

Étapes

Etape	A pied
<p>-Départ : REFUGE DE NICE (FFCAM) -Arrivée : REFUGE DE NICE (FFCAM)</p>	<p>-Durée : 06h30 -Dénivelé positif en été : 740 m -Dénivelé négatif en été : 740 m -Distance en été : 7.7 km -Remarques : ATTENTION : Itinéraire non balisé. Se munir d'une carte et d'une boussole, ou d'un GPS. A signaler également une progression sur pierrier. Le port d'un casque dans le couloir final est fortement conseillé.</p> <p>Descriptif : Du refuge de Nice (2232 m), descendre quelques mètres par le GR52.pour franchir une passerelle en contrebas du refuge. Poursuivre sur le marquage rouge et blanc en surplomb de la rive droite orographique du lac de la Fous. Peu avant son extrémité Sud, quitter le GR au profit d'un sentier cairné qui s'élève à droite. Cheminer Nord-Nord-Ouest dans la pente d'éboulis pour parvenir à l'extrémité Sud du Lac Long (2610 m). De là, longer la rive Ouest du lac par une sente cairnée qui chemine dans des éboulis et qui va surplomber rapidement le niveau de l'eau d'une cinquantaine de mètres. Arrivé à un gros cairn, ignorer à gauche le chemin de la Terrasse du Gélas, mais prendre à droite la sente qui s'abaisse vers l'extrémité Nord du Lac. Remonter le thalweg Nord-Nord Ouest. Le quitter vers 2700 mètres d'altitude pour suivre à droite les nombreux cairns qui franchissent une croupe rocheuse. Puis progresser Nord-Est dans un couloir dont les pentes vont se redresser au final, avant de parvenir au pas de la Malédie (2927 m). Le port d'un casque est fortement conseillé dans ce couloir en raison du risque de chutes de pierres. Le retour au refuge de Nice s'effectue par l'itinéraire inverse.</p>