



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06



LES GUIDES RANDOXYGÈNE

RANDO
Moyen Pays

www.departement06.fr



ÉDITO

Évoquant ce territoire qui s'étage entre les bords de la Méditerranée et les cimes altières du Mercantour ou les collines ondulées du pays grassois, Jean-Marie Le Clézio lui trouve "un parfum d'éternité".

Espace longtemps isolé du littoral par les verrous de vallées aux gorges grandioses, il a vu s'épanouir une civilisation où le labeur, l'austérité et la solidarité constituaient un socle de valeurs partagées par ses habitants.

C'est ce pays de beauté et d'harmonie, dit moyen par sa position géographique entre le domaine du palmier et celui du mélèze, mais berceau de l'identité de notre département, que ce guide Rando du Département invite à découvrir.

Les amateurs de randonnées seront comblés par la diversité des paysages, investis très tôt par la présence humaine, ils seront surpris par l'alternance de leur rudesse et de leur douceur, et seront séduits par la richesse d'une nature généreuse qui a nourri ses habitants.

Perchés comme des sentinelles veillant sur leur sécurité ou longtemps isolés au cœur de vallées verrouillées, les préservant comme des trésors inaccessibles, les villages ont développé une civilisation où s'allient tranquillité, traditions et douceur de vivre.

Dans une atmosphère sereine et apaisée, au détour d'un chemin, le randonneur découvrira les vestiges de quelques terrasses témoignant de terres autrefois cultivées, la présence d'un petit hameau, d'une simple maison de vieilles pierres, d'une chapelle merveilleuse de beauté et de simplicité.

Ce guide propose des itinéraires choisis pour parcourir un territoire sauvegardé où il fait bon vivre et où la nature et la culture se conjuguent pour offrir, en toutes saisons, des invitations à l'évasion et à la détente.

À vous qui avez choisi d'aller à la rencontre du Moyen pays des Alpes-Maritimes, je souhaite d'y découvrir ce "parfum d'éternité" dont parle un écrivain qui le connaît bien, y a vécu et l'aime pour son authenticité.

ERIC CIOTTI
Député

Président du Département des Alpes-Maritimes



LE PAYS AUX 100 VILLAGES... Rando Pédestre



Des villages et hameaux du moyen pays, on retiendra avant tout l'esthétique et l'harmonie de l'architecture, les couleurs pastel fondues dans un environnement champêtre, les toits de tuiles rondes ou d'ardoises qui émaillent un paysage verdoyant aux lignes équilibrées.

Châteaux et citadelles, vestiges d'enceintes, ruines moyenâgeuses, ruelles pavées, chapelles ou églises classées apportent leur note historique, démontrant à l'envi que des siècles durant la vie économique et culturelle de l'extrême Sud des Alpes a connu une grande intensité.

Aujourd'hui, reconvertis dans le tourisme vert, abritant en leur sein auberges communales ou gîtes ruraux, les villages du moyen pays organisent leur devenir autour de leurs richesses naturelles que vient optimiser un regain de l'activité agricole et de l'élevage : les vacanciers

Moyen Pays



y jouiront de ces étés flamboyants où l'on peut goûter les saveurs du climat méditerranéen, mais il ne faudra pas pour autant négliger le printemps avec ses verts tendres et ses éclosions de primevères ou de soldanelles, ni l'automne et ses teintes rouge-orangées qui envahissent les versants boisés de feuillus.

Pour le visiteur, la découverte pédestre de ces jolis bourgs témoins des âges passés et de leurs campagnes paysagées permettra d'oublier un instant les contraintes de la civilisation urbaine et de revivre à sa manière la grande épopée montagnarde écrite durant le deuxième millénaire.



... ET AUX 100 VISAGES

Rando Pedestre



Jadis nourricier et même généreux malgré un relief souvent hostile et une terre ingrate, le moyen pays des Alpes-Maritimes offre au randonneur une nature humanisée où cohabitent les diverses facettes d'une économie agropastorale séculaire.

Si souvent la forêt reprend ses droits depuis quelques décennies et envahit inexorablement les audacieuses restanques (terrasses de culture), on pourra admirer çà et là les fières bastides des plateaux calcaires ou les modestes granges aux toits de chaume des vallons ignorés, les bories de pierre ou les casouns typiques qui abritaient bergers et paysans au gré de leurs migrations saisonnières.

Ici une source de tuf, là un torrent résurgent se jetant en cascade dans des gorges creusées au fil des millénaires ou encore des canaux d'irrigation inventifs traversant éperons, parois

ou précipices : autant de signes de l'omniprésence de l'eau...

Champs de labour, prés de fauche, arbres fruitiers, forêts de production, reboisements patients, autant d'empreintes des soins attentifs de générations laborieuses.

Et puis bien sûr les senteurs mêlées de la flore méditerranéenne, ce savoureux cocktail de lavande, de thym, de romarin, de genêts qui embaument tour à tour les versants chauffés par un soleil ardent.

Justement, le soleil trouve en ces lieux abrités par un relief escarpé où s'imbriquent vallons et croupes, plaines et crêtes, un territoire idéal pour faire régner, été comme hiver, sa toute-puissance : si les adrets paient parfois un lourd tribut aux incendies, on saura malgré tout goûter ce climat à l'aménité rare qui caractérise le moyen pays des Alpes-Maritimes.

Moyen Pays



D'ailleurs la randonnée pédestre, pour peu qu'on évite les plus redoutables canicules estivales, s'y pratiquera au rythme des saisons, quasiment tout au long de l'année.

Si certains hivers neigeux enveloppent soudain les crêtes d'un linceul blanc, une subite hausse de température ou une pluie sournoise auront tôt fait de redonner au paysage sa physionomie habituelle.

D'une vallée à l'autre, les routes quant à elles sillonnent sans faiblesse plis et replis, contournent les crêtes ou enjambent les canyons, relient entre eux hameaux et villages où les habitants maintiennent les traditions transmises au fil des siècles : la gastronomie locale, simple et goûteuse, enrichit notamment de sa variété ce terroir attachant.

Ainsi à quelques kilomètres du littoral, un réservoir inépuisable de balades en moyenne

montagne apportera au visiteur venu de Cannes, Nice ou Menton un dépaysement complet, depuis la vallée de la Siagne à l'Ouest du département jusqu'à celle de la Roya à l'Est, en passant par le Loup, l'Estéron, le Var, la Tinée, la Vésubie, la Bévéra et le Paillon.

La sélection d'itinéraires présentée dans ce guide, pour incomplète et empirique qu'elle soit, s'est efforcée de retracer au mieux la diversité des horizons de ces vallées à l'accent chaleureux qu'on appelle le moyen pays des Alpes-Maritimes.

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.

UNE CARTOGRAPHIE SPECIFIQUE

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. La carte au 1:25 000e permet en effet une

UN BALISAGE AU SOL SECURISANT

Un repérage discret à la peinture jaune (chemin de petite randonnée) ou blanche et rouge (chemin de grande randonnée) 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.



Moyen Pays

orientation de terrain précise et l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivelée, abris, points d'eau, curiosités...). Chaque balise directionnelle figure de plus sur la carte (point noir), ainsi que le numéro afférent.

Enfin, en cas de problème (mauvais temps, fatigue, blessure, incident...), seule une carte détaillée permet de trouver le chemin ou la route à emprunter pour gagner le village le plus proche.

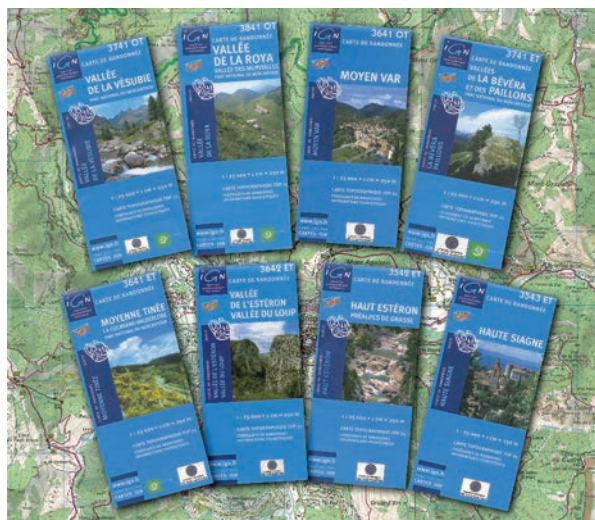
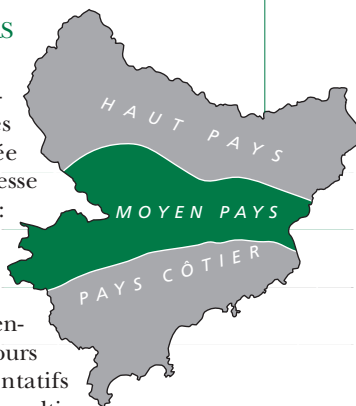
ATTENTION !

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 espace internet dédié aux randonnées pédestres. On pourra découvrir sur tout le département, les 60 itinéraires du guide Moyen Pays en 3D, rechercher une randonnée suivant sa difficulté, sa durée, sa dénivelée ou sa localisation, éditer son profil de terrain, sa distance, déposer une trace GPS, rejouer sa randonnée...

