



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06



LES GUIDES RANDOXYGÈNE

RANDO
Haut Pays

www.departement06.fr



ÉDITO

Au retour de l'une de ses nombreuses randonnées dans le haut pays des Alpes-Maritimes, Simone de Beauvoir écrivait : "Je suis montée dans la neige et les rochers et j'ai vu un des plus beaux paysages de ma vie, des lacs bleus glacés dans des montagnes déchiquetées aux couleurs de volcan, c'était fameux."

Pour faire comprendre et partager cet enthousiasme, le guide Rando Haut Pays offre à tous les amoureux de cet espace exceptionnel la possibilité de choisir la randonnée qui correspond à leurs attentes, à leurs possibilités et à leurs capacités.

Qu'il soit attiré par les excursions au caractère sportif affirmé, désireux d'emprunter les chemins des bergers, des colporteurs ou des douaniers, ou de se laisser séduire par la splendeur de la nature, chacun trouvera le plaisir de découvrir un territoire qui fut, pendant des siècles, un espace fermé. De cet héritage, il reste une nature à la richesse exceptionnelle.

Sauvage, il faut la conquérir et la mériter. Mais, après une longue et difficile randonnée, quel bonheur de découvrir des sommets rocaillieux où la neige laisse des empreintes, de voir scintiller des lacs aux couleurs de pierres précieuses et de savourer un repos bien mérité.

Généreuse, elle se laisse admirer et séduit, par sa variété, ceux qui savent l'apprécier au fil des saisons. Jaillissement des torrents et des cascades, éclosion de fleurs multicolores, éveil des marmottes au printemps, charme bucolique des troupeaux transhumants, odeur rafraîchissante des foin coupés l'été, flamboiement des mélèzes, brâme des cerfs à l'automne, s'offriront à leurs sens émerveillés.

Cette nature belle, sauvage et généreuse doit être abordée avec respect et aussi avec prudence car elle peut se révéler imprévisible. Pour votre sécurité et celle de ceux qui vous accompagnent, il est indispensable de suivre les itinéraires recommandés par ce guide, d'observer les conseils de prudence qui sont dispensés.

Muni de votre guide et respectueux de la préservation de la nature, chacun de vous éprouvera le plaisir de l'effort sportif et de la découverte d'un Haut Pays exceptionnel.

Bonnes randonnées à chacun de vous !

ERIC CIOTTI
Député

Président du Département des Alpes-Maritimes



LE HAUT PAYS DES ALPES-MARITIMES



Le Haut Pays des Alpes-Maritimes, adossé à la crête frontière avec le Piémont italien, déroule ses vallons encaissés et ses multiples cimes entre 1 500 et 3 000 m, pour culminer parfois au-delà, du mont Ténibre (3 031 m) au mont Clapier (3 045 m) en passant par le géant local, le Gêlas avec ses 3 143 m.

Il s'agit sans nul doute d'une des grandes destinations alpines françaises que l'État a d'ailleurs classée "Parc national" dès 1979 en reprenant le nom de l'ancienne réserve nationale de chasse créée en 1946 : le Mercantour.

C'est un espace attachant qu'on aimera parcourir au fil des vallées orientées Nord-Sud, arrosées par des rivières aux eaux pures qui maintiennent en maints endroits de véritables oasis de verdure même au plus chaud de l'été.

Haut Pays



Les névés éternels des hautes combes, une faune d'une densité exceptionnelle complètent la richesse d'une flore réputée, souvent endémique.

Alors, au départ des villages traditionnels comme depuis les stations de ski en manteau estival, combien de courses matinales sur les arêtes, combien de randonnées plus paisibles sur les cols ou autour des lacs attendent le visiteur !

Celui-ci trouvera dans le haut pays des Alpes-Maritimes les traces d'une occupation séculaire de la montagne : des cabanes d'alpages aux enclos de pierre, des chemins muletiers aux immenses alpages en passant par les nombreux "écarts" (hameaux excentrés), on vérifiera combien nos vallées portent témoignage d'une économie agro-pastorale qui a jadis investi tout l'espace montagnard durant la belle saison.

On pourra dire que sans atteindre à la splendeur des paysages glaciaires des très hauts massifs, le Mercantour possède un atout majeur grâce à l'extrême diversité de ses paysages qui déroulent leurs mille facettes au fil des vallées : grandes étendues du haut Var, pelites rouges du Cians, lacs de la haute Tinée, cimes altières de la Vésubie, forêts de la Bévéra et aussi "merveilles" de la Roya, rares sont les régions pouvant offrir un tel cocktail à quelques encablures de distance.

Le guide Rando Pédestre consacré au Haut Pays s'efforce de présenter une sélection de parcours à l'intérieur de ces différents sites pour en appréhender au mieux l'incroyable diversité, mais il appartiendra bien sûr à chacun d'inventer de nouveaux itinéraires sillonnant vallons, cols et crêtes.

Haut Pays



L'HOMME

La présence séculaire de l'homme, des chalets d'alpage aux fortifications militaires, des oratoires et des chapelles aux travaux forestiers, s'affirme sur tous les sites du Parc national.

Un pastoralisme plusieurs fois millénaire a été immortalisé sur les pierres silencieuses de la Vallée des Merveilles.

LES PAYSAGES

Diversité serait un euphémisme pour décrire des paysages venus d'horizons géologiques mêlant les âges depuis l'ère primaire.

La fonte des glaces, voici 10 000 ans seulement, a forgé des vallées aux reliefs vigoureux dont les versants suggèrent encore cette présence, de verrou en moraine, de blocs erratiques en roches polies. Forêts de conifères et alpages alternent au gré des adrets et des ubacs, agrémentant le paysage de leurs damiers de verts nuancés.

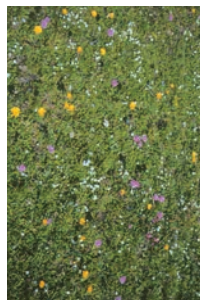
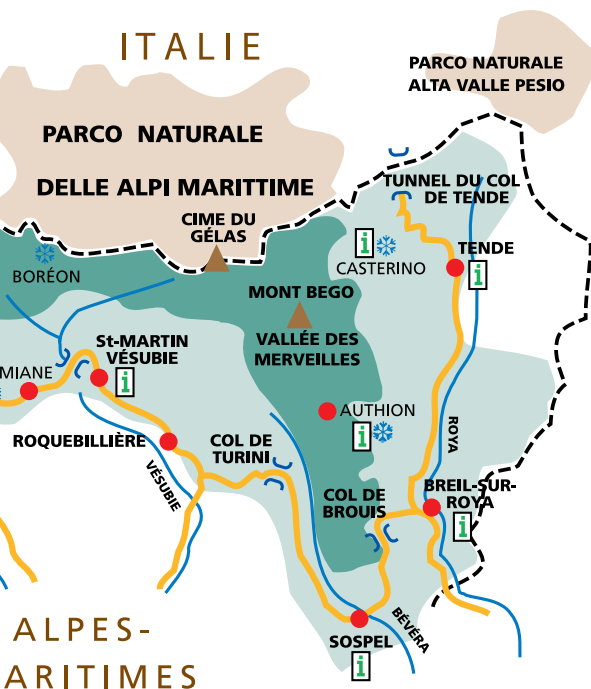
LA FAUNE

Le Parc national du Mercantour est un espace idéal pour observer la grande faune sauvage de montagne.

Chamois, bouquetins, mouflons vous surprendront au détour d'un chemin, sans oublier les petits mammifères (marmotte, lièvre variable, hermine...). Dans les airs, observez les aigles royaux, les gypaètes barbus ou encore les lagopèdes, tétras-lyres, bartavelles... Depuis 1992, le loup est revenu naturellement sur ce territoire avant de se disperser au delà du Mercantour.

LA FLORE

Avec 2 000 espèces de fleurs dont 200 sont rares et 40 endémiques venues de tous les horizons, on passe en quelques kilomètres d'une flore méditerranéenne à une flore arctique ; les mois de juin et de juillet offrent, notamment, une vision inoubliable avec l'embrasement de la pelouse alpine et sa multitude de coloris.



RÉGLEMENTATION
en zone "cœur" du parc

• PAS DE CHIEN, MÊME TENU EN LAISSE pour la tranquillité des animaux sauvages et domestiques.

• NI CUEILLETTE, NI PRÉLÈVEMENT animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent aux paysages.

• PAS D'ARME ici, tous les animaux sont protégés.

• PAS DE DÉCHETS pour conserver la nature propre.

• PAS DE FEU pour éviter incendies et dégradations du sol.

• PAS DE CAMPING pour préserver la beauté des sites et éviter les pollutions.

• BIVOUAC RÉGLEMENTÉ autorisé entre 19 h et 9 h et à plus d'une heure de marche des limites du parc ou d'un accès routier.

• PAS DE VÉHICULE cet espace se découvre à pied, circulation interdite en dehors des voies autorisées.

• NI BRUIT NI DÉRANGEMENT pour la quiétude de tous.

• PRATIQUES DU PARAPENTE ET AUTRES SPORTS UTILISANT DES VOILES réglementées, décollage et atterrissage soumis à autorisation individuelle

Rando Pédestre

L'ACTION DU DÉPARTEMENT



UNE SIGNALÉTIQUE HOMOGENE

Pour éviter des balisages disparates, une signalétique type a été choisie : présente aux départs des itinéraires, aux bifurcations et aux cols, cette signalétique en mélèze gravé, facilement reconnaissable, équipe l'ensemble des itinéraires pédestres de la zone montagne. Chaque poteau porte un numéro de référence qu'on pourra aisément retrouver sur la carte correspondante. Ce procédé de repérage présente le triple avantage d'une fiabilité remarquable, d'une parfaite simplicité et d'une lecture universelle. Il est à noter que dans la zone cœur du Parc national du Mercantour, une signalétique directionnelle sur panneaux jaunes remplace progressivement le fléchage en bois gravé. Le système de numérotation des balises demeure en revanche homogène quel que soit le support utilisé.

UN BALISAGE AU SOL SÉCURISANT

Un repérage discret à la peinture jaune (chemin de petite randonnée dit "PR") ou blanche et rouge (tracé de grande randonnée dit "GR") guide, de loin en loin, les pas du promeneur ou du randonneur à partir des poteaux indicateurs dont les flèches directionnelles facilitent l'orientation générale.

Ces rectangles de peinture de dimension restreinte (12 x 5 cm) sont apposés sur les rochers ou les arbres bordant les itinéraires. Précisons qu'aucun autre balisage à la peinture n'est agréé par les services départementaux.



Haut Pays

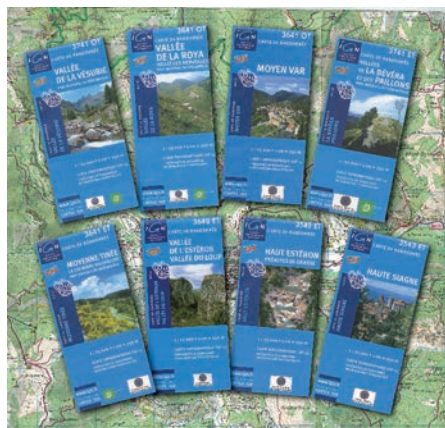
UNE CARTOGRAPHIE SPÉCIFIQUE

En complément du descriptif et du schéma de chaque itinéraire décrit dans ce guide, il est indispensable d'emporter avec soi la carte TOP 25 correspondant au parcours. Seule la carte au 1:25.000e permet en effet une orientation de terrain précise et l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivellée, abris, points d'eau, curiosités...).

Chaque balise directionnelle figure de plus sur la carte (point noir), ainsi que le numéro afférent, ce qui apporte un confort particulier et une sécurité optimale à l'utilisateur. Enfin, en cas de problème (mauvais temps, fatigue, blessure, incident...), seule la carte permet de trouver le chemin ou la route à emprunter pour gagner le village le plus proche.

ATTENTION !

Compte tenu de la validité prévisionnelle de ce guide (3 ans), des modifications d'itinéraires peuvent intervenir en fonction d'événements nouveaux, qu'ils soient fortuits (dégradations naturelles ou malveillance) ou planifiés (révision des cartes Top 25). Dans tous les cas, les informations de terrain diffusées sur le site internet dédié priment sur les renseignements fournis dans ce guide. Se reporter en priorité au site www.randoxygene.org régulièrement actualisé, pour vérifier l'ouverture des itinéraires qui y figurent.



SÉLECTION DES PARCOURS

Une série de trois guides gratuits consacrés à la randonnée pédestre intéresse le département : un découpage en 3 zones a été défini qui permet la présentation des parcours les plus représentatifs de chaque étage altitudinal, du Mercantour aux bords de la Méditerranée.

Le premier de ces trois guides concerne le Haut Pays, le deuxième couvre le Moyen Pays alors que le troisième décrit le Pays Côtier. Chacun de ces trois guides propose des randonnées en boucle, traversée ou simple aller-retour, la sélection étant effectuée dans le cadre des itinéraires balisés du plan départemental établi et géré par le Département.



GÉOPORTAIL EN 3D

Le Département des Alpes-Maritimes a lancé un nouvel espace internet dédié aux randonnées pédestres.

Vous pouvez découvrir sur tout le département, les 61 itinéraires du guide Haut Pays en 3D, rechercher une randonnée suivant sa difficulté, sa durée, sa dénivellée ou sa localisation, éditer son profil de terrain, sa distance, déposer une trace GPS, rejouer sa randonnée...

<http://carto.departement06.fr/>

Rando Pédestre

INFORMATIONS PRATIQUES

ACCÈS ROUTIER

Nombre de kilomètres depuis la Côte avec indications routières pour accéder au départ de l'itinéraire depuis les principales villes du littoral azuréen (Nice, Cannes ou Menton).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 500 m

Descente : - 500 m

Durée : 3 h AR

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : juillet à octobre.

Réglementation : Parc national du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haute Vallée du Var" TOP 25 n° 3540
ET 1:25.000e

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Elles sont indiquées pour chaque circuit, exemple :

DÉNIVELÉE :

Différence d'altitude à couvrir en montée et en descente.

DURÉE :

Aller + retour, ou durée totale pour un parcours en boucle.

NB : le temps mentionné pour effectuer les parcours est un temps moyen de marche effective auquel il convient d'ajouter les temps de pause éventuels.

DIFFICULTÉ :

pour chaque vallée, une progression dans la difficulté, classée en quatre catégories :

RANDONNÉE FACILE

parcours dépourvu de difficulté présentant en général une dénivellée montée et descente inférieure à 350 m pour 1 h 30 à 3 h de marche.

Itinéraire à la portée de tout marcheur, même faiblement entraîné.

RANDONNÉE MOYENNE

parcours de difficulté modérée présentant en général de 350 à 650 m de dénivellée montée et descente pour 3 h à 4 h de marche.

Itinéraire à la portée de tout marcheur moyennement entraîné.

RANDONNÉE SPORTIVE

parcours à la difficulté soutenue présentant en général plus de 650 m de dénivellée montée et descente pour 4 h à 6 h de marche.

Itinéraire réservé aux marcheurs entraînés.

RANDONNÉE ALPINE

long parcours en haute altitude pouvant dépasser 1 000 m de dénivellée montée et descente pour 5 h à 7 h de marche. Itinéraire réservé aux marcheurs entraînés et expérimentés.

PÉRIODE CONSEILLÉE

surtout à cause de l'altitude, par exemple en juin, il est risqué de s'aventurer au-dessus de 2 300 m où l'enneigement persiste encore.

LÉGENDES DES CARTES

	Route asphaltée
	Piste non revêtue
	Sentier ou chemin
	Itinéraire pédestre
	- sur route asphaltée
	- sur piste non revêtue
	- sur sentier ou chemin
	- hors sentier
	Sens de l'itinéraire
	Point de départ et d'arrivée
	Point de départ
	Lieu d'arrivée
	Emplacement de poteau
	Numéro de balise
	Village
	Hameau
	Bâtiments groupés
	Bâtiment isolé
	Chapelle
	Oratoire
	Refuge ou gîte
	Ouvrage fortifié
	Sommet
	Point remarquable
	Cours d'eau
	Frontière
	Couvert forestier
	Sol nu
	Sol rocheux

Attention!

Réglementation particulière en zone cœur du Parc national.



■ ■ ■ ■ ■
Limite PNM

Haut Pays

SÉCURITÉ

L'ORIENTATION

Savoir s'orienter, se repérer, constitue en montagne l'exigence première. Lire une carte au 1:25.000e, se diriger à la boussole, utiliser un altimètre doivent paraître des gestes aussi naturels et évidents que marcher. La complexité du relief du haut pays avec ses profondes vallées et ses versants escarpés y rendent l'orientation parfois malaisée, inconvenient que s'attache à pallier au mieux la signalétique départementale numérotée.

Mais le système de balisage a des limites (densité) et des imperfections (dégradations) qu'il faut pouvoir dépasser grâce à sa propre autonomie d'interprétation.

LES INTEMPÉRIES

Parfois violents et imprévisibles, les orages méditerranéens s'abattent sans sommation sur nos massifs. Leur caractère subit et dévastateur doit être prévenu par un respect de l'horaire (partir le matin) et une consultation préalable de la météo. Surveiller l'évolution météorologique, agir en fonction de la dégradation du temps, telle doit être la préoccupation permanente du randonneur en altitude.

L'ENNEIGEMENT

Persistant en juin, et même en juillet selon les années au-dessus de 2 500 m, il se matérialise surtout sous forme de névés comblant les hauts vallons orientés Nord ou Ouest. Une prudence particulière devra être observée durant la traversée des névés, car la neige durcie ne pardonne aucun faux-pas. Aussi crampons et piolet sont-ils des instruments souvent utiles en début d'été.

LA MÉTÉO

Avant toute sortie en montagne, il est conseillé de s'informer sur les prévisions météorologiques en appelant le répondeur départemental de Météo France. Cela permettra d'éviter certaines déconvenues et d'adapter ses déplacements et ses horaires en fonction de la situation climatique.

MÉTÉO MONTAGNE : 08 99 71 02 06

LA CARTOGRAPHIE

Illustration fidèle des itinéraires balisés et de la signalétique numérotée, la série TOP 25 (échelle 1:25 000e) coéditée par l'Institut Géographique National et le Département constitue l'outil le plus performant pour évoluer dans le milieu montagnard. La précision de ces cartes (1 cm = 250 m sur le terrain), leur degré de renseignement et leur personnalisation rendent leur usage incontournable. Sept d'entre elles (haute vallée du Var, haut Cians, haute Tinée 1 et 2, moyenne Tinée, vallées de la Vésubie et de la Roya) concernent le Haut Pays des Alpes-Maritimes.

LE PASTORALISME

– Respectez les pâturages qui traditionnellement ne sont pas clôturés dans les Alpes.

– Ne dérangez pas les troupeaux, arrêtez-vous pour les croiser ou contournez-les sans les effrayer.

– Attention ! Depuis le retour du loup dans le Mercantour, un certain nombre de troupeaux d'ovins sont gardés par des chiens bergers des Pyrénées (gros chiens blancs) surnommés "patous". Ces chiens attaquent tout animal ou individu qui approche du troupeau. Si le berger n'est pas présent sur les lieux, la plus grande prudence s'impose. Gardez vos distances.

LA CHASSE

Activité ancestrale très prisée des autochtones, la chasse concerne essentiellement la saison automnale et on veillera à observer de septembre à décembre les règles du plus élémentaire bon sens : revêtir des tenues voyantes, ne pas s'écarter des sentiers balisés que les chasseurs connaissent, se manifester de façon sonore au moindre doute... Des panneaux provisoires apposés lors des battues (sanglier notamment) préviennent les randonneurs d'un danger particulier sur les itinéraires pédestres.

LES CHENILLES PROCESSIONNAIRES

En cas de présence de nids ou de processions, particulièrement entre l'automne et l'hiver, évitez de cheminer sur les itinéraires infestés. Dans tous les cas, ne toucher ni les nids, ni les chenilles dont les soies urticantes peuvent être dangereuses et causer des problèmes sanitaires.

AVERTISSEMENT

Les guides randoxygène vous proposent une grande variété d'itinéraires à parcourir dans le cadre des différentes activités de pleine nature. Ces activités se déroulent dans un milieu naturel parfois difficile et soumis aux aléas climatiques. Chaque usager évolue en fonction de ses capacités dans ce milieu sous sa propre responsabilité en connaissance des dangers encourus liés au milieu ou à l'activité et doit prendre les précautions nécessaires pour une pratique en toute sécurité. Les renseignements fournis dans ce guide sont donnés à titre d'information ; ils ne dispensent pas de faire preuve de vigilance et de bon sens et d'adapter votre comportement aux circonstances effectivement rencontrées sur le terrain. Une vigilance particulière devra être portée lors des franchissements des passages à gué. De même, les itinéraires peuvent emprunter ponctuellement des portions de route ou les traverser. Soyez prudent et respectez les règles de sécurité s'agissant notamment de la visibilité des véhicules circulant sur ces portions de voies.

ITINÉRAIRES SÉLECTIONNÉS



Haut Pays

HAUT VAR

- 1 - Boucle de la Barlatte
- 2 - Hameaux de Sauze
- 3 - Gorges de Daluis
- 4 - Circuit des Lacs
- 5 - Boucle de Pelens
- 6 - Circuit d'Amen
- 7 - Circuit Enaux-Sussis
- 8 - Col de la Boucharde
- 9 - Cime de l'Aspre
- 10 - Tête de la Boulière
- 11 - Mont Saint-Honorat

HAUT CIANS

- 12 - Sentier Planétaire
- 13 - Tête du Garnier
- 14 - Circuit de Septenne
- 15 - Corniches du Cians
- 16 - Mont Mounier

HAUTE TINÉE 1

- 17 - Pointe de Colombart
- 18 - Circuit du Bois d'Anelle
- 19 - Col de Gialorgues
- 20 - Circuit de Sélasse
- 21 - Cime de la Bercha
- 22 - Tour du mont Férant
- 23 - Crête de la Blanche
- 24 - Circuit de Tortisse
- 25 - Chemin de l'Énergie
- 26 - Mont Ténibre
- 27 - Tête de l'Enchastraye

HAUTE TINÉE 2

- 28 - Boucle de Louch
- 29 - Tête Mercière
- 30 - Baisse de Druos
- 31 - Tour du Lausfer
- 32 - Circuit de Sainte-Eurosie

p. 13

MOYENNE TINÉE

- 33 - Boucle de Vignols
- 34 - Circuit de la Couletta
- 35 - Circuit de Roure
- 36 - Traversée du Pépouri
- 37 - Le Caïre Gros
- 38 - Mont Gravières
- 39 - Rochers de Valabres

p. 51

HAUTE VÉSUBIE

- 40 - Crêtes de l'Arpiha
- 41 - Tour de la Calmette
- 42 - Circuit de Trécolpas
- 43 - Lacs de Prals
- 44 - Circuit du Tournairet
- 45 - Circuit de Fenestre
- 46 - Lac Nègre
- 47 - Circuit du Conquet
- 48 - Circuit des Aduis
- 49 - Col de Cerise
- 50 - Les Merveilles par la Gordolasque
- 51 - Circuit de la Maluna
- 52 - Tour du Grand Capelet
- 53 - Cime du Diable

p. 59

p. 25

p. 31

HAUTE ROYA

- 54 - Circuit des Forts
- 55 - Circuit de Fontanalbe
- 56 - Tour de Gauron
- 57 - Cime de Marta
- 58 - Cime de Corvo
- 59 - Circuit de la Déa
- 60 - Mont Bertrand
- 61 - Vallée des Merveilles

p. 75

p. 45

TRAVERSÉES

- Via Alpina (1^{re} partie)
- Via Alpina (2^e partie)
- Circuit Tinée-Stura
- Circuit Vésubie-Gesso
- Tour du mont Bégo

p. 85

Rando Pédestre

ENCADREMENT

COORDONNÉES
La liste complète
des clubs et associations
d'une part, des profes-
sionnels de la montagne
d'autre part, figure
dans le guide pratique
RandOxygène
régulièrement mis à jour.

En dehors de la pratique individuelle très répandue en matière de randonnée pédestre, deux types de sorties accompagnées cohabitent :

- les sorties organisées au sein de clubs ou associations, gratuites et encadrées bénévolement,
- les sorties organisées par des professionnels de l'activité, payantes et encadrées par une personne possédant obligatoirement un brevet d'État.

LES CLUBS ET ASSOCIATIONS

Ceux-ci doivent être affiliés à une fédération compétente en matière de randonnée.

Deux fédérations répondent à ce critère :

- la Fédération Française de Randonnée Pédestre,
- la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade.

Chacune de ces fédérations forme des cadres bénévoles fédéraux susceptibles d'apporter plus de qualité et de sécurité aux sorties organisées par les clubs et associations.

LES PROFESSIONNELS

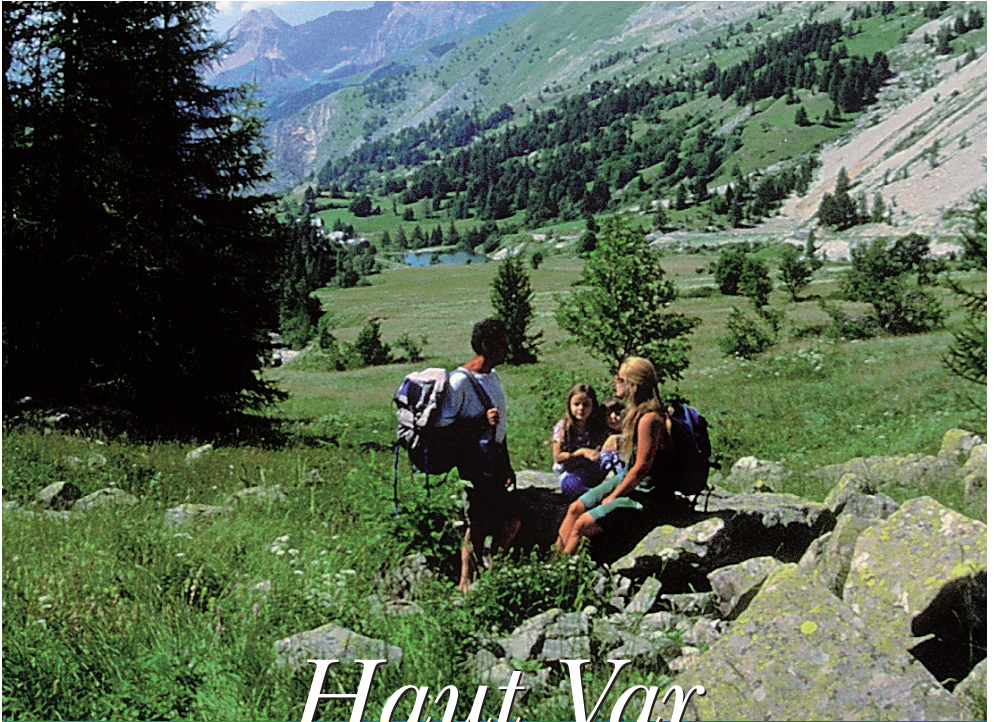
Ceux-ci, travailleurs indépendants ou regroupés au sein de divers organismes, doivent posséder un brevet d'État délivré par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Les brevets d'État reconnus pour l'encadrement de cette activité sont :

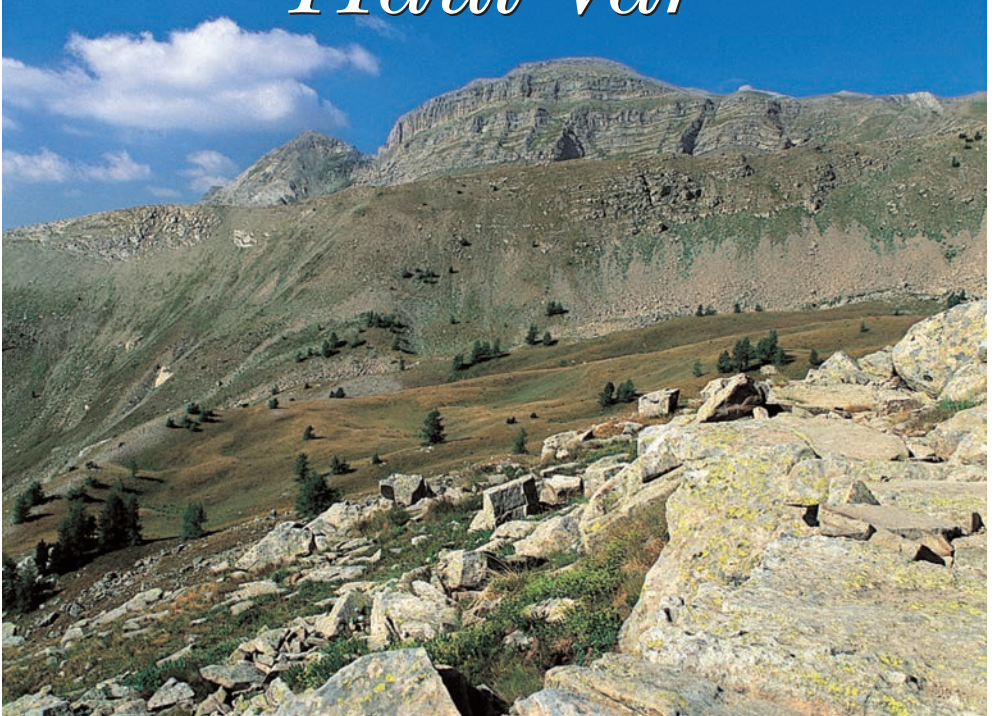
- d'une part le brevet d'État ou le diplôme d'État d'accompagnateur en moyenne montagne,
- d'autre part les brevets d'État d'aspirant-guide et de guide de haute montagne.

Toute sortie organisée et payante doit être encadrée par une personne possédant un de ces diplômes.





Haut Var



1 - BOUCLE DE LA BARLATTE

ACCÈS ROUTIER : 102 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. Continuer vers le col de la Cayolle et bifurquer bientôt à droite (RD 74) pour rejoindre en 7 km Châteauneuf-d'Entraunes.



Promenade insolite le long de l'ancien canal qui alimentait, voici une cinquantaine d'années encore, le village de Châteauneuf-d'Entraunes et les nombreuses campagnes environnantes. On saisira l'importance de cet ouvrage en se souvenant que Châteauneuf-d'Entraunes comptait au début du XIX^e siècle quelque 300 habitants vivant en autarcie complète.

La prise d'eau du canal, but de l'excursion, est constituée d'un spectaculaire barrage fait de troncs d'arbres ajustés entre les parois rocheuses des gorges de Saucha Négra.

Défiant le temps, ce barrage sut résister aux terribles crues de la Barlatte, attestant du savoir-faire des générations passées. En aval, dans le lit du torrent, une ancienne digue de protection du canal est encore visible et laisse rêveur quant à la façon dont les énormes blocs de pierre ont jadis pu être agencés par la main de l'homme.

ITINÉRAIRE

De la chapelle Saint-Antoine (1 274 m - b.191), légèrement au Nord du village de Châteauneuf-d'Entraunes, descendre par un bon chemin entre des haies de feuillus en direction du torrent de la Barlatte (b.192, 193). Bifurquer à gauche à la balise 193 et s'élever légèrement pour atteindre un ravin de marnes noires ; le sentier qui le traverse est parfois érodé et une main-courante facilite le passage. Une dernière descente en forêt conduit au moulin de la Barlatte (1 080 m) ; après la visite du bâtiment et de ses différents rouages (turbine en bois, meules, godets, blutoir

à tamis, coffre à farine ...), s'élever parmi les pins sylvestres du bois de Roumégier grâce à un sentier en lacets qui aboutit au canal (b.196, 197). Un aller-retour à flanc le long du canal permet de gagner en 1,5 km les gorges de Saucha Négra et la prise d'eau sur la Barlatte. Attention ! Quelques passages vertigineux, malgré l'assise assez large du sentier, imposent une grande vigilance, particulièrement en présence d'enfants. Revenu à la balise 197, poursuivre l'ascension dans le bois de Roumégier pour atteindre rapidement la piste des Tourres (b.198) qu'on suit en descente jusqu'au village à travers une zone de marnes noires.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 300 m
Descente : - 300 m

Durée : 3 h

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Vallée du Var"
TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e



2 - HAMEAUX DE SAUZE

Circuit d'ambiance destiné à faire découvrir au visiteur la vie agricole d'une montagne toujours habitée et entretenue, îlot surprenant dans le contexte général de désertification du haut-pays. Disséminées sur une série de plateaux ensoleillés et fertiles, les campagnes de Sauze sont favorables à une production céréalière qui valut jadis à ce village le surnom de "grenier à blé" de la haute vallée du Var. Les hameaux qu'on côtoie ou traverse successivement lors de cette randonnée sont les Moulins, les Selves, Villetalle Haute et Basse. Reflet d'une existence autarcique, les maisons s'y construisaient entièrement avec les matériaux locaux : pierres, mortier de plâtre issu du gypse, poutres et bardage de mélèze. On y trouve au rez-de-chaussée étable et cave, au premier la salle commune, puis au-dessus les chambres sobrement desservies par un escalier rustique, enfin le grenier ouvert aux rayons solaires.

ITINÉRAIRE

De la place du village de Sauze (1 300 m - b.81), passer devant la fontaine pour trouver l'itinéraire (b.82) qui descend derrière la dernière maison. Environ 100 m après, une bifurcation (b.83) marque le départ du chemin qui monte à travers bois jusqu'au plateau de la Lare. Couper celui-ci transversalement avant de descendre dans une large dépression herbeuse jusqu'au départ du ravin de la Lare. Après un brusque changement de direction (Nord), à la cote 1 528 m, longer le ravin tantôt par le fond, tantôt en rive gauche jusqu'au passage "obligé" sur une large crête.

De là, descendre en forêt face au hameau des Moulins et à la chapelle de Chana Pastoun sur le chemin des Selves (1 438 m - b.84) qu'on suit facilement jusqu'au hameau (1 340 m - b.85). Continuer sur la route panoramique jusqu'à l'amorce du sentier de Villetalle Basse (1 280 m - b.86) ; traverser le hameau et monter jusqu'à la balise 87. Rejoindre le ravin de la Roche d'Arié, couper la route (b.94) et s'élever dans les marnes noires jusqu'à un collet (1 390 m). Une courte descente ramène alors à Sauze.

