



### COMMENT REJOINDRE LES LACS ?

**Lac de Rabuons** : Depuis la Maison du Parc du Mercantour à St Etienne de Tinée, prendre le chemin sur la droite (balise 100), marcher 3 h puis récupérer le Sentier de l'Energie (balise 103) pour arriver jusqu'au lac.

- **Dénivelé montée** : 1 380 m
- **Durée montée** : 4 h
- **Distance aller-retour** : 13 km
- **Terrain** : montée raide les 3 premières heures, puis plat sur le Sentier de l'Energie.

**Lacs Marie** : Depuis St Etienne de Tinée, prendre le chemin St-Antoine et suivre le chemin balisé jusqu'aux lacs qui emprunte sur sa partie supérieure le Sentier de l'Energie.

- **Dénivelé montée** : 1 321 m
- **Durée montée** : 3 h
- **Distance aller-retour** : 16 km
- **Terrain** : montée raide jusqu'au Sentier de l'Energie, puis sentier facile.

**Lacs de Vens** : Depuis le parking de Vens, suivre la piste et emprunter le sentier de Vens à partir de la balise 21 jusqu'aux lacs. Un raccourci existe par le Pas des Pêcheurs (balise 22).

- **Dénivelé montée** : 994 m
- **Durée montée** : 2 h
- **Distance aller-retour** : 16 km
- **Terrain** : sentier en pente douce

### RÉGLEMENTATION

- **Ouverture (Alt. > à 1 800 m)** : du 3<sup>ème</sup> samedi de juin au dernier dimanche d'octobre.
- **Nombre de lignes autorisées** : 1 ligne munie au plus de 2 hameçons ou de 3 mouches artificielles.
- **Nombre de captures autorisées** : 10 salmonidés par pêcheur et par jour.
- **Taille légale de capture** : Truite, Saumon de Fontaine : 20 cm, Cristivomer : 35 cm, Ombre Chevalier : 23 cm
- **Appâts prohibés** : asticots et autres larves diptères, œufs de poissons.

La pêche en embarcation de quelque nature qu'elle soit, n'est pas autorisée sur les lacs de montagne. Elle ne peut s'exercer plus d'une demi-heure avant le lever du soleil, ni plus d'une demi-heure après son coucher. Consultez les tables solaires.

- Détenir une **carte de pêche valide** (disponible sur : [www.cartedepeche.fr](http://www.cartedepeche.fr))

### CONSEILS

- **Limitez vos nombres de prises** : nous vous conseillons **3 truites max. par jour**, d'une taille > à **25 cm**.
- Utilisez des **hameçons sans arillons** qui permettent de relâcher plus facilement les truitelles.
- Dans les lacs de montagne, **n'introduisez aucun poisson** et utilisez uniquement des vifs capturés sur place.
- Adaptez votre destination à votre niveau de marche : une cartographie de la zone avec des tracés en code couleur (**vert = débutant**, **orange = intermédiaire**, **rouge = sportif**), sont là pour vous aider !

## PECHEZ DANS LES LACS DE MONTAGNE DE LA HAUTE TINEE



**Les lacs de montagne sont d'une beauté rare ! Les massifs glaciaires environnants ont peu à peu creusé de superbes cuvettes dans lesquelles l'eau a formé un lac. Quel que soit le plan d'eau que vous souhaitez atteindre, tous sont différents et vous accueilleront dans le décor très minéral qui les caractérise. Un large panel de techniques utilisables !**

**L'Anglaise**, au flotteur coulissant, est la technique la plus employée de par son efficacité. Le bas de ligne doit être fin pour leurrer les belles qui maraudent entre deux eaux. La teigne et le ver de terre sont très utilisés à juste titre. Pensez à régler la profondeur de pêche à environ deux fois la longueur de la canne, c'est à dire 6 à 7 m.

**La Bombette**, consiste à présenter lentement un appât naturel aux farios à la profondeur désirée. Ainsi, il est possible de peigner rapidement de grandes étendues d'eau et de trouver la bonne profondeur.

**Le Lancer** est pratique pour une prospection rapide et efficace des bordures tout en couvrant un maximum de terrain. A l'aide d'une tournante, d'un poisson nageur ou encore d'un leurre souple c'est la technique idéale si l'on souhaite pêcher tout autour du lac.

**La Mouche**, technique reine des lacs de haute-montagne, se pratique surtout le matin et le soir tard. Une mouche sombre de petite taille installée au bout d'un long bas de ligne vous permettra à coup sûr de réussir de belles pêches.

**L'AAPPMA La Haute Tinée et la Fédération de Pêche des Alpes-Maritimes vous souhaitent d'agréables moments sur les lacs de la Haute Tinée**

Informations et renseignements : [www.peche06.fr](http://www.peche06.fr) - 04 93 72 06 04



Lacs de Vens 2 300 m

### Nos salmonidés de montagne

La truite fario est l'espèce que l'on retrouve sur la quasi-totalité de lacs de haute montagne. Elle pourra localement être accompagnée d'espèces voisines telles que la truite arc-en-ciel, l'omble chevalier ou encore le cristivomer. Le vairon, qui entre dans son régime alimentaire peut également être présent.