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

Rando Pedestre

ITINÉRAIRES SÉLECTIONNÉS



Moyen Pays

SIAGNE - LOUP

p. 13

- 1 - Arche du Ponadiou
- 2 - Plateau de Saint-Barnabé
- 3 - Collet des Graus de Pons
- 4 - Montagne de l'Audibergue
- 5 - Traversée des Miroirs
- 6 - Circuit du Loup
- 7 - Circuit de Viériou
- 8 - Plateau de Briasq
- 9 - Plateau de Calern
- 10 - Montagne de Thiey
- 11 - Cime du Cheiron

ESTÉRON

p. 25

- 12 - Col du Trébuchet
- 13 - Circuit de Tracastel
- 14 - Cime des Collettes
- 15 - Crête du Bauroux
- 16 - Bau de l'Arc
- 17 - Gorges de l'Estéron
- 18 - Circuit de la Cacia
- 19 - Mont Vial
- 20 - Mont Saint-Martin
- 21 - Montagne de Charamel
- 22 - Tour du mont Lion

MOYEN VAR

p. 37

- 23 - Chapelle Saint-Jean
- 24 - Circuit du Grand Palier
- 25 - Circuit du Serse
- 26 - Circuit des Aubrics
- 27 - Tour du mont d'Auware
- 28 - Tour du mont de Lieuche
- 29 - Traversée Touët-sur-Var - Villars-sur-Var
- 30 - Circuit de Mairola
- 31 - Plateau du Lac

MOYENNE TINÉE

p. 47

- 32 - Pointe de Clamia
- 33 - Chapelle Sainte-Anne
- 34 - Les hameaux d'Ilonse
- 35 - Tour du Mont Falourde
- 36 - Circuit de Mangiarde

VÉSUBIE

p. 53

- 37 - Madone d'Utelle
- 38 - Mine de l'Eguisse
- 39 - Brec d'Utelle
- 40 - Gorges de la Vésubie
- 41 - Forêt de la Mairis
- 42 - Cime de Roccassiera
- 43 - Granges de la Brasque

BÉVÉRA - PAILLON

p. 61

- 44 - Boucle du mont Agaisen
- 45 - Mont Gros
- 46 - Tour du mont Grazian
- 47 - Roccasparvièra
- 48 - Circuit du Grand Braus
- 49 - Crête du Férian
- 50 - Circuit de Béasse
- 51 - Circuit du Cuore
- 52 - Baisse de Peïra Cava

ROYA

p. 71

- 53 - Circuit de Peiremont
- 54 - Hameau de Piène Haute
- 55 - Circuit de Libre
- 56 - Hameaux de Bergue
- 57 - Château fort de Malmort
- 58 - Traversée Airole - Breil
- 59 - Circuit de la Carleva
- 60 - Croix du mont Agu

Rando Pédestre

INFORMATIONS PRATIQUES

ACCÈS ROUTIER

Nombre de km depuis la Côte et indications routières pour accéder au départ de l'itinéraire pédestre depuis Nice, Cannes ou Menton.

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 trois catégories :

RANDONNÉE FACILE

parcours dépourvu de difficulté présentant en général une dénivelée montée et descente inférieure à 350 m pour environ 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 dénivelée montée et descente pour environ 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 dénivelée montée et descente pour 4 h à 6 h de marche environ. Itinéraire réservé aux marcheurs entraînés.

PÉRIODE CONSEILLÉE :

du printemps à l'automne pour la plupart des circuits et même toute l'année pour certains d'entre eux ; on évitera toutefois les périodes de très forte chaleur qui rendent la progression pénible selon les versants.

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 ou variante
	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
	Gare
	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

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 500 m

Descente : - 500 m

Durée : 3 h AR

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : juillet à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Haut Estéron"
TOP 25 n° 3542 ET
1:25.000e



Moyen Pays

SÉCURITÉ

L'ORIENTATION

Savoir s'orienter, se repérer, constitue en montagne l'exigence première. Lire une carte 1:25 000e, se diriger à la boussole, utiliser un altimètre doivent paraître aussi naturel et évident que de marcher.

La complexité du relief du Moyen Pays avec son entrelacs de vallons et de crêtes y rend l'orientation parfois malaisée, inconvenient que la signalétique départementale numérotée contribue à pallier au mieux.

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.

Le brouillard n'épargne pas la moyenne montagne et certains reliefs pourront être sérieusement accrochés selon les vallées et les saisons.

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.

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.

Huit d'entre elles (haute Siagne, haut Estéron, vallée de l'Estéron, moyen Var, moyenne Tinée, vallée de la Vésubie, vallée de la Bévéra, vallée de la Roya) concernent le Moyen 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).

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.

LES CHENILLES PROCESSIONNAIRES

En cas de présence de nids ou de processions, particulièrement entre l'automne et l'hiver, éviter 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.

Rando Pédestre

ENCADREMENT

COORDONNÉES

La liste complète des clubs et associations d'une part, et celle des professionnels de la montagne d'autre part, figurent 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

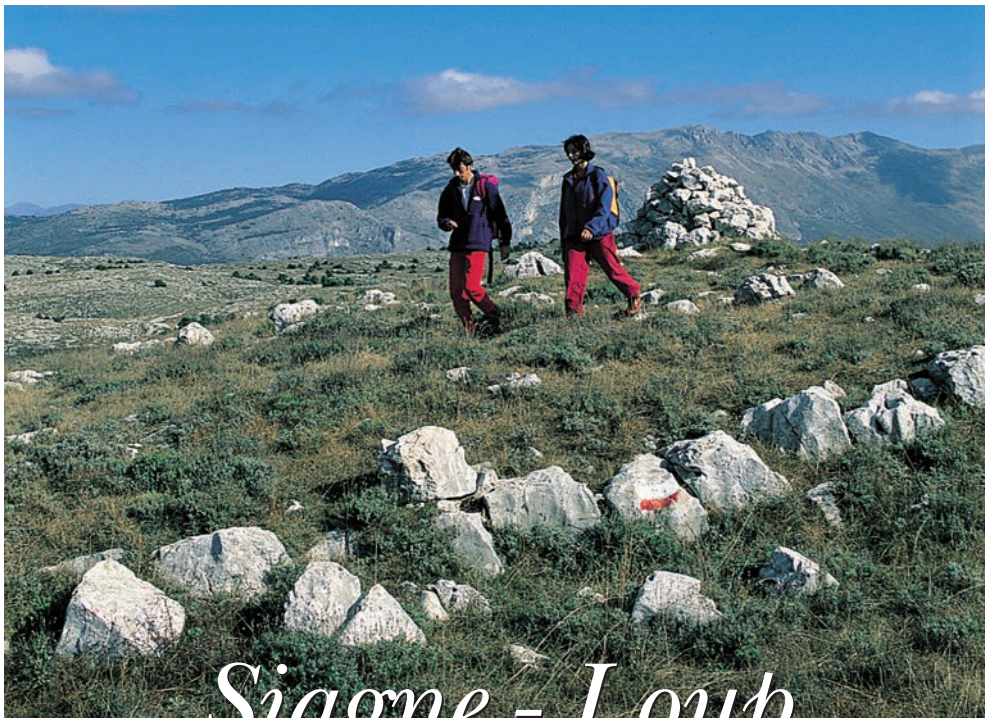
Travailleurs indépendants ou regroupés au sein de divers organismes, ceux-ci doivent posséder un brevet d'État qui est délivré par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

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

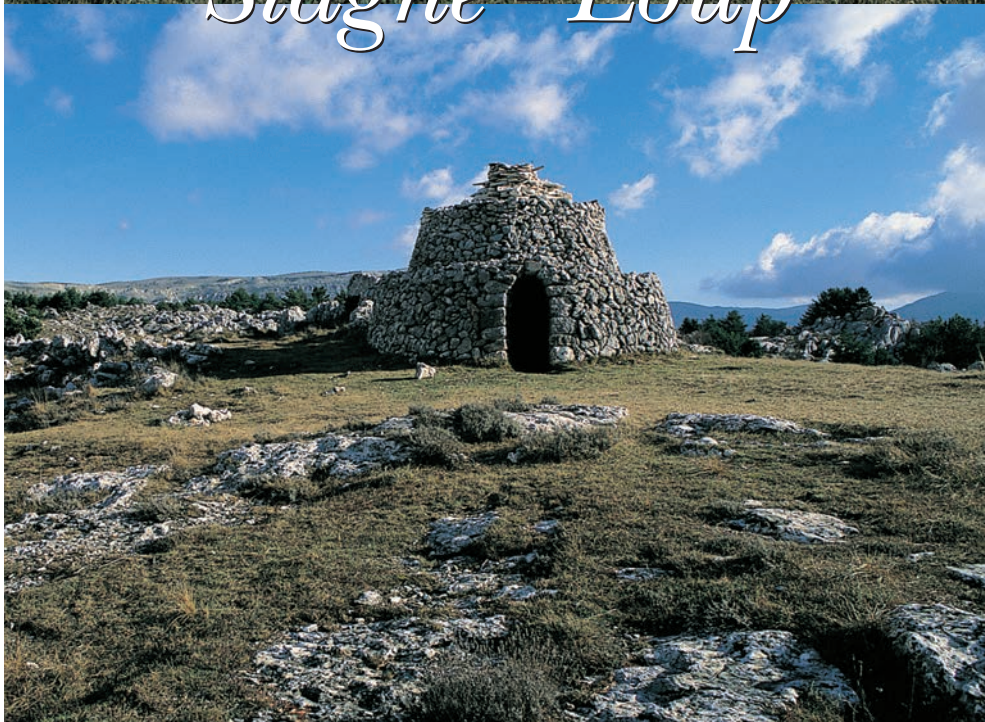
- le brevet d'État ou le diplôme d'État d'accompagnateur en moyenne montagne,

- 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.





Siagne - Loup



1 - ARCHE DU PONADIEU

ACCÈS ROUTIER : 33 km
De Cannes, se rendre à
Grasse par la pénétrente
et suivre la route
Napoléon (RD 6085)
jusqu'à St-Vallier-de-Thieu.
A la sortie Nord du
village, à la hauteur du
grand pré, prendre à
gauche une petite route
goudronnée menant
à la chapelle St-Jean ;
après 3,5 km, se garer
au niveau d'un réservoir.