ACCÈS ROUTIER : 98 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaume. A la sortie du village prendre à gauche la petite route (RD 76) qui mène à Sauze.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 330 m
Descente : - 330 m

Durée : 3 h 30

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Vallée du Var"
TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e



3 - GORGES DE DALUIS

ACCÈS ROUTIER : 87 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202). Avant d'atteindre le village de Guillaumes, garer son véhicule au lieu-dit "Pont de Cante".

En "balcon" à l'aller et "orchestre" au retour, ce circuit minéral offre en permanence le saisissant spectacle des gorges de Daluis et de leurs parois de petites rouges remontant à la fin de l'ère primaire (permien).

En point d'orgue, le belvédère vertigineux aménagé en 1989 au cœur du canyon permet de voir s'écouler quelque 270 m en contrebas, les eaux du Var.

A signaler également les ouvertures de très anciennes galeries minières qui entaillent les falaises de la rive gauche, témoignage de l'exploitation du minerai de cuivre.

Autre agrément de ce parcours : les bosquets de sumacs, dont les feuilles étaient jadis utilisées pour fabriquer la teinture domestique, jalonnent le paysage automnal de leurs chauds coloris rouge-orangés.

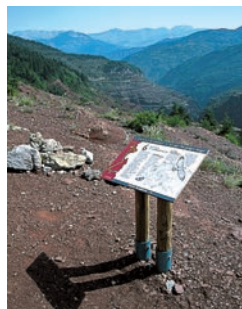
ITINÉRAIRE

Du pont de Cante (771 m - b.10), environ 4,5 km en aval de Guillaumes, suivre l'itinéraire valléen qui se fraie un chemin à travers les pins et les buis. Au passage d'une crête (b.9), bifurquer vers le hameau de la Saussette qu'on atteint parmi chênes et garrigues. Frôler un virage en épingle de la route de Villeplane et rejoindre une ancienne ferme sur le plateau de la Saussette (b.77), puis la petite chapelle Saint-Jacques (b.69).

Le chemin redescend alors, passe sous un petit pont (b.68, 67) et va rattraper dans un travers dénudé ou boisé selon

les zones le sentier valléen juste en amont du pont routier de Berthéou (b.6). Remonter parmi les dalles rouges datant du Permien vers le point de vue des gorges de Daluis (b.7a). Après avoir effectué un aller-retour à cet extraordinaire belvédère, continuer à flanc jusqu'à la balise 7, puis descendre 300 m sur la route de Villeplane (b.8) pour retrouver le tracé-aller à la balise 9.

Cet itinéraire évolue dans la réserve naturelle régionale des Gorges de Daluis.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 500 m
Descente : - 500 m

Durée : 3 h 30

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Vallée du Var"
TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e



4 - CIRCUIT DES LACS

Du col de Tende à l'Est au col d'Allos à l'Ouest, le Parc national du Mercantour abrite plus d'une centaine de lacs d'altitude, des plus connus aux plus secrets. Les lacs des Garrets, de la Petite Cayolle ou du Lausson ponctuent de leur bleu-azur cet itinéraire d'altitude cheminant entre Var, Verdon et Ubaye avec en point de mire l'immense étendue du lac d'Allos (65 hectares), niché dans son écrin de pelouse. Une kyrielle de fleurs éclatantes agrémentent ce parcours panoramique : touffes de myosotis bleus, bouquets de renoncules des glaciers, pulsatilles des Alpes, silènes ou gentianes, de nombreuses plantes endémiques égalaient l'ambiance minérale des environs. De rares orchidées, l'orchis militaire et l'orchis grenouille survivent ici, se rangeant parmi les 40 espèces d'orchidées sauvages du Val d'Entraunes (sur 75 répertoriées dans les Alpes-Maritimes).

ITINÉRAIRE

Du parking du col de la Cayolle (b.300), monter rapidement par la route jusqu'au col géographique (2 326 m) et prendre la direction du Pas du Lausson en légère descente vers le Sud (b.301). Après un ravin soutenu par des gabions, le sentier monte en douceur à la lisière supérieure du bois. Laisser à gauche (b.294) le sentier d'Estenc et après avoir parcouru trois larges combes, rejoindre en quelques lacets le Pas du Lausson (2 602 m - b.296). En s'écartant du sentier de 150 m vers l'Ouest, panorama exceptionnel sur le lac d'Allos. Remonter la crête (plein

Nord) en suivant les cairns (tas de pierres) pour découvrir le lac des Garrets, puis continuer vers le col de la Petite Cayolle par un sentier dominant le lac homonyme (2 639 m - b.297). Plonger dans l'éboulis du versant Nord (attention, présence fréquente d'un névé au début de l'été) pour rejoindre un vaste plateau verdoyant parsemé de ruisseaux sinueux et après un petit lac et une riche tourbière, retrouver le parking du col de la Cayolle.

ACCÈS ROUTIER : 124 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner les villages de Guillaumes, puis d'Entraunes. Toujours en remontant la vallée du Var, atteindre Estenc, puis le col de la Cayolle.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 500 m
Descente : - 500 m

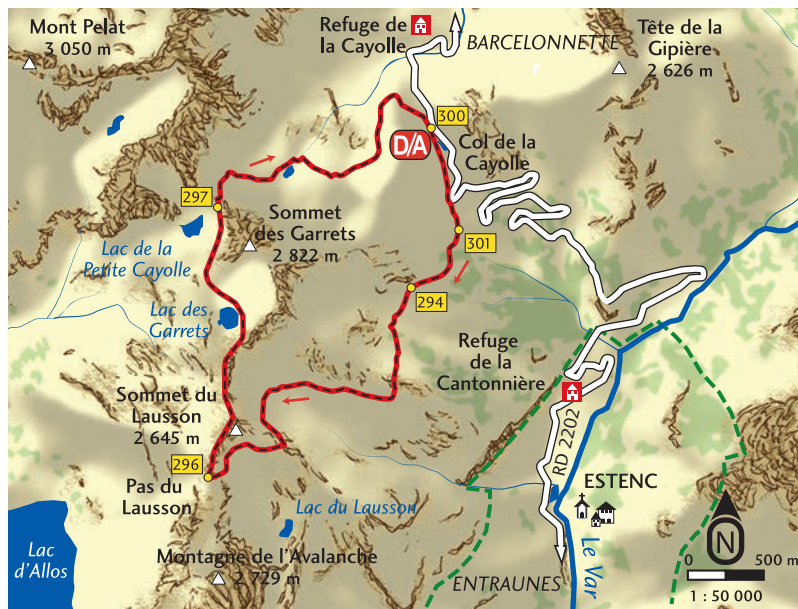
Durée : 3 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juillet à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haute Vallée du Var"
TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e



5 - BOUGLE DE PELENS

ACCÈS ROUTIER : 103 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. Toujours en remontant la vallée du Var, atteindre le village de St-Martin-d'Entraunes.

En 1872 fut instauré dans les hautes vallées un service postal régulier : le facteur empruntait ainsi quotidiennement cet itinéraire reliant hameaux et chapelles au-dessus de Saint-Martin-d'Entraunes.

On y admirera à la belle saison les fleurs de lavande, de camomille ou les élégantes orchidées (orchis globuleux, orchis à feuilles larges...).

Point d'orgue de cette randonnée, dominée par les aiguilles de Pelens, la chapelle Saint-Barnabé (1 630 m) fut jadis édifée sur l'ancien chemin reliant Colmars-les-Alpes au Val d'Entraunes : elle attire rituellement début juin un "romérage" (rassemblement religieux) avec montée en procession depuis Saint-Martin-d'Entraunes, bénédiction des campagnes et distribution du pain béni.

ITINÉRAIRE

De l'église Saint-Martin (b.230), bâtiment de style roman provençal à l'intérieur richement décoré, remonter tantôt sur route, tantôt sur sentier à travers de riches campagnes jusqu'au hameau du Villard (b.231, 232). Prendre le chemin qui lui fait suite (Nord) pour franchir bientôt les barres rocheuses de Bramus et, par une grande traversée ascendante dans la forêt de Bramus (b.239, 238), gagner l'auberge des Aiguilles, à Val Pelens. Depuis l'auberge, atteindre la chapelle Saint-Barnabé par une petite route, puis une piste dans un mélèzin clairsemé via la balise 237.

Redescendre ensuite sur la RD 78 par une crête panoramique (b.236) et rejoindre rapidement la chapelle Saint-Jean (b.235) en coupant deux lacets. Un bon sentier ombragé descend vers Saint-Martin-d'Entraunes en coupant à nouveau la route plusieurs fois (b.234, 233, 229, 228, 227). Une brève remontée permet de regagner le village.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 570 m
Descente : - 570 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Vallée du Var"
TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e



6 - CIRCUIT D'AMEN

Lieu de vertige surplombant les ravins de "terres rouges", Amen (prononcer "Amé") est probablement l'un des derniers hameaux des Alpes non desservi par une route en ce début de III^e millénaire.

Cela même en fait un objectif touristique majeur de la haute vallée du Var : on y revivra le parcours des anciens mineurs et des orpailleurs à la recherche du trésor perdu d'Amen. De l'histoire de ces bâtisseurs téméraires, il ne reste qu'une légende dont les mots sont de pierres, dressées nostalgiquement vers l'azur. Après avoir visité Amen, son école communale ruinée aux bancs renversés, sa source tarie, sa chapelle Notre-Dame-Des-Neiges pillée, ses habitations pour la plupart délaissées depuis la Seconde Guerre mondiale, on ne pourra qu'être interpellé par l'existence autarcique qu'y menèrent plusieurs générations de mineurs-paysans.

ITINÉRAIRE

Du pont des Roberts (767 m - b.111), remonter vers le Sud l'antique voie muletière datant des Romains qui fut très longtemps la principale communication désenclavant Guillaumes et le Val d'Entraunes pour rejoindre Puget-Théniers via le col de Roua. Quitter la voie romaine à l'intersection du sentier d'Amen (b.112) et grimper jusqu'au hameau (1350 m) à travers un paysage aride (b.113, 114). Après un pèlerinage dans un passé encore récent, redescendre vers les anciens potagers disparus sous la végétation et rejoindre le large

chemin du col de Roua, à l'entrée de la clue d'Amen (b.115). Un crochet vers les vasques rocheuses polies par les eaux permettra en été une agréable baignade après cette descente au soleil. Suivre enfin vers le Nord-Ouest l'admirable sentier en corniche qui domine la clue pour retrouver (b.112) le chemin suivi à la montée jusqu'au pont des Roberts.

Cet itinéraire évolue dans la réserve naturelle régionale des Gorges de Daluis.

ACCÈS ROUTIER : 89 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202). Environ 2 km avant le village de Guillaumes, garer son véhicule au parking du "Pont des Roberts".



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 600 m
Descente : - 600 m

Durée : 4 h 30

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Vallée du Var"
TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e



7 - CIRCUIT ENAUX - SUSSIS

ACCÈS ROUTIER : 99 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. Toujours en remontant la vallée du Var, atteindre le village de Villeneuve-d'Entraunes.

Cette randonnée en ubac, fraîche et ombragée, permet la découverte des ravissants sites d'Enaux et Sussis dont les plateaux agricoles au paysage humanisé contrastent avec l'austère apparence des aiguilles de Pelens en toile de fond. On y admirera quelques maisons typiques au style alpin dont les toitures à croupe présentent une large avancée sur la façade Sud pour protéger le "souleïare" ou "galeas", grenier ouvert. On rapporte que cette architecture typique du Val d'Entraunes a été introduite par les "tyroulets", travailleurs saisonniers venus de régions pauvres et peuplées. Il est à noter que ce style de bâtisse, très répandu plus haut dans les Alpes, ne se rencontre dans les Alpes-Maritimes que dans la haute vallée du Var.

ITINÉRAIRE

De la sortie Nord de Villeneuve-d'Entraunes, prendre la route d'Enaux sur 800 m environ jusqu'à l'amorce de l'ancien chemin d'Enaux (b.176). S'élever en forêt jusqu'à la route (b.175), prendre celle-ci sur 200 m et continuer (b.174) au-dessus des gorges du Riu d'Enaux. On parvient bientôt au sommet du câble désaffecté destiné jadis au transport du lait (b.173). Suivre la route jusqu'à l'entrée d'Enaux (b.172) et prendre à droite une piste qui s'élève très progressivement (b.178). Cheminer d'abord de niveau, puis en légère descente en direction de Sussis

qu'on atteint parmi cytises, sapins et mélèzes après avoir dépassé le petit hameau ruiné de la Tardéa (b.179) et franchi le malcommode ravin de Trinquier. Une ultime remontée conduit au hameau des Vallières (b.180) d'où l'on rejoint rapidement Sussis par une petite route rectiligne bordée de prés et d'arbres fruitiers (b.181). Un agréable sentier forestier redescend sur les Philippons (b.23), en rive droite du ravin du Mounard. Couper une route et suivre le sentier valléen en bordure du Var jusqu'à Villeneuve.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 650 m

Descente : - 650 m

Durée : 5 h

Difficulté : rando sportive.

Période conseillée : mai à octobre.

CARTOGRAPHIE

"Haute Vallée du Var"
TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e



8 - COL DE LA BOUCHARDE

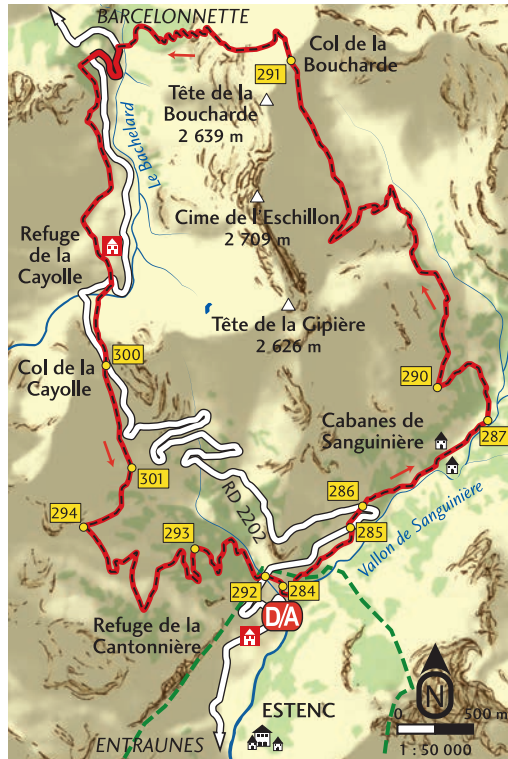
Itinéraire d'une grande variété depuis les doux horizons boisés de Sanguinière jusqu'aux versants calcaires tourmentés du massif Pelat-Cîmet. Au retour, large aperçu depuis le col de la Cayolle sur Estenc, le Val d'Entraunes et la percée du Var, avec sur la gauche le synclinal perché de Roche Grande.

Bien que bloqué par la neige de novembre à mai, le col de la Cayolle représente l'un des plus célèbres passages de la route des Grandes Alpes. On y retrouvera au cours de ce périple le sens étymologique du terme "Cayolle" ("abri rustique"), les alpages accueillant toujours en estive les troupeaux d'ovins ou de génisses et vaches tarées. Chaque col, avec son atmosphère particulière, recèle des légendes colorées : ici, les "gendolies" ("gens de mauvaise réputation") rançonnaient autrefois les malheureux égarés et c'est ainsi que les habitants d'Estenc furent affublés de ce sobriquet peu flatteur.

ITINÉRAIRE

De la porte du Parc (1 870 m - b.284), suivre le chemin qui coupe bientôt un lacet de la route (b.285, 286) avant de s'engager dans la forêt. On frôle alors le torrent de Sanguinière pour parvenir aux cabanes forestières (2 049 m), siège du campement des ouvriers durant les plantations des années 1900-1914. Après la seconde cabane, s'élever de quelques mètres jusqu'à la balise 287 et prendre le sentier de gauche pour grimper dans le mélèzin jusqu'à la balise 290. Traverser à flanc (Nord) pour se rapprocher du vallon de la Boucharde, puis s'élever par un bon sentier au milieu des pelouses jusqu'au col homonyme (2 539 m - b.291). Après un replat d'une centaine de mètres, le sentier plonge versant Ubaye jusqu'au torrent du Bachelard qu'on traverse sur un pont pour atteindre la route Cayolle-Bayasse. Rejoindre vers l'amont par la route (500 m) le départ du sentier indiquant la direction du refuge de la Cayolle (ouvert en période estivale).

On quitte presque aussitôt le GR56 pour garder à gauche la direction "Cayolle" ; gagner le col routier (2 236 m - b.300) et descendre par un bon sentier en balcon (b.301, 294) avant la plongée dans le bois des Garrets (b.293, 292), jusqu'au point de départ matinal.



ACCÈS ROUTIER : 117 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. Toujours en remontant la vallée du Var, atteindre Entraunes, puis Estenc. Continuer en direction du col et rejoindre la porte du Parc national.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 870 m
Descente : - 870 m

Durée : 5 h 30

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juillet à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haute Vallée du Var"
TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e

9 - CIME DE L'ASPRE

ACCÈS ROUTIER : 109 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. Continuer vers le col et bifurquer rapidement à droite (RD 74) pour rejoindre Châteauneuf-d'Entraunes, puis, par une piste de 7 km, le hameau des Tourres.



"L'Aspre" mérite bien son nom, car rien ne pousse sur cette cime austère battue par les vents... si ce n'est les vestiges d'un ancien observatoire, preuve de la pureté du ciel. Cet édifice aurait servi de test en vue d'une construction plus importante, mais le site de Saint-Michel de l'Observatoire dans les Alpes-de-Haute-Provence lui aurait en définitive été préféré ; ensemble de ces installations a subi durant l'été 2008 quelques aménagements, (reconstruction du refuge des savants, mise en place d'une lunette de visée, pose de table d'interprétations, et enfin nettoyage des abords du site).

On notera la qualité de réfection des maisons des Tourres, ce hameau moyenâgeux aujourd'hui habité seulement à la belle saison : toits en bardeaux de mélèze, murs de pierre discrètement confortés ont gardé au site son caractère original et sa beauté farouche. Seule l'admirable chapelle Saint-Jean, à l'entrée du hameau, semble témoigner du déclin inexorable des édifices oubliés par l'homme.

ITINÉRAIRE

De l'entrée des Tourres (1 650 m - b.207), suivre le tracé du GR52A balisé en blanc et rouge jusqu'aux plus hautes maisons du hameau (b.206) et poursuivre jusqu'à la dernière habitation restaurée (b.205). Quitter ici le GR au profit d'une piste (Sud) qui s'éloigne du vallon de la Barlatte et mène à la cabane pastorale de Trotte (b.204, 209), à la cote 2 000 m. A travers d'agréables alpages vallonnés, rejoindre par une trace ascendante la crête dénudée du Pas de Trotte (2 133 m - b.210).

Redescendre quelques mètres à droite vers le Pas lui-même, puis gravir hors-sentier la crête sommitale plein Nord défendue par un dernier ressaut plus pentu qui mène à la cime de l'Aspre (2 471 m).

Retour par le même itinéraire.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 800 m

Descente : - 800 m

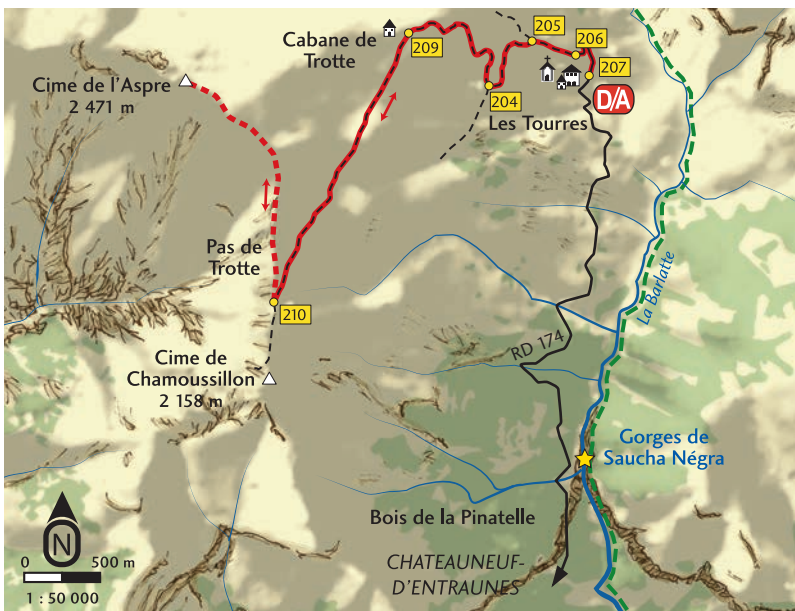
Durée : 5 h AR

Difficulté : rando alpine.

Période conseillée : juillet à octobre.

CARTOGRAPHIE

"Haute Vallée du Var"
TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e



10 - TÊTE DE LA BOULIÈRE

Liaison historique d'Entraunes à Saint-Dalmas-le-Selvage, le col de Gialorgues, large et placide dépression, permet de tout temps une communication estivale aisée entre le haut Var et la haute Tinée.

Au XVIII^e siècle, époque d'intense utilisation agricole de la montagne, la production locale de bois, matériau alors essentiel, ne suffisait plus aux habitants d'Estenc.

Aussi, ceux-ci étaient obligés d'aller chercher du combustible à Saint-Dalmas-le-Selvage via le col de Gialorgues en échange de droits de pâturage pour les troupeaux de brebis.

Aujourd'hui, règne dans le vallon de l'Estrop une farouche apreté, exacerbée par les sommets environnants guettant le moindre passage susceptible de troubler un monde inanimé : tête de Gorgias, Roche Grande, sommet de Gialorgues, cime de Pal, tête de la Boulière...

ITINÉRAIRE

Du plateau d'Estenc (1 780 m - b.40), franchir le Var sur un pont et suivre vers le Sud-Est la petite route de desserte des chalets disséminés parmi les mélèzes et les feuillus. Poursuivre par le chemin muletier de l'Estrop qui franchit le Pas homonyme grâce à un long lacet dans un pierrier raide (b.283, 275).

Vers 2 100 m, on parvient à un premier replat sous les barres de Roche Grande avant d'entrer dans le curieux cirque de l'Entonnoir, dépression où s'engloutit la cascade de l'Estrop.

Un petit raidillon suit, qui mène à l'immense faux-plateau de l'Estrop

où s'abrite une cabane d'alpage située au pied de la pointe du Génépi.

De loin en loin, d'imposants cairns donnent l'axe de la progression, très aisée jusqu'au col de Gialorgues (2 519 m - b.279), passage caractéristique entre Var et Tinée avec sa série de casemates militaires désaffectées.

Prendre à droite un ancien sentier militaire pour monter jusqu'à la baisse de la Boulière (2 629 m - b.280) ; s'élever sur la droite (Sud) par une large pente caillouteuse pour atteindre le sommet panoramique de la tête de la Boulière (2 708 m).

Retour par le même itinéraire.

ACCÈS ROUTIER : 117 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entraux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. Toujours en remontant la vallée du Var, atteindre le village d'Entraunes, puis le hameau d'Estenc.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 930 m
Descente : - 930 m

Durée : 5 h AR

Difficulté :
rando alpine.

Période conseillée :
juillet à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haute Vallée du Var"
TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e



11 - MONT SAINT-HONORAT

ACCÈS ROUTIER : 88 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour atteindre Daluis. Bifurquer à gauche sur la petite route menant au village (RD 96) et continuer en montée jusqu'à son terminus. Poursuivre sur une piste jusqu'au lieu-dit "la Pinée".



CARACTERISTIQUES DE L'ITINERAIRE

Montée : + 1 100 m
Descente : - 1 100 m

Durée : 6 h AR

Difficulté :
rando alpine.

Période conseillée :
juillet à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Vallée du Var"

TOP 25 n° 3540 ET
1:25.000e

Territoire estival privilégié des troupeaux d'ovins venus de Provence, le mont Saint-Honorat, véritable citadelle naturelle, domine de ses 2 520 m la haute vallée du Var dont les eaux s'engouffrent dans les profondes gorges de Daluis, un peu en aval de Guillaumes. Ses versants presque totalement déboisés permettent une lecture limpide du relief très caractéristique que couronnent les célèbres grès d'Annot.

A l'époque de leurs dépôts, la collision des plaques africaine et européenne entraîne la surrection des Alpes : pas étonnant que dans la foulée, nos grès rosés ou ocres se retrouvent propulsés ici au-dessus des calcaires mummulitiques. A noter que cette roche siliceuse favorise la flore silicole dont fait partie, entre autres, le célèbre génépi.

ITINÉRAIRE

Du hameau de la Pinée (1 413 m - b.54), s'élever plein Nord par un sentier bordé d'une haie de buis pour atteindre rapidement la balise 55.

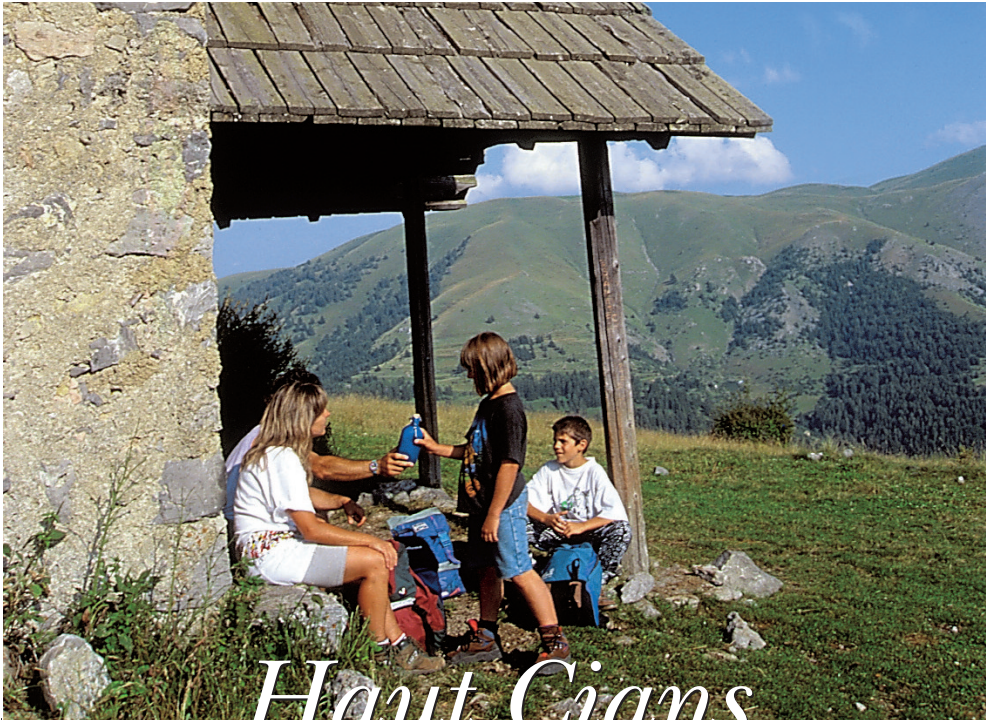
Continuer la montée dans un vallon, puis en sortir sur la gauche pour arriver aux bergeries des Collets.

A partir de là, le sentier traverse des pâturages privés, le passage étant toléré

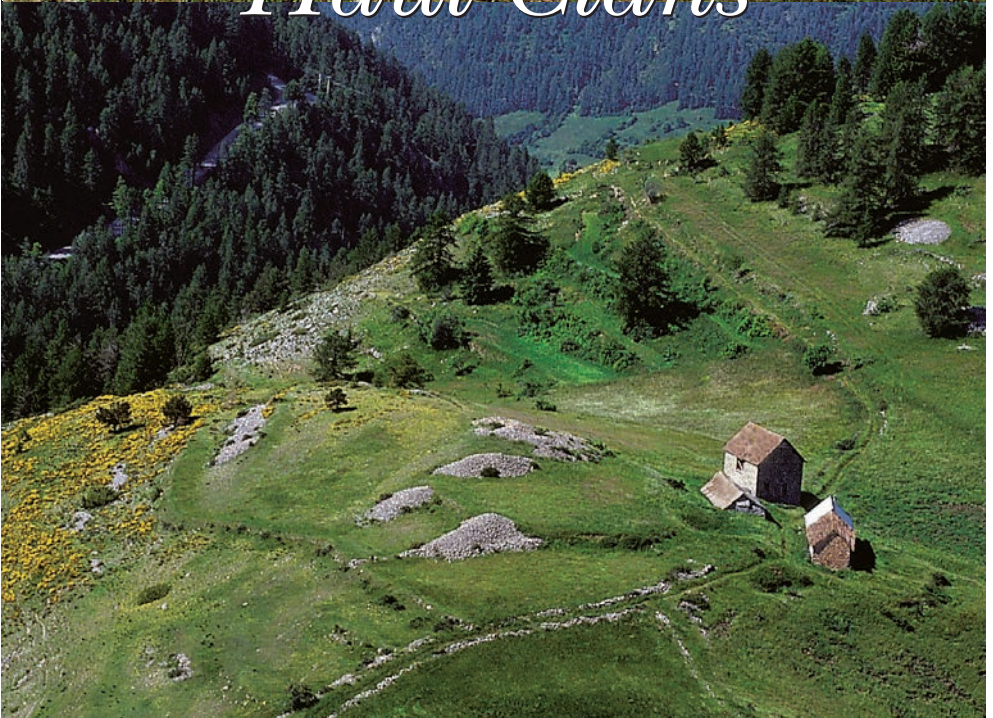
gracieusement par le berger ; la plus grande discrétion est donc recommandée (contourner les troupeaux sans bruit, tenir éventuellement son chien en laisse). Le sentier serpente en de larges lacets et atteint un premier replat, puis longe les vestiges d'un parc à moutons. A un petit collet défendu par un ressaut raide (b.64) succède la large crête de Corpatas : bifurquer à gauche

(Ouest), dépasser la cabane de Daluis (2 083 m - b.65) et parvenir à un replat au pied d'une zone rocheuse constituée d'énormes blocs. La troisième pointe au Nord concrétise le sommet (2 520 m) qu'on gagne par une traversée ascendante dans ces éboulis impressionnants. Retour par le même itinéraire.





Haut Cians



12- SENTIER PLANÉTAIRE

ACCÈS ROUTIER : 78 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Touët-sur-Var. Peu après le village, prendre à droite la route des gorges du Cians (RD 28) et la suivre jusqu'à Beuil, puis gagner Valberg, point de départ de l'itinéraire.



Dédié à l'astronomie, cet itinéraire en balcon face aux principales cimes de la haute vallée du Var offre une randonnée particulièrement originale au départ de la station valbergane. Le concept du sentier planétaire repose sur la reproduction en milieu naturel du système solaire miniaturisé ; un mètre sur le terrain correspond ainsi à un million de kilomètres dans l'espace.

Tout au long de ce parcours panoramique, le système solaire (la Terre et les sept autres planètes) est reproduit à partir d'œuvres monolithiques grandioses implantées dans des lieux remarquables.

Cette balade cèleste est complétée par de nombreuses haltes, qu'elles soient pédagogiques, contemplatives ou de relaxation, en lien avec l'astronomie. Ainsi, petits et grands iront de découverte en découverte tout au long de ce parcours thématique évoluant entre terre et ciel.

ITINÉRAIRE

De la place de Valberg, rejoindre le front de neige (1 680 m - b.9), point de départ du sentier planétaire. Un chemin de bois mène au Soleil puis rencontre successivement Mercure, Vénus, la Terre et la planète Mars. Dépasser la balise 10 pour atteindre Jupiter, dieu de la foudre et continuer en sous-bois jusqu'au lac du sénateur où une plate-forme en bois équipée de lunettes permet d'identifier les anciens observatoires du mont Mournier et de la cime de l'Aspre (1 748 m - b.11). Poursuivre en balcon avec plusieurs

stations sur le thème des astres pour atteindre le chalet-abri Sainte-Marie dédié aux constellations. Continuer par la piste et, peu après la balise 20, prendre à gauche le sentier montant en sous-bois qui mène à Uranus, sommet panoramique, avant de redescendre sur le lac des Anguillers. Au lac (1 856 m - b.24), un calendrier solaire constitué de 3 mégalithes permet de mieux comprendre le principe des saisons. Un sentier versant Ouest traverse à flanc jusqu'à un belvédère aérien dédié à la planète inconnue. Une dernière traversée suivie d'une courte montée en crête permet d'atteindre Neptune, point haut et terminus de l'itinéraire. Redescendre en direction du lac des Anguillers, éviter Uranus par la piste située en contreas et regagner la station par l'itinéraire suivi à l'aller.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 300 m
Descente : - 300 m

Durée : 5 h A-R

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haut Cians"
TOP 25 n° 3640 OT
1:25.000e



13 - TÊTE DU GARNIER

Haut Cians

Le circuit de proximité rassemble tous les poncifs du haut Cians : de petits sentiers douilletts se faufilent à travers de vastes forêts de mélèzes, des vallons tranquilles mènent à des cols panoramiques et dégagés... et la modestie de la dénivelée n'entame ni le moral des randonneurs, ni leurs mollets ! Mais ne vous attendez pas à plonger dans les eaux pures du lac de Beuil, partiellement asséché à la fin du XIX^e siècle ! Pour résoudre les problèmes d'eau de Beuil, un projet de captage du lac vit le jour. Le député Bischoffsheim débloqua des fonds et les travaux furent entamés ; hélas, le tunnel s'effondra et les eaux du lac se déversèrent pendant trois jours ! Il ne s'est plus jamais rempli, mais on peut encore déceler le niveau qu'il atteignait jadis. Au fond du lac, de vieux troncs fossilisés conservés dans la tourbe ont été retrouvés : ils témoignent des vastes forêts occupé ces lieux et comportant des sujets de 40 m de haut pour 5 à 6 m de circonférence !

ITINÉRAIRE

De l'entrée du village de Beuil (1 442 m - b.31), s'élever par un sentier jusqu'au hameau du Clot. Peu après, au niveau d'un abreuvoir (b.39), continuer tout droit et, par un cheminement agréable en direction du Nord, franchir plusieurs vallons pour atteindre un nouvel abreuvoir (b.38). Prendre à gauche une piste forestière et rester de niveau jusqu'au col de l'Espaul (1 748 m - b.7), important carrefour de sentiers. L'itinéraire utilise ensuite le petit sentier qui mène vers le Sud au lac de Beuil (1 739 m - b.37), lieu propice pour un pique-nique à l'ombre des mélèzes.