Lacs Marie 2 500 m

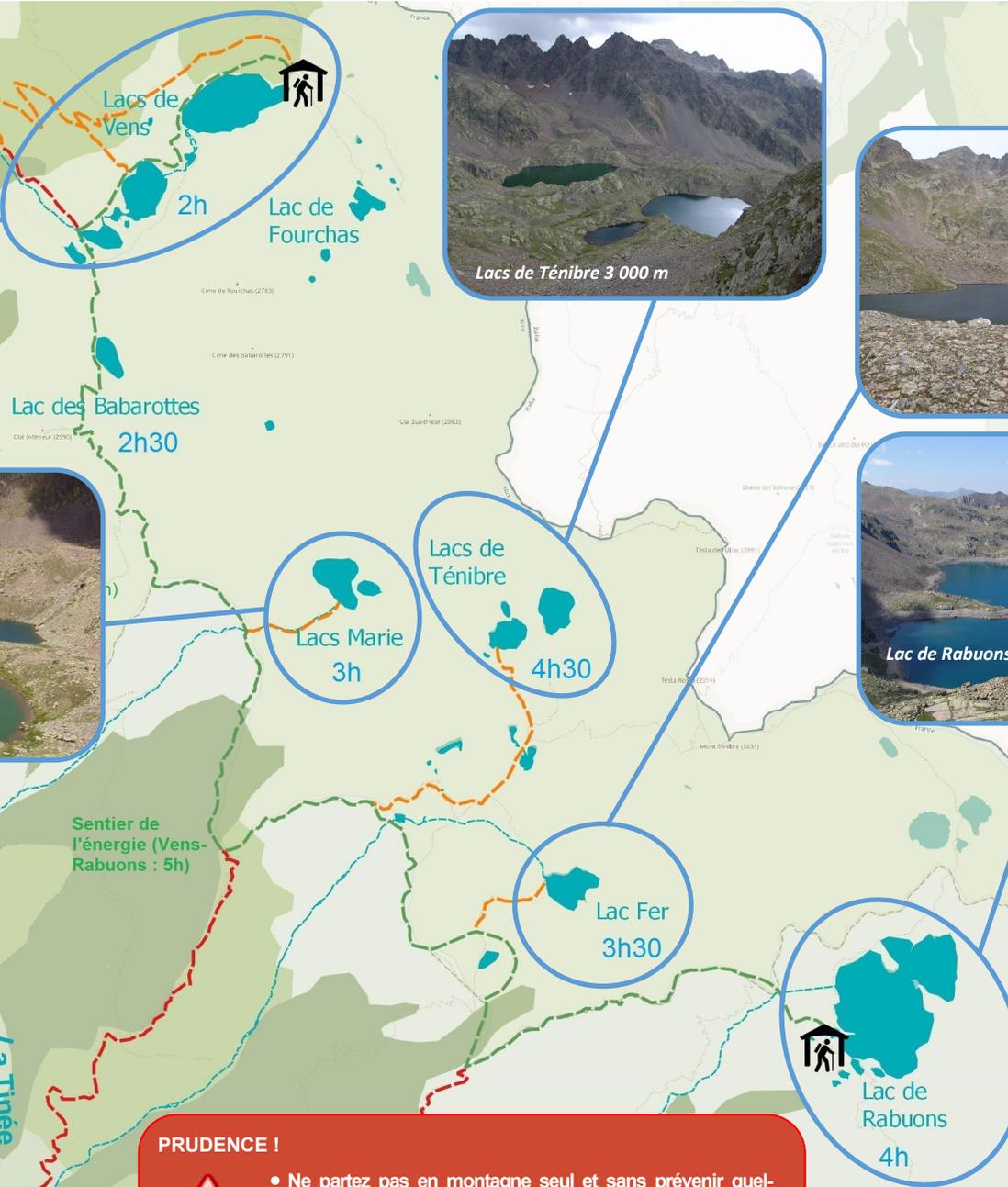
### Tenté par une rando-pêche ?

- **Jour 1** : Montée au lac de Rabuons depuis St-Etienne de Tinée et nuitée au Refuge de Rabuons .
- **Jour 2** : Départ du Refuge de Rabuons et reprise du Sentier de l'Energie jusqu'aux lacs de Vens. Nuitée au Refuge de Vens.
- **Jour 3** : Redescente au parking de Vens depuis le Refuge de Vens.
- **Refuge de Rabuons** : 04 93 23 04 11
- **Refuge de Vens** : 09 82 12 34 09



cafnice.org

St Etienne de Tinée



Lacs de Ténibre 3 000 m



Lac Fer 2 541 m



Lac de Rabuons 2 500 m



Lac Fer 3h30



Lac de Rabuons 4h

**PRUDENCE !**

- Ne partez pas en montagne seul et sans prévenir quelqu'un de votre itinéraire
- Ne vous écartez pas des sentiers de randonnées
- Toujours prévoir une trousse de secours, un vêtement de pluie, de l'eau et un casse croûte énergétique.



Accéder à la carte Interactive des lacs