Le fil conducteur de cette boucle classique, la Siagne, fait entendre le sourd grondement omniprésent d'eaux tumultueuses malgré la station de pompage située en amont. Est-ce pour cette raison que les Romains, installés sur le Castrum Caesarii, l'avaient appelée "Sinaia", du bruit qu'elle faisait en frappant les rochers et en projetant son écume blanche ? Tantôt formant de splendides chaos, tantôt s'étalant dans de paisibles launes translucides, ses eaux se fraient un spectaculaire passage forcé sous l'arche naturelle du Ponadiou ; deux étymologies sont envisageables pour ce joli toponyme : "lou pont natiou", pont naturel qui résulte du dépôt de calcaire (tuf) d'une source aujourd'hui disparue et "lou pont à Diou", baptisé ainsi en offrande à la main divine qui a su le façonner si artistiquement.

ITINÉRAIRE

Du parking du Calvaire (715 m - b.81), descendre par un sentier plutôt raide et caillouteux pour croiser bientôt le GR510 (b.80), qui relie Saint-Cézaire-sur-Siagne à Escagnolles. Suivre ensuite le long du vallon de la Combe un épaulement qui s'avance au-dessus de la rivière parmi des chênes verts (ou "yeuses") qui donnent un répit ombragé et plonger à ce niveau sur la gauche en laissant à droite plusieurs passages qui mènent à des auvents et des terrasses au-dessus de la Siagne ; après une courte descente, on rejoint

le pont naturel du Ponadiou qui enjambe la rivière (521 m). Attention ! De nombreuses sentes utilisées par les pêcheurs ou les chasseurs cheminent sur les rives de la Siagne. Celles-ci ne sont pas balisées et leur parcours peut se révéler dangereux (risque de chute ou de glissade). Retour par le même itinéraire jusqu'à la balise 80 ; prendre alors sur la gauche (Nord-Est) le tracé GR 510 qui suit peu ou prou le canal de la Siagne jusqu'à la balise 82. Rejoindre le point de départ en prenant à droite (Sud) la petite route qui remonte depuis les sources de la Siagne.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 200 m
Descente : - 200 m

Durée : 2 h 30

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
avril à décembre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Siagne"
TOP 25 n° 3543 ET
1:25.000e



2 - PLATEAU DE SAINT-BARNABÉ

Ce vaste synclinal dénudé, avec ses dolines, ses lapiaz et ses bosquets de chênes épars, offre un paysage rassérénant même si la rigueur du climat s'y fait parfois sentir. Enchâssé entre les massifs arrondis du Puey Subert au Nord et du Puey de Tourettes au Sud, le plateau de Saint-Barnabé échappe en effet aux influences maritimes et s'ouvre largement vers l'Ouest, laissant pénétrer le mistral venu en droite ligne de haute Provence. On admirera chemin faisant les roches de calcaire blanchies par le soleil et ses formes extravagantes sculptées par l'action des eaux et du gaz carbonique qui donnent parfois au plateau karstique de Saint-Barnabé un visage lunaire.

ITINÉRAIRE

Du parking (630 m), prendre derrière le bâtiment communal (b.88) le chemin des Combes qui s'élève d'abord sous les chênes puis remonte le vallon homonyme. Traverser sous les arbres pour rejoindre par un versant dégarni un tracé horizontal (b.87a). Bifurquer à droite sur une portion en balcon qui permet de se relaxer jusqu'à l'arrivée au vaste plateau de Saint-Barnabé où une large trace (Sud Est) rejoint l'oratoire Saint-Jean-Baptiste (restauré en 1998) au lieu-dit « la Baisse » (952 m – b.86). Prendre à droite le large chemin quasiment horizontal (GR51) qui traverse le plateau par un jusqu'à

retrouver sa bordure (948m – b.85). Un dernier regard vers l'Est permet de distinguer le hameau de Saint-Barnabé, avant de continuer sur le GR51, qui ouvre un panorama magnifique sur la haute vallée du Loup, le plateau de Cavillone, le village de Gourdon, et au Nord sur l'imposant massif du Cheiron. Continuer à droite (b.84) le rapide sentier qui descend sur le quartier des vignes, avant de croiser une piste qu'il faut remonter légèrement pour retrouver le GR51 (b.83) qui conduit en quelques minutes au village (b.82).

ACCÈS ROUTIER : 32 km De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'Ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner la Colle-sur-Loup par la pénétrante. Remonter ensuite les gorges du Loup par la RD6 jusqu'au hameau de Bramafan et bifurquer à droite pour suivre l'étroite route de Courmes (RD 503).



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 350 m
Descente : - 350 m

Durée : 2 h AR

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
toute l'année.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e



3 - COLLET DES GRAUS DE PONS

ACCÈS ROUTIER : 39 km De Nice (aéroport), suivre l'autoroute A 8 vers l'Ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et suivre la pénétrante vers La Colle-sur-Loup. Remonter les gorges du Loup (RD 6) jusqu'à Bramafan, bifurquer à gauche et gagner Cipières par la RD 3, puis la RD 603.

Toponyme très répandu dans toutes les Alpes, le terme "Graus" évoque un territoire recouvert de pierrailles et de terre ; il est on ne peut mieux illustré par ce site karstique où les dolines sont ceintes de murs en pierre sèche d'environ 1 mètre de haut. La pierre semble ici avoir été domestiquée par l'homme depuis des siècles, qu'elle serve à retenir les terres, à protéger les troupeaux des prédateurs ou du mistral, à édifier enfin des abris sommaires dont les plus remarquables, les bories, sont localement appelées "cabanes" : avec leur plan circulaire, leur mur extérieur très massif et une entrée basse et étroite pour pénétrer dans une petite pièce arrondie, voûtée en encoorbellement, elles témoignent de l'imagination des "architectes" ruraux des temps anciens. La borie de Pons (nom d'homme), remarquable par ses dimensions inhabituelles et son état de conservation, conclut ce parcours dans cette campagne paysagée où les vestiges d'occupation humaine remontent à la préhistoire.

ITINÉRAIRE

De la place du village (750 m - b.26) remonter vers le Sud (GR 51, 4) le chemin qui longe les hautes maisons accolées de Cipières, surmontées par un superbe château du XVII^e. Après un bref intermède routier (b.160), quitter le GR 4 pour continuer plein Sud par le sentier de Gourdon (GR 51) qui mène par une montée très régulière, en traversant plusieurs petits vallons (Pesses, Estrugue, Pourcelles), jusqu'au collet des Graus de Pons (1 000 m - b.161) ; on domine alors la large dépression boisée du Plan au Sud et le bassin de Cipières au Nord, avec en toile de fond l'ininterminable

crête du Cheiron qui barre l'horizon. Quitter le GR pour descendre à main gauche (Nord) une cinquantaine de mètres en dénivelée pour parvenir à la petite doline au bord de laquelle veille une superbe borie haute de plus de 3 m. Remonter ensuite au collet des Graus de Pons, et rentrer sur Cipières par le même itinéraire.

NB : à noter le passage sous les 2 lignes à haute tension (225 000 et 400 000 volts) qui alimentent le département en électricité.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 300 m
Descente : - 300 m

Durée : 3 h

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e



4 - MONTAGNE DE L'AUDIBERGUE

Bastion méridional des Préalpes, la montagne de l'Audibergue se présente sous la forme d'un interminable épaulement Est-Ouest qui domine la vallée du Loup au Nord et la région grassoise au Sud. On observera le saisissant contraste qui oppose le flanc méridional, abrupt et désertique, à l'ubac couvert d'une superbe forêt de conifères.

En raison de sa situation maritime et de cette différence de couverture végétale peuvent naître des troubles climatiques dont la manifestation la plus classique sera la brume tenace qui hante parfois la crête dénudée de l'Audibergue : s'accrochant perfidement aux falaises calcaires qui surplombent le plateau de la Colle, elle enveloppe alors la montagne d'une chape ionisante. La station de ski de l'Audibergue se mue l'été venu en site omnisports où cohabitent parcours de VTT, épreuves de trial et bien sûr randonnées à pied ou à cheval, sans oublier la Via Souterrata. Précisons que durant l'été, le télésiège de la Moulière, ouvert en juillet-août, facilitera l'accès au sommet.

ITINÉRAIRE

Depuis le parc de la Moulière (1 340 m - b.169), gagner le sommet du télésiège soit à pied par la piste de ski, soit par la remontée ; rejoindre la crête toute proche et la suivre vers l'Est pour gravir un premier sommet (1 602 m). Toujours dans la même direction, descendre légèrement jusqu'à un large col pour s'élever le long des pistes de ski jusqu'au sommet de l'Audibergue (1 642 m - b.176) : large panorama avec, à l'Ouest, le Mourre de Chanier dominant les gorges du Verdon, au Nord, la montagne de l'Estrop, les massifs du Coyer, du Saint-Honorat

et du Mounier, à l'Est, le massif frontalier du Mercantour et, au Sud, le littoral méditerranéen. Du sommet, descendre plein Nord sous les téléskis pour rejoindre la balise 173 (1 421 m). Quitter alors les pistes de ski pour emprunter un bon sentier qui s'élève quelque peu vers le Nord, parmi pins et genêts. Le sentier amorce un mouvement vers l'Ouest, la végétation change, c'est le sapin et les pivoines qui égayent le paysage. On rejoint rapidement une piste qui, après avoir franchi le télésiège de la Charbonnière, permet de regagner facilement le parc de la Moulière via la balise 174.