Du lac, remonter vers le Nord par des éboulis, puis en forêt pour atteindre le sommet de la tête du Garnier (1 906 m). Regagner le lac et descendre vers les Launes en prenant le sentier de l'Issart (b.34a), mamelon d'où part une route en lacets qui mène au village (b.34, 33, 32). Suivre le tracé du GR52A (balisé en blanc et rouge) vers l'Est jusqu'à Beuil.

ACCÈS ROUTIER : 72 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Touët-sur-Var. Peu après le village, prendre à droite la route des gorges du Cians (RD 28) qu'on remonte jusqu'à Beuil, point de départ de l'itinéraire.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 490 m
Descente : - 490 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à novembre.

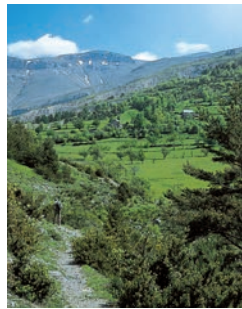
CARTOGRAPHIE
"Haut Cians"
TOP 25 n° 3640 OT
1:25.000e



14 - CIRCUIT DE SEPTENNE

Haut Cians

ACCÈS ROUTIER : 97 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour atteindre Guillaumes. A l'entrée du village, bifurquer à droite (RD 29) pour gagner Péone en 6 km.



Marche paisible d'une journée avec possibilité de pique-nique près de la plus haute grange (la Sagne) d'où la vue sur la vallée est de toute beauté. La nature a voulu créer ici une composition dans la tonalité des gris, des ténébreuses barres du Démant aux marnes sombres de la cime Nègre. Dans cet amphithéâtre grandiose, les tâches vertes des nombreux alpages ainsi que les hameaux de granges humanisent le paysage qui évoque un passé agropastoral intense. A noter, aux abords du dernier hameau traversé, Saint-Pierre, l'exploitation d'une mine de plomb, remontant d'après la légende à la colonisation romaine, l'empereur Pertinax (fin du II^e siècle) étant, paraît-il, originaire de Péone. Des déblais ocres et les ruines des anciens puits sont encore visibles à proximité de la piste, mais des mille mètres de galeries creusées, il ne reste qu'un petit boyau. Sur la rive droite de l'Aygue Blanche était établie une fonderie ; le gîte (gisement de minerai) fonctionna de 1860 à 1908, par intermittence, et occupa 50 ouvriers.

ITINÉRAIRE

De la sortie amont du village (1 172 m - b.86), part juste derrière l'auberge la petite route de la Gombe (b.87). Cheminer quelques minutes sur la route avant de trouver des raccourcis (b.87a) qui permettent de la couper pour parvenir agréablement au hameau de la Gombe (1 500 m - b.88). Suivre le large chemin muletier qui s'élève au-dessus des dernières granges pour entamer ensuite par un sentier plus étroit une série de lacets en direction de l'Est. Parvenu à la balise 89, prendre à droite (Sud) la trace horizontale qui passe à la grange supérieure de la Sagne

(1 800 m). Commencer la descente, d'abord très douce, vers la piste de Septenne en contournant les clôtures électriques servant au pacage des bêtes, pour trouver rapidement les premières maisons de Septenne (b.90). Le sentier part sur la droite et descend à travers mélèzes, pins et noisetiers, jusqu'au dernier hameau (Saint-Pierre) où résiste une vieille chapelle. Puis on passe aux abords des anciennes mines de Péone (1 351 m - b.91) ; la piste du vallon d'Aygue Blanche mène facilement à la route Péone-Valberg (b.85) qu'on suit jusqu'au village.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 600 m
Descente : - 600 m

Durée : 4 h 30

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haut Cians"
TOP 25 n° 3640 OT
1:25.000e



15 - CORNICHES DU CIANS

Voilà une randonnée originale qui se déroule dans le farouche paysage des gorges du Cians. Réservee aux marcheurs bien équipés et entraînés, elle permet une découverte exhaustive du célèbre canyon, desservi par une route depuis 1893. Le Cians, petit torrent alpin tantôt à sec, tantôt impétueux lors de la fonte des neiges, se jette dans le Var en amont de Touët-sur-Var après s'être frayé 23 km d'un parcours acrobatique, se faufilant dans la roche rouge à travers des clues profondes et étroites. Tout au long du parcours, on aura le privilège de réviser ses connaissances topographiques sur la région : on remarquera notamment le contraste géologique entre le socle cristallin du Barrot, reconnaissable à ses terres rouges (pêlites composées de sédiments volcaniques et de boues lacustres à la fin du primaire) et le site de Beuil, assis sur des séries sédimentaires de marnes et de calcaires déposées sur le socle à l'ère secondaire.

ITINÉRAIRE

Du lieu-dit "Pré de Chaudi" (1 288 m - b.67), traverser le Cians à gué pour rejoindre une petite piste en rive gauche. Remonter jusqu'à la balise 72, puis utiliser le sentier de la Pinéa pour s'élever en une multitude de lacets jusqu'aux granges de Giarons (b.74, 73), et continuer (Sud-Est) jusqu'à une large baisse (1 950 m - b.76) ; descendre à la balise 121 et prendre (Sud-Ouest) un sentier qui contourne en descente le long épaulement des Cluots, puis file vers l'Est et passe à deux abreuvoirs avant de se retrécir. Dans un premier gros ravin, un éboulement contraint à perdre 30 m pour éviter l'obstacle. Après un second ravin, le sentier s'infléchit toujours vers le Sud-Est en descendant très légèrement en écharpe sous des roches ruini-formes étonnantes. On atteint facilement les granges de Serre (1 450 m - b.120, 119). Au retour, le sentier est de niveau au début, car il longe une ancienne adduction d'eau à travers des strates rocheuses. Un passage délicat, mais très bref, franchit un petit ravin, puis ce véritable sentier de chèvres (au sens propre) atteint le vaste replat herbeux du Challas.

Bien suivre le jalonnage pour parvenir aux Traverses, hameau de granges ruinées. Après les granges, par un ancien chemin muletier assez large, descendre jusqu'à la passerelle de l'Ablé (1 251 m - b.71). Remonter 1 km sur la route du Cians vers le point de départ matinal.



ACCÈS ROUTIER : 68 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Touët-sur-Var. Peu après le village, prendre à droite la route des gorges du Cians (RD 28) qu'on remonte jusqu'à leur sortie, environ 3,5 km en aval du village de Beuil.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 920 m
Descente : - 920 m

Durée : 7 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juillet à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Haut Cians"
TOP 25 n° 3640 OT
1:25.000e

Au départ de Valberg, parking du col de l'Espaul (1 748 m)

16- MONT MOUNIER

ACCÈS ROUTIER : 82 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Touët-sur-Var. Peu après le village, prendre à droite la route des gorges du Cians (RD 28) qu'on remonte jusqu'à Beuil, puis à Valberg. Du centre de la station, gagner par une petite route le col de l'Espaul.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINERAIRE

Montée : + 1 100 m
Descente : - 1 100 m

Durée : 6 h AR

Difficulté :
rando alpine.

Période conseillée :
juillet à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haut Cians"
TOP 25 n° 3640 OT
1:25.000e

30

Céinturé de hautes barres de calcaire tithomique, au faciès typique et reconnaissable, le mont Mounier impose sa présence massive en maître incontesté de ce relief majestueux.

En 1873, débarque sur ses flancs une équipe de chercheurs prenant des notes sur l'opportunité de l'installation d'un petit observatoire qui vit finalement le jour en 1893 grâce à M. Bischoffsheim et dont quelques ruines subsistent encore sur le Petit Mounier.

Plus haut massif calcaire des Alpes-Maritimes, le Mounier constitue sûrement l'un des meilleurs belvédères de toutes les Alpes du Sud. C'est aussi le paradis du botaniste avec une flore exceptionnelle qu'on se contentera bien sûr d'admirer sans la cueillir !

Jadis appelé "mons niger", sans doute en raison de la couleur noirâtre de la roche (comme sa voisine la cime Nègre), le Mounier, sommet aujourd'hui dénudé et aride, était autrefois boisé comme en attestent d'anciens écrits faisant référence à de nombreuses souches d'arbre parsemant ses flancs.

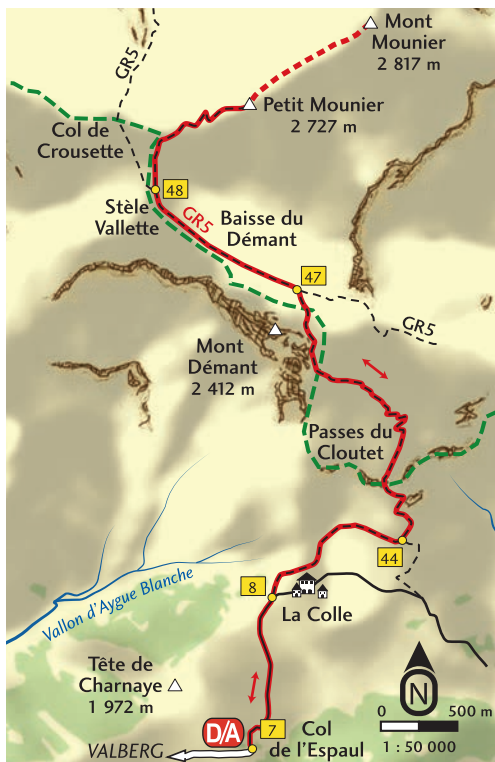
ITINÉRAIRE

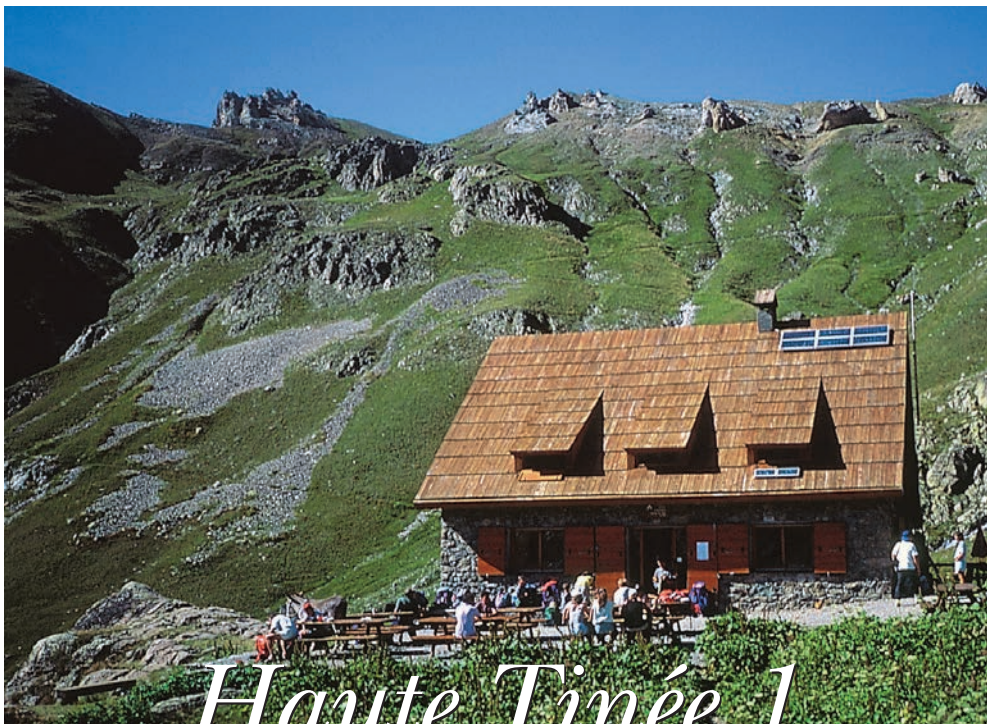
Du parking du col de l'Espaul (1 748 m - b.7), suivre la piste de la Colle sur 1 km jusqu'à la balise 8. Gagner en écharpe la balise 44 et s'élever alors par un petit sentier dans la barre des Passes du Cloutet, franchir cette barre et par un bon chemin dans les éboulis, atteindre la crête désertique du Démant où l'on trouve le GR5 balisé blanc et

rouge (b.47). Prendre ensuite la direction Nord-Ouest pour passer à la baisse du Démant (2 438 m) en suivant le tracé du GR5. Passer sous la stèle Vallette (2 585 m) et quitter peu après le GR5 (b.48) pour remonter à droite la crête caillouteuse qui mène au plateau du Petit Mounier (2 727 m). Dépasser les ruines de l'observatoire, puis en restant toujours sur la crête qui s'effile de plus en plus, descendre

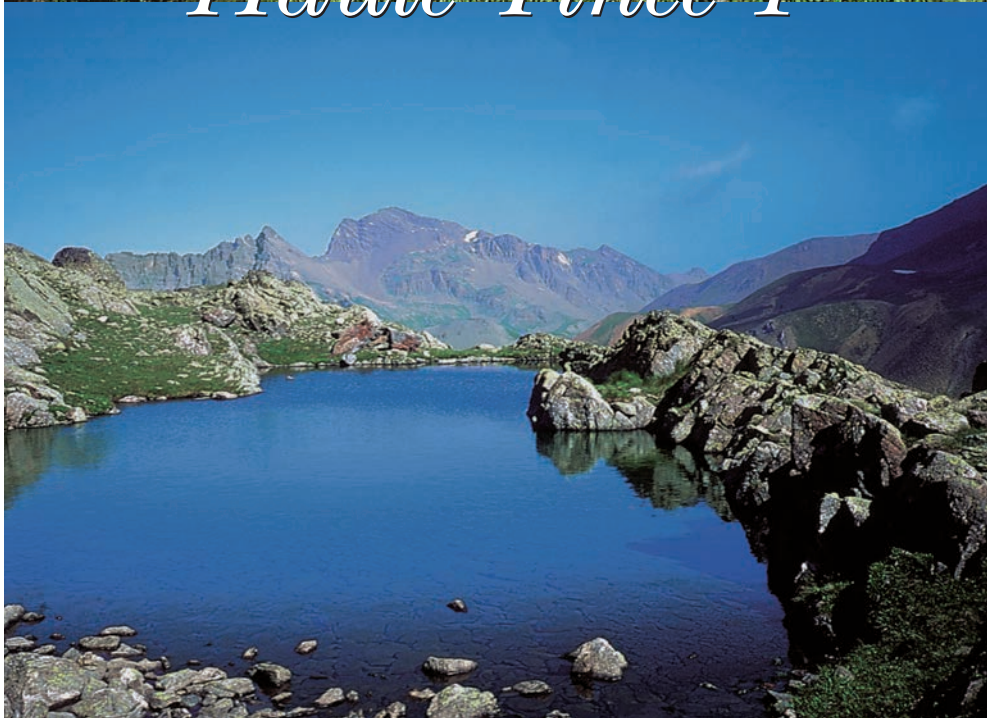
sur la baisse (2 689 m) qui précède le beau final aérien culminant à la cime du Mounier (2 817 m).

Ajoutons pour résumer l'ascension, une citation du Chevalier Victor de Cessole : "je crois qu'il est bien difficile de trouver autre part les moyens d'opérer dans la même journée un déplacement aussi aisé au point de vue de la marche et aussi important au point de vue de l'altitude". Retour par le même itinéraire.





Haute Tinée 1



17 - POINTE DE COLOMBART

ACCÈS ROUTIER : 104 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Etienne-de-Tinée. Continuer en direction du col de la Bonette et parvenu au Pont Haut, bifurquer à gauche (RM 63) pour gagner St-Dalmas-le-Selvage, puis le plateau de Sestrière et enfin le col de la Moutière.



Situé au faite de la vallée de la Tinée, ce parcours en balcon conduit du col de la Moutière à la pointe de Colombart. Par une ancienne voie militaire, il offre un cheminement aisé sur les versants dénudés issus de la cime de la Bonette.

L'intérêt de cette promenade réside dans une très faible dénivelée, puisqu'on gagnera en voiture le col de la Moutière par une petite route asphaltée traversant le Parc National du Mercantour. Des cols de la Moutière et de Colombart, on pourra de plus jouir d'un très ample panorama sur toute la haute Tinée, panorama dont la qualité sera encore améliorée en gravissant par un bref aller-retour plus alpin la pointe de Colombart (2 641 m) qui domine le col (Sud). L'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux qui y transhumant de juillet à octobre.

ITINÉRAIRE

Du col de la Moutière (2 450 m - b.61), prendre à droite un sentier à flanc de montagne balisé blanc et rouge (GR56) qui traverse longuement à l'aplomb de la cime de la Bonette. Parvenu au niveau du ravin de la Bonette, passer au milieu d'une belle prairie d'altitude et continuer sur le tracé du GR56 pour franchir la crête issue de la pointe Chaufrede, un ancien abri militaire en tôles situé en contrebas du sentier permettant de s'abriter. De la crête, rejoindre rapidement le col de Colombart (2 539 m - b.45).

Continuer par le sentier de droite (Sud-Est) menant au col de l'Alpe (2 580 m - b.46). S'élever alors hors-sentier à gauche pour gagner la pointe de Colombart (2 641m), terme de l'ascension. Regagner le point de départ par le même itinéraire. NB : malgré la modestie de la dénivelée, le caractère alpin du parcours est suggéré par l'altitude élevée et le classement en catégorie "rando facile" doit être tempéré par les diverses incidences climatiques (présence de névés, dégâts dus aux orages...), notamment en début et en fin de saison estivale.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 200 m
Descente : - 200 m

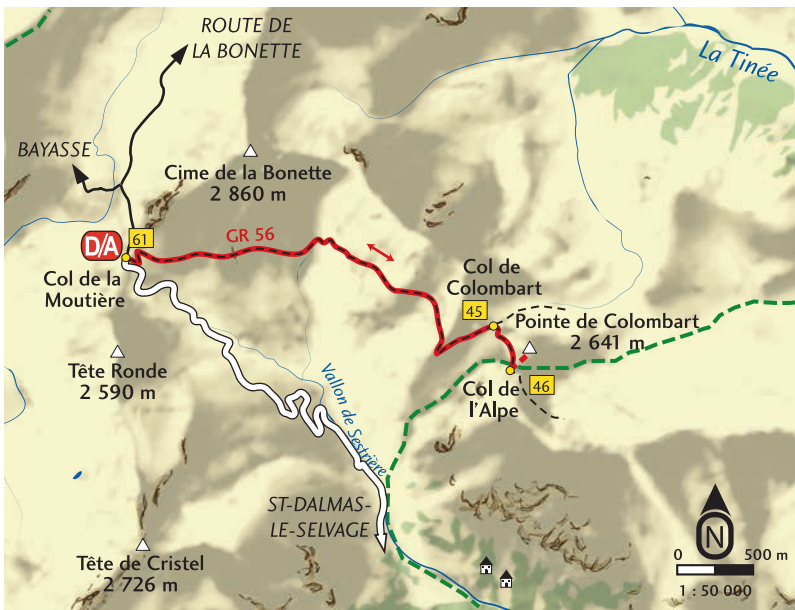
Durée : 2 h AR

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
juillet à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 1"
TOP 25 n° 3639 OT
1:25.000e



18 - CIRCUIT DU BOIS D'ANELLE

Visite du bucolique plateau d'Anelle (nom dérivé du provençal "agnel" = "agneau"), ancien quartier "d'estive" comme en témoignent les nombreuses granges d'alpage bâties en bois de mélèze, localement appelées "butières", qui servaient à abriter le précieux fourrage en prévision des longs hivers. Les campagnes ensoleillées d'Ublan, encore entretenues et irriguées (potagers, vergers, prairies), précèdent une zone aride de pâturage à ovins avant le frais mélèzin supérieur de l'ubac d'Anelle. Le versant Nord de la cime d'Anelle permet plusieurs échappées sur le chaînon frontalier et notamment le mont Ténibre, point culminant de la haute Tinée, qui domine majestueusement toute la vallée du haut de ses 3 031 m.

ACCÈS ROUTIER : 84 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'au village de St-Etienne-de-Tinée, point de départ de l'itinéraire.

ITINÉRAIRE

Depuis le collège Jean Franco (1 161 m - b.77), emprunter le tracé du GR5 balisé blanc et rouge (b.78) qui remonte dans les campagnes d'Ublan entre deux haies de buis. Couper à plusieurs reprises la piste en terre d'Ublan qui dessert les habitations dispersées et rejoindre en écharpe (oratoire, canal) le quartier d'Ublan Ouest (b.80). Par le nouveau tracé du sentier réalisé en 2007 pour éviter la piste agricole, gagner la partie inférieure du plateau d'Anelle (b.81) ; quitter le GR5 pour s'engager à droite d'abord sur la piste, puis sur un sentier bordé de petits murets de pierre.

On parvient ainsi dans la partie Nord du bois d'Anelle (sapins, épicéas), le sentier traversant à flanc les pentes raides de la Buisse en direction du vaste mélèzin de Saint-Dalmas-le-Selvage. Plus loin, une piste forestière conduit au col d'Anelle (1 739 m - b.70, 71) d'où l'on rentre directement sur Saint-Etienne-de-Tinée par le tracé du GR5 (b.81, 80, 78, 77).



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 630 m
Descente : - 630 m

Durée : 4 h

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 1"
TOP 25 n° 3639 OT
1:25.000e



19 - COL DE GIALORGUES

ACCÈS ROUTIER : 98 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) jusqu'à St-Etienne-de-Tinée. Continuer en direction du col de la Bonette et, parvenu au Pont Haut, bifurquer à gauche (RM 63) pour gagner St-Dalmas-le-Selvage. Prendre la piste longeant le torrent de Gialorgues sur 6 km environ.



Aux confins du haut Var et de la haute Tinée, le massif du Fort Carra, aux strates rocheuses curieusement empilées, domine le paisible vallon de Gialorgues et ses alpages verdoyants où paissent en été les troupeaux de brebis venus de Provence.

La piste en terre qui remonte le vallon depuis Saint-Dalmas-le-Selvage raccourcit considérablement l'accès au refuge et au col de Gialorgues, jadis très éloignés du village ; cette piste est en principe ouverte en saison estivale, toutefois son revêtement précaire invite à la prudence. Une série de petits lacs secrets (Gialorgues, Privola, Estrop) représente un attrait supplémentaire qu'on découvrira en s'écartant quelque peu du chemin.

A noter que l'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux.

ITINÉRAIRE

Du parking de Valloar (1 950 m) où l'on stationnera, suivre la piste en terre jusqu'à la porte du Parc National du Mercantour (b.73). Prendre le sentier qui s'élève sur la droite, et gagner en quelques lacets parmi les mélèzes une vaste prairie où l'eau sourd de petits lagarots et sagnes. Rejoindre le refuge CAF de Gialorgues (non gardé)

et la cabane pastorale (2 280 m - b.73a) situés au centre d'un vaste replat à l'aplomb des lacs de Gialorgues. On pourra découvrir ces derniers, invisibles depuis le chemin, grâce à un détour vers l'Ouest d'une demi-heure environ. Poursuivre jusqu'au col (2 519 m - b.279) par une trace au milieu de la pelouse alpine avant le raidillon terminal. Retour par le même itinéraire.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 600 m
Descente : - 600 m

Durée : 4 h AR

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 1"
TOP 25 n° 3639 OT
1:25.000e



20 - CIRCUIT DE SÉLASSE

Haute Tinée 1

Deuxième commune des Alpes-Maritimes en superficie après Tende, Saint-Etienne-de-Tinée (17 381 ha) recèle d'innombrables itinéraires d'envergure, mais aussi de charmants parcours de proximité comme ce circuit qui relie les campagnes de Sélasse et de Fournels. Cette randonnée d'une matinée se déroule dans l'adret dominant le village à travers d'anciens quartiers agricoles où la nature reprend inexorablement ses droits malgré quelques îlots encore entretenus. On y bénéficiera d'une ombre bienfaitrice, haies de noisetiers, futaie de peupliers et mélèzin clairsemé se relayant au fil du parcours pour abriter le sentier d'un soleil parfois trop intense. Quelques arrêts salvateurs, à la croix de Sélasse ou à la grange isolée de Fournels par exemple, permettront de goûter un panorama étendu sur la Tinée, le cirque de Demandols et le domaine skiable de Lieuson-Bercha, inauguré en 1985.

ITINÉRAIRE

Depuis le pont Saint-Antoine qui traverse la Tinée à la sortie amont du village (1 144 m - b.100), prendre le chemin pavé qui s'élève dans les campagnes de Dailoutre. Une série de lacets sous un épais couvert de noisetiers mène au plateau de Duminière dont les larges planches de culture abandonnées sont parsemées de granges muettes. On entre peu après dans le mélèzin de Sélasse pour s'élever jusqu'à la croix homonyme (1 710 m - b.101) ; bifurquer alors à gauche pour traverser le raide ubac de Sélasse et franchir

un canal d'irrigation remis en service par la société de chasse de Saint-Etienne. On atteint en légère descente le vallon de Ténibre qu'on franchit sur une passerelle pour remonter en face vers le quartier de Fournels et sa plus haute grange (1 742 m - b.109). Entamer la descente sur Saint-Etienne par un sentier panoramique qui traverse les anciennes campagnes de Chaussavillans grâce à de multiples lacets enserrés de murets de pierre. On atteint ainsi les abords du village en longeant le fougueux torrent du Ténibre qui aboutit à un lavoir communal (b.108).

ACCÈS ROUTIER : 84 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'au village de St-Etienne-de-Tinée, point de départ de l'itinéraire.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

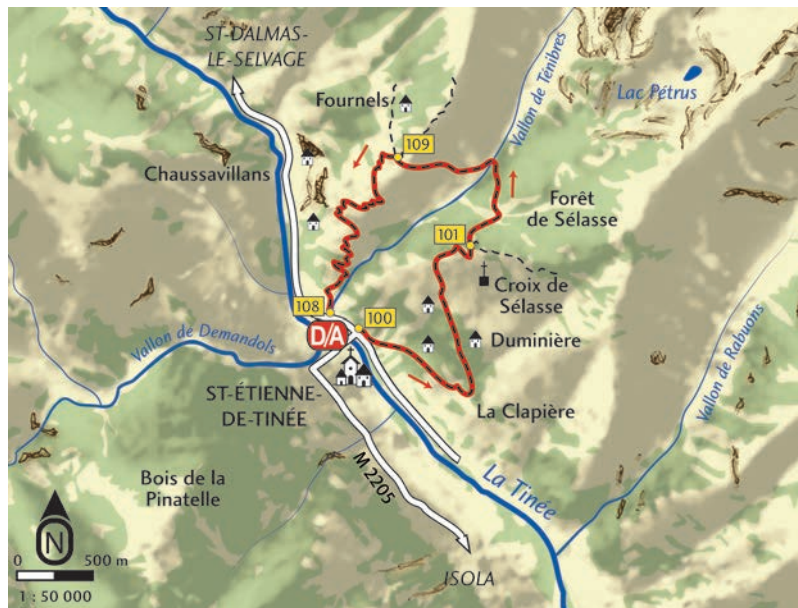
Montée : + 690 m
Descente : - 690 m

Durée : 4 h 30

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : mai à octobre

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 1"
TOP 25 n° 3639 OT
1:25.000e



21 - CIME DE LA BERCHA

ACCÈS ROUTIER : 91 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à la station d'Auron.

Cime mythique de la station d'Auron visible depuis le plateau d'Auron, la cime de la Bercha offre un panorama complet sur le Parc National du Mercantour avec du Sud au Nord au premier plan : le Mont Mounier, la Cime de Pal, le Bollofré, la Pointe des Trois Hommes, le Mont Pierre Châtel, puis au second plan la Bonette, l'Enchastraye et le Ténibre.

Ce parcours présente une grande richesse botanique dans le mélèzin qui peuple successivement le Puy d'Auron, le sommet d'Auron et le versant Nord de la Cime de la Bercha.

Au retour, cette randonnée vous donnera également l'occasion, de flâner au cœur de la station de ski créée en 1936 et d'admirer les peintures murales de la chapelle Saint-Erige, remarquable ensemble roman du milieu du XIV^e siècle, haut lieu de pèlerinage médiéval pour les pèlerins reliant le Nice à Barcelonnette.

ITINÉRAIRE

Au départ de l'office de tourisme d'Auron (1 646 m - b.5), prendre au Nord le tracé du GR5 qui remonte la route goudronnée donnant accès au réservoir d'eau de la station. Parvenu à une piste en terre carrossable (b.6), prendre à gauche et gagner la crête qui offre une première vue sur le massif du Ténibre. Bifurquer à gauche (balise) et suivre un sentier qui atteint rapidement les prairies du Puy d'Auron. Continuer l'ascension sur un chemin forestier, qui débouche sur un faux col avec à l'Est le débonnaire sommet

d'Auron (1 929 m) et à l'Ouest l'imposant pilier de la Bercha et sa croix. Gagner par la droite la balise 4a, suivre une ancienne piste en terre qui permet d'atteindre le départ du sentier. Le sentier remonte en versant Nord les pentes issues de la Bercha et débouche bientôt sur la crête. À gauche s'élève la croix de la Bercha alors qu'à droite se profile la crête menant à la cime. La remonter pour atteindre sans difficulté la cime de la Bercha (2 274 m - b.152). Au retour, prendre l'itinéraire emprunté à l'aller.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

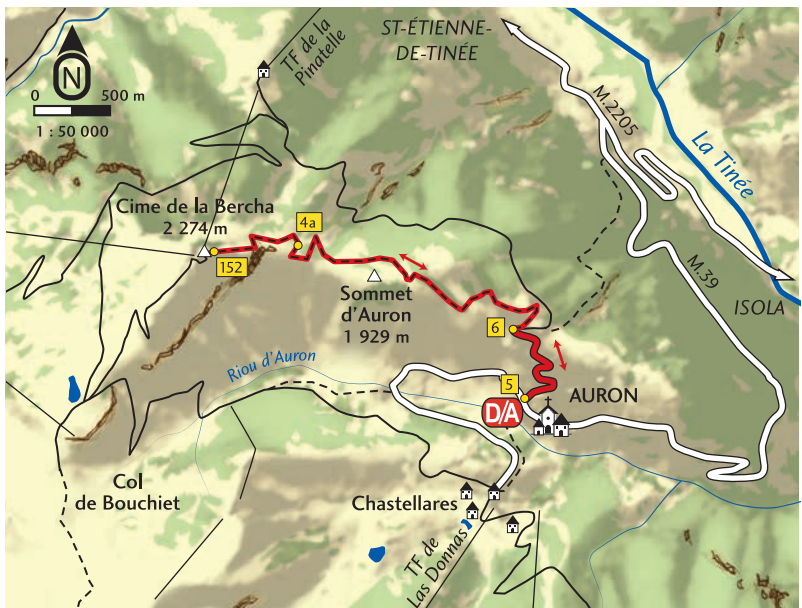
Montée : + 628 m
Descente : - 628 m

Durée : 4 h AR

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 1"
TOP 25 n° 3639 OT
1:25.000e



Au départ du hameau de Roya (1 500 m)

22 - TOUR DU MONT FÉRANT

Randonnée de découverte du haut vallon de Roya variant agréablement paysages de pelouse alpine et barres grises de calcaire jurassique, face à l'imposante masse du mont Mounier (2 817 m). Cet itinéraire se déroule exclusivement sur sentier, presque toujours en zone cœur du Parc national du Mercantour, dans des lieux privilégiés du pastoralisme ovin encore bien vivace en haute Tinée.

Une rencontre avec un berger pourra d'ailleurs agrémenter le parcours, d'autant plus qu'il s'agira avec une quasi-certitude d'un autochtone, chose devenue rare de nos jours. L'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux en estive de fin juin à début octobre.

ITINÉRAIRE

Depuis la place (1 500 m), suivre en descente le tracé du GR5 qui traverse les vallons de Roya (b.143), puis de la Maïris, sur de larges passerelles. Remonter le sentier qui domine le torrent de la Maïris jusqu'à un haut verrou rocheux. On en sort bientôt pour traverser le vallon de Sallevieille sur un pont de bois (1 745 m). La cabane pastorale est en vue, légèrement en amont (1 955 m - b.110). A la cabane, quitter le GR5 pour prendre vers l'Ouest un chemin relativement plat qui contourne le mont Férant. A noter au passage de la crête de la

Faysse (2 090 m) le point de vue remarquable vers la combe de Crous et le chaînon Rougnous - Peyre de Vic. Gagner en légère montée le col de Crous (2 204 m - b.95) et son blockhaus, ce col ayant été de tout temps un passage stratégique entre Var et Tinée (Péone et Roya). La descente sur le vallon de Roya s'effectue par le chemin de la combe de Crous où pâturent les troupeaux des frères Francis et Jean-Paul Loquès. Traverser le torrent sur une passerelle, puis remonter quelques mètres jusqu'à la piste agricole de Roya (b.142) et regagner aisément le hameau de départ (b.140,139).

ACCÈS ROUTIER : 87 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre en direction St-Etienne-de-Tinée jusqu'au hameau du Bourguet. Bifurquer à gauche (RM 61) et, par une petite route, gagner le hameau de Roya.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 750 m
Descente : - 750 m

Durée : 6 h 30

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 1"
TOP 25 n° 3639 OT
1:25.000e



Au départ de Bousièyas (1 883 m)

23 - CRÊTE DE LA BLANCHE

ACCÈS ROUTIER : 97 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Etienne-de-Tinée. Continuer en direction du col de la Bonette et, parvenu au Pont Haut, bifurquer à droite (RM 64) pour gagner le hameau de Bousièyas.

Randonnée classique face aux sources de la Tinée, entre les vallons des Issias et de l'Alpe, avec un extraordinaire parcours panoramique le long de la crête de la Blanche, sur le tracé du GR56. Plusieurs ambiances se succèdent au cours de cette journée autour du site de Bousièyas : frais mélèzins et prairies de fauche, alpages herbacés, crêtes aux roches changeantes (grès, calcaire), cabanes pastorales typiques, troupeaux d'ovins gardés par les bergers locaux...

