sortie, la montée se fait face au Mt Rond. A nouveau une zone d'éboulis à traverser, avec encore le verrou en ligne d'horizon. Le sentier, balisé par des cairns se dirige vers une faille dans la roche. Le Lac de la Fous brille au soleil. La pente s'atténue un peu.



On doit être à la base du Mt Colomb. Le chemin retourne vers la paroi, monte en alternant les passages en éboulis et zones herbeuses. Il se dirige le long d'une grande dalle, polie par les glaciers. Des blocs semblent avoir été déposés dessus. Les arêtes de la Malédie sont en vue.



La pente diminue, le verrou approche. Le chemin est plus direct, entre les dalles érodées. Un gros bloc, qui semble en équilibre, évoque un navire. Le verrou est franchi. La paroi de la Malédie est entièrement visible ainsi que les crêtes alentour.



Derrière se dresse le Mont Ponset et plus près le Mont Colomb, sur la gauche la Cime Cabret et la Roche Risso et bien sur, en face, la Malédie qui domine le site de sa paroi abrupte et imposante. Je débouche à l'aplomb du Lac Long (2560m), une tente est présente, à l'abri des rochers. Je la contourne pour descendre au bord de l'eau. Il est 10h50. Le lac est emprisonné dans les roches, pas de berge accueillante pour s'allonger dans l'herbe.

D'une extrémité du Lac à l'autre.



Pas d'âme en vue, je remonte et me dirige vers le mur du barrage. Je l'approche de près mais pas moyen d'y accéder, la pente est trop importante le long de la berge. L'eau est ici d'un bleu profond, qui accroche l'éclat du soleil. Je remonte, longe le torrent et essaye en vain de traverser le déversoir. Il y a trop de pente pour l'atteindre sans risque, il faut descendre bien plus bas pour pouvoir le traverser. La Cime Chafrion, habituellement difficile à repérer, est bien visible d'ici.



Et le Mont Rond plutôt pointu. Je retourne au bord de l'eau, plusieurs truites vont et viennent le long du rivage. Je reviens sur mes pas et vais discuter avec les deux randonneurs (Gilles et Sébastien), sortis du bivouac. Ils étaient hier sur la terrasse du Gélas et sont descendus jusqu'ici, directement, à travers les barres, hier après-midi. Ils avaient l'intention de grimper la Malédie aujourd'hui, mais vu l'heure, ils y renoncent. Je reste un long moment à observer aux jumelles le Pas de la Malédie et les arêtes sur lesquelles évoluent des alpinistes. La croix, marquant le sommet est sur la gauche de l'arête. La montée dans le Pas est vraiment abrupte ! Puis, après une courte pause repas, je repars vers 12h10 et me dirige, vers le nord, en direction de l'extrémité du lac. Je veux avoir une autre vue du lac et repérer le chemin d'accès à la Malédie. Le sentier marqué s'élève pour passer au-dessus d'une barre.



D'ici l'on voit bien que la berge ouest du lac est difficile d'accès. Le Grand Capelet, la Tête du Lac Autier et la Cime Niré ferment l'horizon vers le sud est. Ensuite le sentier redescend avec un vaste pierrier à traverser, à plat. La brèche entre Risso et Cabret apparait nettement sur la gauche.



Puis il remonte légèrement pour passer à nouveau au-dessus d'une barre et se dirige vers un névé. Le sommet du Clapier se détache à gauche du Mt Rond. J'évite le névé, retrouve le sentier, traverse une courte combe emplie de rochers. Ensuite le sentier, très dégradé, descend fort, dans la pente constituée de petits cailloux.



Un peu plus loin je retrouve des éboulis de blocs plus consistants. Un névé barre le sentier, qui continue ensuite pour remonter vers la Malédie. Je n'arrive pas à voir précisément où il passe, il y a trop de rochers partout pour pouvoir discerner des cairns. Je ne fais que deviner l'itinéraire.



Je quitte le sentier avant le névé et descend à travers les blocs, vers le lac puis remonte une courte pente herbeuse pour me retrouver à l'aplomb du lac. J'ai mis une demi-heure. Je suis au-dessous de la face rocheuse de la Malédie. Je fais halte, c'est compliqué d'aller plus loin.

