

Un large panel de techniques utilisables !

L'Anglaise au flotteur couissant 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.



RÈGLEMENTATION

- **Ouverture (Alt. > à 1 800 m) : du 3^{ème} 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, omble 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)

CONSEILS

- **Limitez vos nombres de prises :** nous vous conseillons 3 truites max. par jour, d'une taille > à 25 cm.
- Utilisez des **hameçons sans ardilons** 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 !



Accéder à la carte
Interactive des lacs

TENTÉ PAR UNE RANDO-PÊCHE ?

Associer le plaisir de la marche en montagne et la pêche dans les lacs et torrents est un rare privilège. Les hautes vallées s'offrent à vous pour une simple balade, comme pour une randonnée de plusieurs jours. A chaque secteur, son circuit Rando-Pêche ! Sur chaque secteur, des itinéraires rando-pêche de 2 jours vous sont proposés avec possibilité d'hébergement ou bivouac sur place. Découverte et dépaysement assurés !

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.

PECHEZ DANS LES LACS DE HAUTE MONTAGNE



**Les AAPPMA de montagne de la Tinée et de la Vésubie,
la Fédération de Pêche des Alpes-Maritimes
vous souhaitent d'agréables moments sur les lacs de haute montagne**

Informations et renseignements :

peche06.contact@gmail.com — www.peche06.fr - 04 93 72 06 04

LES LACS DE LA HAUTE TINÉE



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 et 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 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.

Tenté par une rando-pêche ?

- **Jour 1 :** Montée au lac de Rabuons et nuitée au Refuge de Rabuons.
- **Jour 2 :** Randonnée en direction du lac de Vens depuis le Refuge de Rabuons, via le Sentier de l'Energie et nuitée au Refuge de Vens.
- **Jour 3 :** Redescente depuis le Refuge de Vens sur St Etienne de Tinée.
- **Refuge de Rabuons :** 04 93 23 04 11 - **Refuge de Vens :** 09 8212 34 09

LES LACS DE LA HAUTE VESUBIE



Tenté par une rando-pêche ?

Jour 1

Montée aux Bessons, redescente et nuitée à Cougourde.

Jour 2

Montée au lac de Trécolpas depuis Cougourde et redescente vers les Vacheries du Haut Boréon.

- **Refuge de Cougourde**

Lacs Besson

Depuis le parking de la Vacherie du Haut Boréon (balise 420), rejoindre le Pont de Peirastrèche, puis le Vallon Sangué (balise 424) jusqu'aux lacs.

- **Dénivelé montée :** 850 m
- **Durée montée :** 4 h
- **Distance aller-retour :** 12 km
- **Terrain :** sentier en pente douce jusqu'au Vallons Sangué, puis raide.

Lac de Trécolpas

A partir de la balise 424, rejoindre la balise 427 puis suivre le sentier balisé jusqu'au lac.

- **Dénivelé montée :** 850 m
- **Durée montée :** 2 h
- **Distance aller-retour :** 12 km
- **Terrain :** sentier en pente faible puis raide.

LES LACS DE LA MOYENNE TINÉE



Lac Nègre

Depuis le parking inférieur de Salèze, monter jusqu'au Col de Salèze (balise B436). A la balise 268, quitter la route et poursuivre le sentier jusqu'à la balise 269, puis suivre le sentier en direction du lac.

- **Dénivelé montée :** 700 m
- **Durée montée :** 2h30
- **Distance aller-retour :** 14 km
- **Terrain :** Sentier en pente douce jusqu'au col puis s'intensifie légèrement.

Lac de Graveirette

Suivre le sentier de Nègre jusqu'à la balise 269, puis continuer tout droit sur le sentier le plus large jusqu'au lac.

- **Dénivelé montée :** 550 m
- **Durée montée :** 2 h
- **Distance aller-retour :** 10 km
- **Terrain :** Sentier en pente douce.

Tenté par une rando-pêche ?

- **Jour 1 :** Montée aux lacs des Bresses puis redescente et bivouac au lac Nègre.
- **Jour 2 :** Descente depuis le lac Nègre au lac de Graveirette, puis retour vers Salèze.

LES LACS DE LA GORDOLASQUE

Lac de la Fous

Depuis le parking du Pont du Countet, suivre le GR52 jusqu'au lac.

- **Dénivelé montée :** 500 m
- **Durée montée :** 1h30
- **Distance aller-retour :** 9 km
- **Terrain :** Sentier alternant pentes douces et passages plus raides.

Lac Long

Depuis le parking du Pont du Countet, suivre le GR52, puis sentier balisé à partir du lac de la Fous.

- **Dénivelé montée :** 600 m
- **Durée montée :** 2h30
- **Distance aller-retour :** 10 km
- **Terrain :** Sentier alternant pentes douces et passages plus raides jusqu'au lac de la Fous, puis sentier facile.

Tenté par une rando-pêche ?

- **Jour 1 :** Montée au lac de la Fous et nuitée au Refuge de Nice.
- **Jour 2 :** Montée au lac Long depuis le Refuge de Nice, puis redescente vers le Pont du Countet.
- **Refuge de Nice :** 04 93 62 59 99