Plus haut hameau des Alpes-Maritimes, Bousièyas était jadis habité tout au long de l'année, coupé du monde par la neige plusieurs mois durant en raison d'un accès particulièrement avalancheux, une vingtaine de couloirs balayant régulièrement la route depuis le Pont Haut. La dernière habitante, M^{me} Delmas, y mourut solitairement lors d'un hiver rigoureux des années 60.

ITINÉRAIRE

Le départ s'effectue en contrebas du hameau de Bousièyas (1 860 m - b.43). Suivre en descente la piste en terre qui traverse le torrent de la Tinée avant de remonter en rive droite. Continuer sur la piste pour franchir un peu plus haut le gué du vallon du Rio ; le sentier originel coupe quelques lacets de la piste et débouche à la cabane pastorale de l'Issias du berger Léon Issautier (2 120 m - b.44). Remonter le vallon de l'Issias par le sentier en aval de la piste jusqu'au col de la Colombière (2 237 m - b.47). Du col, bifurquer à droite pour contourner la pointe Giassin par son versant Sud et déboucher bientôt sur la crête de

la Blanche ; cheminer sur celle-ci, tantôt versant Tinée, tantôt versant Sestrière, la progression s'effectuant sur un ancien tracé militaire. Du col de la Blanche, quelques lacets suffisent à gagner le col de l'Alpe (2 600 m - b.46). Descendre (Nord) vers le col de Colombart (2 539 m - b.45), et prendre sur la droite (Est) le sentier du vallon de l'Alpe. Franchir la crête homonyme, passer à proximité de la cabane du berger Philippe Benoit (2 277 m) et rejoindre par de petits lacets le torrent du Rio, sous la barre calcaire de l'Are (b.44a). Suivre la piste horizontale de la rive droite jusqu'à la cabane de l'Issias (b.44) où l'on retrouve le tracé de montée pour rejoindre Bousièyas.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 760 m
Descente : - 760 m

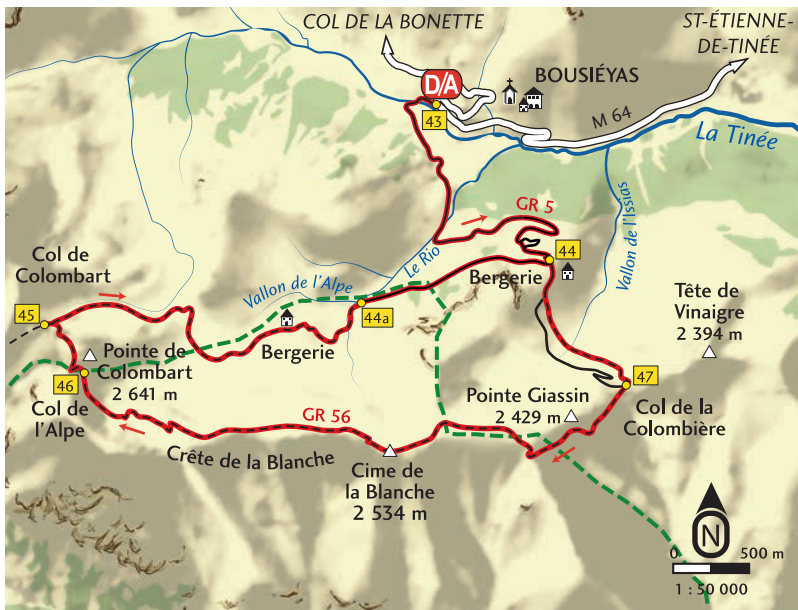
Durée : 5 h 30

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 1"
TOP 25 n° 3639 OT
1:25.000e



24 - CIRCUIT DE TORTISSE

Malgré l'altitude assez élevée, cette randonnée s'effectue en toute sécurité grâce à l'héritage d'un excellent réseau d'itinéraires pédestres tracés par les Eaux et Forêts dans les années 1930. Les sentiers servaient alors à la desserte des alpages et à la restauration des pentes érodées par un surpâturage et une déforestation séculaires.

La découverte de l'enfilade des lacs de Vens depuis le collet de Tortisse, ainsi que le panorama sur le Val Stura italien avec en fond le mont Viso (3 841 m), mais aussi la grande faune, la pêche à la truite, la flore généreuse de l'étage alpin, les névés persistants des hautes cimes, agrémenteront un parcours se déroulant intégralement en zone cœur du Parc national du Mercantour au départ du hameau pastoral du Pra.

ITINÉRAIRE

Depuis le Pra (1 700 m - b.32), suivre les lacets du sentier dans l'adret rocheux qui domine la route avant de parvenir au verdoyant plateau de Morgon (passerelle). Traverser la prairie pour passer un petit collet (b.33), redescendre quelques mètres vers le vallon de Tortisse et rejoindre les maisons forestières (2 252 m) par une longue traversée ascendante. A la balise 34, continuer vers le torrent de Tortisse qu'on franchit à gué et s'élever par un bon sentier face aux aiguilles déchiquetées jusqu'aux pelouses du col du Fer (2 584 m - b.35). Une brève traversée ascendante conduit au large collet de Tortisse (2 591 m -

b.35a), au pied des aiguilles homonymes. Peu après avoir amorcé la descente, on découvre soudain le chapelet de lacs qui occupent le fond du cirque glaciaire de Vens, le refuge CAF (2 380 m) s'abritant sur une petite barre rocheuse, à l'Est du grand lac supérieur. Descendre vers le refuge par de grands lacets (b.24, 25), puis continuer à flanc de montagne au-dessus du lac jusqu'au verrou qui le ferme (b.23). Rejoindre en balcon un petit collet (2 422 m) qui domine les maisons forestières de Tortisse où l'on retrouve l'itinéraire emprunté à la montée (b.34, 33, 32).

ACCÈS ROUTIER : 94 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Etienne-de-Tinée. Continuer en direction du col de la Bonette et, parvenu au Pont Haut, bifurquer à droite (RM 64) pour gagner le hameau du Pra.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 950 m
Descente : - 950 m

Durée : 6 h 30

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 1"
TOP 25 n° 3639 OT
1:25.000e



25 - CHEMIN DE L'ÉNERGIE

ACCÈS ROUTIER : 91 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Saint-Étienne-de-Tinée. Continuer en direction du col de la Bonette et, au Pont Haut, bifurquer à droite (RM 64) pour gagner le parking de Vens, point de départ de l'itinéraire.

NAVETTE DE VÉHICULES : 8 km De Saint-Étienne-de-Tinée, regagner le parking de Vens par la route de la Bonette suivie à l'aller (taxi possible).

Cette randonnée de trois jours permet de visiter le site majestueux des Lacs de Vens et son refuge juché sur un promontoire dominant l'enfilade des Lacs, puis de suivre la traversée vers le Lac de Rabuons par le chemin de l'Énergie. Ce chemin historique, magnifique ouvrage d'art de plus de 8 km, domine le cours de la Tinée de 1 300 m : itinéraire en balcon presque parfaitement horizontal, il se joue des nombreuses difficultés d'un relief accidenté au prix du considérable travail effectué entre les deux guerres mondiales par la compagnie « Énergie Électrique du littoral Méditerranée ». Celle-ci l'avait tracé en vue de la construction d'une centrale hydro-électrique projetée à Saint-Étienne-de-Tinée.

Ces travaux remontent à une époque où chaque région de France devait produire sa propre électricité, le site de la haute-Tinée ayant été retenu pour ses nombreux lacs d'altitude : devaient être ainsi captées les eaux des Lacs de Vens, Marie, Ténibre, Fer et Rabuons afin de les collecter en aval et de transformer l'énergie ainsi obtenue.

Le chemin de l'Énergie servait alors à acheminer matériaux, ouvriers et attelages sur les différents lieux de captage et devait à terme servir de support à une conduite forcée. Après l'abandon du projet, une nouvelle utilité lui est aujourd'hui assignée et de nombreux randonneurs apprécient l'originalité de cette traversée.

NB : Au jour de l'édition, le chemin de l'Énergie est fermé par arrêté municipal entre les balises 112 et 110. La mise en place d'une déviation est prévue au niveau de la balise 111 jusqu'au lac Pétrus via le lac Fer, pour permettre de rejoindre le refuge de Rabuons. Se conformer aux indications figurant sur notre site internet et à la signalétique de terrain.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

- 1^{er} jour
Montée : + 870 m
Durée : 2 h 30
 - 2^e jour
Montée : + 650 m
Descente : - 490 m
 - 3^e jour
Descente : - 1 380 m
- Difficulté : rando alpine.
Période conseillée : juillet à septembre.

Réglementation : Parc national

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 1"
TOP 25 n° 3639 OT
1:25.000

ITINÉRAIRE

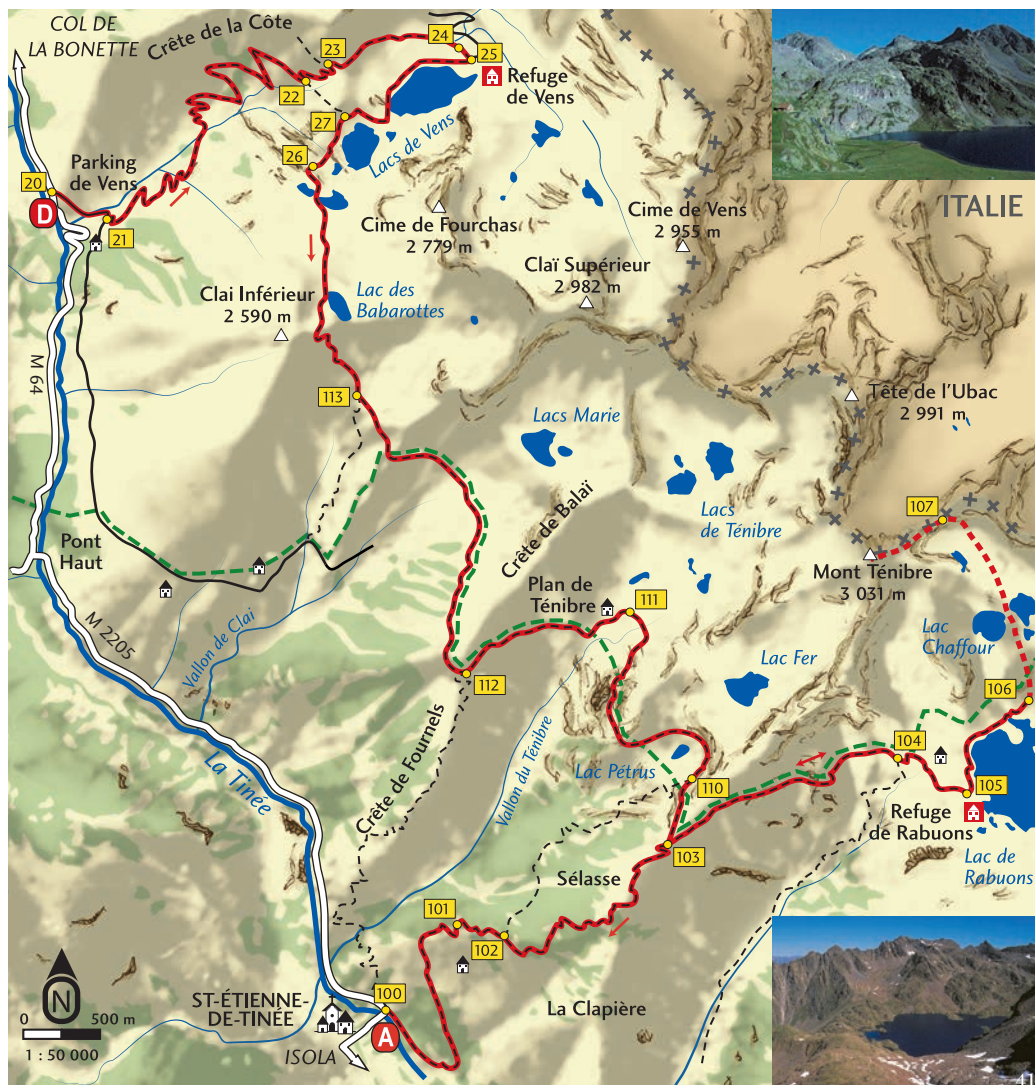
• 1^{er} jour : montée au refuge des Lacs de Vens (gîte, restauration). Depuis la route du col de la Bonette, au niveau du parking de la cascade de Vens (1 550 m - b.20), emprunter la piste de Claï sur 1 km environ, franchir le torrent de Vens (passerelle), puis bifurquer à gauche quelques mètres plus loin (b.21). S'élever sur la rive gauche puis droite orographique, du vallon par quelques grands lacets parmi mélèzes et cytises avant de traverser de grands pierriers, puis des pentes herbeuses raides (b.22, 23). Parvenu au sommet du verrou glaciaire (2 40 m), on découvre soudain le grand Lac de Vens avec le refuge niché au fond sur sa petite barre rocheuse. Pour atteindre le refuge CAF (2 380 m), suivre aisément le sentier qui traverse de niveau de gros éboulis en dominant les eaux du Lac (b.24, 25).

• 2^e jour : chemin de l'Énergie des lacs de Vens au lac de Rabuons.
Du refuge CAF de Vens (2 380 m), descendre en rive droite du lac supérieur de Vens, puis longer les lacs médian (b.27) et inférieur toujours par la droite. Traverser le déversoir sur une passerelle (2 285 m - b.26) et monter en face vers le lac des Babarottes par une sente jalonnée de caïms. Continuer l'ascension jusqu'à la large crête des Babarottes (2 506 m). Amorcer la descente en versant Sud par un petit sentier en lacets pour rejoindre bientôt l'amorce du chemin de l'Énergie (b.113), puis marcher quasiment de niveau sur le chemin, large et panoramique. Après la crête de Balaï (b.112), on atteint par deux tunnels les maisons EDF de Plan de Ténibre et le torrent (b.111).

Haute Tinée 1

Poursuivre toujours à plat (long tunnel) vers la cuvette du lac Pétrus (b.110), puis, après avoir franchi une ultime crête (b.103), découvrir au loin le verrou du lac de Rabuons et, planté sur son promontoire, le petit refuge CAF (2 523 m). Gagner le cirque de Rabuons par une montée progressive (b.104, 105) à travers d'impressionnants à-pics ponctués d'ouvrages d'art admirables (murs, tunnels).

• 3^e jour : possibilité de faire l'ascension du Mont Ténibre, voir itinéraire n° 26, ou de rejoindre Saint-Étienne-de-Tinée par le chemin de l'Énergie (b.105, 104, 103). Prendre alors à gauche pour plonger sur le village de Saint-Étienne-de-Tinée (1 147 m) par la forêt de Sélasse (b.102, 101, 100).



Haute Tinée 1

26 - MONT TÉNIBRE 1

ACCÈS ROUTIER : 91 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla.

Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Saint-Étienne-de-Tinée, point de départ de l'itinéraire.

Point culminant de la Haute-Tinée (3 031 m), ce sommet offre un panorama exceptionnel sur les grands massifs alpins (Oisans, Viso, Chambeyron et même par temps clair ceux du Valais en Suisse) et sur les cimes plus proches du Mercantour et de l'Argentera et leurs lacs glaciers.

Aussi le mont Ténibre est-il très fréquenté en été par les randonneurs français, et par leurs homologues italiens, venus des refuges de Zanotti ou Migliorero.

L'étape au refuge de Rabuons est quasiment obligatoire compte tenu de l'imposante dénivellation, qui frôle les 2 000 m.

ITINÉRAIRE

• 1^{er} jour : montée au refuge de Rabuons depuis Saint-Étienne-de-Tinée.

Du pont Saint-Antoine (1 147 m - b.100), prendre le sentier pavé de Sélasse, qui traverse le quartier de Dailoubre.

Grimper sous un couvert de noisetiers touffus, pour déboucher bientôt sur les campagnes de Duminière, jadis cultivées comme en témoignent restanques et granges traditionnelles. Pénétrer dans la forêt de Sélasse (1 710 m - b.101), puis bifurquer à droite et progresser au milieu d'un épais tapis herbacé et piqué de nombreux mélèzes.

À la balise 102, prendre à droite parmi framboisiers et épilobes, le sentier se fait plus raide à l'approche de l'abreuvoir (1 996 m). Il reste une heure de marche environ pour atteindre le chemin de l'Énergie (2 382 m - b.103) : on y découvrira le verrou glaciaire qui abrite le lac ainsi que le refuge, perché sur les roches polies avec au fond le cirque des Chalanches et du Grand Cimon. Suivre le chemin taillé dans la falaise qui atteint au prix de plusieurs ouvrages d'art (murs, tunnels) la balise 104, puis le déversoir artificiel. Graver le raidillon en amont des baraques EDF pour découvrir soudain l'immense plan d'eau du Lac de Rabuons (2 500 m - b.105) et le refuge CAF (2 523 m) sur la droite.

• 2^e jour : Du refuge, descendre vers le lac (b.105) pour suivre le sentier qui contourne par l'ouest le lac. Au bout du lac, dépasser un pluviomètre pour s'élever (b.106) par un ressort herbeux jusqu'aux lacs supérieurs de Chaffour et Cimon. Remonter le vallon vers le Nord jusqu'au lac de la Montagnette, contourner celui-ci par la droite et continuer vers le Pas de Rabuons (2 872 m - b.107).

Au-dessus, la cime du Ténibre s'atteint par un itinéraire hors sentier qui exige une bonne expérience alpine. Suivre à gauche l'épaule Est du Ténibre en se tenant en versant Sud de l'arrête frontière. Après un pas d'escalade facile, on atteint une petite brèche qui permet l'accès au sommet (Croix et Cairn). Descente par le même itinéraire jusqu'au lac et au refuge de Rabuons, puis par le chemin de l'Énergie (b.107, 106, 105, 104, 103) ; prendre alors à gauche pour plonger sur le village de Saint-Étienne de Tinée (1 147 m - b.102, 101, 100). Prévoir un équipement adapté, notamment en début d'été où persistent de vastes névés.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

• 1^{er} jour

Montée : + 1 380 m

Durée : 3 h 30

Difficulté :

rando sportive.

Période conseillée :

mi-juin (juillet)

à octobre.

• 2^e jour

Montée : + 550 m

Descente : - 1 900 m

Durée : 8 h

Difficulté :

rando alpine.

Période conseillée :

mi-juin (juillet)

à octobre.

Réglementation :

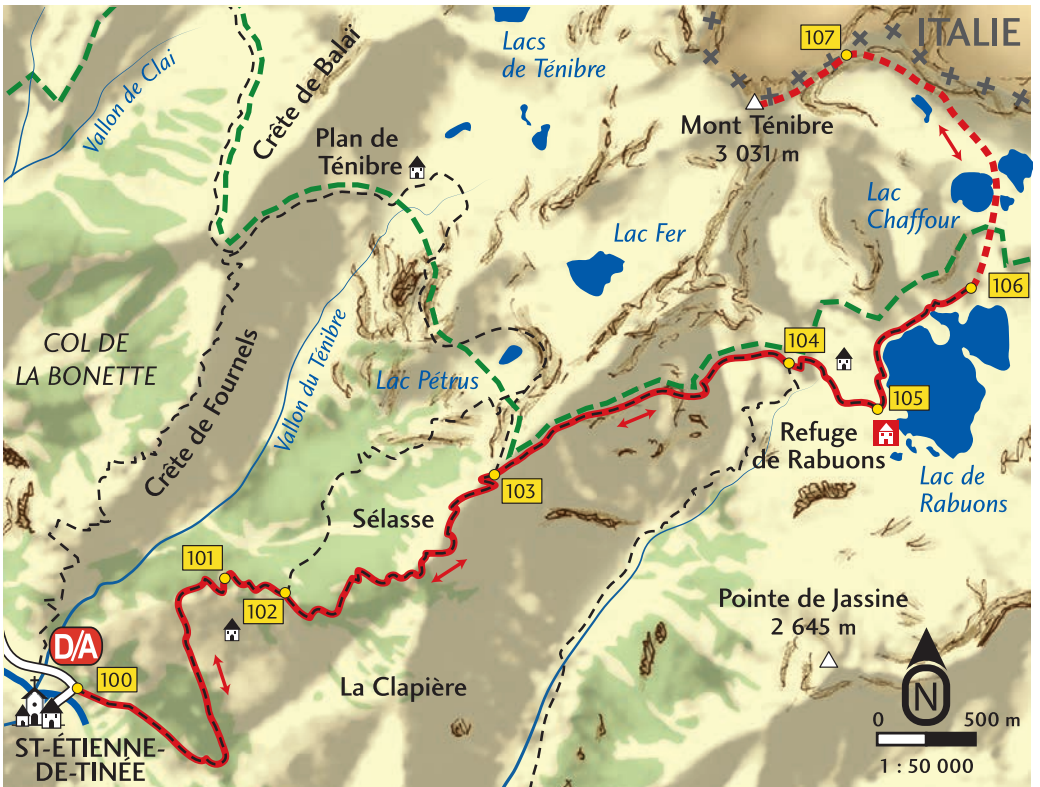
Parc national

CARTOGRAPHIE

"Haute Tinée 1"

TOP 25 n° 3639 OT

1:25.000



27 - TÊTE DE L'ENCHASTRAYE

ACCÈS ROUTIER : 102 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Etienne-de-Tinée. Continuer en direction du col de la Bonette et, parvenu au Pont Haut, bifurquer à droite (RM 64) pour gagner Bousièyas, puis le Camp des Fourches.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 1 100 m
Descente : - 1 100 m

Durée : 7 h AR

Difficulté :
rando alpine.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 1"
TOP 25 n° 3639 OT
1:25.000e

Cime significative du Parc National du Mercantour, l'Enchastraye ne fait pas partie du département des Alpes-Maritimes, puisqu'elle est limitrophe des vallées de l'Ubaye et de la Stura. Elle s'atteint néanmoins commodément depuis la route de la Bonette, au niveau de l'ancien camp militaire des Fourches.

L'étymologie du nom Enchastraye (du provençal "enchastre", enclos où l'on enferme les bœufs dans les hauts pâturages) évoque précisément l'intense activité agro-pastorale des vallons de Salse Morène (06), du Lauzanier (04) et de Pouriac (Italie) où paissent de juillet à octobre plusieurs milliers de têtes d'ovins. L'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux.

L'ascension de la cime de l'Enchastraye, randonnée d'envergure, est sanctionnée par un riche panorama sur les massifs de l'Oisans, du Chambeyron et de l'Argentera.

ITINÉRAIRE

Du parking du Camp des Fourches (b.41a), suivre le sentier qui rejoint rapidement le col des Fourches (2 261 m - b.41) et descendre vers le large alpage de Salse Morène par le tracé du GR5. Au carrefour de la balise 37 (2 100 m), prendre (Nord-Est) le sentier du col de Pouriac qu'on atteint par une longue diagonale vers le Nord-Est (2 506 m - b.39).

La tête de l'Enchastraye est alors bien visible à main gauche, reconnaissable à son relief fait de larges strates juxtaposées. Amorcer à gauche (hors-sentier) un ample mouvement tournant sous le Rocher des Trois Evêques, en versant italien du col de Pouriac. Parmi les éboulis peu stables, gagner la crête Nord-Est au niveau du Pas de l'Enchastraye (2 890 m).

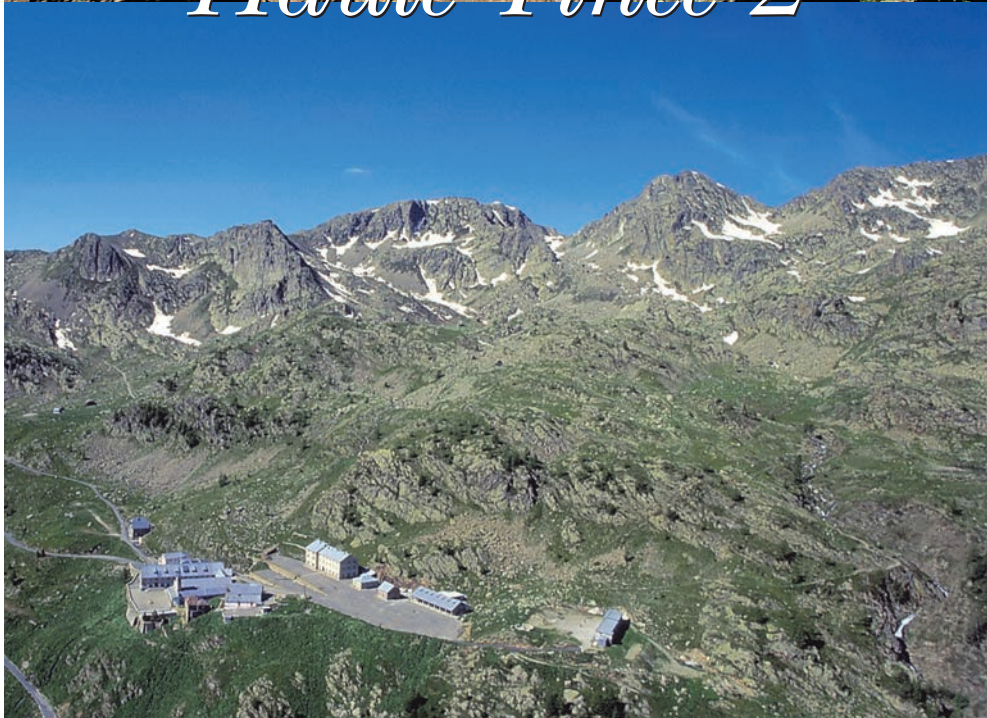
Gravir enfin le sommet par la crête

et quelques rochers faciles (2 954 m). Retour par le même itinéraire.





Haute Tinée 2



28 - BOUCLE DE LOUCH

Haute Tinée 2

ACCÈS ROUTIER : 69 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Isola-village, point de départ de l'itinéraire.

Le quartier de Louch, constitué par un bassin glaciaire situé face au village d'Isola, entre 1 000 et 2 300 m d'altitude, est arrosé par un vallon qui prend sa source au pied du col de la Valette et termine son cours par une magnifique cascade de 200 m. Cet important quartier agricole a connu jusqu'aux années 1960 une intense activité : il comprenait les plus belles terres cultivables de la commune qui permettaient à une bonne partie des habitants d'Isola, dont la population a atteint 1207 personnes en 1827, d'assurer leur subsistance. De nombreuses granges typiques témoignent de cette activité consistant surtout dans l'élevage bovin ; aujourd'hui, après l'exode rural, seuls l'élevage ovin et le jardinage subsistent. Pour mémoire, le quartier de Louch est desservi depuis 1977 par une piste en terre qui part du pont Saint-Honoré, sur la route de Nice (2 km en aval du village).

ITINÉRAIRE

Le départ s'effectue face au centre de secours, en contrebas du village (870 m - b.1) ; franchir la Tinée sur un pont (b.2) et prendre à gauche l'ancienne piste militaire jusqu'au second lacet (b.3). Abandonner alors cette piste au profit d'un chemin qui grimpe parmi mélèzes et bouleaux (b.5), prendre à droite pour dépasser un oratoire et quelques granges, puis continuer jusqu'à la piste de Louch (b.6) ; la suivre à droite sur environ 800 m jusqu'au point culminant du circuit, les granges de Clot Gili (1 210 m - b.7) qui offre une vue

intéressante sur les sommets Nord de la Tinée et la station d'Auron à l'Ouest. Amorcer la descente par le chemin qui part à droite à travers prés et champs de framboisiers. Franchir une piste (b.4), puis continuer à descendre par le chemin ; on aperçoit alors les toits du village qu'on atteint rapidement par un beau chemin pavé très sinueux (attention à la conduite d'eau indésirable qui encombre malheureusement une partie du tracé !). NB : la création, en 2011, d'un "sentier du vertige" ne modifie pas l'itinéraire décrit ci-avant.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 350 m
Descente : - 350 m

Durée : 3 h

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 2"
TOP 25 n° 3640 ET
1:25.000e



29 - TÊTE MERCIÈRE 2

Grâce à l'altitude élevée de la station d'Isola 2000, on accède très rapidement aux crêtes panoramiques qui permettent une découverte exhaustive des vallons voisins : parmi les objectifs les plus évidents, la tête Mercière parcourue par un sentier commode, domine les hauts vallons de Chastillon et de Mollières avec au Sud le Parc national du Mercantour et ses territoires protégés où abonde la grande faune.

La traversée de cette cime, qui est d'ailleurs la première qu'on découvre en arrivant par la route depuis la vallée de la Tinée, paraît donc à conseiller en priorité pour se familiariser avec le magnifique cirque alpin qui entoure la station et notamment les parois de la tête du Claus, de la cime de Tavel et du mont Malinvern, point culminant du secteur (2 938 m).

ITINÉRAIRE

De la maison d'Isola, franchir le vallon de Chastillon (b.80) par le pont "Chapland", puis bifurquer à gauche (b.81) pour longer le chemin des Italiens et remonter sous la piste de "Grand Tour". Prendre à droite pour rejoindre la base du col de la Roubine (b.96, 96a). Suivre alors un sentier qui démarre pour grimper dans le versant Nord de la tête Mercière dont on atteint le sommet par de multiples lacets (2 491 m). À la descente, suivre une sente bien marquée sur la crête Nord-Est partageant les vallons de Chastillon et de Mollières ;

on parvient ainsi en limite du Parc national jusqu'à un ancien téléphérique militaire situé au col Mercière (2 342 m - b.95). Du col, basculer dans le bassin-versant d'Isola 2000 ; prendre à droite le sentier quasiment de niveau qui rejoint le tracé des lacs de Terre Rouge (b.92). Bifurquer à gauche : le sentier franchit bientôt le vallon de Terre Rouge (à gué), puis traverse dans l'adret de la station jusqu'à la petite route de l'hôtel Diva (b.90a, 90).

ACCÈS ROUTIER : 86 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Isola-village. Bifurquer à droite (RM 97) et gagner par une route sinueuse de 17 km la station d'Isola 2000.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 500 m
Descente : - 500 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juillet à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 2"
TOP 25 n° 3640 ET
1:25.000e

30 - BAISSÉ DE DRUOS 2

ACCÈS ROUTIER : 86 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Isola-village. Bifurquer à droite (RM 97) et gagner par une route sinueuse de 18 km le hameau supérieur de la station d'Isola 2000.

D'accès facile depuis la station d'Isola 2000, le paisible cirque des lacs de Terre Rouge connaît en été une fréquentation logique : à l'abri des parois granitiques de Tavel et dominés par l'imposante masse du mont Malinvern, ces lacs réputés comme but de balade se prêtent également à la pêche à la truite. Située juste au-dessus des lacs, la baisse de Druos permet la communication pédestre avec le Val Gesso et le Parc Naturel italien "delle Alpi Marittime", créé en 1980 et jumelé avec le Parc national du Mercantour depuis juillet 1987.

Tôt le matin ou tard le soir, on aura peut-être la chance d'y saisir le passage furtif des grands ongulés sauvages de notre faune alpine (chamois, moufflons, bouquetins) qui prisent ce territoire, jadis lieu de chasse privilégié des rois d'Italie.

ITINÉRAIRE

Depuis le haut de la station d'Isola 2000, emprunter à plat la petite route de l'hôtel Diva (2 070 m - b.90) ; la quitter au bout de 300 m pour prendre à gauche le sentier des lacs de Terre Rouge (b.90a). Suivre ce dernier pour s'élever dans l'adret de la station jusqu'à la balise 91 où l'on bifurque à droite (Est). Franchir bientôt le vallon de Terre Rouge (à gué) pour retrouver à la balise 92 le chemin militaire issu du col Mercière. Continuer plein Nord sur ce dernier qui rejoint le verrou glaciaire (b.93) et permet la découverte des petits

lacs (2 417 m, 2 425 m) et du grand lac de Terre Rouge (2 452 m).

Un mouvement tournant et quelques lacets mènent à la baisse de Druos (2 628 m - b.94) d'où l'on découvre le cirque rocheux italien de Valscura et l'épaulement sommital du Malinvern (2 938 m). Retour par le même itinéraire. NB : l'accès au sommet du Malinvern est possible depuis la baisse de Druos, grâce à un cheminement peu évident et très alpin qui se faufile à travers les rochers escarpés de l'arête Sud-Est. Compter en ce cas 2 h AR et 310 m de dénivelé supplémentaires.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

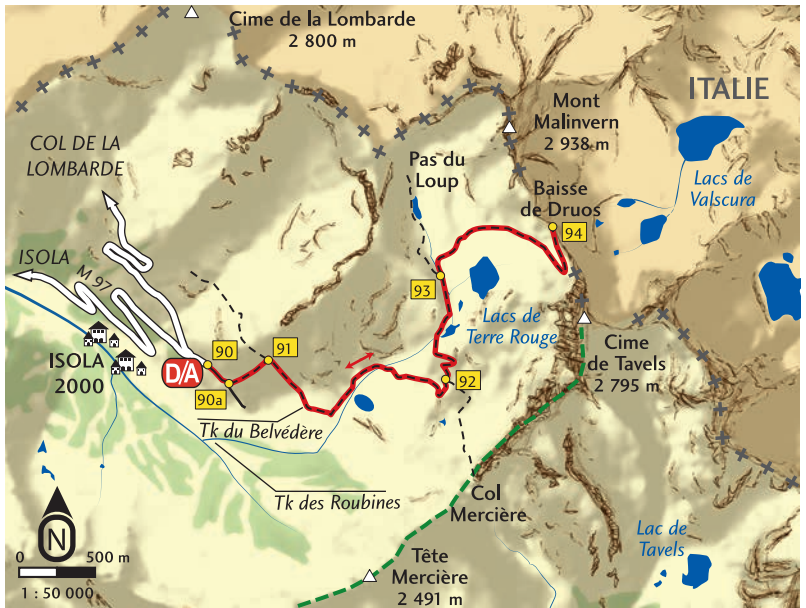
Montée : + 600 m
Descente : - 600 m

Durée : 4 h AR

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juillet à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 2"
TOP 25 n° 3640 ET
1:25.000e



31 - TOUR DU LAUSFER 2

Haute Tinée 2

Superbe randonnée franco-italienne autour des cimes du Lausfer comportant le franchissement de plusieurs cols sur d'anciens chemins de ronde militaires ayant résisté à l'usure du temps. La découverte du cirque secret des lacs Lausfer et de l'alpage du Saboulé, sur le versant français, contraste avec l'affluence touristique du versant italien. Perché à 2 035 m, le majestueux sanctuaire de Sainte-Anne, dont la construction se situe aux alentours du XIII^e siècle, est le plus haut d'Europe. La légende veut que Sainte-Anne apparut soudain à une jeune bergère de Vinadio, Anna Bagnis, qui menait son troupeau 1 km en amont du sanctuaire ; Sainte-Anne bénit la bergère et lui demanda de faire construire une chapelle près du rocher de l'apparition, où a été érigée la statue de la Sainte et de sa fille, la Vierge Marie. A noter la procession annuelle du 26 juillet (fête de la Sainte-Anne) et le pèlerinage du 15 août, extrêmement populaires.