ACCÈS ROUTIER : 62 km De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrante et suivre la route Napoléon (RD 6085) pour dépasser St-Vallier-de-Thiery et Escragnolles. Environ 3 km après le col de Valferrière, bifurquer à droite (RD 79) ; après 1 km, suivre la RD 81 sur 5 km, puis la RD 281 pour atteindre le parc de la Moulière.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

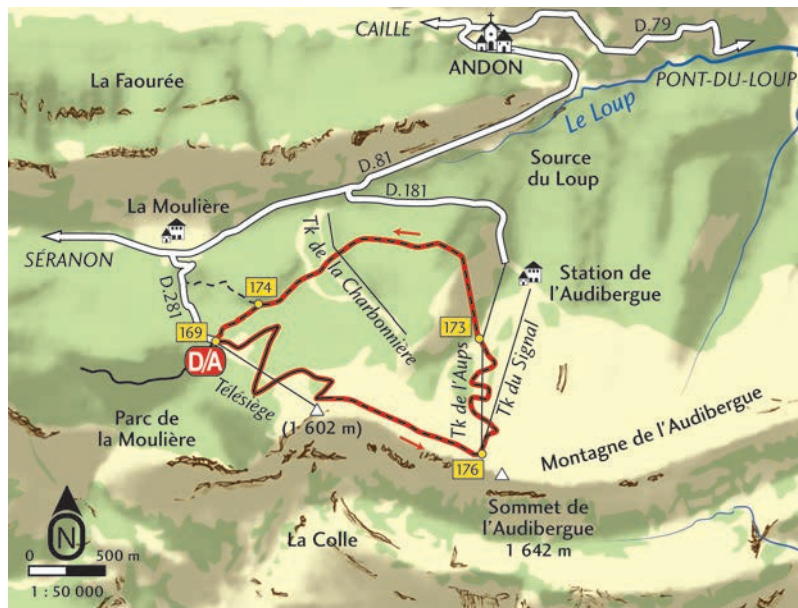
Montée : + 350 m
Descente : - 350 m

Durée : 3 h

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haut Estéron"
TOP 25 n° 3542 ET
1:25.000e



5 - TRAVERSÉE DES MIROIRS

ACCÈS ROUTIER : 35 km De Nice (aéroport), suivre l'A 8 vers l'Ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner la Colle-sur-Loup par la pénétrante.

Remonter les gorges du Loup (RD 6 - RD 3) jusqu'à croiser la RD 2 qui relie Coursegoules à Gréolières.

Suivre celle-ci sur la droite jusqu'à l'embranchement du hameau de St-Pons.



Saint-Pons, petit hameau de la commune de Gréolières, honore le nom du sénateur romain converti au christianisme qui a largement contribué à l'évangélisation de la contrée et qui fut décapité en 258 à l'emplacement où fut fondée en 775 l'abbaye bénédictine de Saint-Pons, sur le flanc Est de la colline de Cimiez à Nice.

Groupées autour d'une petite chapelle rustique, les quelques maisons de Saint-Pons, nichées au pied du versant Sud du Cheiron évoquent une oasis dans cet univers aride ; pourtant, plus haut, dans les vastes espaces dénudés, murets et enclos, terrasses et bergeries témoignent de tout l'acharnement des générations passées à fertiliser un maigre terroir.

Ce parcours ensoleillé emprunte de beaux chemins muletiers offrant un magnifique panorama sur les villages de Cîpières et de Gréolières ; quant aux Miroirs, ils méritent leur nom l'hiver venu, lorsque des dolines qui occupent ce plateau suspendu se transforment en patinoire naturelle.

ITINÉRAIRE

De la placette de Saint-Pons (780 m), prendre derrière le hameau le sentier (b.178) qui monte à travers d'anciennes planches de culture aujourd'hui repeuplées par les chênes pubescents. Parvenu au carrefour du chemin de Coursegoules (b.179), remonter à gauche (Nord) pour s'élever régulièrement dans les pâturages et les landes à genêts jusqu'au plateau de Font Roubaud (1 100 m) où une source a été aménagée. Poursuivre alors plein Ouest par une traversée légèrement ascendante pour gagner le plateau des Miroirs où s'élèvent quelques bergeries joliment restaurées.

Après le point haut du parcours (1 170 m - b.192), continuer à cheminer plus ou moins de niveau vers les barres du Cheiron pour rejoindre le carrefour du GR4 (1 080 m - b.193), à l'aplomb du collet de Barri. Plonger alors par le GR4 vers les ruines de Gréolières-Haute, puis le village de Gréolières (840 m - b.30). Attention ! L'activité pastorale, très présente sur ce secteur, demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux et de se tenir à distance des chiens de protection.

NB : prévoir une navette de véhicule pour regagner commodément le hameau de Saint-Pons.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 420 m

Descente : - 360 m

Durée : 3 h 30

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : avril à décembre.

CARTOGRAPHIE

"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e



6 - CIRCUIT DU LOUP

La moyenne montagne des Alpes-Maritimes se caractérise par un relief vigoureux avec des pentes fortes. Ainsi, les villages ont-ils été installés en un endroit du finage à partir duquel les habitants pouvaient mieux rayonner suivant les saisons, pour atteindre les différents terroirs : au-dessus de la vallée pour échapper aux brumes hivernales et pour bénéficier d'un ensoleillement plus long, mais pas trop haut, pour rester proche des lieux de culture. L'altitude choisie mettait à portée des champs de céréales et permettait de parvenir sans un trop long parcours aux quartiers occupés à l'intersaison et aux alpages l'été : Cipières (750 m) et Gréolières (830 m) répondent particulièrement à ces conditions. A noter les châteaux qui se font face, au cœur de ces deux villages séparés par la vallée du Loup : grand bâtiment carré classique du XVII^e siècle à Cipières, à proximité d'un immense pré, et vestiges du château de Gréolières avec ses hauts murs d'enceinte du XI^e.

ITINÉRAIRE

De l'extrémité Sud-Est du village de Gréolières (830 m - b.29), suivre une petite route goudronnée qui amène aux ruines de Notre-Dame-de-Verdeley (XII^e). Par une piste non carrossable, descendre jusqu'à la RD 703 (b.172). Traverser celle-ci et continuer la piste. Un sentier lui fait suite et plonge peu après vers les propriétés de Prinas. Couper la RD 603 pour rejoindre à flanc de colline un vallon marmeux et descendre vers le Loup (b.173). Remonter le long du cours d'eau et franchir la passerelle Amic

(nom du conseiller général qui ordonna sa construction en 1890) pour gagner la rive droite. L'ubac de Maurenc conduit sous Cipières à la balise 23 ; rejoindre le pignon Nord-Est (b.24) et visiter le village. Pour le retour vers Gréolières, rejoindre le Loup par le tracé du GR4 balisé blanc et rouge (b.25). Croiser des captages d'eau ainsi que la RD 603 ; peu de temps suffit pour gagner la rivière (b.171) qu'on franchit par un superbe pont en dos d'âne (570 m). Remonter vers Gréolières par le quartier des Vignes ; l'aqueduc du Loup annonce les premières maisons du village et la balise 27.

ACCÈS ROUTIER : 37 km De Nice (aéroport), suivre l'A 8 vers l'Ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner La Colle-sur-Loup par la pénétrante. Remonter les gorges du Loup (RD 6, RD 3, RD 2) et atteindre ainsi le village de Gréolières.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 470 m
Descente : - 470 m

Durée : 3 h 30

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e



7 - CIRCUIT DE VIÉRIOU

ACCÈS ROUTIER : 32 km De Nice (aéroport), prendre l'autoroute A 8 vers Antibes, sortir à Cagnes-sur-Mer et suivre la pénétrante vers La Colle-sur-Loup, puis vers Vence. De Vence, remonter la route sinueuse du col de Vence (RD 2) et rejoindre Coursegoules.

Cette randonnée panoramique se déroule intégralement dans l'adret de lumière du Cheiron auquel s'adossent harmonieusement les hautes maisons ocre et roses de Coursegoules, village typique perché sur un éperon qui suit et amplifie le mouvement naturel du sol. Au gré des ruelles reliées par des escaliers, on pourra découvrir ses remparts, la diversité des linteaux de portes et voûtes ainsi qu'une petite église romane (classée) de pur style provençal dont le retable est attribué au célèbre peintre Louis Bréa. Bergeries, bories, dolines et anciens enclos à brebis rythment les parcours que sanctionne un panorama circulaire sur la Côte d'Azur et les eaux scintillantes de la Méditerranée au Sud, vers l'entrelacs des vallées intérieures et la chaîne du Mercantour au Nord.

ITINÉRAIRE

Du parking du haut du village (1 020 m - b.13), suivre à pied la route du cimetière et après ce dernier, tourner à droite et continuer à plat jusqu'à la balise 12. Un beau sentier pavé serpente au-dessus des dernières maisons et se dirige vers le vallon de Foussa. Remonter une combe abritée aux terrasses étagées, dépasser une source, puis les ruines de la bastide de Viériou et accéder par quelques lacets à la baisse de Viériou (1 356 m - b.145) ; prendre à gauche l'itinéraire qui suit les crêtes de la montagne du Cheiron où l'aridité est rompue, juste après le col de Coursegoules, par une oasis

de verdure autour de la bergerie en ruine de Font Rousse. Après avoir gravi un dernier mamelon (1 424 m), on descend sur un collet (b.146) d'où plonge versant Sud un sentier aux nombreux lacets empilés (26 exactement !), qui mène à une piste carrossable (1 159 m - b.147). Suivre à gauche (Est) cette piste qu'on quitte au niveau du premier virage au profit d'un chemin passant à proximité de la chapelle Saint-Michel (XI^e siècle), restaurée depuis peu. La descente aisée ramène sur le village de Coursegoules, à la façade Nord très fermée, typique de l'architecture défensive provençale (b.13).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 480 m

Descente : - 480 m

Durée : 3 h 30

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e



8 - PLATEAU DE BRIASQ

Cet ample circuit autour du plateau de Briasq, entaillé par la vallée de la Siagne à l'Est et de la Pare à l'Ouest, voit se rejoindre ces deux rivières fougueuses au pied de son versant Sud boisé de chênes pubescents, de pins d'Alep, de garrigue à yeuses (chênes verts, lavandes et genêts), très différent de son ubac avec son sous-bois ombré composé d'aulnes et de noisetiers, ou l'adret.