De l'extrémité nord du Lac Long jusqu'à l'approche du Lac de la Fous.





Je fais demi-tour vers 12h50. Après une courte descente, la montée est soutenue, en pleine pente vers le sentier, là haut. Un minuscule îlot rocheux émerge des eaux. Je me dirige droit vers un gros rocher, près duquel passe le sentier.



Je retrouve le chemin et les cairns. Après quelques mètres je me tords la cheville sur une pierre. La douleur est vive. Je m'arrête un moment, et repars en boitant bas. Je serre les dents, je n'ai pas d'autre choix que d'avancer. Je progresse lentement, petit à petit la douleur s'atténue.



Je suis revenu à l'extrémité du lac vers 13h20. Je retrouve Gilles et Sébastien, sur le point de partir. Ils ont décidés de couper au plus court, sans passer par le Lac de la Fous, pour rejoindre le Pas du Mt Colomb. Je les laisse partir et prends le même itinéraire qu'à l'aller pour descendre.



Un chamois femelle et son petit, surgis de nulle part, filent rapidement vers le haut. Je vois très nettement le sommet du Mt Clapier, sur lequel il y a du monde. Je compte bien y aller un jour, ainsi que sur la Cime Chamineye. Ma cheville va beaucoup mieux, je descends normalement.



Le Lac Niré est à peine visible, niché entre la Tête du Lac Autier et la Cime Niré, qui ont fière allure, vues d'ici. Le Grand Capelet, en arrière plan est dans la brume. Au début le sentier est facile, le long des grandes roches lisses.



Ensuite la pente s'accroît, dans les amas de roches et éboulis. Le Lac de la Fous semble tout petit. Point de vue vers la Baisse du Basto au loin et le Mont Rond qui semble inaccessible sous cet angle. Et toujours le lac en vue et encore de la rocaille à traverser.



Le lac apparaît dans toute sa longueur, la pente est encore forte. Le Refuge de Nice est pile en face, avec du monde sur la terrasse. La pente faiblit sur quelques mètres.

## Du Lac de la Fous au Pont du Countet, balise 411.



J'emprunte les derniers lacets avant de retrouver le long cheminement en écharpe qui descend doucement vers l'extrémité du lac. J'arrive sur la berge vers 14h20.



Un dernier regard vers le refuge et le Clapier et je poursuis. Je suis à la balise 416 en 5 mn. Je longe le torrent, traverse la Barme et rejoins l'éboulis, avant le haut du ressaut. Un chamois broute tranquillement, sur la pente, plus haut.



Je quitte le sentier et pars sur la gauche. Je descends à travers des gros blocs vers une paroi, que je longe. Je franchis un court passage où je dois m'aider des mains. Je suis en surplomb de torrent, face à une belle cascade. Je coupe à travers de larges dalles rocheuses entrecoupées de zones herbeuses, en me rapprochant du torrent qui a viré. Il a fait son passage en creusant entre des parois rocheuses.



Je retrouve le sentier plus bas et franchis le torrent. Je remonte légèrement, puis descend vers le Mur des Italiens, que je traverse. Il est 15h. Je m'engage dans la descente, en pente raide, dans des lacets sur un sentier dégradé et rendu glissant par des cailloux. Je ne m'attarde pas, sauf pour profiter du coup d'œil sur les cascades de l'Estrech.



J'arrive en vue de la balise 414, que j'atteins après avoir traversé le Vallon de l'Autier. Il est 15h30. Je rejoins rapidement les balises 413 et m'engage sur l'ancienne piste, rive gauche.



Le chemin rétrécit assez rapidement, la végétation gagne du terrain, puis traverse un éboulis. Plus loin, la piste est barrée par des éboulements et un sentier part sur la droite, vers le torrent. Il part en courbe, traverse une zone encombrée de troncs d'arbres arrachés par les avalanches de l'hiver et va retrouver la piste plus loin.



Le chemin passe à travers un minuscule bosquet juste avant la balise 412, bifurcation vers la Vallée des Merveilles, et le Pont du Countet. Je suis à la balise 411 vers 15h50. Le troupeau de vaches croisées ce matin, est allongé dans l'herbe, à l'abri de gros rochers.