ITINÉRAIRE

Du sanctuaire (2 035 m - b.341), prendre un large chemin plein Sud jusqu'à la bifurcation avec le sentier du Pas de Sainte-Anne (b.342) et continuer à droite vers le lac de Sainte-Anne (2 167 m - b.343), puis à travers une zone de pâturage jusqu'au Pas de Tesina (2 400 m - b.344). Une petite route stratégique franchit une barre rocheuse en direction du col du Saboulé (2 460 m - b.64) dont on descend le versant français (Sud) sur un bon sentier pour découvrir bientôt les lacs étagés de Lausfer. Contourner

par le Sud le lac supérieur (2 357 m), remonter à un collet, puis descendre vers le lac inférieur (b.65) qu'on laisse sur la droite pour gravir le col du Lausfer (2 430 m - b.65a). Franchir de niveau un important épaulement en versant Nord (passage délicat) par le chemin militaire (b.345) et parvenir au Pas de Sainte-Anne (2 308 m - b.78). Descente rapide et sans difficulté particulière vers le sanctuaire (b.346, 342). NB : les numéros de balises ne sont pas référencés sur la partie italienne de la carte IGN TOP 25, mais existent néanmoins sur les poteaux.

ACCÈS ROUTIER : 103 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) jusqu'à Isola-village. Bifurquer à droite (RM 97), et gagner Isola 2000, puis le col de la Lombarde. Descendre en direction de Vinadio pour prendre à gauche la route qui mène au sanctuaire de Ste-Anne.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 520 m
Descente : - 520 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juillet à septembre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 2"
TOP 25 n° 3640 ET
1:25.000e



32 - CIRCUIT DE SAINTE-EUROSIE

ACCÈS ROUTIER : 69 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Isola. Continuer environ 2 km vers St-Etienne-de-Tinée jusqu'au pont situé face à la déchetterie, point de départ de l'itinéraire.

Un peu en amont du village d'Isola, un balcon secret suspendu au-dessus de la rive droite de la Tinée, au pied du monumental mont Mounier, se remarque depuis la vallée. On pourra avec un peu d'attention y déceler la chapelle Sainte-Eurosie, but de cette randonnée. Taillis de noisetiers, pins sylvestres et mélèzin d'altitude se succèdent au long des très nombreux lacets qui conduisent au site de la chapelle, juchée sur un véritable nid d'aigle, où les Isolien se rassemblent chaque début d'été pour un pèlerinage à la mémoire de Sainte-Eurosie. La légende veut que cette Sainte, mariée de force à un prince, vit son refus sanctionné par une tragique sentence dont un tableau ancien, à l'intérieur de la chapelle, retrace la cruauté. A noter que l'activité pastorale, très présente encore dans ce secteur limitrophe du Parc national du Mercantour, invite au respect de la tranquillité des troupeaux.

ITINÉRAIRE

Depuis la déchetterie située 2 km en amont d'Isola (916 m - b.30), suivre à pied un large chemin de terre pour rejoindre le quartier des Trérious, littéralement "les Trois Torrents" (b.31, 32). A partir de ce point, passer devant des granges et enjamber le second torrent de Trérious (passerelle). Le sentier s'élève sur le serre de Pra-Long par une myriade de lacets et atteint bientôt les deux granges de Pra-Long. Continuer vers le Sud et rejoindre rapidement la chapelle Sainte-Eurosie (1 700 m - b.34) et les alpages fleuris qui entourent celle-ci.

Prendre ensuite à gauche le sentier qui longe l'extrémité des prairies, et plonger par un bon sentier jusqu'au ruisseau des Trérious (1 600 m). Continuer vers l'Est et rejoindre les granges de Pimia (1 563 m - b.33). Entamer la descente vers la Tinée par un sentier forestier parallèle à celui de la montée, au prix de multiples lacets. On gagne en peu de temps le point de départ matinal (b.32, 31, 30).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 800 m

Descente : - 800 m

Durée : 5 h

Difficulté : rando sportive.

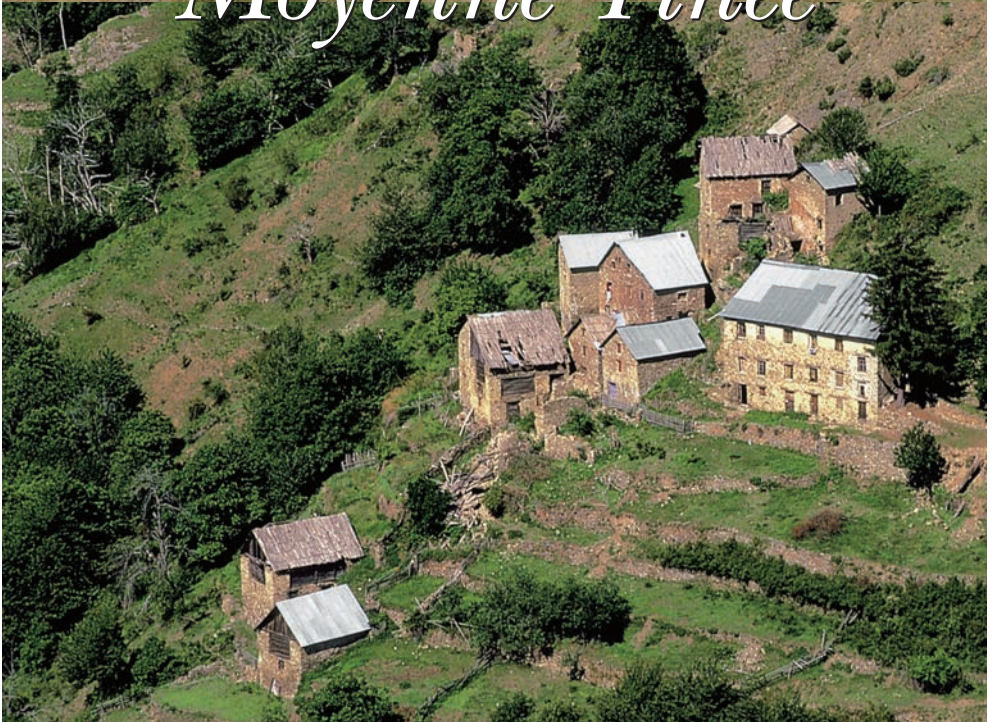
Période conseillée : mai à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Tinée 2"
TOP 25 n° 3640 ET
1:25.000e





Moyenne Tinée



33 - BOUCLE DE VIGNOLS

Moyenne Tinée

ACCÈS ROUTIER : 75 km De Nice, remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Sauveur. Continuer la route du col de la Couillole (RM 30) jusqu'à Roubion. Traverser le village et, par une piste en terre, gagner le hameau de Vignols.



Par son étymologie : "vigno", "champ de vigne", et par extension : "quartier exposé au soleil et abrité des vents froids", le hameau de Vignols évoque une situation privilégiée malgré son altitude élevée. Vignols, véritable "grenier" de Roubion, s'est construit à une époque où l'autarcie était la règle de vie : le site était fréquenté à la belle saison, pour y cultiver céréales (orge et seigle) et pommes de terre ; plus tard les terrasses de culture, encore visibles, servaient de près de fauche. Les maisons, généralement petites, étaient bâties avec des matériaux pris sur place, calcaire et cargneule conférant aux habitations cet aspect typique, si bien intégré dans l'environnement. Le hameau revit aujourd'hui grâce aux résidents secondaires et à l'action du Parc national du Mercantour. Ajoutons que l'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux.

ITINÉRAIRE

Du parking de Vignols, porte du Parc national du Mercantour (1 620 m - b.283), traverser le hameau (b.282) et prendre vers l'Ouest la piste de la vacherie pour bifurquer peu après sur la droite (b.281) ; s'élever (Nord) parmi les granges le long du vallon de la Gourgette (b.279), puis traverser à gauche (Ouest) en suivant horizontalement le GR5 jusqu'à la Pierre du Démant (b.280). Le sentier, dominé par des barres de cargneule sculptées par l'érosion, emprunte en partie l'ancien canal qui arrosait les terrasses cultivées de Vignols. Continuer l'ascension en franchissant le torrent du Démant pour parvenir au col

des Moulines (1 981 m - b.46), carrefour de 4 itinéraires. Quitter alors le tracé du GR5 pour continuer vers le Sud-Est quasiment de niveau, contourner la tête de Pierrous et gravir depuis un petit collet (1 968 m) la tête de Chamia (2 016 m) qui dévoile un large panorama sur le plateau valbergan, le mont Mounier et le site de Vignols. Retour par le même itinéraire jusqu'à la Pierre du Démant (b.280) où l'on descend sur la droite vers la vacherie de Roubion (1 759 m - b.284), remarquable ensemble de bâtiments aujourd'hui occupés par les troupeaux d'ovins en estive. Rejoindre facilement Vignols par la piste pastorale qui longe le torrent de la Vionène.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 400 m
Descente : - 400 m

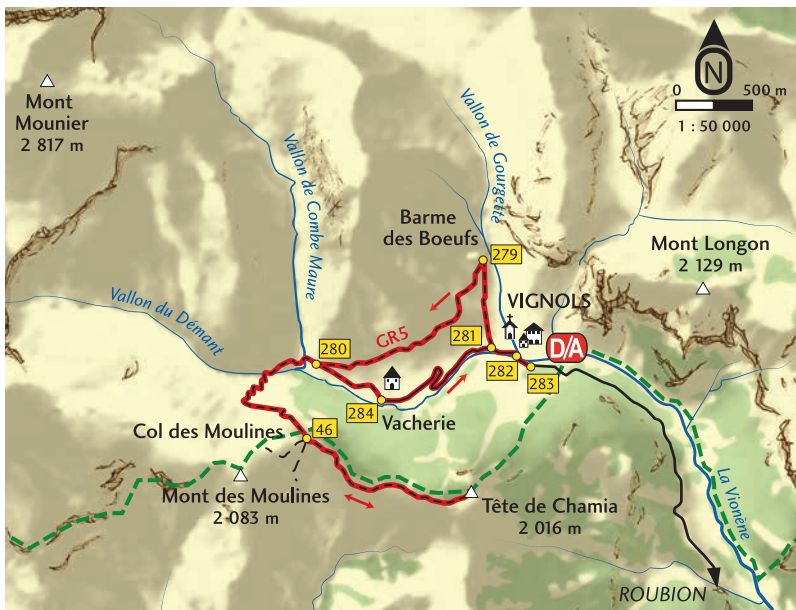
Durée : 3 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Moyenne Tinée"
TOP 25 n° 3641 ET
1:25.000e



34 - CIRCUIT DE LA COULETTA

Magnifique parcours, émaillé de points de vue inhabituels sur le bassin de la moyenne Tinée, ses profonds ravinelements, ses pèlites rouges, ses villages perchés avec dans le lointain le mélézin du Mercantour. Ancien canal d'irrigation, granges ruinées, restanques de cultures céréalières rappellent l'occupation intensive de l'espace dans les siècles passés. Aujourd'hui Rimplas vit au rythme des saisons touristiques et voit défilier pendant les congés de nombreux enfants, qui occupent les anciennes casernes militaires transformées en colonies de vacances. L'aménagement des abords de l'ancien fort, le point de vue, les gîtes ruraux et le passage du célèbre itinéraire de grande randonnée GR5 ont aussi contribué à l'animation estivale du village.

ITINÉRAIRE

Depuis la place de Rimplas (1 000 m), remonter la rue d'abord goudronnée, puis cimentée jusqu'à la balise 157. Prendre à gauche le large chemin qui traverse au-dessus des éboulis de Calancas (b.166) et remonter à travers les anciennes terrasses vers le quartier du Larzet (b.166a). Une brève descente dans le vallon suivi d'une remontée donne accès à l'ancien canal d'arrosage (1 250 m), qu'on suit vers le Nord sur 2,5 km environ en direction de la forêt de la Couletta (1 300 m). Le retour s'effectue par une piste (conduite d'eau enterrée)

qui s'élève sur la droite (Est) avant de revenir plein Sud à travers la forêt de la Couletta. On rejoint bientôt un réservoir d'eau (b.158). Prendre à droite et descendre sur le village (b.158a). par un sentier qui serpente sur le fil de la panoramique crête du Serre (b.157).

ACCÈS ROUTIER : 61 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) jusqu'à la Bollinette ; peu après le hameau, prendre à droite la route de Valdeblorre (RM 2565). Au-dessus du hameau des Vignes, bifurquer à gauche (RM 66) pour gagner Rimplas.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 400 m
Descente : - 400 m

Durée : 3 h 30

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mars à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Moyenne Tinée"
TOP 25 n° 3641 ET
1:25.000e



35 - CIRCUIT DE ROURE

Moyenne Tinée

ACCÈS ROUTIER : 56 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla ; prendre ensuite à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Sauveur-sur-Tinée, point de départ de l'itinéraire (parking au centre du village).



Jadis façonnée par la main de l'homme qui y a bâti d'innombrables terrasses de cultures et un village étagé, la montagne de Roure bénéficie d'une exposition privilégiée : grâce à un ensoleillement généreux, on y verra par exemple pousser le figuier, arbre craintif du froid, à plus de 1 100 m d'altitude en se souvenant qu'à la fin du XIX^e siècle, on séchait à Roure quelque 40 quintaux de figues.

Pour gagner à pied le village, on foulera quelques portions pavées de la voie romaine utilisée voici 2000 ans par les légions d'Auguste venues soumettre les "Ectini", peuple celto-ligure occupant la zone comprise entre Var et Tinée. En 1927, un téléphérique à usage agricole relie Roure à Saint-Sauveur, mais ce n'est qu'en 1935 que la route atteint la place de l'église. Au faîte d'un piton rocheux nommé "le Château" ou "le Castel", les restes d'une ancienne maison seigneuriale fortifiée au XIV^e représentent un lieu idoine pour effectuer un tour d'horizon sur le bassin de la Vionène.

ITINÉRAIRE

Remonter la rue centrale de Saint-Sauveur (500 m) jusqu'au bout du village (b.170) et suivre la petite route qui descend franchir la Tinée sur un ancien pont romain ; à l'angle du cimetière (b.232), prendre le chemin du milieu (GR5) qui s'élève par de nombreux lacs en coupant à plusieurs reprises la RM 30. On atteint bientôt parmi oliviers, figuiers, noyers ou châtaigniers le canal de captage de la Vionène (b.234) ; continuer sur le GR5 jusqu'au quartier du Serre (b.235) et poursuivre l'ascension vers le village de Roure dont on coupe à

deux reprises la route d'accès (b.237, 238). De la place de l'église, prendre le sentier situé face à l'entrée pour gagner le belvédère du Castel (1 104 m). Après une halte à l'auberge, retour par le même itinéraire jusqu'à la balise 235 ; quitter alors le tracé du GR5 au profit du sentier qui descend sur la droite (Ouest) pour traverser bientôt la RM 30 (b.236) et rejoindre la rivière de la Vionène. Longer le cours de celle-ci jusqu'au village de Saint-Sauveur.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 630 m

Descente : - 630 m

Durée : 4 h

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : mars à décembre.

CARTOGRAPHIE

"Moyenne Tinée"

TOP 25 n° 3641 ET

1:25.000e



36 - TRAVERSÉE DU PÉPOIRI

Moyenne Tinée

Tout en haut du Valdeblore et de la Vésubie, les crêtes déboussées du mont Pépoiri, cime limitrophe du Mercantour, constituent un objectif idéal de randonnée pour une découverte exhaustive du massif.

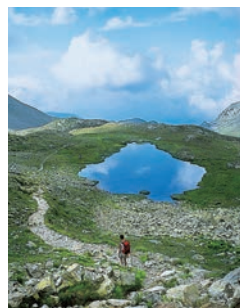
L'ascension du mont Pépoiri présente une dénivellée faible au regard de l'intérêt du parcours et de la qualité du panorama. Il s'agit là du point le plus favorable à un inventaire détaillé de tous les sommets de la crête frontière franco-italienne depuis le groupe de l'Argentiera jusqu'au massif des Merveilles. Vers le Sud, les entailles creusées par les vallées (Vésubie, Tinée, Estéron notamment) descendent lentement vers la mer Méditerranée, bien visible par temps clair. Agrémentant le parcours et offrant des possibilités de pêche à la truite et de baignade par temps chaud, les lacs de Millefont témoignent de la lointaine époque des glaciations du quaternaire.

ITINÉRAIRE

Du parking de Millefont (2 030 m - b.82) s'élever au Nord au milieu des alpages par le tracé du GR52 jusqu'au col de Veillos (2 194 m - b.83) ; poursuivre par le sentier qui conduit aux lacs supérieurs des Millefont (lacs Rond, Long, Gros), le lac Petit (curieusement le plus étendu des 4) restant en contrebas du sentier. Du lac Gros rejoindre le col de Barn (2 452 m - b.84) qui ouvre une large perspective sur le vallon de Mollières, puis remonter hors-sentier (Sud-Est) sur le fil de la crête (b.77) culminant au mont Pépoiri (2 674 m).

Toujours hors-sentier, amorcer la descente assez raide versant opposé (Sud) pour rejoindre une baisse cotée 2 544 m. De ce point prendre à droite (Ouest) pour viser le lac d'En Veillos. Passer à proximité de ce dernier (2 432 m) et regagner en utilisant les faiblesses du terrain le tracé du GR52, puis le point de départ, sous le col de Veillos.

ACCÈS ROUTIER : 77 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Bifurquer à droite par la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à la Bollinette. Peu après, prendre à droite la RM 2565 pour gagner St-Dalmas-Valdeblore, puis la route des vacheries de Millefont jusqu'à l'aplomb du col de Veillos.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 650 m
Descente : - 650 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Moyenne Tinée"
TOP 25 n° 3641 ET
1:25.000e



Moyenne Tinée

37 - LE CAÏRE GROS

ACCÈS ROUTIER : 66 km
De Nice (aéroport),
remonter la vallée du Var
par la RM 6202
jusqu'à la Mescla.
Prendre à droite la vallée
de la Tinée (RM 2205)
et la suivre jusqu'au
hameau de la Bollinette.
Peu après, prendre
à droite la RM 2565
pour gagner le village
de St-Dalmas-Valdeblore.

Le Caïre Gros, sommet mitoyen des vallées de la Tinée, de la Vésubie et du Valdeblore, constitue l'un des principaux belvédères du département malgré une altitude modeste. On pourra y détailler la chaîne frontière franco-italienne avec les cimes majeures du Mercantour (Argentera, Gêlas, Malédie, Clapier ...) qui dépassent allègrement les 3 000 m. Selon la saison, la cueillette des fraises des bois, des framboises, des myrtilles ou des champignons ("sanguins" essentiellement) viendra égayer cette randonnée sylvestre au cœur du Bois Noir peuplé d'épicéas, sapins et mélèzes. Pour les connaisseurs, il sera possible également de cueillir en début d'été des feuilles d'épinard ou d'oseille sauvage, avant que les troupeaux de vaches n'investissent les lieux, tondant méticuleusement les alpages environnants.

ITINÉRAIRE

Depuis la place de Saint-Dalmas-Valdeblore, face à l'église (1 290 m - b.78) suivre le tracé du GR5 (b.76, 75). Après avoir traversé la piste de ski de fond (b.95), ce dernier s'élève (b.98) en direction du col du Varaire (1 710 m - b.310). Poursuivre toujours sur le GR5 et atteindre par un chemin forestier le col des Deux Caïres (1 900 m - b.99) d'où le sommet du Caïre Gros, se gagne en 30 mn environ (2 087 m). Retour par le même itinéraire jusqu'au col des Deux Caïres.

Descendre ensuite en versant Sud (b.100) et rejoindre par une longue traversée à droite le col de la Madeleine (1 736 m - b.97). Continuer la descente, en versant Nord cote fois, par une tire à bois pentue (b.124). Après la piste de ski de fond tracée à flanc du Bois Noir (b.96), un sentier au profil plus doux ramène facilement au village de Saint-Dalmas (b.75, 76).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 800 m
Descente : - 800 m

Durée : 4 h 30

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Moyenne Tinée"
TOP 25 n° 3641 ET
1:25.000e



Au départ de Roubion, hameau de Vignols (1 620 m)

38 - MONT GRAVIÈRES

Moyenne Tinée

Au-dessus du hameau de Vignols, on pénètre par les Portes de Longon dans une vallée en auge suspendue offrant une jolie perspective sur la pyramide du mont Mounier (2 817 m). La pelouse rase occupe le plateau de Longon et les versants en adret qui accueillent en été les troupeaux de brebis, vaches et chevaux. La vacherie de Longon, imposant bâtiment qu'on aperçoit au loin, servait autrefois exclusivement à l'estive des vaches de la commune de Roure ; aujourd'hui partiellement transformée en refuge, elle accueille aussi les randonneurs qui pourront donc y faire une halte. Sur les crêtes du mont Gravières, de nombreuses constructions militaires (fortins, abris, tranchées) rappellent que la frontière franco-italienne correspondait, en aval d'Isola, à la Tinée. Cette ligne de défense s'opposait aux fortifications impressionnantes bâties en rive gauche par les Italiens sur l'étroite crête du mont Saint-Sauveur.

ITINÉRAIRE

Depuis les panneaux d'information du parking de Vignols (1 620 m - b.283), suivre la piste pastorale jusqu'à la balise 281, puis le sentier qui borde le vallon à travers d'anciennes terrasses pour rejoindre le tracé du GR5 (b.279). Prendre à droite la direction de Longon ; après avoir traversé le torrent de Gourgette, le sentier s'élève sur un versant aride jusqu'aux Portes de Longon (1 952 m). De là, continuer sur le plateau jusqu'à la balise 278 et suivre le sentier qui s'élève à gauche sur l'alpage pour gagner par un long travers le col de la Valette (2 184 m - b.24),

à l'aplomb du refuge communal de Longon.

Du col, accéder au mont Gravières par un sentier qui contourne son versant Sud-Est. Parvenu à la crête des Gours, en suivre à gauche le fil jusqu'au sommet (2 331 m), couvert sur son versant Nord par l'immense mélézin de Valabres et du Malbosc. Retour par le même itinéraire.

ACCÈS ROUTIER : 75 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) jusqu'à St-Sauveur. Continuer par la route du col de la Couillole (RM 30) vers Roubion. Traverser le village et, par une longue piste en terre, gagner le hameau de Vignols.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 720 m
Descente : - 720 m

Durée : 5 h AR

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Moyenne Tinée"
TOP 25 n° 3641 ET
1:25.000e



39 - ROCHERS DE VALABRES

ACCÈS ROUTIER : 64 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Sauveur-sur-Tinée. Continuer en amont du village sur la route de la Tinée jusqu'au petit parking de Valabres, situé à l'aplomb du sentier.



Ayant compté jusqu'à 70 personnes en 1881, le hameau oublié de Valabres (1 230 m), accroché à l'ubac de la Tinée, n'en abritait plus que 4 en 1936.

Dépendant administrativement de la commune de Roure, les habitants vivaient là une existence autarcique comme en témoigne la présence d'édifices collectifs : école, chapelle, moulin, four à pain, cimetière.

Encore occupé l'été, il y a peu, par un berger, c'est maintenant le domaine de la faune sauvage. Ces vieilles pierres méritent notre respect, elles nous rappellent combien les hommes d'ici ont enduré de difficultés pour subsister malgré la pauvreté des lieux, l'éloignement et la rudesse de versants particulièrement raides et ingrats.

Ce site reculé ravira les amateurs de solitude et de quiétude, le quasi abandon de Valabres en faisant un lieu de repos et de méditation privilégié.

ITINÉRAIRE

Du parking de Valabres (710 m - b.273), à côté du panneau d'information du Parc national du Mercantour, prendre le sentier muletier dallé, bordé par des murs de pierres sèches, qui se joue astucieusement de la pente et des rochers.

Sous le hameau, les terrasses de culture sont progressivement envahies par les ronciers et les genévriers.

C'est dans ces zones que l'on pourra observer cerfs et sangliers.

Parvenu à une intersection (b.274), rejoindre rapidement Valabres (200 m à gauche).

Passer dans la ruelle principale du hameau pour gagner le ruisseau de Ferroul. Le traverser à gué pour s'élever sur un bon sentier serpissant au milieu d'un magnifique mélézin. On atteint bientôt le point haut de la randonnée situé sur la crête de Toussaint (1 800 m). Retour par le même itinéraire, ou éventuellement par un sentier en corniche qui rejoint directement le village d'Isola. Possibilité également de jonction vers le Sud avec le plateau de Rougios et le village de Roure.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 1 100 m
Descente : - 1 100 m

Durée : 6 h AR

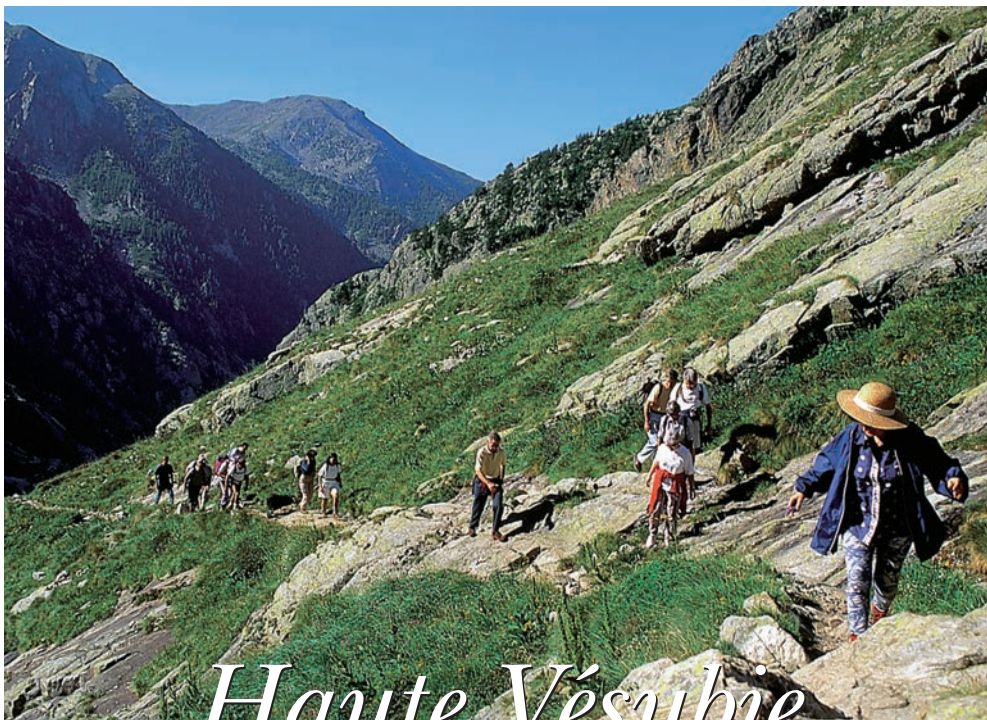
Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
avril à novembre.

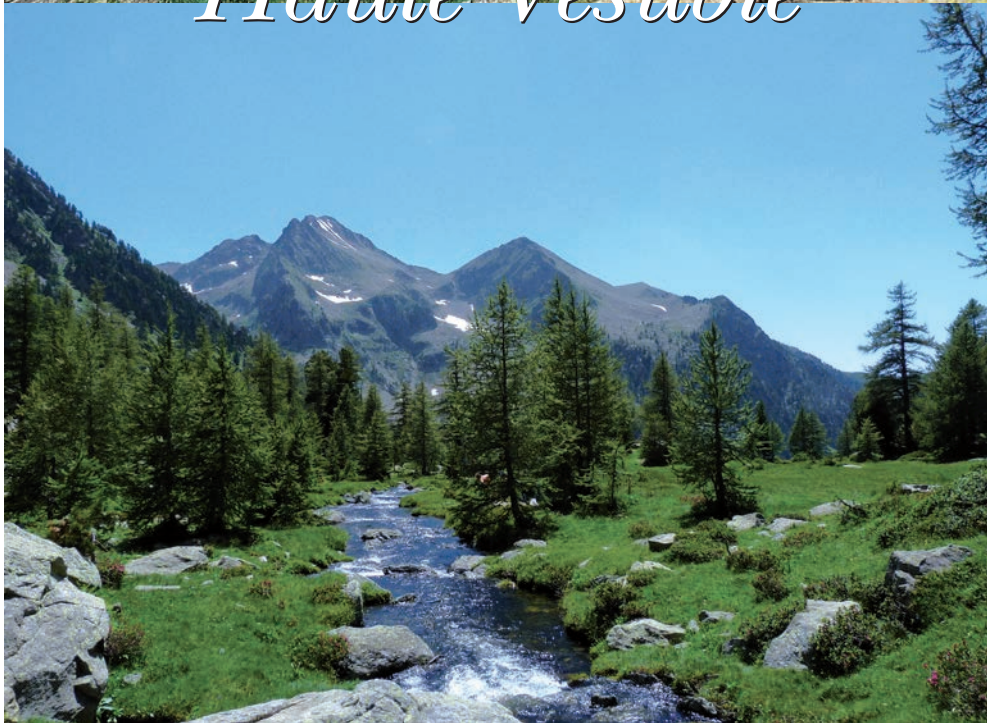
Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Moyenne Tinée"
TOP 25 n° 3641 ET
1:25.000e





Haute Vésubie



40 - CRÊTES DE L'ARPIHA

Haute Vésubie

ACCÈS ROUTIER : 60 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. A la sortie du village, prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à Lantosque.

Continuer vers Roquebillière et prendre bientôt à droite la route en lacets de la Bollène-Vésubie (RM 70), puis celle du col de Turini.

Parcours familial panoramique sur les chemins forestiers du col de Turini, alternant petites montées, replats et brèves descentes parmi épicéas et sapins qui engendrent une fraîcheur tonique, même au plus chaud de l'été. Au-dessus des bois de pins sylvestres et de hêtres s'ouvre ici "l'étage montagnard" et ses épaisses forêts de conifères à feuilles permanentes avant que plus haut, du côté de l'Authion, ne s'ouvre "l'étage subalpin" dominé par le mélèze. Vue dominante sur les profonds vallons avoisinants (Planchette, Riou de la Bollène entre autres), ainsi que sur la célèbre route du col de Turini avec ses nombreuses épingles superposées.

A noter la vacherie de Mantégas où les spécialités fromagères locales (tomme, brousse) invitent de juillet à septembre à une dégustation rituelle.

ITINÉRAIRE

Du col de Turini (1 604 m), remonter sur 700 m la route de l'Authion jusqu'à la balise 234 d'où part la piste en principe fermée à la circulation automobile qui dessert la vacherie de Mantégas (1 690 m - b.235). Suivre de là une piste forestière qui se tient à l'ubac, légèrement en contrebas de la ligne de crête passant par la tête de Scoubayoun (1 690 m), point haut du parcours, pour descendre ensuite facilement jusqu'à la baisse de l'Arpiha (1 530 m - b.236). Gravier facultativement la cime rocheuse de l'Arpiha (1 634 m) par une courte arête escarpée (vue sur le mont

Mounier, le Brec d'Utelle et plus près sur le Siruol et le village de Venanson) avant de retourner sur ses pas jusqu'à la baisse (b.236). L'itinéraire-retour contourne par l'Ouest, puis le Sud la tête de Scoubayoun sur un bon sentier très ombragé ; revenant ensuite plein Est, il retrouve à la cote 1 648 m le tracé de l'aller, 500 m environ avant la vacherie de Mantégas (b.235).

Rejoindre rapidement le point de départ par la piste, puis la route suivies à la montée.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 160 m
Descente : - 160 m

Durée : 2 h 30

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
juin à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e



41 - TOUR DE LA CALMETTE

Circuit de découverte du col de Turini alternant portions en balcon et cheminement en forêt avec des points de vue privilégiés depuis les crêtes de la Calmette. Partagée entre les communes de la Bollène-Vésubie, Lantosque, Moulinet et Lucéram, l'immense forêt de conifères (pins, épicéas, sapins) qui relie le site de Turini à la station de Peïra-Cava ("pierre creuse" en provençal) recèle d'innombrables parcours pédestres sillonnant la ligne de partage des eaux entre la Vésubie et la Bévéra. Tour à tour paradis des chercheurs de champignons à l'automne, centre de ski nordique ou alpin en hiver, le col de Turini doit surtout sa réputation mythique aux rallyes automobiles qui drainent chaque année plusieurs jours durant de fervents amateurs de sensations fortes.

ITINÉRAIRE

Du col de Turini (1 604 m - b.184), s'élever vers la maison forestière (b.32) qu'on laisse bientôt sur la gauche pour couper le tracé du téléski de Calmette. Contourner par l'Ouest la cime de la Calmette (1 786 m) et rejoindre la crête à la cime de l'Escaillou (1 718 m - b.183). Passer à un carrefour important de pistes récentes tracées pour le débardage du bois (1 729 m - b.182) et cheminer légèrement en contrebas de la ligne de crête (Sud) pour descendre facilement vers la baisse de Patronel (1 607 m - b.181). Quitter alors le GR52A au balisage blanc

et rouge qui descend rapidement vers le village de Moulinet pour s'engager à gauche par un bon sentier (Nord-Est) sur le chemin du retour : découverte de la vallée de la Bévéra qui coule presque 800 m en contrebas. Le sentier franchit de nombreux vallons qui iront grossir le vallon de l'Anjouanin avant de se jeter dans la Bévéra en amont de Moulinet, ainsi que quelques crêtes assez prononcées, telle celle de Bouès. A partir du lieu-dit Gasta Fume (1 600 m - b.33), bifurquer franchement vers l'Ouest pour regagner très facilement à plat le col de Turini via la balise 32.