Mais ce qui frappera le plus le regard, c'est la rencontre du monde calcaire blanc et pur se conjuguant en barres ou en éboulis raides avec un monde végétal incarné par la yeuse, très utilisée durant la dernière guerre pour faire du charbon de bois.

L'étymologie pré-indoeuropéenne du terme "Escragnolles" ("scaniola" : lieu rocheux), confirme l'importance du relief qui domine au Nord le village et ses douze hameaux reliés en partie par l'ancien chemin de Grasse à Castellane (GR510), remarquable au passage de la chapelle Saint Martin, récemment restaurée.

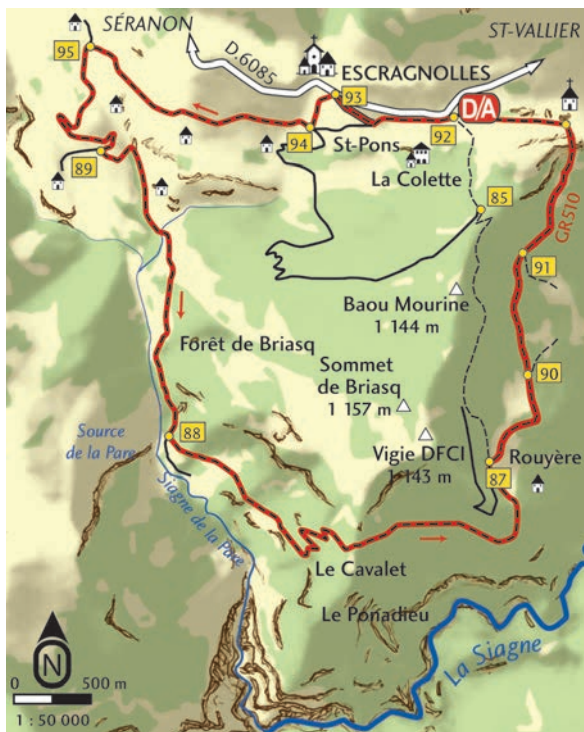
ITINÉRAIRE

Le départ s'effectue depuis le parking de la Colette situé sur la RD 6085 à l'entrée Est d'Escragnolles (1 040 m, b.92).

Suivre d'abord plein Ouest la route (GR510) en direction du hameau des Galants (b.94 et 95). Bifurquer ensuite à gauche sur la route que l'on suit vers le Sud (b.89) puis sur la piste forestière que l'on descend en direction du vallon sauvage de la Pare (b.88). Prendre le sentier à gauche qui remonte à travers

les yeuses pour franchir la crête du Cavalet et continuer vers l'Est, en direction de la Rouyère, pour contourner dans un vaste adret panoramique l'avancée rocheuse au plateau de Briasq (poste DFCI de surveillance). Depuis le hameau en ruine de la Rouyère (836m – b.87), suivre à droite sur une centaine de mètres la piste, puis à gauche le sentier qui traverse un sous-bois ombragé de

chênes verts (b.90). Continuer plein Nord en direction de la Chapelle Saint-Martin, par un beau chemin en balcon qui traverse le versant pour retomber sur le GR510 (b.91). Remonter en direction d'Escragnolles (Nord) ; de magnifiques lacets précèdent l'arrivée à la chapelle Saint-Martin blottie entre deux blocs calcaires ; continuer à monter vers l'Ouest pour retrouver après une longue ligne droite sous les pins, le parking de départ.



ACCÈS ROUTIER : 47 km De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrente et suivre la route Napoléon (RD6085) jusqu'à Saint-Vallier-de-Thiery. Continuer en direction de Castellane, franchir le Pas de la Faye et atteindre le rond point du village d'Escragnolles.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 480 m
Descente : - 480 m

Durée : 5 h 30

Difficulté :
rando difficile.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Siagne"
TOP 25 n° 3543 ET
1:25.000e

9 - PLATEAU DE CALERN

ACCÈS ROUTIER : 39 km De Nice (aéroport), suivre l'A 8 vers l'Ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner La Colle-sur-Loup par la pénétrante. Remonter les gorges du Loup par la RD 6, puis la RD 3 avant de bifurquer à gauche sur la RD 603 pour gagner Cipières.

Les calcaires massifs qui composent le plateau de Calern atteignent par endroit une épaisseur de 450 m. Son modelé est principalement commandé par les phénomènes karstiques (érosion des calcaires par l'eau et le CO₂) qui, en raison de conditions particulièrement favorables (climat, lithologie, tectonique), atteignent ici un développement extraordinaire. Les effets de la corrosion superficielle sont spectaculaires, et l'on observera partout les surfaces lapiazées, ainsi que des dolines de toutes tailles. La densité des gouffres est étonnante, avec des réseaux souterrains de grandes dimensions ; on croquera entre autres l'aven des Baudillouns, point de référence des spéléologues français, dont le puits d'entrée est cerné par un grillage, afin de protéger bêtes et hommes d'un abîme de plus de 80 m ! Au-delà de ce point, un réseau complexe composé d'une succession de méandres et de galeries actives amène le spéléologue à la galerie principale où la profondeur atteint - 433 mètres !

ITINÉRAIRE

De la place du village (750 m), prendre la direction du plateau de Calern GR 51, 4 (b.26) ; le sentier dépasse les dernières maisons pour rejoindre une piste qu'on suit jusqu'à la balise 160. Rester sur le GR 4 jusqu'à la balise 181, après le vallon des Pesses, le chemin pierreux (GR4) remonte les contreforts du plateau. Peu après Calernet, une nouvelle piste et un petit refuge annoncent l'aven des Baudillouns ; de la balise 188, bref crochet possible jusqu'à l'observatoire du CERGA pour découvrir la plaine de Caussols. Au retour, redescendre à gauche (Ouest) vers les

combes de Poumeirès, la piste passant tout près d'une superbe bergerie ; un puits, à l'intérieur du bâtiment offre son eau précieuse aux troupeaux. La piste prend fin sur une belle aire gazonnée et le sentier se dirige alors plein Nord. En vue des bergeries du Teil, plonger sur la combe d'Anelle et sa piste qu'on rejoindra peu après les lignes à haute tension (b.182). Quitter la piste au premier grand lacet pour emprunter un ancien chemin ; de superbes planches et une étonnante tour ronde agrémentent ce raccourci. On rejoint alors la balise 181 et de là, le village de Cipières bien visible.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 530 m
Descente : - 530 m

Durée : 4 h 45

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e



10 - MONTAGNE DE THIEY

C'est par un jour de mistral qu'il est conseillé de monter sur la belvédère du Thiey (1 553 m), quand le bleu de la Méditerranée vient onduler sur les corniches abruptes de l'Estérel (Sud), quand la baie de Saint-Raphaël festonne les croupes ondulantes des Maures (Sud-Ouest), quand les formes douces, mais âpres des Préalpes calcaires amadouent les grands reliefs du Mercantour, ciselés par une surrection si rapide (Nord-Est), quand, enfin, les montagnes du Verdon flirtent avec le bleu du ciel (Ouest). Variations en quatre temps pour cette randonnée préalpine : mer, montagne, collines méditerranéennes couvertes d'oliviers et plateaux provençaux, tel est le florilège de ce panorama typique de la Côte d'Azur. On goûtera les différences de végétation, des pâturages dénudés aux garrigues embaumant le thym en passant par les forêts de conifères et de feuillus, le printemps embrasant les versants du rose fuchsia des pivoines sauvages.

ITINÉRAIRE

Du parking de Nans (860 m - b.65), remonter d'abord la piste en évitant la maison forestière (b.66). Parvenu à la balise 67, tourner à droite pour prendre le sentier ONF de la montagne de Thiey. Une longue montée en lacets à la pente constante finit par rejoindre une piste (b.68) juste après une source ; suivre cette piste à travers la forêt domaniale de Nans, boisée de pins noirs d'Autriche, et dépasser les balises 69, puis 70. A la balise 71, quitter la piste pour un bon chemin jusqu'au vaste sommet désertique de Thiey (1 553 m).

Redescendre par le même itinéraire jusqu'à la balise 69 où l'on quitte la piste au profit du sentier de Canaux dans une grande traversée à flanc. Après le passage de la crête de Thiey, descendre jusqu'à la balise 178 dans une magnifique hêtraie. Le retour vers le parking de départ s'effectue sans difficulté le long du vallon de Nans via les balises 72, 127 et 66.

ACCÈS ROUTIER : 37 km De Cannes, se rendre à Grasse et suivre la route Napoléon (RD 6085) jusqu'à St-Vallier-de-Thiey. Continuer en direction de Castellane, franchir le Pas de la Faye et descendre quelques kilomètres pour se garer au niveau du vallon de Nans, au départ d'une piste forestière (parking).



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 680 m
Descente : - 680 m

Durée : 5 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haute Siagne"
TOP 25 n° 3543 ET
1:25.000e



11 - CIME DU CHEIRON

ACCÈS ROUTIER : 37 km De Nice (aéroport), suivre l'A 8 vers l'Ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner La Colle-sur-Loup par la pénétrante. Remonter les gorges du Loup (RD 6, RD 3, RD 2) et atteindre le village de Gréolières.