ACCÈS ROUTIER : 60 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. A la sortie du village prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) et la suivre jusqu'à Lantosque. Continuer en direction de Roquebillière. Prendre à droite la route de la Bollène-Vésubie (RM 70) et monter jusqu'au col de Turini.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 360 m
Descente : - 360 m

Durée : 3 h 30

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
juin à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e



42 - CIRCUIT DE TRÉCOLPAS

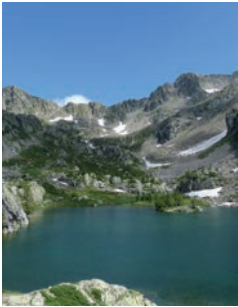
ACCÈS ROUTIER : 69 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. A la sortie du village, prendre à droite la route de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à St-Martin-Vésubie. Continuer jusqu'au lac du Boréon par la RM 89 et suivre la route des vacheries du Boréon, puis la piste qui aboutit au parking supérieur du Boréon.

Très agréable parcours en forêt ponctué par de superbes échappées sur les crêtes frontalières du haut Boréon et parmi elles sur les spectaculaires parois de gneiss de la Cougourde (2 921 m), cime caractéristique ayant la forme d'une courge ("Cougourde" = "Cougwe" en patois, d'où cet amusant patronyme). Par la majesté du site, la qualité du rocher et la hauteur respectable de ses faces (400 m), la Cougourde attire l'été comme l'automne de nombreux grimpeurs depuis plus d'un demi-siècle. L'itinéraire s'agrément également de la présence régulière de l'eau, des petits vallons adjacents jusqu'aux launes vertes du Boréon avec en point d'orgue le paisible lac de Trécolpas (2 150 m), niché à l'aplomb du Pas des Ladres (2 448 m), passage obligé vers le sanctuaire de la Madone de Fenestre et très fréquenté en juillet-août.

ITINÉRAIRE

Du parking supérieur du Boréon (1 670 m - b.420), prendre le large chemin qui remonte la rive gauche orographique du vallon. Laisser bientôt à droite le sentier de la Maïris (b.421), puis après l'entrée dans le Parc national du Mercantour, continuer vers le chalet Vidron (b.422) et le pont de Peïrastrèche (1 838 m - b.423). Poursuivre l'ascension régulière dans le mélèzin clairsemé en laissant à gauche le vallon de Sangué et le sentier des lacs Bessons (b.424) pour atteindre facilement le Gias de Peïrastrèche (1 936 m - b.425).

Un ressaut plus raide avec un sentier parfois hésitant mène au refuge de Cougourde (2 100 m). Après une visite au refuge (gîte, repas, boissons), traverser le torrent (b.426) issu du lac des Sagnes et par un sentier en balcon légèrement descendant, puis ascendant, rejoindre le déversoir du lac de Trécolpas (b.427). Accéder aisément au site du lac en quelques minutes. Au retour, suivre le tracé du GR52 (b.427) qui plonge par de nombreux lacs sur le vallon du Boréon ; franchir celui-ci sur une belle passerelle (b.425) et reprendre l'itinéraire suivi à la montée.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 500 m
Descente : - 500 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juin à novembre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e



43 - LACS DE PRAIS

Haute Vésubie

Jouissant d'une juste notoriété, le circuit des lacs de Prais ou encore des "Cinq Lacs", comme on les nomme à Saint-Martin-Vésubie, permet de pénétrer au cœur du Mercantour tout en bénéficiant de sentiers agréables et faciles, à la portée de tout marcheur.

La remontée du vallon de Prais constitue en début d'été un véritable enchantement à travers les alpages fleuris traversés par un fougueux torrent. Le site des lacs de Prais, quant à lui, contraste avec les arêtes découpées du Neiglier et de Paranova qui le ceignent harmonieusement ; relativement tempérés (13° environ), car peu profonds, ces lacs se prêtent à la baignade pour les plus courageux. Il est possible d'ajouter au circuit décrit ci-après l'ascension en aller-retour de la baisse de Prais (2 339 m) ou de la cime de la Valette (2 496 m) : on y découvrira un panorama complet sur la haute Vésubie ainsi que sur les grandes cimes neigeuses de l'Oisans.

ITINÉRAIRE

Parvenu à l'aplomb du sanctuaire de Fenestre et après avoir stationné son véhicule en bordure de route (1 820 m), suivre le large chemin horizontal qui démarre à la balise 361 dans une belle forêt de mélèzes et d'épicéas épars. On atteint bientôt le vallon de Prais (1 823 m - b.362) qu'on traverse à gué ou par une passerelle sommaire que les avalanches détruisent chaque hiver. Remonter alors la rive gauche du vallon, puis la rive droite jusqu'au Plan de Prais (b.363, 364).

Le sentier permet de gravir le déversoir et d'atteindre le vaste replat où se nichent les lacs de Prais étagés dans la prairie entre 2 260 et 2 280 m. Monter ensuite à la toute proche Baisse des Cinq Lacs (2 330 m - b.366), puis descendre versant opposé le vallon du Ponset par un sentier soutenu jusqu'au vallon de Fenestre (b.367, 359, 360), au bord duquel croissent quelques vieux mélèzes. Ne pas omettre d'acheter un morceau de fromage du pays en passant aux abords des vacheries de Fenestre !

ACCÈS ROUTIER : 70 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis celle de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à St-Martin-Vésubie. Prendre à droite la petite route (RM 94) qui remonte le long du vallon de Fenestre jusqu'à l'aplomb du sanctuaire de la Madone, peu après le vallon de Prais.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 530 m
Descente : - 530 m

Durée : 4 h

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : mai à novembre.

Réglementation : Parc national du Mercantour

CARTOGRAPHIE "Vallée de la Vésubie" TOP 25 n° 3741 OT 1:25.000e

44 - CIRCUIT DU TOURNAIRET

ACCÈS ROUTIER : 62 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. A la sortie du village, prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à Roquebillière. Dans le village, prendre la route, puis la piste qui mène aux Granges de la Brasque. Autre accès par la vallée de la Tinée via le village de la Tour.



Avec le massif de Turini, sur l'autre rive de la Vésubie, le chaînon du Tournairet porte les plus vastes forêts d'exploitation des Alpes-Maritimes, les fûts en étant jadis transportés par flottage vers la Côte par les vallées de la Vésubie et de la Tinée. Au sommet du mont Tournairet (2 086 m) se rejoignent les limites des communes de Venanson, Utelle et Clans qui font chacune procéder à des coupes de bois régulières ; plusieurs essences sont représentées avec une dominante de l'épicéa versant Venanson, du mélèze versant Lantosque et du sapin versant Clans.

Site de villégiature (anciennes colonies de vacances), le magnifique plateau boisé des Granges de la Brasque s'atteint en voiture depuis Roquebillière par la piste forestière d'Albéràs ouverte en 1974 ou depuis la Tour-sur-Tinée par une petite route asphaltée, étroite et sinueuse.

ITINÉRAIRE

Des colonies de vacances (1 685 m - b.148), suivre en montée le tracé du GR5 qui utilise en partie une ancienne piste militaire avant d'en couper plusieurs lacets importants. Passer au-dessous (b.320) du col du Fort, bifurquer en légère montée vers l'Ouest pour gagner le collet des Trous (1 982 m - b.319) et gravir par quelques lacets le sommet panoramique du mont Tournairet (2 086 m).

Depuis le sommet, les villages de Venanson et Saint-Martin-Vésubie paraîtront très proches ; on pourra détailler aussi Belvédère, la Bollène-

Vésubie et Clans, puis l'épine dorsale vers le Caïre Gros et le Valdebllore et enfin, en toile de fond, le majestueux massif du Mercantour et ses cimes frontalières.

Descendre ensuite 100 m de dénivelé versant Tinée (b.102) et suivre à flanc un large chemin qui contourne longuement (1 632 m - b.103) la tête de Cabanal avant de remonter légèrement pour rejoindre une piste près du col d'Andrion (1 680 m - b.151) ; regagner les Granges de la Brasque par la route à plat via le Plan d'Utelle et la source de la Brasque (b.147).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 520 m
Descente : - 520 m

Durée : 4 h

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : juin à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e



45 - CIRCUIT DE FENESTRE

Dominant le sanctuaire de la Madone, les cimes orientale et occidentale de Fenestre encadrent le col homonyme, passage stratégique s'il en est, car maillon faible (2 474 m) de la crête-frontière reliant la haute Vésubie au Val Gesso italien. Aussi paraît-il logique de trouver en ces lieux les traces d'un important passé militaire et de bénéficier en conséquence de larges chemins où la progression semble facilitée et où le regard peut vagabonder vers les cimes grandioses du cirque de la Madone. Jadis fréquenté par les Romains, les Bénédictins ou encore les ducs de Savoie, le col de Fenestre a servi tour à tour dans l'histoire de complément ou d'alternative au col de Tende voisin, passage plus aisé car nettement moins élevé (1 871 m).

Reliant les villages d'Entracque et de Saint-Martin-de-Vésubie, le col de Fenestre permet la découverte du Piémont italien que coiffent dans le lointain les cimes neigeuses du Val d'Aoste (Cervin, mont Rose...)

ITINÉRAIRE

Du sanctuaire de Fenestre (1 903 m - b.357), où s'abrite le refuge CAF rénové en 1995, suivre le large chemin militaire (GR52) qui déroule ses placides lacets sur les flancs de l'Agnellière.

Quitter bientôt le tracé du GR52 qui mène au Pas des Ladres (b.368) et continuer à droite toujours sur un excellent chemin, jusqu'au petit lac de Fenestre (2 266 m). Continuer l'ascension plein Nord par un sentier en lacets qui passe à proximité de blockhaus où s'abritent volontiers les jeunes bouquetins. Après une bifurcation (b.369), on atteint le col panoramique

de Fenestre (2 474 m) souvent garni de névés jusqu'en milieu d'été sur son versant italien. Redescendre jusqu'à la balise 369, puis bifurquer à droite pour suivre tantôt en descente, tantôt en montée, le large chemin dallé qui rejoint en encorbellement le Pas des Ladres (2 448 m - b.428). Descendre alors par le tracé assez rapide et très sinueux du GR 52 qui ramène à la Madone de Fenestre via la balise 368.

ACCÈS ROUTIER : 71 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à St-Martin-Vésubie. A la sortie du village prendre à droite la petite RM 94 qui mène en 12 km au sanctuaire de la Madone de Fenestre.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 660 m
Descente : - 660 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e

Au départ du Boréon, parking de Salèse (1 670 m)

46 - LAC NÈGRE

Haute Vésubie

ACCÈS ROUTIER : 70 km
Depuis Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis la vallée de la Vésubie (RM 2565) et la suivre jusqu'à St-Martin-Vésubie. Continuer par la RM 89 jusqu'au lac du Boréon et s'engager ensuite sur la route qui mène au parking de Salèse, porte du Parc.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 720 m
Descente : - 720 m

Durée : 4 h AR

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à novembre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Moyenne Tineé"
TOP 25 n° 3641 ET
1:25.000e

Au cœur du massif du haut Boréon, le lac Nègre (12 hectares), autrefois appelé "lac Noir", étale ses eaux souvent sombres au pied de parois de granit ocre qui abritent plusieurs itinéraires d'alpinisme. Vierge de toute trace de civilisation, le haut vallon de Salèse, avec son vaste mélèzin, ses rhododendrons et ses buissons de myrtilles, abrite une faune sauvage prestigieuse : grands ongulés (chamois, mouflon, bouquetin), prédateurs (loup, aigle, martre, hermine) ou oiseaux (lagopède, petit tétard). Au-dessus du lac Nègre, le Pas du Préfous, poste de chasse favori du roi d'Italie, Victor Emmanuel II, abrite les vestiges d'un petit enclos entourant une dalle horizontale : assis sur ce noble siège, le roi y guettait le passage des chamois. On croisera durant le parcours ruisseaux frémissants, torrents rapides et sources cristallines à l'instar de la Chardole dont l'eau, parée de mille vertus, était jadis descendue à dos de mulet jusqu'à Saint-Martin-Vésubie.

ITINÉRAIRE

Du parking de Salèse (1 670 m - b.434), suivre le tracé du GR52 qui passe aux abords de l'ancienne vacherie de Salèse (1 724 m), longe deux lacs de la route et continue à travers mélèzes et arolles. Après avoir dépassé la source

de Chardole (1 924 m) et frôlé un lacet de la piste de Mollières, rejoindre cette dernière (b.435) avant de l'utiliser brièvement jusqu'au col de Salèse (2 031 m - b.436). Du col, descendre 400 m environ sur la piste, puis prendre à droite (b.268) le chemin muletier du lac Nègre qui s'élève tranquillement jusqu'au pied du déversoir (b.269, 270). Un court ressaut assez raide donne accès au lac (2 354 m) avec en fond le Pas du Préfous (2 615 m), frontière avec l'Italie et variante possible pour compléter la randonnée (compter 1 h 30 AR depuis le lac). Descente par le même itinéraire avec une brève remontée sous le col de Salèse.



47 - CIRCUIT DU CONQUET

Le Conquet est un site stratégique d'observation sur le cœur du Mercantour et les hauts vallons du Boréon et de Fenestre. On pourra tester son talent d'interprète du fond cartographique en orientant sa carte pour y lire la position des différents sommets : de gauche à droite au premier plan, les croupes déboussantes du Baus de la Fréma, de l'Archas, du Piagu et de la Palu ; au deuxième plan, Lèche, Argentera, Nasta, Mercantour, Guilié, Ruine, Pélago, Cougourde (en partie masquée), Gaisses, Lombard, Agnellière, Gêlas, Cabret, Colomb, Clapier, Ponset. De mai à novembre, c'est une promenade toute indiquée pour une initiation géographique en haute Vésubie avec un tracé idéal en plein adret. Croisé chemin faisant, le Trou du Diable évoque pour les Saint-Martinois beaucoup de souvenirs : durant la guerre, ils y cachèrent la fameuse Vierge Noire de Fenestre pour la soustraire aux convoitises de l'occupant.

ITINÉRAIRE

De la place de Venanson (1 160 m), prendre à droite (b.305) l'ancien chemin de la vacherie des Colmianes qui s'élève parmi granges et chalets. Couper bientôt la route (b.306) et continuer en dépassant le croisement de "Rigons" (b.307) ; parvenu à un lacet, suivre la route quelques mètres pour retrouver bientôt le chemin. Après la vacherie, s'engager vers l'Ouest (1 383 m - b.308) sur le sentier bordé de buis qui s'élève en biais dans un mélézin. Au sortir de la forêt, au-dessus d'un grand abreuvoir (1 608 m - b.309), une traversée ascendante mène au col de Colmiane (1 641 m - b.312) ; gravir enfin à droite

le ressaut qui culmine au Conquet (1 776 m - b.313). Amorcer la descente en suivant au mieux vers le Nord-Est la crête (b.314), puis la piste de ski qui mène jusqu'à la retenue collinaire de la Combe (b.104). Continuer à droite par le rapide sentier du vallon du Vernet jusqu'à la balise 326 et remonter jusqu'à un petit replat (1 400 m) dénommé "le bénéitier". Quelques lacets serrés parmi pins, buis et noisetiers dévalent le long des falaises du Trou du Diable (b.325) ; regagner ainsi la route de Venanson (b.324) et suivre celle-ci sur 1,5 km environ avant de retrouver les raccourcis qui remontent au village (b.54, 53, 52).

ACCÈS ROUTIER : 63 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. A la sortie du village, prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) et la suivre jusqu'à St-Martin-Vésubie. A la sortie du village prendre à gauche la RM 31 qui mène à Venanson.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

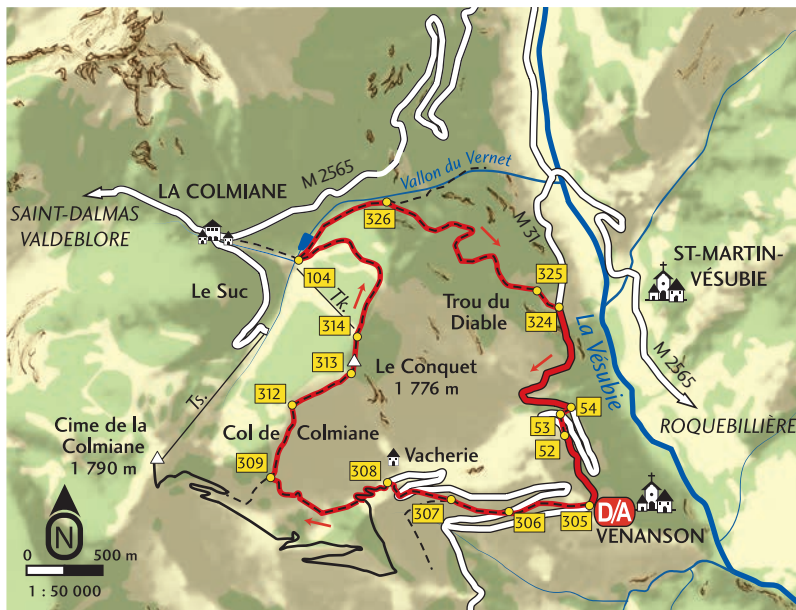
Montée : + 780 m
Descente : - 780 m

Durée : 4 h 30

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e



48 - CIRCUIT DES ADUS

Haute Vésubie

ACCÈS ROUTIER : 70 km
Depuis Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. A la sortie du village, prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) et la suivre jusqu'à St-Martin-Vésubie. Continuer par la RM 89 jusqu'au lac du Boréon. S'engager ensuite sur la route qui mène au parking de Salèse, porte du Parc.



Le plateau des Adus, couvert de champs de rhododendrons et de buissons de myrtilles, se colore au fil des saisons : au vert tendre de juin et au rose de juillet succèdera le roux automnal, l'hiver jetant de novembre à mai son voile immaculé sur la pelouse alpine et la végétation arbustive.

Seuls quelques rares mélèzes ou aroles en émergeront, servant de perchoir occasionnel aux tétras-lyres (petits coqs de bruyère) qui prisent ces lieux paisibles délaissés par l'homme de longs mois durant. Depuis le belvédère du col de la Vallette, le chaînon frontalier déroule ses charmes orchestrés par la cime du Mercantour alors qu'au loin les reflets de la mer aveuglée de lumière scintillent à travers leur aura estivale.

ITINÉRAIRE

Du parking de Salèse (1 670 m - b.434), suivre le tracé du GR52 jusqu'au col de Salèse (2 031 m - b.435, 436). Bifurquer à gauche et remonter (Ouest, puis Sud) le petit sentier qui flirte avec le bord de la crête étroite dominant les vallons de Salèse et de Mollières. S'accrochant désespérément à une terre sablonneuse ingrate, les derniers aroles aux racines affleurantes retiennent les blocs d'une immense zone d'érosion. Continuer dans un paysage de pelouses et de clapiers jusqu'à la balise 437, longer la base de la face Est du Caire Archas et gagner de niveau le col

de la Vallette des Adus (2 356 m - b.394). Redescendre sur le même versant, mais en direction Nord-Est vers le petit lac des Adus (2 130 m), entouré de mélèzes. Rallier la crête des Petits Adus (b.395, 396), passer au refuge privé, puis amorcer la descente par le sentier dit "des chasseurs". On rejoint ainsi par un tracé à la déclivité régulière le vallon de Salèse (b.397) et le parking de départ (b.434).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 700 m
Descente : - 700 m

Durée : 5 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à novembre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e



49 - COL DE CERISE

Voie de communication historique entre la France et l'Italie, le sentier du col de Cerise relie les villages de Saint-Martin-Vésubie et Terme di Valdieri ; sa création en vue du prélèvement de la gabelle remonte à 1430, lorsque le haut pays niçois dépendait de la Maison de Savoie. Du latin "cerasus" sont issus les toponymes imagés de "cirièga" (en italien), de "cirieia" (en dialecte) et de "cerise" qui font allusion aux arbres fruitiers dominant jadis le lac du Boréon. Mais si ce nom évocateur peut faire rêver aux délicieux fruits rouges, c'est bien dans l'étage alpin que se déroulera une ascension soutenue vers la crête-frontière, au cœur du Mercantour dont la cime très proche a donné son nom au Parc national. Falaises de gneiss colorées, mélèzin aux fûts imposants ou lacs d'altitude ponctuent une montée dont les ressauts successifs (plateau du Cavalet, lac de Cerise) nécessitent un certain investissement physique.

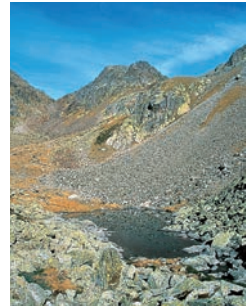
ITINÉRAIRE

Depuis le parking du chalet d'accueil du Boréon (1 500 m), suivre quelques mètres la route de Salèse pour trouver bientôt sur la droite (b.370) l'embranchement du GR52 qui mène au gîte d'étape. Continuer au-dessus à travers les derniers chalets et à la lisière de la forêt (b.371), prendre à gauche le sentier qui s'élève en corniche vers le vaste plateau du Cavalet (b.373, 374). Laisser à gauche la petite vacherie et poursuivre l'ascension soutenue dans un beau mélèzin clairsemé jusqu'à la cote 2 100 m environ.

On sort alors de la forêt pour accéder en quelques lacets au replat parsemé de blocs qui abrite le petit lac de Cerise (2 223 m). Laisser celui-ci à main droite, croiser un peu plus haut la bifurcation du sentier qui mène vers l'Est au lac du Mercantour (non balisé) et gagner par une ultime pente assez raide le col-frontière de Cerise (2 543 m - b.376) où s'élève un petit blockhaus sur le versant italien.

Descente par le même itinéraire.

ACCÈS ROUTIER : 66 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis la vallée de la Vésubie par la RM 2565 jusqu'à St-Martin-Vésubie. A la sortie du village, prendre la RM 89 qui conduit au lac du Boréon, point de départ de l'itinéraire.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 1 043 m
Descente : - 1 043 m

Durée : 5 h

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
juin à novembre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e



50 - LES MERVEILLES PAR LA GORDOLASQUE

ACCÈS ROUTIER : 66 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à Lantosque. Parvenu à la hauteur de Roquebillière, prendre à droite la route de Belvédère et de la Gordolasque (RM 171) jusqu'au hameau de St-Grat, puis à son terminus, le parking du Countet.



Depuis le parking du Countet dans la vallée de la Gordolasque, ce cheminement le long du vallon d'Empuonrame vous conduira par un accès direct au site des Merveilles depuis la Vésubie. Cet itinéraire propose en effet une approche totalement différente de celle habituellement empruntée par les randonneurs qui remontent le vallon de la Minière depuis les Mesches dans la Roya.

Le Pas de l'Arpette offre un point de vue dominant sur la vallée des Merveilles et ses nombreux lacs glaciaires. Au centre, l'imposant Mont Bégô trône au-dessus des gravures rupestres qui témoignent du caractère sacré de cette montagne.

N'oublions pas que le site des Merveilles est réglementé et n'autorise pas les ballades hors sentier sous peine d'amende. Seul un encadrant agréé vous permettra de découvrir l'ensemble de différentes représentations (Possibilités de visite au départ du refuge des Merveilles).

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking du Countet b411 traverser le torrent, à b412 emprunter le sentier qui mène au Pas de l'Arpette. S'élever progressivement par un chemin en traversée ascendante au milieu de clapiers bordés de rares pins Cembro et mélèzes. Un ressaut plus raide conduit en rive droite du vallon d'Empuonrame, le remonter pour venir frôler la conduite forcée. Après avoir longé durant plusieurs minutes l'ouvrage, le franchir en passant dessous. S'écarter bientôt de la conduite pour traverser le petit ruisseau. Poursuivre en s'élevant le long d'anciennes moraines glaciaires et atteindre le raidillon final qui se négocie

grâce à de nombreux escaliers bâtis en pierres sèches qui facilitent la progression mais surtout limitent l'érosion.

Au Pas de l'Arpette (2511m - b402) profiter du magnifique panorama sur la vallée des Merveilles et sur le Mont Bégô. Descendre plein est dans la pelouse alpine où les marmottes, qui ont creusé de nombreux terriers, vous accompagneront si vous les surprenez, de leurs sifflements stridents. A b93 rejoindre le GR 52 qui mène directement au refuge des Merveilles en rive droite du lac long supérieur. Le retour se fera par l'itinéraire suivi à l'aller.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 1 221 m
Descente : - 1 221 m

Durée : 7 h 30

Difficulté :
rando alpine.

Période conseillée :
juin à fin octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e



Au départ de Roquebillière, quartier du Mounart (640 m)

51 - CIRCUIT DE LA MALUNA

Parcours aérien et panoramique sur la vallée de la Vésubie et les hauts vallons de Fenestre et de la Gordolasque qui dominent de quelque 2 000 m les villages de Saint-Martin-Vésubie et Venanson d'une part, Roquebillière, Belvédère et la Bollène-Vésubie d'autre part. On observera le saisissant contraste entre l'adret sec et rocailleux où s'élève la cime dantesque de Castel Vieil et l'épaisse forêt de la Maluna qui couvre l'ubac du Siruol. Admirable témoignage du courage et de l'opiniâtreté des anciens, campagnes et cabanes d'alpage émaillent la progression, depuis les Villetes jusqu'à Rigaut en passant par Cabanal et la vacherie de Roquebillière : la raideur des versants et l'absence de riches pâturages étaient conjuguées par une incroyable occupation de l'espace et une multitude d'ouvrages d'art, dont au premier chef murets, canaux ou sentiers se jouant astucieusement des difficultés d'un relief inhospitalier.

ITINÉRAIRE

Du quartier du Mounart (640 m - b.37), remonter le sentier qui coupe la piste de Cervagne à plusieurs reprises. Parvenu à la balise 38, suivre à gauche une piste horizontale, puis amorcer à droite (b.39) la remontée soutenue du vallon des Villetes. S'enfoncer dans la gorge sous la crête de Graissacan et accéder par de raides lacets aux granges des Villetes (1 270 m). Quitter peu après le sentier de la Maluna (b.40) pour remonter en versant Sud de la crête du Siruol vers les granges de Cabanal (b.233, 232), site très panoramique et point haut du parcours (1 827 m) dominant l'immense ubac

de la Maluna. Cheminer ensuite de niveau (Sud-Ouest) vers la vacherie de Roquebillière, puis la crête de l'Abécoulié (b.231). La descente sur Roquebillière se déroule entre les vallons de Gourgas et des Imberts, alternant les deux versants (b.230, 229, 226) et passant à la charmante cabane pastorale de Rigaut (1 300 m). Continuer par le large chemin de desserte qui coupe plusieurs lacets de la petite route de Conégo et se rapprocher ainsi du village (b.225). On retrouvera son véhicule rapidement en suivant à gauche, via le pont sur le vallon de Cervagne, la route des Quatre Chemins (b.37).

ACCÈS ROUTIER : 49 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis la vallée de la Vésubie jusqu'à Roquebillière (RM 2565). Continuer 1 km après le village pour trouver à gauche, au niveau du carrefour des 4-Chemins la petite route du Mounart. Garer son véhicule au bout d'un km environ, au niveau de la balise 37.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 1 200 m
Descente : - 1 200 m

Durée : 6 h

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
juin à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e



52- TOUR DU GRAND CAPELET

ACCÈS ROUTIER : 66 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à Lantosque. Parvenu à la hauteur de Roquebillière, prendre à droite la route de Belvédère et de la Gordolasque (RM 171) jusqu'au hameau de St-Grat, puis à son terminus, le parking du Countet.

Le Grand Capelet domine d'une tête, comme son étymologie le suggère, les vallées alentour, notamment celle de la Gordolasque (Vésubie) à l'Ouest et celle des Merveilles (Roya) à l'Est. Sommet chargé d'histoire, abritant sur ses flancs une partie des fameux gisements de gravures rupestres des Merveilles, il est le silencieux témoin d'un impressionnant défilé de pèlerins qui de juillet à septembre se pressent sur ses flancs minéraux.

Le tour du Grand Capelet combine astucieusement l'intérêt sportif et culturel de la randonnée pédestre, mêlant à l'effort physique une initiation aux signes légués par les très anciennes civilisations montagnardes du Chalcolithique et de l'Âge de Bronze. La soirée au refuge de Nice (2 232 m), premier refuge construit dans le massif du Mercantour et dénommé "refuge Victor de Cessole" depuis 2005, ajoutera une note historique plus récente : on pourra observer, juché quelques mètres au-dessus de l'actuel bâtiment, l'ancien refuge édifié voici plus d'un siècle (1902) à l'initiative du Chevalier de Cessole. Une rencontre inopinée avec une harde de bouquetins complètera ce circuit entre roc et ciel au cœur des "3 000" de la haute Vésubie (Gélas, Malédie, Clapier).



ITINÉRAIRE

• 1^{er} jour : montée au refuge de Nice. Du terminus de la route de la Gordolasque (pont du Countet, 1 690 m - b.411), suivre le chemin de terre menant au site d'escalade, continuer à plat le long de la rivière pour rejoindre b413. Traverser le torrent et remonter via b414 en direction du refuge de Nice. Sur la gauche, on aperçoit l'impressionnante cascade de l'Estrech bientôt masquée par le haut du verrou rocheux dénommé "Mur des Italiens" que l'on franchit avant de traverser à nouveau le torrent. Suivre sans difficulté particulière le sentier qui rejoint le lac-barrage de la Fous (b.416) : les deux bâtiments du refuge de Nice (2 232 m) sont alors visibles au Nord-Est, juste au-dessus du lac (gîte, restauration).

• 2^e jour : tour du Grand Capelet. Du refuge, suivre le tracé du GR52 qui remonte quelques mètres pour venir traverser bientôt le vallon de la Fous (b.417, 418). Remonter ensuite (Sud-Est) le déversoir du lac Niré et longer la série de lacs entre 2 353 m et 2 379 m. Gravier au mieux les blocs et éboulis (ou les névés suivant la saison) menant à la baisse du Basto (2 693 m - b.401). Descendre versant opposé en diagonale (Sud-Est) en passant près du petit lagarot du Basto ; on domine bientôt l'immense lac du Basto qu'on laisse à gauche pour remonter au Sud (b.95) le bon sentier de la baisse de Valmasque (2 549 m - b.94).

S'ouvre alors plein Sud la fameuse Vallée des Merveilles agrémentée depuis 1988 d'un parcours d'interprétation du Parc national. Après la visite des gravures, descendre vers le lac Long Supérieur et le refuge CAF des Merveilles (2 130 m), qui assure gîte et restauration.

• 3^e jour : Pas de l'Arpette. Du refuge, reprendre le sentier de la Vallée des Merveilles jusqu'à la balise 93 et continuer plein Ouest par une montée facile dans les alpages. On parvient ainsi au Pas de l'Arpette (2 511 m - b.402) avant de descendre directement le raide vallon d'Empuonrame. Après avoir croisé la conduite forcée à la cote 2 100 m environ, on atteint enfin le vallon de la Gordolasque juste au-dessus du parking de départ (b.412).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 1 600 m (en trois jours)

Durée : 10 h (en trois jours)

Difficulté : rando alpine.

Période conseillée : juillet à octobre.

Réglementation : Parc national du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e

53 - CIME DU DIABLE

ACCÈS ROUTIER : 64 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. A la sortie du village, prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'au carrefour de la route de la Bollène-Vésubie (RM 70) et monter jusqu'au col de Turini. Du col, prendre la route de l'Authion (RD 68) qui mène à Camp d'Argent et à Tueis.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINERAIRE

Montée : + 1 350 m
Descente : - 1 350 m

Durée : 8 h

Difficulté :
rando alpine.

Période conseillée :
juin à novembre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

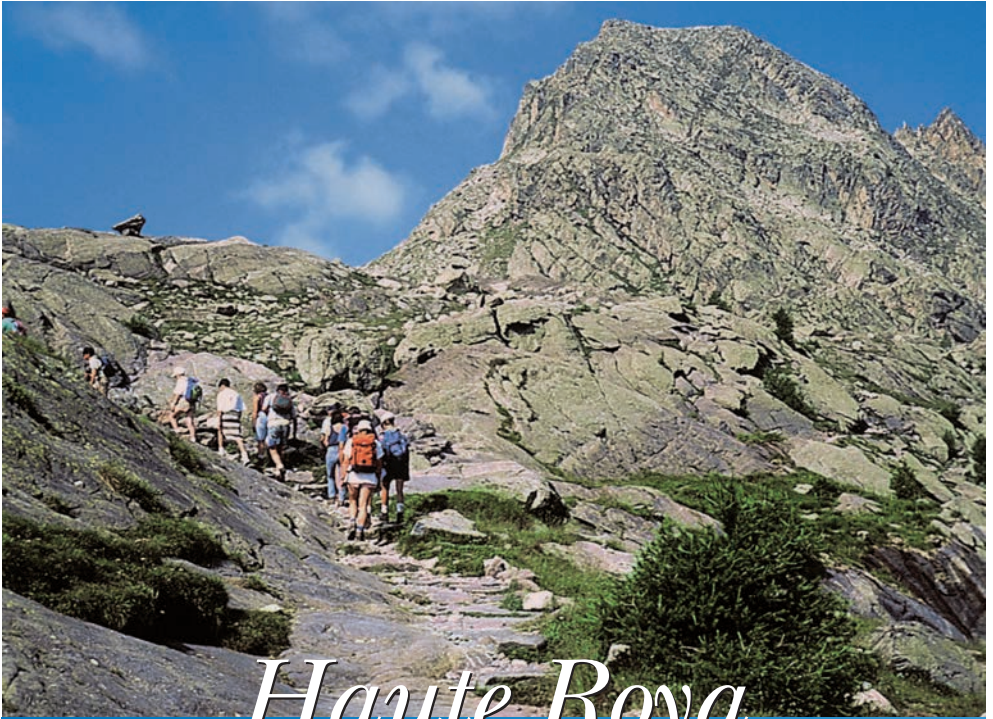
CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Vésubie"
TOP 25 n° 3741 OT
1:25.000e

Sommet significatif le plus méridional du Parc national du Mercantour, la cime du "Diable" veille au Nord sur le cirque des Merveilles. Son nom évocateur rappelle le caractère maudit que revêtait jadis la haute montagne. D'après une tradition très ancienne, ce sommet était occupé par le Diable qui venait de l'enfer par un des lacs de "l'Enfer" et qui de là-haut rançonnait les villages de la vallée du Paillon, 2 000 m plus bas. La légende rapporte que le Diable fut finalement pris à la glu des paysans de Contes. De même le Pas du "Trem" suggère l'épouvante et la terreur si l'on en croit son étymologie. Si l'on fait abstraction de ces croyances surannées, l'ascension de la cime du Diable présente un réel intérêt pour les randonneurs aguerris (névés en début d'été, parcours de crêtes aérien, absence de balisage).

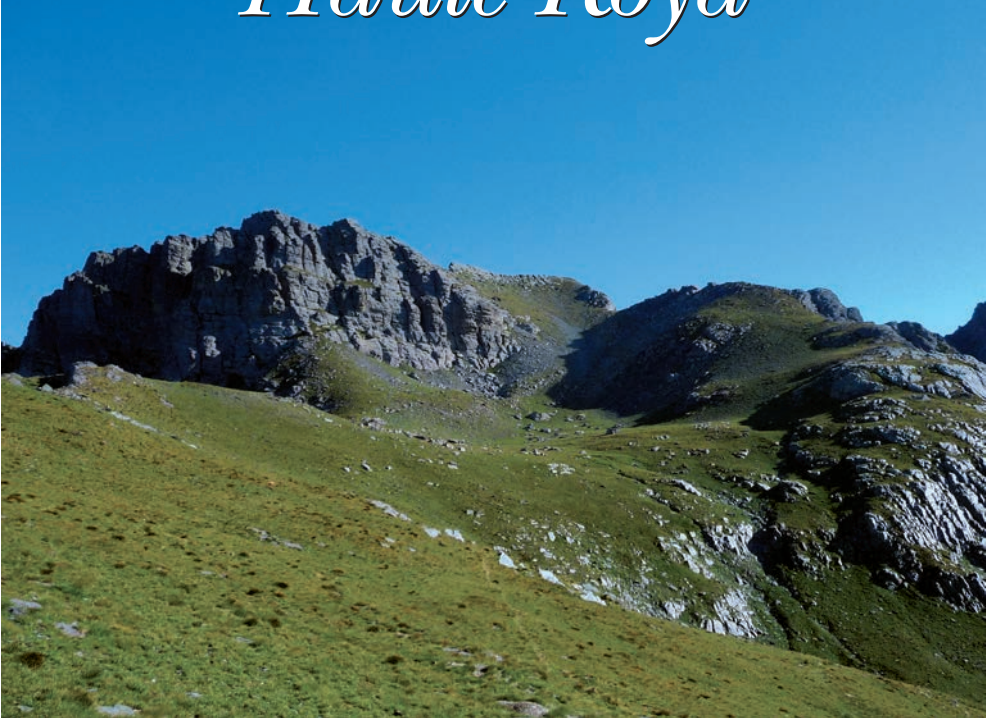
ITINÉRAIRE

Garer son véhicule à l'Authion, sur le parking de l'ancienne cabane de Tueis (1 889 m - b.244), et prendre le sentier (GR52) situé en amont de la route pour parcourir la ligne de crête de l'Authion et passer au collet sous la Pointe des Trois Communes (2 080 m - b.410). Bifurquer à gauche et atteindre par un bon tracé la baisse de Saint-Véran (1 836 m - b.409), puis poursuivre toujours vers le Nord jusqu'au col de Raus (1 999 m - b.406). Par le tracé du GR52, l'itinéraire court en légère montée (Nord) vers la baisse Cavaline (2 107 m), puis le Pas du Diable (2 450 m - b.405). Une brève descente sur les lacs du Diable (b.404) précède la remontée au Pas du Trem (2 480 m - b.403), puis à la cime du Diable (2 685 m) par un extraordinaire sentier militaire. Descendre par l'itinéraire de montée via le Pas du Trem. Variante non balisée : du sommet, descendre par un cheminement raide (Sud) vers le mont Capelet supérieur qu'on évitera par son versant Est. Le sentier, très sinueux, pique au prix de maints lacets sur la baisse Cavaline où l'on retrouve l'itinéraire-aller.





Haute Roya



54 - CIRCUIT DES FORTS

Haute Roya

ACCÈS ROUTIER : 82 km De Menton, suivre l'auto-route A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya pour gagner Tende, continuer par la RD 6204 jusqu'au col de Tende, franchir le tunnel et prendre sur la gauche la route des Trois Amis. Traverser la station, monter en direction du col géographique et laisser son véhicule au bout de la route (800 m avant le col).



Le col de Tende est un lieu chargé d'histoire : passage le plus commode entre le Piémont et la Méditerranée, il fut sans cesse amélioré afin de faciliter la circulation des personnes et le transport des marchandises. D'abord simple chemin muletier créé en 1652, la route fut achevée en 1782. L'ouverture des tunnels routier (1883) et ferroviaire (1928) a provoqué le quasi-abandon des anciennes viabilités. La crête frontière, déterminée en 1947, fourmille de constructions militaires (forts, blockhaus) dont certaines comme le fort Central offrent un véritable intérêt architectural. Six forts de forme rectangulaire construits entre 1800 et 1900 par le génie militaire italien ont abrité des troupes jusqu'à la fin de la dernière guerre ; entourés d'un profond fossé, ils sont accessibles par un pont-levis que la vétusté dégrade irrémédiablement. Cet itinéraire permet par une jolie boucle à partir du col de Tende géographique, de relier entre eux le fort Central, le fort Tabourde et le fort Pépin.

ITINÉRAIRE

Depuis la route italienne venue des Trois Amis, gagner à pied le col de Tende géographique (1 871 m - b.340), remonter une large piste vers l'Est et contourner la grande caserne par la droite pour arriver sur le parvis du fort Central (1 910 m - b.339). Continuer vers l'Est pour retrouver une piste stratégique. La suivre jusqu'à un col (1 880 m - b.338) et passer versant français où l'on suit une large piste jusqu'au fort Tabourde (1 982 m - b.335) servant d'abri à un troupeau d'ovins (attention aux chiens patous !). Le sentier se poursuit plein Est pour atteindre (b.335a) puis en direction du Nord pour rejoindre la

piste qui conduit à l'habitation d'alpage. La quitter à proximité de cette dernière et remonter tout le vallon de Framoursoure, d'abord côté gauche puis le traverser et continuer toujours plein Nord pour rejoindre la piste militaire sous la crête frontière (b.337a). Un aller-retour plein Sud sur cette dernière nous conduira au fort Pépin. Revenus sur nos pas, poursuivre direction Ouest (b.337) légèrement sous la cime du Bec Roux (2 214 m) pour descendre directement par un sentier qui rejoint bientôt la balise b.338 (1 880 m) où l'on retrouve l'itinéraire aller. Continuer la descente par la piste sans passer au fort Central.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 450 m
Descente : - 450 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juin à septembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Roya"
TOP 25 n° 3841 OT
1:25.000e



55 - CIRCUIT DE FONTANALBE

Cette randonnée facile conduit sur l'un des deux sites de gravures rupestres des Merveilles, au-dessus de Saint-Dalmas-de-Tende. Moins connu que la zone de l'Arpette, toute proche, le secteur de Fontanalbe possède une étonnante richesse de "pétroglyphes" d'inspiration agraire. Des peuples de pasteurs y ont marqué d'une empreinte indélébile leur passage estival voici 4 000 ans environ. Ce site grandiose émaillé de nombreux lacs est dominé par le mont Bégo (2 872 m), imposant sommet symbole de divinité. Forêts de mélèzes, lacs paisibles et intérêt archéologique se combinent agréablement pour offrir un parcours qui peut se compléter d'une visite guidée au départ des lacs Jumeaux ou du refuge de Fontanalbe (visites organisées quotidiennement avec inscription sur place en saison estivale).

ITINÉRAIRE

De Castérino (1 550 m - b.391), suivre à pied l'ancienne route militaire encore bien conservée qui s'élève sans difficulté sous un beau couvert boisé le long du vallon de Fontanalbe. A proximité d'un petit pont (1 941 m - b.390), bifurquer plein Sud en entrant dans le Parc national du Mercantour ; quelques minutes suffiront pour gagner le refuge gardé de Fontanalbe (2 018 m - b.389). Après une courte traversée, on parvient à la zone réglémentée des gravures (2 130 m - b.387), dont l'accès est toutefois toléré, exclusivement sur le sentier balisé. Le circuit fera découvrir

de nombreuses gravures rupestres, passant d'abord à la Vacherie Supérieure, puis au Gias des Pasteurs, avant de revenir vers le point coté 2 218 m jusqu'au lac Vert de Fontanalbe (2 150 m), lieu idyllique. Suivre les balises 388, 387, 389, 390 déjà croisées à l'aller, puis prendre à gauche et après avoir traversé le vallon de Fontanalbe, utiliser la piste forestière (b.392) qui descend en pente douce vers le parking de Valmasque (1 700 m - b.395). Regagner aisément Castérino par la route (2,5 km) qui descend au hameau.

ACCÈS ROUTIER : 69 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya pour atteindre St-Dalmas-de-Tende par la RD 6204. Dans le village, bifurquer à gauche (RD 91) pour rejoindre Castérino par une route étroite et sinueuse de 12 km.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 670 m
Descente : - 670 m

Durée : 5 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Roya"
TOP 25 n° 3841 OT
1:25.000e

56 - TOUR DE GAURON

Haute Roya

ACCÈS ROUTIER : 56 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya pour atteindre Fontan par la RD 6204. A la sortie Nord du village, prendre à gauche la RD 42 qui grimpe par une multitude de lacets jusqu'au hameau de Bergue Inférieur (863 m) avant de rejoindre Bergue Supérieur.



Hameaux rattachés à Fontan pour former la commune en 1870, Bergue Inférieur et Supérieur, tranquillement adossés à leur adret de vertige au-dessus de la Roya, n'ont été desservis par une route acrobatique qu'en 1945, route construite avec l'aide des prisonniers allemands.

Cet itinéraire au départ de Bergue Supérieur constitue une découverte de la montagne encore habitée et pâturée des communes de Fontan et Tende, avec notamment la traversée sur d'authentiques chemins pavés reliant Bergue à Granile et aux granges de Gauron.

En outre, un magnifique panorama vers la haute Roya et la crête frontière sanctionne l'arrivée au Pas de la Tranchée avec au premier plan le vallon de la Bieugne qui donne accès au lac-barrage des Mesches.

ITINÉRAIRE

De Bergue Supérieur (820 m), traverser à pied le hameau ; quelques mètres après l'église (b.33), le sentier s'élève régulièrement entre les restanques et passe sous le cimetière.

Continuer à monter pour franchir bientôt une petite crête. Le sentier s'infléchit alors, devient horizontal et rejoint Granile (1 070 m) qu'on traverse jusqu'à une large rampe qui monte sur la gauche (b.219, 220).

L'itinéraire s'élève à nouveau parmi les restanques, emprunte deux passerelles métalliques pour enjamber la conduite forcée venant du lac des

Mesches, franchit une petite barre et devient horizontal à partir de la cime de Bonsapée (1 343 m - b.221). Par un joli sous-bois, rejoindre bientôt les premières granges de Gauron (1 350 m - b.222), continuer à plat et s'élever par quelques lacets jusqu'au Pas de la Tranchée (1 589 m - b.223). Traverser en versant Sud (b.224) et descendre le long du vallon de Bergue. On retrouve plus bas un chemin qui s'étire sous les rochers des Corbeaux avant de descendre par quelques lacets à proximité de la route de Bergue Supérieur (b.225). Suivre en corniche l'itinéraire en contre-haut de la route jusqu'à l'entrée du hameau.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 770 m
Descente : - 770 m

Durée : 5 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à septembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Roya"
TOP 25 n° 3841 OT
1:25.000e



57 - CIME DE MARTA

Haute Roya

La commune de la Brigue, demeurée piémontaise en 1860 lors du rattachement du Comté de Nice à la France, devint française en 1947 avec sa voisine Tende. Mais les versants ligures de la commune et les 4 hameaux qu'ils abritent demeurèrent italiens.

Cet itinéraire se propose de rattraper l'histoire en gravissant la cime de Marta (2 135 m) et en cheminant le long de la frontière en direction de la tête de la Nava. Belvédère idéal sur la Ligurie italienne et sur le Mercantour oriental, la crête frontière délimite l'immense forêt de conifères (sapins essentiellement) qui peuple l'ubac dominant la Brigue, commune forestière importante des Alpes-Maritimes avec ses quelque 4 100 ha de surface boisée.

A noter pour l'anecdote que la commune italienne de Triora a conservé 679 ha en indivision dans la forêt communale de la Brigue, son droit sur le produit des coupes étant restreint à 1/4 contre 3/4 pour la Brigue !

ITINÉRAIRE

De la baisse de Géréon (1 254 m - b.251), s'élever dans la forêt par une piste, puis par un sentier qui remonte progressivement la crête du Rionard (b.252) alternant les portions non boisées et les couverts obscurs. Une partie finale raide mène au prix de multiples lacets serrés au plateau de Marta (1 998 m - b.253) et à la piste militaire du balcon de Marta, cime voisine coiffée d'anciennes casemates. S'élever (Nord-Est) par une croupe facile et déboisée pour gagner la cime de Marta (2 135 m - b.254) également appelée mont Vaquet. Descendre hors-sentier par la crête Nord

qui pique sur la frontière au niveau d'un petit collet (1 899 m - b.255), à l'aplomb de la tête de la Nava (1 939 m). Descendre en direction du col de l'Afel (Nord) avant de bifurquer complètement à gauche (1 810 m - b.256) pour entreprendre une longue traversée dans un beau mélézin. On rejoint plus bas une barre rocheuse (1 700 m - b.257) qu'on franchit par de brefs lacets avant de poursuivre vers le profond vallon de Bon Pertus (1 540 m). Une traversée dans la sapinière rejoint la crête du Rionard à la balise 252 où l'on retrouve l'itinéraire de montée.

ACCÈS ROUTIER : 66 km De Menton, suivre l'auto-route A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya pour atteindre St-Dalmas-de-Tende par la RD 6204. Prendre à droite la RD 43 pour gagner la Brigue. Contourner le village pour remonter vers le Sud le vallon du Ru Sec par une petite route et atteindre par une piste forestière la baisse de Géréon.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 890 m
Descente : - 890 m

Durée : 5 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
juin à septembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Roya"
TOP 25 n° 3841 OT
1:25.000e



58 - CIME DE CORVO

ACCÈS ROUTIER : 53 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya pour atteindre Fontan par la RD 6204. A la sortie Nord du village, prendre à gauche la RD 42 qui grimpe par une multitude de lacets jusqu'au hameau de Bergue Inférieur.

A quelques encablures de la célèbre Vallée des Merveilles, le secret vallon de la Cèva, agrémenté de charmants hameaux de granges d'alpage, a conservé son ambiance pastorale des temps anciens. Déjà la route sinueuse qui donne accès aux petits villages jumeaux de Bergue Inférieur et Supérieur, habillée d'une magnifique châtaigneraie, donne le ton. Plus loin le regard sera attiré par l'architecture désuète de cet habitat accroché à un maigre adret au-dessus des gorges de Bergue, où coulent les eaux vertes de la Roya. La cime de Corvo domine les alentours et on pourra de là-haut entendre la rumeur des cascades de la Cèva, noyées dans la verdure, ou observer le vol des aigles se jouant des ascendances sur les barres du versant Sud, tourmentées par l'érosion et creusées de nombreuses cavités favorables à la nidification.

ITINÉRAIRE

Du hameau de Bergue Inférieur (863 m - b.212), prendre le sentier qui longe les maisons légèrement en contre-haut de la route, négliger le tracé qui supporte un tuyau d'alimentation et s'élever en pente douce vers le secret vallon de Bergue (b.213). Monter régulièrement dans un sous-bois, traverser les granges ruinées de l'Ubac (1 208 m), puis par des lacets serrés, toujours en forêt, atteindre le col de Tate (1 450 m - b.214). Gagner rapidement à main gauche la toute proche cime de Corvo (1 525 m). Après ce bref aller-retour, suivre depuis le col le tracé balisé

qui contourne la cime et ses contreforts par le versant Ouest pour trouver à la cote 1 200 m la piste de la Cèva (b.215) qu'on suit vers la gauche. Après les granges d'Amatte (b.216), couper deux lacets, reprendre la piste sur 500 m et la quitter à nouveau (b.217) pour regagner Bergue Inférieur (b.218) par une traversée légèrement descendante sous la crête de Corvo et les barres des Brecs.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 670 m
Descente : - 670 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Roya"
TOP 25 n° 3841 OT
1:25.000e



59 - CIRCUIT DE LA DÉA

Haute Roya

Cet itinéraire aérien traversant la partie méridionale du Parc national du Mercantour permet des points de vue inhabituels sur le vaste massif forestier qui s'étend au Sud du plateau de l'Authion. Frôlant la cote 2 000 m, le parcours de la ligne de crête Bévéra-Roya, du mont Giagiabella à la baisse de la Déa, semble alterner à loisir les intrusions dans l'une ou l'autre vallée, régaland le randonneur d'un spectacle toujours renouvelé avec en point de mire le littoral et la Riviera mentonnaise.

Tournant le dos au passé militaire de l'Authion dont les décombres émouvants finissent leur éphémère carrière, on évolue ici comme en apesanteur avant de s'immerger dans le couvert sécurisant du Bois Noir de la Maglia, le franchissement d'un tunnel datant de 1794 scellant le retour vers la vallée par une ancienne piste stratégique aux admirables ouvrages d'art.

ITINÉRAIRE

A partir de la balise 103 (1 100 m), suivre vers l'Ouest la piste de Confrey et Résine sur 200 mètres environ (b.152) et poursuivre par un sentier qui s'élève sur la croupe issue de la baisse de Ventabren, avant de s'étirer dans le quartier de Maurigon. Bientôt, le franchissement de la crête de Maroum permet de découvrir les sommets équipés d'anciennes fortifications tels que Mille Fourches, la Forca, Pointe des 3 Communes, tout en s'élevant légèrement jusqu'à la crête faîtière (1 802 m - b.151). Changer alors complètement de cap en partant plein Sud sur la gauche vers

le mont Giagiabella (1 911 m) pour rejoindre quasiment de niveau la baisse de Ventabren (1 862 m), puis celle de la Déa (1 750 m - b.141) ; on évitera la plupart du temps la piste au profit du sentier de crête, toujours agréable. De la baisse de la Déa, descendre à gauche (Est) en laissant le GR52 filer vers le Sud, et emprunter la piste stratégique qui par de nombreux lacets et ouvrages d'art, permet de rejoindre une petite maison forestière (b.140) et le point de départ matinal (b.103). A noter qu'un court crochet par la pointe de Ventabren (1 976 m) depuis la baisse homonyme, parfaiera le panorama, réellement exceptionnel par temps bien dégagé.

ACCÈS ROUTIER : 50 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya et atteindre Breil par la RD 6204. A la sortie du village, prendre la RD 2204 en direction du col de Brouis sur 2 km et bifurquer à droite pour remonter la route de la Maglia, puis une piste forestière menant à l'entrée du Parc (b.103).



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 830 m
Descente : - 830 m

Durée : 5 h 30

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Roya"
TOP 25 n° 3841 OT
1:25.000e



Au départ de la Brigue, baisse d'Ugail (1 392 m)

60 - MONT BERTRAND

Haute Roya

ACCÈS ROUTIER : 69 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya jusqu'à St-Dalmas-de-Tende (RD 6204) et prendre à droite la RD 43 pour atteindre la Brigue, puis le hameau de Morignole. Par une piste carrossable, rejoindre la baisse d'Ugail.

Maisons basses et toits quasi-plats, habitat regroupé aux connotations fortement méditerranéennes, le hameau de Morignole, l'un des moins connus du haut pays, s'abrite au pied d'une énorme montagne qui lui a de tout temps fourni bois, eau et herbages. Le mont Bertrand (2 482 m) protège ce hameau discret de plus de 1 500 m de hauteur : cime "charnière" entre Ligurie et Mercantour, son ascension fournira un véritable cours magistral de géographie sur l'extrême Sud des Alpes, le Piémont italien et la Riviera mentonnaise. Atténuant l'effort et diminuant la durée du parcours, la récente piste de la baisse d'Ugail facilite indéniablement l'accès à ce sommet un peu délaissé en raison de son éloignement passé. Un départ matinal suffira à déjouer le piège de la chaleur estivale alors que, l'automne venu et le mistral aidant, on jouira pleinement des charmes frontaliers du mont Bertrand.

ITINÉRAIRE

De la baisse d'Ugail (1 392 m - b.300) atteinte en véhicule depuis Morignole, prendre la direction de la baisse de Crouseta par un sentier, puis une piste. Rejoindre d'abord un croisement (b.312), puis en quelques mètres, atteindre la baisse (1 677 m - b.301) d'où le sentier s'élève par des lacets très serrés dans un bois de pins sylvestres et longe les blockhaus ruinés de la Crouseta (tunnel) à la cote 1 828 m. La perspective sur l'immense vallon de Refrei et le surprenant site du Castel Tournou encourage le randonneur à en découvrir davantage en poursuivant

la rude grimpée. Au-dessus des blockhaus le parcours quitte le superbe sentier pour gagner la crête toute proche (b.327c) et s'élancer dans le raidillon terminal de 500 m, aérien sans être jamais vertigineux.

A proximité du mont Bertrand, la crête dénudée se penche progressivement et fait place au plateau sommital panoramique (2 482 m). Retour par le même itinéraire.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 1 100 m
Descente : - 1 100 m

Durée : 6 h AR

Difficulté :
rando alpine.

Période conseillée :
juin à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Roya"
TOP 25 n° 3841 OT
1:25.000e



61 - VALLÉE DES MERVEILLES

On n'aborde pas la Vallée des Merveilles comme une randonnée habituelle.

Ici le jeu consiste en un rite initiatique, en une communion avec les temps reculés, voici quelque 2 500 ans avant notre ère, où les peuples de bergers vinrent immortaliser leurs croyances païennes. Ce culte rendu aux divinités de la montagne et du ciel, avec au premier rang l'hommage au Dieu-Taureau, maître de la foudre, a imprégné les lieux d'une magie qui transpire de tous les pores d'une roche polie par les glaciers quaternaires. On admirera tout en marchant la surprenante coloration des dalles vertes ou orangées, rougeâtres ou violacées, résultat de l'altération du temps depuis le recul glaciaire, environ 5 000 à 7 000 ans avant J.-C.

Grès fins ou grossiers et schistes, à l'exclusion du gneiss et du granite trop durs, furent des millénaires durant, gravés et décorés de 35 000 pétroglyphes, témoignant de rites sacrés proches des préoccupations agricoles et pastorales protohistoriques.

ITINÉRAIRE

Du parking du lac des Mesches (1 380 m), remonter le large chemin qui s'élève agréablement dans le mélézin (b.82). Parvenu au bureau d'information du Parc national (b.86), continuer à gauche la montée en pente douce par la piste jeepable le long du vallon de la Minière (b.87) en passant au-dessus du lac homonyme. On pourra à la balise 88 Gias Vioré préférer le sentier en contrebas de la piste qui suit le torrent. Depuis (b.89) poursuivre sur le sentier ce qui raccourcit notablement l'itinéraire en évitant les lacets superflus. Retrouver la piste à la balise 90 et poursuivre sans difficulté, en laissant à gauche le lac

Saorgine, jusqu'au lac Long Supérieur (2 111 m) sur la rive Sud duquel est édifié le refuge CAF des Merveilles. Suivre ensuite le GR 52 en corniche au-dessus du lac Long (b.93), puis bifurquer à droite pour s'engager progressivement dans la Vallée des Merveilles proprement dite, à travers un gigantesque amphithéâtre de parois lisses ("chiappes") et de blocs erratiques. Un circuit d'interprétation commenté sur des panneaux permet d'admirer quelques unes des gravures les plus célèbres tout en respectant l'itinéraire balisé qui borde la zone réglementée. Retour par le même itinéraire.

ACCÈS ROUTIER : 66 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya et atteindre St-Dalmas-de-Tende par la RD 6204. A la sortie de St-Dalmas-de-Tende, prendre à gauche la RD 91 pour gagner le lac des Mesches par une route étroite et sinueuse.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 1 000 m
Descente : - 1 000 m

Durée : 8 h

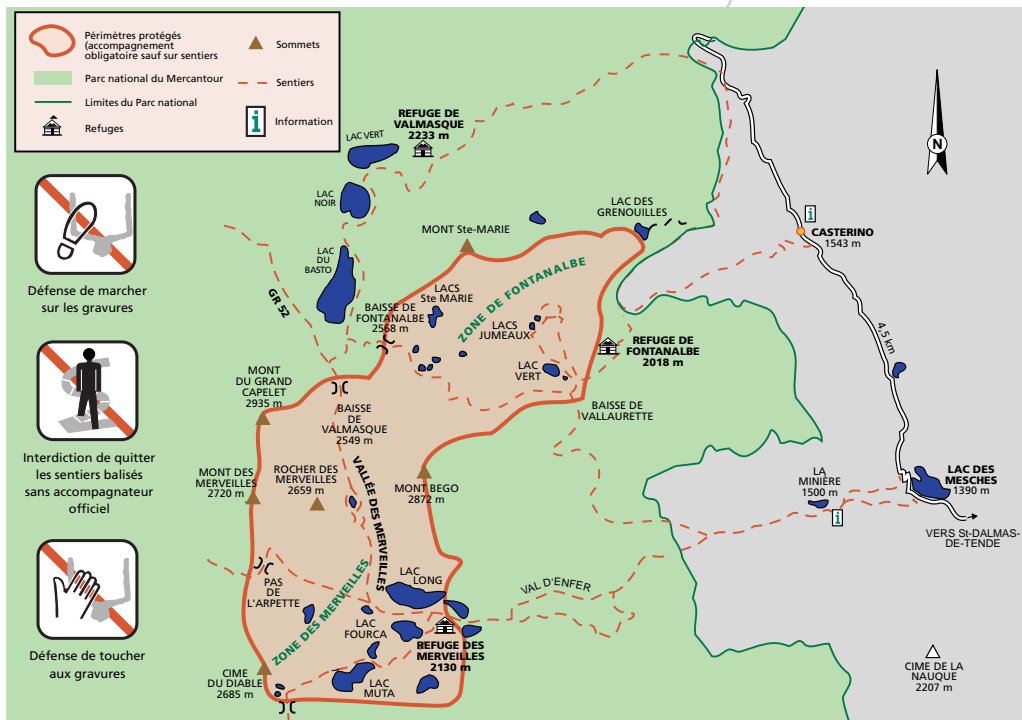
Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juin à octobre.

Réglementation :
Parc national
du Mercantour

CARTOGRAPHIE
"Vallée de la Roya"
TOP 25 n° 3841 OT
1:25.000e

Haute Roya



Attention !

Certains poteaux indicateurs en bois qui balisent les sentiers de la Vallée des Merveilles ont été remplacés par des plaques de matériau composite scellées à même la roche.

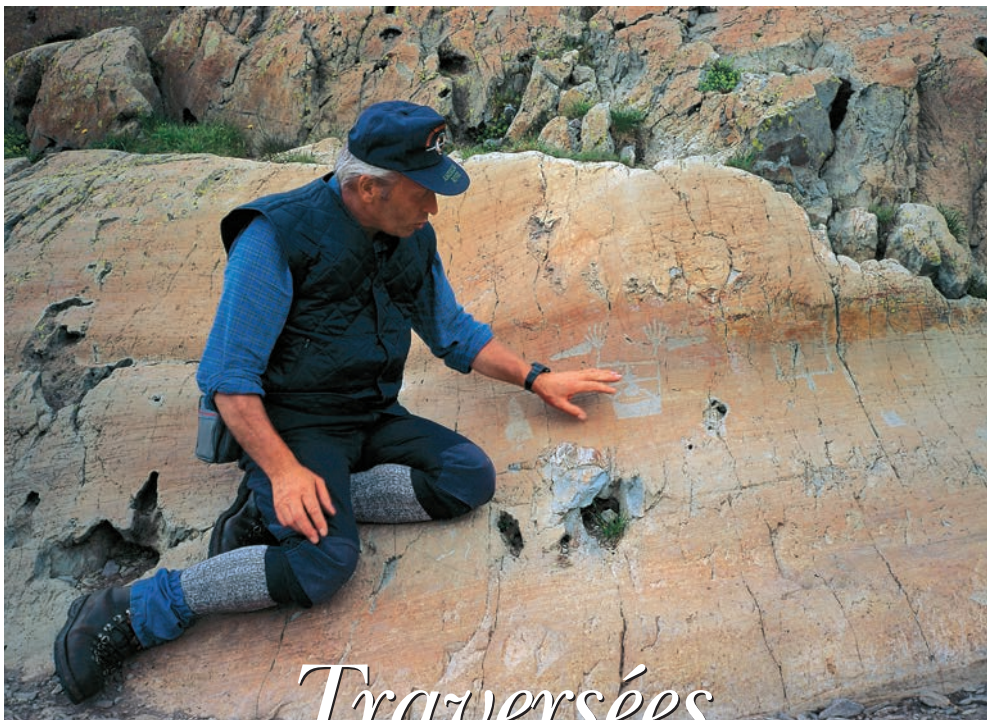
A noter que ces plaques gravées, de couleur identique au milieu ambiant, sont difficilement repérables.

RÉGLEMENTATION

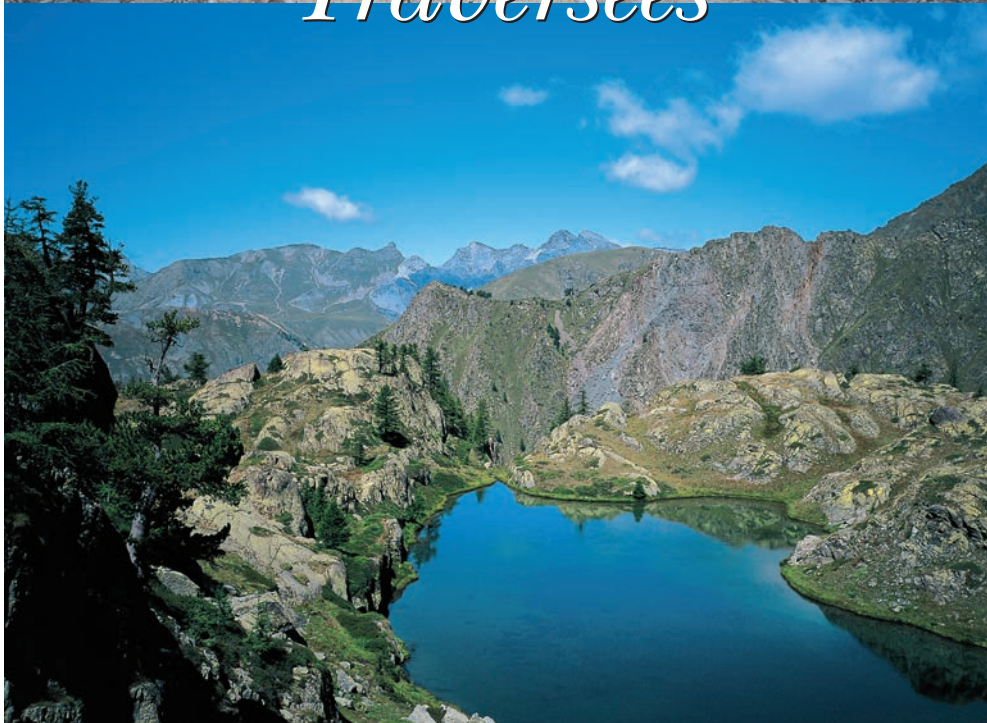
Couvertes par la neige 8 mois de l'année, de novembre à juin, les gravures n'en ont pas moins subi, jusqu'à ces dernières années, d'importantes dégradations d'origine humaine. C'est pour enrayer ces dégradations que la Direction Régionale des Affaires Culturelles et le Parc national du Mercantour ont réglementé l'accès aux secteurs de Fontanalbe et des Merveilles, comme indiqué sur la carte ci-dessus. Seuls les visiteurs encadrés par des accompagnateurs agréés peuvent accéder à ces deux périmètres. Toutefois, demeurent libres d'accès les deux principaux sentiers traversant la Vallée des Merveilles et le secteur de Fontanalbe.

Toute infraction à cette réglementation ou toute dégradation de gravures est passible d'amendes ou de poursuites judiciaires. C'est seulement au prix de ces contraintes que l'on pourra transmettre intact cet héritage pluri-millénaire aux générations futures.





Traversées



VIA ALPINA

Traversées

ACCÈS ROUTIER : 97 km
Gagner Bousiéyas
en voiture, car ou taxi
depuis la Côte en
remontant la vallée
du Var par la RM 6202,
puis celle de la Tinée
jusqu'à son terme
par la RM 2205
via St-Sauveur, Isola,
St-Etienne et le Pra.
On peut aussi rejoindre
Bousiéyas par le col
de la Bonette depuis les
Alpes de Haute-Provence.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

• 1^{er} jour
Montée : + 630 m
Descente : - 1 370 m

• 2^e jour
Montée : + 940 m
Descente : - 580 m

• 3^e jour
Montée : + 1 210 m
Descente : - 830 m

• 4^e jour
Montée : + 20 m
Descente : - 1 380 m

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
juin à septembre.

CARTOGRAPHIE
TOP25
"Haute Tinée 1"
"Haut Cians"
"Moyenne Tinée"

L'itinéraire "rouge" de la Via Alpina constitue un parcours de liaison prestigieux entre les 8 pays alpins depuis Trieste jusqu'à Monaco : il franchit plusieurs fois la chaîne principale des Alpes, mais évite quasiment les Alpes-Maritimes au profit du versant italien. Variante de l'itinéraire "rouge", le tracé "bleu" intéresse en revanche notre département qu'il traverse en raccordant entre eux les différents "GR" (GR5, 52A et 51).

C'est cette Via Alpina "bis" qui est décrite de village à village en deux parties, la première concernant la Tinée, et la seconde, la Vésubie. Il s'agit d'un itinéraire sur sentier balisé s'adressant à des marcheurs moyens, mais pratiquant néanmoins habituellement la randonnée.