Cette montagne calcaire aux crêtes déchaînées divise les bassins de l'Estéron et du Loup : son imposante face Sud, aride, bien visible depuis la Côte, s'élève en toile de fond dans l'échancrure des gorges du Loup, alors que sa face Nord, au relief plus débonnaire, abrite les pistes de ski de la station de Gréolières-les-Neiges, la plus maritime des Alpes ! En effet, 20 km seulement à vol d'oiseau séparent le sommet (1 778 m) des eaux de la Méditerranée. Cette situation exceptionnelle récompensera les randonneurs par un panorama somptueux. Au Sud, on découvre la Côte d'Azur du Cap Camarat (Saint-Tropez) au mont Agel (Monaco) en passant par les îles de Lérins, alors qu'au Nord on pourra identifier les sommets bordant la frontière italienne depuis Menton jusqu'à la haute Tinée. A l'Ouest, l'Arc de Castellane et les montagnes du Tanneron annoncent la Provence, toute proche ; avec un peu de chance, on apercevra au large de la Méditerranée les montagnes de Corse.

ITINÉRAIRE

Au bord de la RD 2 (voie de contournement) au Nord-Est du village (830 m), la balise 30 marque le départ de la randonnée ; passer bientôt parmi les ruines du château de Gréolières-Haute, construit par le Comte de Provence vers 1230-40, et remonter le versant Sud par le tracé du GR4. Après la balise 193, franchir les barres du Cheiron pour gagner tout d'abord la Croix de Barri, puis le Collet (b.194). Remonter plein Est des croupes où alternent pierriers, lapiaz et pacages à mouton (hors-sentier). Peu après la cote 1 564 m, rejoindre les crêtes

bordant les falaises de la face Sud (hors-sentier). Lorsque les remontées mécaniques de la cime du Cheiron (télésiège) sont visibles, le sommet (1 778 m) n'est plus très distant. Retour par le même itinéraire (b.194, 193, 30).

Variante : traversée intégrale des crêtes du Cheiron de Gréolières à Bézaudun via les balises 146, 145, 130.

Ce parcours de crêtes, unique dans les Alpes-Maritimes par l'ampleur du panorama et le kilométrage (11 km de crêtes environ), nécessite de prévoir une navette de véhicule entre Gréolières et Bézaudun.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 950 m

Descente : - 950 m

Durée : 5 h

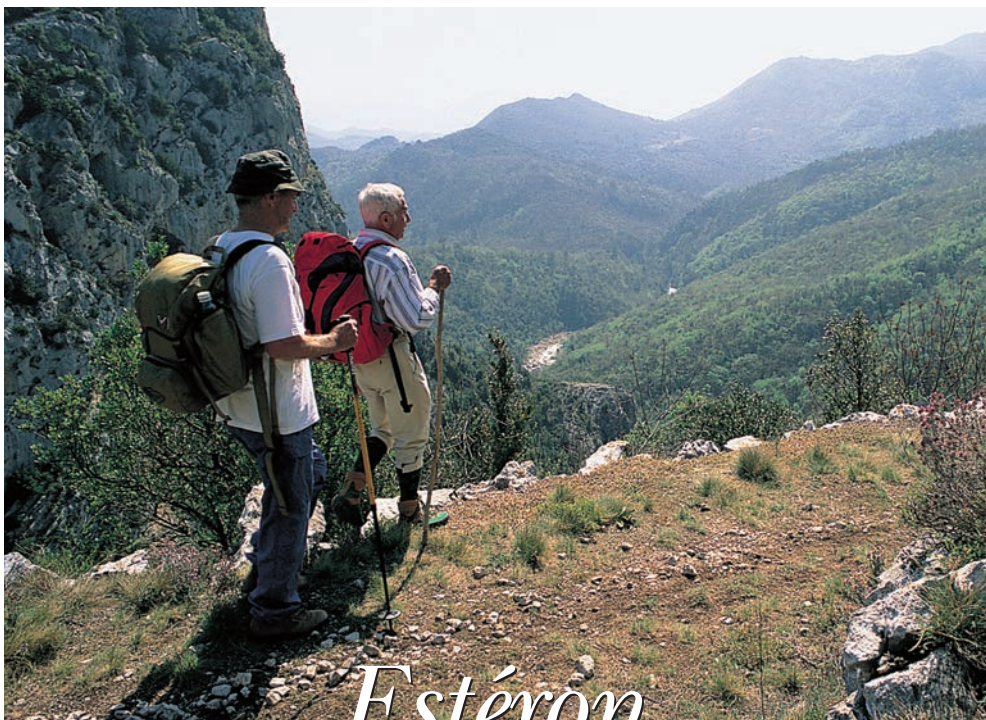
Difficulté : rando sportive.

Période conseillée : mai à octobre.

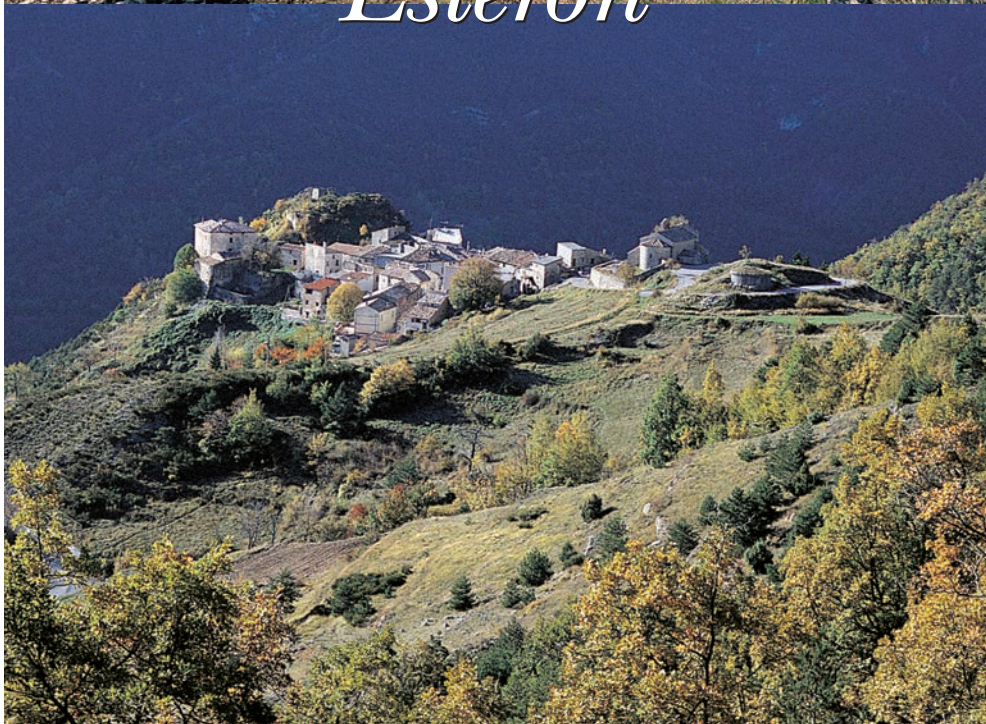
CARTOGRAPHIE

"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e





Estéron



12 - COL DU TRÉBUCHET

ACCÈS ROUTIER : 75 km De Nice (aéroport), suivre la RD 6202 jusqu'au pont Charles Albert ; tourner à gauche pour traverser le Var, monter à Gilette avant de gagner Roquestéron, Sigale et le pont des Miolans par la RD 17 ; bifurquer à gauche et dépasser Sallagriffon, puis Collongues pour atteindre la chapelle Saint-Jeanet par la RD 2211 a. Prendre à droite pour gagner le croisement à Amirat (RD 83).

Ce circuit d'une journée se déroule dans les vastes forêts du Nord du village. A la facile ascension du col du Trébuchet (b.79) succède la descente vers la plaine agricole de Castellet-Saint-Cassien située dans le département des Alpes de Haute-Provence puis la remontée dans la belle hêtraie de l'Ubac d'Amirat. Situé sur la pente méridionale, à l'Est du massif calcaire des rochers de Notre-Dame (1370m), le petit village d'Amirat offre de sa belle place une vue panoramique sur la vallée ; le village de Castellet-Saint-Cassien, autrefois constitué uniquement du château, d'une ferme, de l'église et de la mairie, a été fusionné en 1973 avec Montblanc et Villevieille pour ne former qu'une seule commune nommée Val-de-Chalvagne.

ITINÉRAIRE

Du parking (b.51), remonter une petite route (Ouest) qui se transforme rapidement en piste ; à l'intersection, continuer en face pour traverser le vallon du Passé puis bifurquer (b.52) à droite pour rejoindre les granges du Barlet. Le chemin part à gauche, pour s'élever dans la forêt jusqu'au Col d'Avenas, puis par une piste jusqu'au Col du Trébuchet (1143m – b.79), en bordure de la route D10. La suivre sur la gauche en direction du village de Castellet-Saint-Cassien ; dans la première épingle, continuer par la piste en face (non balisée), pour rejoindre un collet

d'où part un chemin peu évident (Nord) qui descend à un pylône électrique. On retrouve le balisage du GR4 qu'il faut suivre sur la gauche pour descendre le vallon et sortir au niveau d'un pont : le traverser à droite pour rejoindre l'église et le GR4 en contrebas qui descend en direction du vallon du Castellet. Remonter en face, jusqu'au hameau de l'Ubac d'Amirat (b.49) pour gravir la piste qui mène à la crête de Chadastier (1194m). Après quelques mètres sur l'autre versant, prendre le sentier (b.48, 53 et 52) qui coupe la piste et rejoint l'itinéraire emprunté à l'aller.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 590 m

Descente : - 590 m

Durée : 3 h à 6 h

Difficulté :
rando difficile.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haut Estéron"
TOP 25 n° 3542 ET
1:25.000e



13 - CIRCUIT DE TRACASTEL

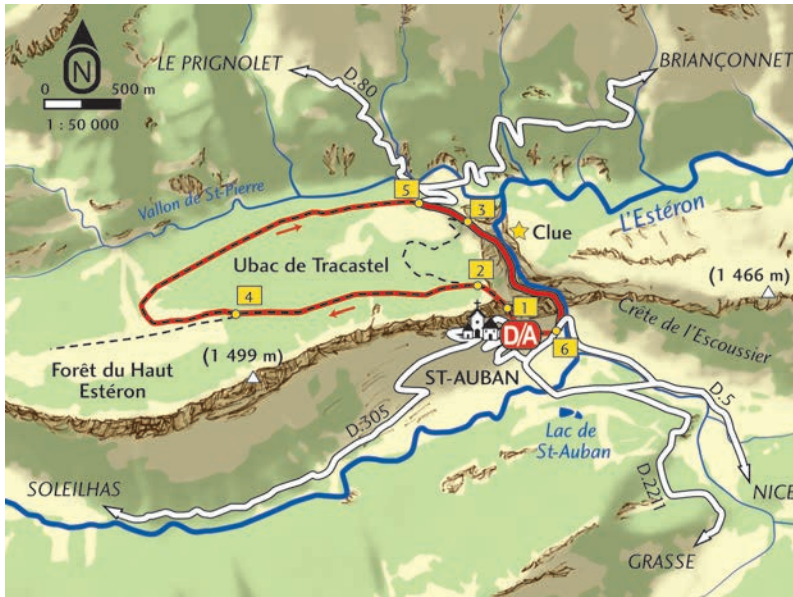
Des curiosités architecturales comme la porte romane, dernier vestige du village moyenâgeux, ou naturelles comme la clue prestigieuse de l'Estéron, un point de vue saisissant sur les toits et la plaine de Saint-Auban, mais aussi au loin sur le massif du Mercantour, agrémentent ce parcours très varié et ouvert à tous, au coeur de la forêt domaniale qui couvre la montagne de Tracastel. A noter que l'itinéraire étant situé principalement à l'ubac, les randonneurs y goûteront une relative fraîcheur. A la lumière tamisée par les grands pins s'ajoute une brise thermique qui surgit du canyon de l'Estéron, entaille de 200 m de profondeur aux eaux généreuses. Au retour, l'élargissement récent de la route de la clue a permis d'offrir aux piétons un balcon privilégié sur la rivière où sauts et rappels font le bonheur des descendeurs de clue.

ITINÉRAIRE

Depuis la place de l'église (1 100 m), s'engager dans le coeur de Saint-Auban (b.1) ; le chemin se faufile entre les maisons et s'élève très rapidement en quelques brefs lacets pour passer bientôt devant les ruines de l'enceinte dont subsiste la porte de Tracastel. Après avoir franchi une barre rocheuse (1 240 m), on atteint facilement un carrefour de sentiers (b.2) situé dans la forêt domaniale du haut Estéron. Le terrain facile engage à une marche rapide en légère ascendance jusqu'à la balise 4. Amorcer alors à droite une descente en douceur par une ample courbe suivie d'une traversée parallèle au vallon de Saint-Pierre qui

aboutit à une épingle de la RD 2211 (b.5). Remonter par la route étroite et pittoresque de la clue de Saint-Auban (prudence dans le tunnel qui précède la balise 3) ; cette route a remplacé au début du siècle l'ancien chemin muletier aujourd'hui impraticable, mais encore visible par endroits, taillé à même la falaise quelque 50 m au-dessus du tracé actuel. A noter chemin faisant la chapelle en plein air aménagée comme la grotte de Lourdes, ainsi que la grotte dite de l'Oreille, dans la paroi de la rive opposée. Juste après le pont qui marque la sortie de la clue, un petit raccourci ascendant (b.6) mène rapidement à l'ancienne caserne et au point de départ.

ACCÈS ROUTIER : 78 km De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrante et suivre la route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane. Environ 10 km après le col de Valferrière, au Logis du Pin, prendre à droite la route de St-Auban (RD 2211) jusqu'au village.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 380 m
Descente : - 380 m

Durée : 3 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haut Estéron"
TOP 25 n° 3542 ET
1:25.000e

14 - CIME DES COLLETES

ACCÈS ROUTIER : 40 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont Charles Albert. Tourner à gauche pour traverser le Var et suivre la RD 17 jusqu'à Gilette. Prendre ensuite la RD 227, puis la RD 27 qui dessert les villages de Revest-les-Roches, Tourette-du-Château et Toudon.



Située comme eux sur la ligne de partage des eaux du Var et de l'Estéron, mais moins connue que ses voisins le mont Vial (1 550 m) à l'Est et le mont Brune (1 518 m) à l'Ouest, la cime des Collettes (1 513 m) offre un panorama complet sur le cœur du moyen pays. On y reconnaîtra nombre de sites familiers, depuis les villages perchés sur d'étroits éperons jusqu'aux cimes du Mercantour en passant par le domaine skiable de Gréolières-les-Neiges, le sanctuaire de la Madone d'Utelle ou la plaine du Var. La Méditerranée complète au loin ce cadre grandiose que viennent souligner les innombrables replis de la vallée de l'Estéron, qui s'écoule quelque 1 300 m en contrebas. Refoulées vers l'Est par le puissant massif du Cheiron, les eaux généreuses de cette rivière au cours tourmenté, encore entièrement naturelle, étaient devenues, en son époque, un enjeu économique majeur des Alpes-Maritimes avec le projet de barrage-réservoir d'eau de la chute de la Cerise.

ITINÉRAIRE

De la place de la mairie (970 m - b.61), prendre le chemin cimenté qui s'élève depuis l'ancien lavoir, couper bientôt une route secondaire et rejoindre peu après l'orée de la forêt domaniale (b.62) ; bifurquer à gauche et progresser de niveau sous un couvert de pins avant de franchir une zone instable de schistes argileux. Un court raidillon mène aux campagnes abandonnées de Gabergia, puis vient la longue traversée du vaste plateau de Sebaïrons (b.90). Peu après la dernière ruine, changement d'ambiance avec un ressaut escarpé où se faufile le sentier au pied de hautes falaises de calcaire délité et de gypse.

On parvient ainsi à la Baisse des Collettes (1 269 m - b.91), important carrefour d'itinéraires. La cime des Collettes (1 513 m) s'atteint par un ample mouvement circulaire grâce à un bon sentier qui déroule ses lacets dans une aimable forêt de pins sylvestres. Le sommet arrondi, parsemé de bosquets de buis, s'atteint par un bref aller-retour le long de la crête Est-Ouest depuis la balise 92. Le retour s'effectue par l'adret de la Clappe, noyé de soleil, où se succèdent landes à genêts, chaos de calcaire gris et reboisement de pins (b.63, 62).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 550 m
Descente : - 550 m

Durée : 3 h 30

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : avril à décembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e



15 - CRÊTES DU BAUROUX

Randonnée agréable en corniche au-dessus de la longue plaine qui borde la célèbre RD 6085 dite "route Napoléon", ainsi nommée en souvenir du passage de l'empereur qui fit étape au château de Brondet en 1815.

S'étirant d'Est en Ouest et dominant les synclinaux environnants, la montagne du Bauroux a servi d'habitat-refuge depuis l'âge néolithique (grottes au pied des barres rocheuses) jusqu'aux périodes plus récentes (Moyen-Âge), ainsi qu'en témoigne le site historique du Vieux-Séranon où sont encore bien visibles de nombreuses ruines de l'ancien village fortifié (XII^e - XIII^e siècle). Les villages de Séranon et de Caille apportent au passage leur ambiance provençale avec leurs maisons alignées aux façades à l'aveuglante blancheur calcaire. A noter le saisissant contraste entre l'adret rocheux et désertique du Bauroux et son ubac verdoyant occupé par le vaste bois du Défens.

ITINÉRAIRE

De la place du village (1 100 m - b.192), rejoindre la petite route qui mène aux maisons de Curnier en passant au-dessus de l'ancien et du nouveau cimetière. Le sentier proprement dit démarre au lacet précédant Curnier (1 165 m), puis rejoint très progressivement le petit plateau de la chapelle Sainte-Brigitte (XVI^e) restaurée en 1986. On continue la montée (b.214) en passant au-dessus des ruines du Vieux-Séranon où de nombreux pans de murs, clés de voûte ou fenêtres en ogive témoignent d'un important habitat permanent au Moyen-Âge ; reprises par la végétation, ces ruines s'étagent jusqu'à la crête du Bauroux.

Depuis le collet du Vieux-Séranon (1 320 m - b.194), suivre sur la droite (plein Est) le fil de la crête que longe en contrebas un excellent cheminement. On atteint ainsi très progressivement le terme de la Montée : le sommet du Bauroux (1 644 m). Amorcer alors la descente plus rapide, passant à proximité d'un réservoir pour atteindre par une piste le col Bas (1 194 m - b.182, 181) et longer par l'Ouest la plaine de Caille (b.180). Après la traversée du village, cheminer quelques centaines de mètres sur la RD 79 (b.197) et rejoindre aisément Séranon en empruntant un bon chemin à flanc (b.196).

ACCÈS ROUTIER : 57 km De Cannes, se rendre à Grasse par la Pénétrante et suivre la "route Napoléon" (RD 6085) en direction de Castellane pour dépasser St-Vallier-de-Thiery et Escragnoles. Environ 5 km après le col de Valferrière, bifurquer à droite (RD 81) pour atteindre Séranon.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 550 m
Descente : - 550 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haut Estéron"
TOP 25 n° 3542 ET
1:25.000e



16 - BAU DE L'ARC

ACCÈS ROUTIER : 55 km De Nice (aéroport), suivre la RM 6202 le long du Var jusqu'au pont Charles Albert ; tourner à gauche pour traverser le fleuve, remonter à Gilette, puis gagner Roquestéron par la RD 17. Prendre ensuite la route de Sigale et bifurquer à droite après la deuxième épingle à cheveux pour rejoindre Cuébris.