Voici donc tout d'abord le descriptif de la vallée de la Tinée en 4 jours de Bousiéyas à Saint-Sauveur via le majestueux mont Mounier qui règne sans partage sur les alentours du haut de ses 2 817 m.

ITINÉRAIRE

• 1^{er} jour : Bousiéyas à St-Etienne-de-Tinée
Du charmant hameau de Bousiéyas (1 883 m) situé en zone cœur du Parc national du Mercantour, la Via Alpina emprunte le GR5 (b.43, 44) pour gravir le col de la Colombière (2 237 m - b.47). Un crochet jusqu'au très panoramique mont Vinaigre (2 394 m) est vivement conseillé. Descente sur le village alpestre de St-Dalmas-le-Selvage (1 500 m), agréable halte, avant la facile remontée dans le mélèzin du col d'Anelle (1 739 m) via les balises 68, 69 et 70, puis plongée rapide sur St-Etienne-de-Tinée (b.81, 80, 78), village-étape (1 140 m).

• 2^e jour : St-Etienne-de-Tinée à Roya
Poursuivant sur le GR5, l'itinéraire quitte le village médiéval de St-Etienne en longeant la Tinée, puis s'élève en forêt vers la station d'Auron qu'il traverse (b.1, 2, 3, 4, 6, 5, 9) jusqu'au parking de Chastellarès. Gagner par les pistes, puis une ombreuse forêt de conifères, le col panoramique du Blainon (2 014 m) via les balises 10, 11, 11a, 12, 12 a, 13, 13a. ; redescendre ensuite versant Sud dans les pâturages à ovins qui dominent l'authentique hameau de Roya et son gîte d'étape (1 500 m) via la balise 13b.

• 3^e jour : Roya au refuge de Longon
Après avoir franchi le torrent de Roya, la Via Alpina remonte l'immense vallon de Sallevieille par le GR5 jusqu'au col de Croussette (2 480 m - b.93) ; variante incontournable pour gravir le géant local, le mont Mounier (2 817 m), balcon unique sur le Mercantour. Se laisser ensuite tranquillement aller vers le col des Moulines (1 981 m - b.46) via les balises 48 et 47. Traverser le plateau des Vignols (b.280, 279, 278) jusqu'aux Portes de Longon qui s'ouvrent sur de magnifiques alpages à bovins et sur le petit refuge de Longon (1 883 m) voisin immédiat de la vacherie.

• 4^e jour : Refuge de Longon à St-Sauveur-sur-Tinée
La Via Alpina quitte la zone centrale du Parc national peu après le refuge et descend régulièrement à travers la magnifique forêt de la Fracha jusqu'au village suspendu de Roure, halte panoramique et éventuellement gastronomique (b.277, 276, 250, 254, 241, 239 ; crochet conseillé au belvédère du Castel (1 104 m). Le tracé du GR5 plonge ensuite brutalement vers la vallée de la Tinée par une série de lacets coupant à plusieurs reprises la route RM 30. On atteint ainsi le centre du village de St-Sauveur (500 m) terme de cette première phase.

NB : parcours se déroulant en partie en zone cœur du Parc national du Mercantour.



VIA ALPINA 2

Traversées

ACCÈS ROUTIER : 56 km
Gagner St-Sauveur-sur-Tinée en voiture, car ou taxi depuis la Côte en remontant la vallée du Var par la RM 6202, puis celle de la Tinée jusqu'au village. A noter que vu l'éloignement de Sospel, les navettes de voiture sont assez longues et peu pratiques.

Ce second tronçon du tracé "bleu" de la Via Alpina intéressant le haut pays des Alpes-Maritimes relie la vallée de la Tinée à celle de la Bévéra en parcourant largement celle de la Vésubie. Il s'agit cette fois de rejoindre Sospel en 4 étapes au départ de Saint-Sauveur-sur-Tinée : l'itinéraire ne fait que tangenter le Parc national du Mercantour, mais il offre sur ce dernier des angles de vue privilégiés au gré du franchissement des crêtes ou des cols. On remarquera l'absence de refuge sur ce parcours ; en revanche gîtes d'étape, chambres d'hôtes ou hôtels de montagne assurent un hébergement adapté aux besoins jusqu'à Sospel, ou bien sûr pour ceux qui ne résisteraient pas à l'appel de la mer jusqu'à Monaco, terme de cet itinéraire traversant tout l'arc alpin.

ITINÉRAIRE

• 1^{er} jour : St-Sauveur-sur-Tinée à St-Martin-Vésubie
Cette étape suit d'abord le GR5 à travers les différents hameaux et villages du Valdeblore : Rimplas, la Bollène, la Roche et St-Dalmas. Poursuivre par le GR52 A vers la station de la Colmiane (1 500 m), porte d'entrée sur le Mercantour, avant d'amorcer la descente sur St-Martin-Vésubie qui décontractera de la longue montée matinale. Une visite de la capitale de la "Suisse niçoise" s'impose pour profiter de la qualité patrimoniale du village et de son ambiance conviviale. Nombreuses balises sur ce tronçon de la Via Alpina : b.169, 168, 165, 164, 163, 153, 154, 155, 150, 149, 148, 139, 133, 134, 135, 79, 78, 91, 92, 327, 71, 72.

• 2^e jour : St-Martin-Vésubie à Belvédère
La Via Alpina poursuit sa progression vers la Méditerranée en descendant la Vésubie par un itinéraire en balcon autorisant de jolis aperçus sur cette verdoyante vallée. Toujours sur le GR52 A, on rejoindra d'abord le site thermal de Berthemont-les Bains qui accueille les curistes depuis le XIX^e siècle, puis le village de Belvédère, sympathique bourg ensoleillé perché au-dessus de la confluence Vésubie - Gordolasque, au pied des derniers "3 000" de l'arc alpin via les balises 337, 339, 285, 284, 291, 288, 289, 290.

• 3^e jour : Belvédère au Col de Turini
Les campagnes traditionnelles de la moyenne Vésubie cèdent la place au-dessus du village de la Bollène, aux vastes forêts de production de Turini, premier massif forestier des Alpes-Maritimes : pins sylvestres, épicéas, mais aussi sapins et hêtres se disputent l'espace jusqu'au col de Turini, site touristique qui coïncide avec la limite de l'étage montagnard. Hôtels et restaurants tranchent subitement avec l'ambiance secrète des hautes futaies parcourues au fil des heures durant la longue montée depuis la Bollène-Vésubie (balises 246, 247, 248, 249, 202, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 196, 195).

• 4^e jour : Col de Turini à Sospel
Sur cette dernière étape de l'itinéraire "bleu", on continue de cheminer en direction du Sud avec une ultime incursion dans la zone cœur du Parc national du Mercantour en empruntant la rive gauche de la Bévéra pour rejoindre le GR52. On goûtera bien sûr les dernières apparitions des hautes cimes de la Vésubie avant la plongée vers la Bévéra et le charmant village de Moulinet, annonciatrice de l'arrivée imminente dans le bassin sospellois, le joli bourg médiéval de Sospel et ses senteurs méditerranéennes marquant le terme de ce périple de 4 jours (balises 184, 183, 182, 181, 34, 11, 1, 20, 21, 24, 22, 77, 75, 74, 73, 72, 71, 70).

NB : parcours se déroulant pour partie en zone cœur du Parc national du Mercantour.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

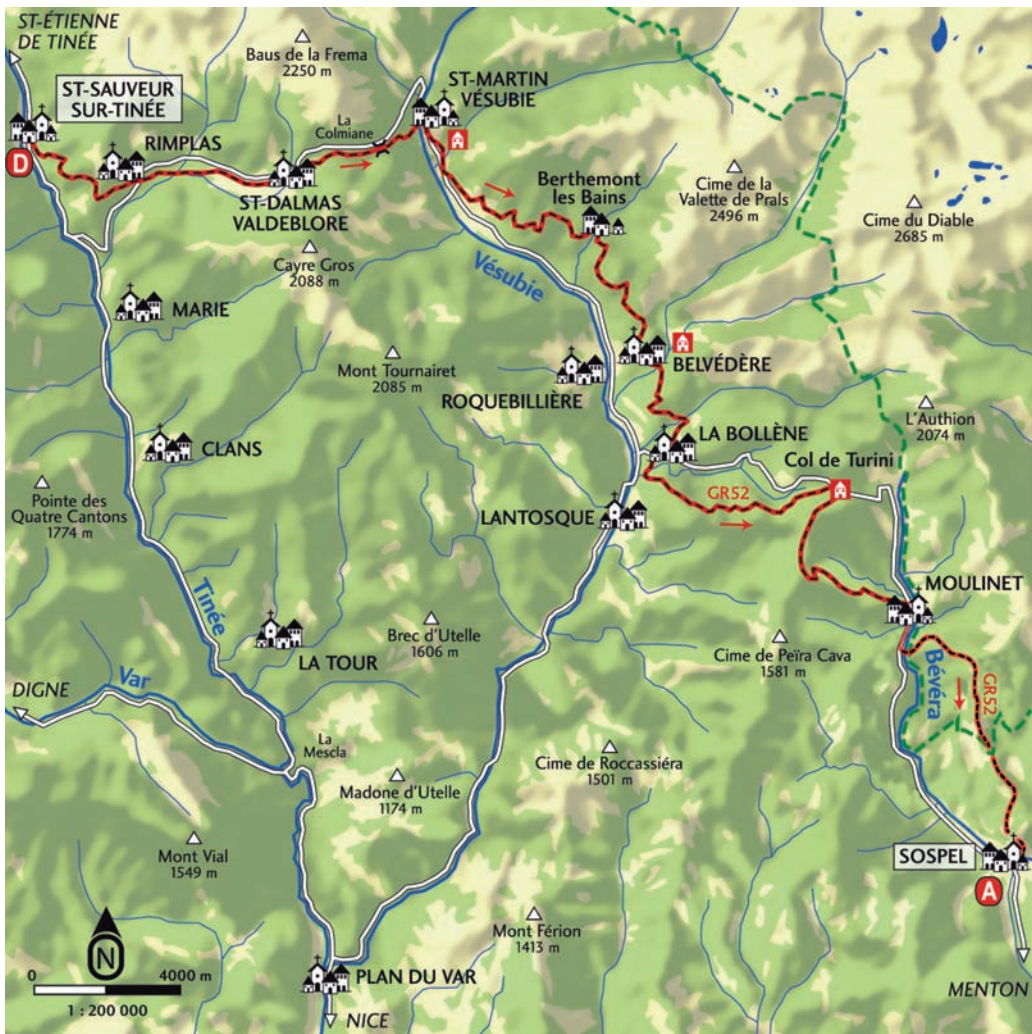
- 1^{er} jour
Montée : + 1 205 m
Descente : - 735 m
- 2^e jour
Montée : + 560 m
Descente : - 695 m
- 3^e jour
Montée : + 1 400 m
Descente : - 625 m
- 4^e jour
Montée : + 600 m
Descente : - 1 630 m

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à octobre.

CARTOGRAPHIE TOP25

"Vallée de la Vésubie"
"Vallée de la Bévéra"



CIRCUIT TINÉE-STURA

ACCÈS ROUTIER : 91 km
Le parking de Vens (1 550 m) situé sur la route du col de la Bonette (RM 64), se rejoint en voiture depuis la Côte en suivant tour à tour la vallée du Var (RM 6202), puis celle de la Tinée (RM 2205) via les villages de St-Sauveur, Isola et St-Etienne. A noter l'absence de navette de véhicules pour ce circuit.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

- 1^{er} jour
Montée : + 800 m
Descente : - 80 m
 - 2^e jour
Montée : + 430 m
Descente : - 280 m
 - 3^e jour
Montée : + 380 m
Descente : - 780 m
 - 4^e jour
Montée : + 660 m
Descente : - 1 060 m
 - 5^e jour
Montée : + 970 m
Descente : - 1 120 m
- Difficulté :
rando alpine.

Période conseillée :
juillet à septembre.

CARTOGRAPHIE
TOP25
"Haute Tinée 1"
ou "Alpes Sans
Frontières n° 6"

Vallées parallèles coulant l'une vers la plaine du Pô, l'autre vers la Méditerranée toute proche, les vallées italienne de la Stura et française de la Tinée sont séparées par le chaînon du Ténibre qui les domine de quelque 1 500 à 2 000 m.

C'est dire que dénivelée, distance et isolement seront au menu de ce raid franco-italien de 5 jours dans l'un des massifs les moins fréquentés des Alpes du Sud avec en point d'orgue l'ascension du géant local, le mont Ténibre (3 031 m). La qualité du réseau de chemins et sentiers, autant versant Tinée que versant Stura, permet d'évoluer en permanence sur des supports confortables et sécurisants, à l'exception du passage alpin du Pas d'Ischiator, "clé" de l'itinéraire.

N. B. : Au jour de l'édition, le chemin de l'Energie est fermé par arrêté municipal entre les balises 112 et 110. La mise en place d'une déviation est prévue au niveau de la balise 111 jusqu'au lac Pétrus via le lac Fer, pour permettre de rejoindre le refuge de Rabuons. Se conformer aux indications figurant sur notre site internet et à la signalétique de terrain.

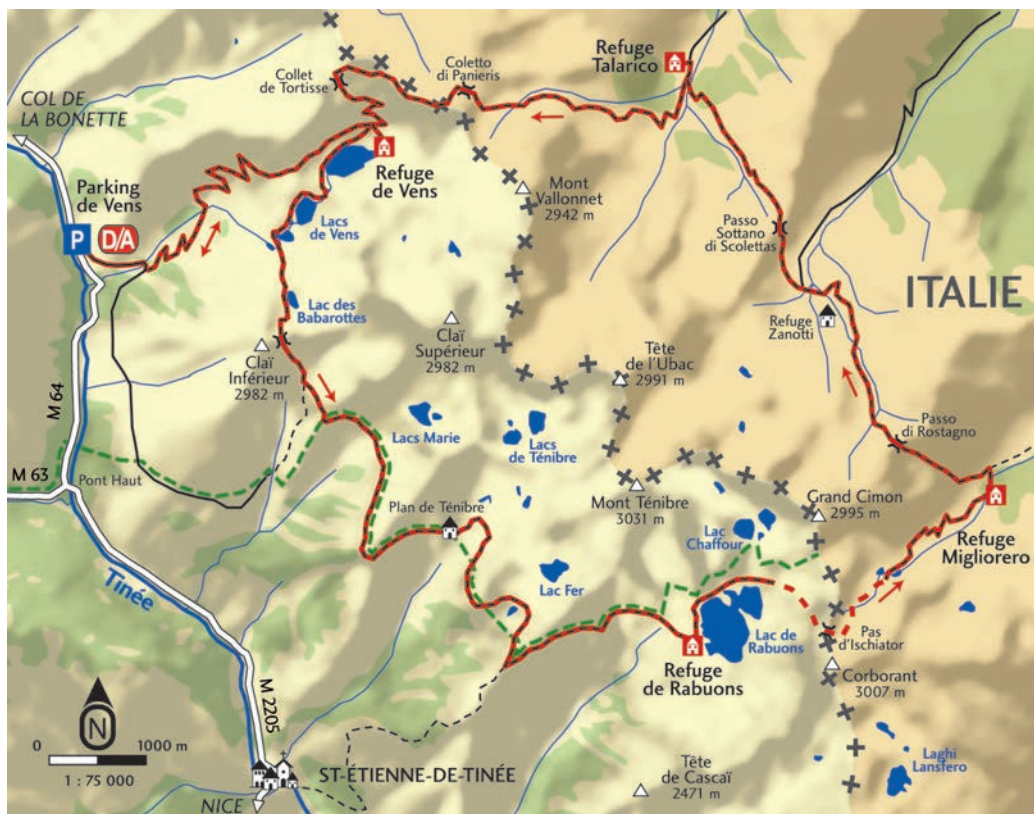
ITINÉRAIRE

1^{er} jour : Parking de Vens - Lacs de Vens
Du parking de Vens (1 550 m), suivre d'abord la piste de Clai jusqu'au vallon de Vens (passerelle) ; prendre à gauche le sentier qui s'élève le long du torrent grâce à de multiples lacets à la déclivité régulière parmi les bosquets de cytises, mélèzes et pins cembro. Parvenu au sommet de l'ancien verrou glaciaire, on découvre soudain le grand lac de Vens avec au fond le refuge (2 380 m), niché sur un petit ressaut rocheux (b.20, 21, 22, 23, 24, 25).
NB : autre accès possible depuis le hameau du Pra.

• 2^e jour : Lacs de Vens - Lac de Rabuons
Du refuge, descendre en rive droite du lac supérieur de Vens, puis longer les lacs médian et inférieur toujours par la droite. Traverser le déversoir sur une passerelle (2 285 m - b.26) et monter en face vers le lac des Babarottes par une sente jalonnée de cairns. Continuer l'ascension jusqu'à la large crête des Babarottes (2 506 m), puis descendre versant Sud pour rejoindre le début du chemin de l'Énergie (b.113). Marcher alors de niveau sur ce chemin en encolbellement jusqu'à Plan de Ténibre (b.112, 111). Poursuivre en légère ascendance toujours sur ce magnifique ouvrage vers le lac Pétrus (b.110), la crête de Sélasse (b.103), puis les maisons EDF (b.104), juste à l'aplomb du refuge CAF du lac Rabuons (2 523 m).

• 3^e jour : Lac de Rabuons - Refuge Migliorero
Du refuge, suivre la rive Ouest du lac de Rabuons grâce à une petite sente ; parvenu au bout du lac, traverser un grand pierrier (Est) et remonter le couloir en oblique invisible du refuge qui défend l'accès au Pas d'Ischiator (2 843 m). Un névé tardif occupe selon les années ce couloir raide haut de 200 m (passage parfois délicat). Du Pas, descendre versant italien sur les lacs supérieur, médian et inférieur d'Ischiator (2 064 m). Gagner le refuge CAI Migliorero (2 100 m) juché sur une élévation à l'abri des avalanches. Variante : ascension possible du mont Ténibre via les lacs Chaffour, Cimon et de la Montagnette ; compter 2 h supplémentaires AR.

• 4^e jour : Refuge Migliorero - Refuge Talarico
Du refuge, descendre au lac d'Ischiator et gravir (Nord-Ouest) les lacets tracés dans l'adret rocheux du Passo di Rostagno (2 536 m) ; descendre versant Nord sur le refuge Zanotti (2 200 m), puis sur le Gias del Piz (2 042 m). Un large chemin militaire (tunnel) conduit agréablement au Passo Sottano delle Scolettas (2 223 m) ; descendre (Nord) par un bon sentier à travers des alpages, puis dans un raide versant boisé pour parvenir au lieu-dit Prati del Vallone, ancien casernement abritant le refuge CAI Talarico (1 700 m).



• 5^e jour : Refuge Talarico -
Parking de Vens

Du refuge, remonter d'abord le vallon supérieur de Pontebernardo avant de bifurquer bientôt à droite pour suivre la piste desservant le pâturage du vallon de Stau. La quitter peu après pour emprunter à gauche le sentier du Collet de Panieris. Continuer vers l'Ouest

en franchissant le Pas des Blanches (2 655 m) et redescendre versant français sur le collet de Tortisse (2 591 m) et les lacs de Vens où l'on recoupe l'itinéraire emprunté le 1^{er} jour (b.320, 319, 316, 317, 35a). Ragner sans difficulté le parking de Vens (ou le hameau du Pra si besoin) en 1 h environ.

NB : parcours se déroulant en partie en zone cœur du Parc national du Mercantour.

CIRCUIT VÉSUBIE-GESSO

ACCÈS ROUTIER : 68 km
Depuis Nice, gagner en voiture le Boréon en empruntant d'abord la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis la RM 2565 via Lantosque, Roquebillière et St-Martin-Vésubie. Depuis le lac du Boréon, rejoindre le parking de la vacherie du Boréon, sous le chalet de l'Alpage.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

• 1^{er} jour

Montée : + 500 m
Descente : - 0 m

• 2^e jour

Montée : + 540 m
Descente : - 750 m

• 3^e jour

Montée : + 680 m
Descente : - 500 m

• 4^e jour

Montée : + 900 m
Descente : - 1 050 m

• 5^e jour

Montée : + 700 m
Descente : - 940 m

Difficulté :
rando alpine.

Période conseillée :
juillet à septembre.

CARTOGRAPHIE

TOP25
"Vallée de la Vésubie"
ou "Alpes Sans
Frontières n° 5"

Encore un parcours transfrontalier qui illustre la vocation européenne de nos hautes vallées avec le plaisir de l'exotisme italien pour des soirées en refuge à l'ambiance chaleureuse dont nos amis transalpins ont le secret. Parois rocheuses majestueuses, arêtes ciselées et grande faune alpine caractérisent ce secteur jadis cher au roi d'Italie Victor Emmanuel II. A noter qu'on évolue ici autour des cimes les plus élevées des Alpes méridionales, le Gêlas (3 143 m) et l'Argentera (3 297 m) ; ce contexte suggère bien sûr un équipement adéquat et une bonne autonomie au niveau de la progression et de l'orientation pour profiter en toute sécurité de ce magnifique circuit empruntant tour à tour chemins historiques et itinéraires d'altitude hors sentier.

ITINÉRAIRE

1^{er} jour : Boréon - Cougourde
Depuis la vacherie du Boréon (1 600 m - b.419), monter jusqu'au parking supérieur du Boréon (b.420), suivre la piste en direction du refuge de Cougourde (b.421), puis rejoindre le GR52 jusqu'au pont de Peïrastrèche (b.423, via b.422) ; continuer à travers un mélézin clairsemé jusqu'au pont de Trécoulpas (b.425) et gravir le ressaut assez raide qui défend le plateau des Sagnes où se dresse le nouveau refuge de Cougourde (2 100 m).

• 2^e jour : Cougourde - Soria
Du refuge, traverser plus ou moins de niveau (Sud) pour rejoindre le déversoir du lac de Trécoulpas (b.427) ; gagner celui-ci et remonter les pentes soutenues du Pas des Ladres (2 448 m - b.428) par quelques lacets dans les éboulis. Gagner alors vers la gauche (Est) le col de Fenestre (2 474 m - b.369) par un bon sentier panoramique tantôt en montée, tantôt en descente et descendre versant italien (plein Nord) la haute combe du Val Gesso qui mène au refuge Edoardo Soria (1 830 m).

• 3^e jour : Soria - Genova
Du refuge, descendre légèrement sur la piste pour trouver sur la gauche (Nord) l'amorce du sentier qui mène grâce à de multiples lacets jusqu'au col de Fenestrelle (2 462 m), sur le tracé de la GTA italienne. Descendre versant opposé vers l'immense lac-barrage de Chiotas (longueur 1,3 km) et gagner par une piste le nouveau refuge Genova (2 010 m), bâti juste au Nord du lac du Brocan.

• 4^e jour : Genova - Elena

Du refuge, prendre d'abord le sentier du col de la Ruine qui court en rive occidentale du lac du Brocan, puis le quitter à la cote 2 170 m au profit de la combe (Ouest) qui culmine au Pas du Brocan (2 892 m). Descendre versant Ouest sur le refuge CAI Remondino (2 485 m) par une combe assez raide (éboulis, névé), puis continuer sur un bon sentier vers le vaste replat de la Casa del Re au-dessus duquel est juché le refuge Regina Elena (1 840 m).

• 5^e jour : Elena - Boréon

Du refuge, traverser à l'horizontale vers l'Ouest pour rejoindre le sentier historique du vallon de Cerise, passage traditionnel entre Italie et France. Après avoir atteint le col de Cerise (2 543 m - b.376), redescendre versant français toujours par un excellent sentier réhabilité en 2004 qui mène au superbe mélézin du plateau du Cavalet (1 800 m - b.374, 373). Prendre alors à gauche (Est) le petit sentier en balcon qui traverse l'adret des Erps (b.378, 379) et rejoint agréablement la vacherie du Boréon (1 600 m - b.380), point de départ de ce raid franco-italien.



**NB : parcours se déroulant
intégralement dans les parcs nationaux
français du Mercantour et italien des
Alpi Marittime.**

TOUR DU MONT BÉGO

ACCÈS ROUTIER : 72 km
Depuis Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie), puis remonter la vallée de la Roya par la pénétrente et la RD 6204 jusqu'à St-Dalmas-de-Tende.

Dans le village, bifurquer à gauche pour monter vers le lac les Mesches et le hameau de Castérino. Parking du Parc national en bout de route.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

• 1^{er} jour

Montée : + 530 m

Descente : - 0 m

• 2^e jour

Montée : + 330 m

Descente : - 430 m

• 3^e jour

Montée : + 360 m

Descente : - 470 m

• 4^e jour

Montée : + 100 m

Descente : - 400 m

Difficulté :

rando moyenne.

Période conseillée :

juin à septembre.

CARTOGRAPHIE

TOP25

"Vallée de la Roya"

Ce circuit de 4 jours autour de la montagne sacrée jadis divinisée par les peuples de bergers – le mont Bégo (2 872 m) – mène au cœur des gisements de gravures rupestres.

Que ce soit juste après la fonte des neiges (juin), au milieu de l'été (juillet-août)

ou en début d'automne (septembre), ce tour donnera une vision exhaustive des vallées des Merveilles et de Fontanalbe, riches de leurs 40 000 pétroglyphes. Bien sûr il ne s'agit pas de marcher sur les traces des savants qui ont inventorié ce patrimoine aujourd'hui protégé par une stricte réglementation : Emile Rivière dès 1877, puis Clarence Bicknell entre 1887 et 1918, Carlo Conti entre 1927 et 1942 et Henry de Lumley à partir de 1967 ont en effet consacré une partie de leur vie à cette exaltante tâche !

On se contentera de "rentrer dans le sujet" et de se laisser guider dans ce vaste labyrinthe de parois et de roches polies par les glaciers en remontant les millénaires pour profiter des trésors légués par les populations primitives.

ITINÉRAIRE

• 1^{er} jour : Castérino - Valmasque

Du parking (1 700 m - b.394), suivre la large piste militaire qui longe le vallon de Valmasque jusqu'à un pont endommagé (1 969 m). Un nouveau sentier assez raide (b.374) permet d'atteindre un replat avant de retrouver les derniers lacets de la piste. Parvenu à la balise 98, prendre à droite (Nord) pour déboucher sur le lac Vert et le refuge CAF de Valmasque juché sur un petit promontoire (2 233 m).

• 2^e jour : Valmasque - Merveilles

Etape "reine" du massif du Bégo avec la remontée des grands lacs Vert, Noir et Basto, puis l'ascension de la baisse de Valmasque, tardivement enneigée, qui permet de "basculer" dans la célèbre vallée des Merveilles par le tracé du GR52. Prendre tout son temps pour explorer les gravures commentées ça et là par des panneaux d'interprétation et gagner tranquillement dans l'après-midi le lac Long des Merveilles et le refuge du CAF situé juste au-dessus (2 130 m) via les balises 97, 96, 95, 94 et 93.

• 3^e jour : Merveilles - Fontanalbe

Du refuge, descendre 1 km environ sur la piste des Merveilles, puis la quitter pour utiliser vers la gauche un raccourci qui coupe la piste et rejoint la rive gauche du vallon de la Minière grâce à une passerelle (b.90, 89, 383). Remonter ensuite à gauche (Nord-Ouest) en direction du vallon de Vallaretta jusqu'au Gias homonyme (b.384). Continuer la montée pour traverser plus haut le vallon vers un blockhaus, légèrement sous la baisse de Vallaretta. Franchir la baisse et descendre versant Nord par un bon sentier qui rejoint la piste militaire de Fontanalbe (b.386, 387) ; le refuge s'atteint rapidement par cette dernière grâce à une traversée descendante (2 018 m).

• 4^e jour : Fontanalbe - Castérino

Suivre la visite guidée matinale au départ du refuge (8h00) ou du chalet PNM des lacs Jumeaux (11h00) avant d'achever le raid en rentrant sur Castérino. Du refuge, descendre sur la piste carrossable qui conduit plein Nord par un long travers en direction de la porte du Parc national du Mercantour et du parking de départ. Parcours facile et agréable dans les alpages ou dans le mélèzin qui couvre les flancs du mont Paracouerte via les balises 389, 390, 392 et 395.



**NB : parcours se déroulant
 intégralement en zone cœur du Parc
 national du Mercantour.**



1^{ER} PÔLE D'ACTIVITÉS DE MONTAGNE À SAINT-MARTIN-VÉSUBIE

OUVERTURE ÉTÉ 2016



UN ÉQUIPEMENT D'EXCEPTION RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT ET
PARFAITEMENT INTÉGRÉ DANS LE CADRE NATUREL DE SAINT-MARTIN-VÉSUBIE

UN ÉQUIPEMENT DÉDIÉ À TOUS

Il s'adresse à tous les types de public : les sportifs, les professionnels de la montagne mais aussi les familles, les touristes, les visiteurs du Parc national du Mercantour, ainsi que les scolaires.



UN PÔLE D'ACTIVITÉS DE MONTAGNE

- Des murs d'escalade
- Un espace escalade ludique de 150 m²
- Un espace canyoning dont 3 bassins d'environ 4 m de profondeur et circuit de canyoning souterrain incluant 3 retenues d'eau
- Un espace de spéléologie



1^{er} ESPACE
de canyoning
intérieur d'Europe

UN PÔLE AQUATIQUE

- Une piscine intérieure de 250 m²
- Une zone de bien-être de 100 m² : spa-hammam-massage en intérieur
- Une salle de remise en forme et de préparation physique de 80 m²



PLUS D'INFORMATIONS SUR
LE PÔLE SPORTS MONTAGNE

www.departement06.fr



Découvrez en vidéo le Pôle sports montagne
et suivez le chantier en direct



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

SYNDICAT MIXTE POUR LE DÉVELOPPEMENT
de la vallée de la Vésubie et du Valdeblorre

UCPa
SPORT ACCESS



CNDS
CENTRE NATIONAL
DU SPORT



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

VOUS RÊVEZ DE VOLER ?

LA PLUS GRANDE TYROLIENNE DE FRANCE
EST À LA COLMIANE

VOLEZ À 120 KM/H
ET À 100 M DU SOL

- VOL SIMPLE OU DUO
- A PARTIR DE 8 ANS
- DE 30 KG À 120 KG

© POLECOMPANY.COM

Tél. : 06.85.72.62.47 (RÉSERVATION)
colmiane@wanadoo.fr
Tél. : 04.93.23.25.90 (RENSEIGNEMENT)
colmiane.com ou departement06.fr

SYNDICAT MIXTE POUR LE DÉVELOPPEMENT

de la vallée de la Vésubie et du Valdeblore

LA COLMIANE
Naturellement!

PENSEZ BORÉON !

Vivez

Alpha

PARC ANIMALIER
SAINT-MARTIN-VÉSUBIE



Tarif et informations sur :
www.alpha-loup.com
Tél. 33 (0)4 93 02 33 69

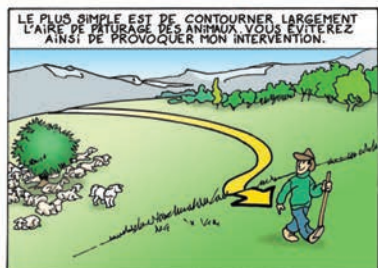
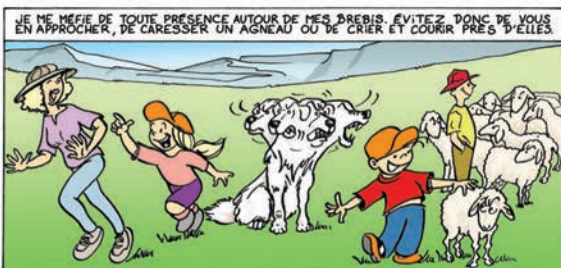


DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

SYNDICAT MIXTE POUR LE DÉVELOPPEMENT
de la vallée de la Vésubie et du Valdeblore



RENCONTRE AVEC LES CHIENS DE PROTECTION QUELQUES RÉFLEXES À ADOPTER



Retrouvez l'intégralité de cette BD dans les Offices de Tourisme et en libre téléchargement sur www.loup.developpement-durable.gouv.fr



EN CAS D'ACCIDENT

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- éviter de laisser la victime seule,
- assurer les premiers soins d'urgence en tenant la victime au chaud,
- donner l'alerte en précisant : l'état de la victime, le lieu précis et l'heure de l'accident,
- se tenir à disposition des sauveteurs pour d'éventuelles précisions,
- signaler l'emplacement de la victime de façon visible dans l'attente des secours spécialisés.

COMMENT DONNER L'ALERTE ?

Rappelons que la couverture GSM des moyennes et hautes vallées reste très inégale et qu'en conséquence le recours au téléphone portable ne peut être systématique. Toutefois, le recours au numéro d'urgence européen est possible 24 h/24 h. Pour alerter les secours, composer le 112

EN CAS DE SECOURS AÉRIEN

- à l'arrivée de l'hélicoptère utiliser les signes conventionnels ci-dessous,
- protéger vos yeux et la victime des projections provoquées par l'hélicoptère,
- ne jamais approcher d'un hélicoptère avant d'y être invité par l'équipage,
- surveiller la descente du sauveteur qui peut malencontreusement provoquer des chutes de pierre.

DEMANDE
DE SECOURS
YES



PAS
DE SECOURS
NO



CONCEPTION :
Département des Alpes-Maritimes.

CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE :
Georges Veran, Jacques Audibert, Christophe Magliano
(Département des Alpes-Maritimes), Pierre Tardieu.

CARTOGRAPHIE :
Géoméditerranée (Sophia Antipolis),
Bureau d'étude ECO (Nice),
Latitude Cartagène (Lyon).

MAQUETTE :
L'Atelier Typographique.

IMPRESSION :
Imprimerie Zimmermann, Villeneuve-Loubet.

Imprimé sur du papier PEFC.
Achevé d'imprimer en mai 2016.
Dépôt légal : à parution. Imprimé en France.
Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
sur tout support, pour tout pays, réservés au
Département des Alpes-Maritimes.

Brochure gratuite, ne peut être vendue.





LES GUIDES RANDOXYGÈNE
SONT CONSULTABLES SUR

DEPARTEMENT06.FR