Malgré son altitude modeste, le sommet élané du Bau de l'Arc vaut à lui seul le déplacement : après quelques mètres d'un final aérien à souhait, on y toisera la haute vallée de l'Estéron dont les chues encaissées, les plaines fertiles et les forêts ombrueuses sont délimitées au Sud par les immenses crêtes reliant les cimes du Cheiron et de Fourneuby. A l'Ouest, la large croupe parfois enneigée du mont Saint-Honorat (2 520 m) ferme l'horizon alors qu'en contrebas le site secret de Cuébris, défendu par une spectaculaire falaise, appelle le regard.

Bourg fort peuplé au Moyen-Âge, Cuébris compta jusqu'à 100 "feux" (familles), mais c'est surtout aujourd'hui un lieu de villégiature prisé que veillent les fortifications et les ruines du château féodal. L'omniprésence de l'eau interpelle quelque peu dans ces paysages arides qui caractérisent l'adret de l'Estéron avec des torrents encaissés et fougueux interrompus par de hautes cascades.

ITINÉRAIRE

Du parking situé au fond du village (525 m - b.85), prendre le chemin qui rejoint un carrefour de petites routes. Suivre la route de la Morge jusqu'à la balise 105 et retrouver un large chemin qui s'élève plein Nord vers les campagnes abandonnées de la Bastide ; quelques lacets conduisent ensuite à une piste forestière qu'on suit un instant sur la droite avant de la quitter au profit du chemin qui la longe juste en contrebas. On parvient ainsi à la baisse des Gauthiers (814 m - b.104), carrefour d'itinéraires ; prendre à droite le sentier qui descend, traverser le vallon de Maubonnette (b.103) et poursuivre l'ascension dans

un champ de marnes érodées boisées de pins rabougris. Un ressaut plus raide donne accès à un replat (922 m - b.310) au pied du Bau de l'Arc (988 m) ; gravir ce dernier par un bref aller-retour en prenant garde à l'à-pic du versant Nord. Revenu à la balise 310, contourner le Bau de l'Arc par une traversée de niveau, puis rejoindre le vallon de la Clapoure par un sentier zigzaguant dans l'adret du verrou de la Clava. Une remontée d'environ 100 m permet de franchir cet obstacle (b.89) ; un passage dans la falaise précède la descente sur un large chemin qui rejoint le Gros Riou (b.88) et les anciens jardins de Cuébris, avant l'ultime remontée au village.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 630 m
Descente : - 630 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e



17 - GORGES DE L'ESTÉRON

Outre la découverte des villages typiques de Bouyon et des Ferres, ce circuit donnera l'occasion d'approcher la chute de la Cerise, taillée au fil des millénaires par les eaux vertes de l'Estéron et parcours de canyonisme très esthétique. Cette étroiture spectaculaire a récemment attiré la convoitise d'EDF qui a mis en œuvre des travaux d'accès et de sondage préparatoires à un éventuel barrage en amont de la chute.

A noter l'émouvant oratoire de Notre-Dame-du-Brec, construction en pierre de plus de 3 m de haut, sentinelle muette de ce chemin historique franchissant les gorges de l'Estéron.

On pourra, avec un peu d'attention, apercevoir le vol d'un rapace, plusieurs espèces hantant les falaises calcaires environnantes : faucon crécerelle, aigle royal, circaète Jean-le-Blanc, épervier ou buse.

ITINÉRAIRE

Du haut du village (650 m - b.5), prendre les escaliers, puis la route de l'Aiguillette (b.6) ; remonter à gauche (Nord) le sentier du Seuillet qui traverse bientôt le canal de Vegay et s'élève dans un adret panoramique (b.100). Poursuivre sur la droite et franchir le ruisseau du Moul avant de culminer à la crête de l'Estellier (1 000 m). Après avoir longé le bord de la falaise, amorcer à gauche la descente en direction des Ferres (Nord-Ouest) qu'on atteint après avoir traversé la piste du canal de Vegay (828 m - b.116), le quartier de la Vallière (b.45), puis le col des Ferres (596 m - b.44). Après la visite du village, descendre la piste fermée

à la circulation qui mène au pont de la Cerise (3 km environ) avec en point de mire les méandres de l'Estéron ; parvenu à la balise 102 (359 m), quitter la piste au profit d'un agréable chemin (Sud-Est) qui s'approche des gorges où veille l'oratoire de Notre-Dame-du-Brec. Le tracé en corniche franchit le verrou rocheux des gorges et aboutit à la balise 103 (vue impressionnante sur les falaises du Baus de la Clave) ; de là, remonter à droite (Sud) le sentier aux multiples lacets qui affronte le bois touffu des Bourlenqs. Après une petite croupe, regagner Bouyon par un agréable chemin pavé qui traverse une petite route juste avant le village (b.2, 1).

ACCÈS ROUTIER : 29 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont de la Manda ; tourner à gauche ; traverser le fleuve, franchir un premier rond-point et bifurquer à droite au second pour gagner le village de Carros par la RM 1. Poursuivre ensuite vers le Broc et Bouyon sur la RD 1.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 640 m
Descente : - 640 m

Durée : 4 h 15

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e



18 - CIRCUIT DE LA CACIA

ACCÈS ROUTIER : 57 km De Nice (aéroport), suivre la RM 6202 le long du Var jusqu'au pont Charles Albert. Tourner à gauche pour traverser le fleuve, remonter à Gilette, puis gagner Roquestéron par la RD 17. De Roquestéron, monter vers le village de Sigale, toujours par la route RD 17.



Coiffée d'un cairn dont les pierres rocheuses blanchies par le soleil émergent d'un maquis de buis, la cime de la Cacia recèle les vestiges d'un castellaras. Ce site dominant voit couler à ses pieds les eaux de l'Estéron que viennent enrichir celles du Riolan, surgies d'une des chutes les plus spectaculaires d'Europe. Juste à l'aplomb de la cime de la Cacia, les toits de vieilles tuiles de Sigale sont surmontés par un admirable campanile juché sur un petit piton autour duquel s'articule le village.

Un tour d'horizon à 360°, comme souvent dans le massif de l'Estéron, permettra de détailler plusieurs villages nichés à l'abri des vents du Nord, tels Amirat, La Penne, Saint-Antonin ou Ascros. Dans le lointain, les "3 000" des hautes vallées du Var, de la Tinée et de la Vésubie donnent une idée de l'ampleur du chaînon Mercantour-Argentera qui s'étire vers la mer.

NB : Se munir d'une lampe et d'un gilet fluorescent pour le retour par la route.

ITINÉRAIRE

Du parking situé à l'entrée du village (630 m - b.121), remonter par un chemin à la pente assez forte (GR510) vers les campagnes cultivées de la Plaine (b.122). Un bref replat précède l'ascension soutenue dans l'adret minéral de la barre des Molières où se faufile un sentier astucieusement tracé entre les falaises ; on parvient ainsi au collet de la Cacia (b.136). Un rapide aller-retour jusqu'à la cime (1 105 m) complètera un beau panorama de proximité sur le haut Estéron. Revenu à la balise 136, amorcer la descente dans le frais ubac de la forêt domaniale du Pali ; on rejoint bientôt

un large chemin quasi-horizontale (b.135) qu'on emprunte sur la gauche (Ouest). Quelques lacets à la pente régulière mènent à l'orée de la clue du Riolan (b.140). Suivre alors la RD 17 à gauche sur 1 km en prenant garde à l'à-pic vertigineux qui plonge vers la rivière ; prudence également en cas de circulation automobile ! A la sortie de la clue (b.139), descendre vers l'admirable vieux pont sur le Riolan qui mérite un petit détour, et rejoindre Sigale par le tracé du GR510 (b.77, 138, 137, 122) en légère montée avant la descente finale sur le village.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 650 m
Descente : - 650 m

Durée : 4 h 30

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
avril à décembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e



19 - MONT VIAL

Avec le Férion et le Cheiron, le mont Vial (1 550 m) appartient à ces rares sommets clairement identifiables depuis la Côte d'Azur.

Cette montagne massive joue un peu le rôle de sentinelle des hautes vallées et offre au visiteur un coup d'œil d'une ampleur exceptionnelle.

Dûment équipée de pylônes (relais de radio et télécommunication, station météo), elle est desservie sur son flanc Sud par une route étroite et sinueuse ; mais on peut aussi en effectuer l'ascension à pied par son versant Est où se développe un excellent sentier.

La découverte du panorama sommital sublimera aussitôt une éventuelle fatigue : ne dit-on pas qu'il est possible un lendemain de mistral de reconnaître depuis le mont Vial une vingtaine de villages du moyen pays et surtout de jouir d'une vue parfaite sur toutes les cimes des Alpes-Maritimes ? Sans oublier bien sûr tout au Sud le trait bleu de la Méditerranée et parfois le mirage de la Corse qui surgit à l'horizon.

ITINÉRAIRE

A l'Ouest du village (850 m), juste après l'église (b.31), prendre une petite route goudronnée, puis un sentier qui passe derrière des maisons jusqu'à un réservoir (b.32). Le sentier s'élève régulièrement dans un vaste adret où alternent éboulis et végétation arbustive ; au bout d'environ 2 km, franchir l'épaulement oriental du mont Vial par quelques lacets bien dessinés (cote 1 175 m). La progression s'effectue ensuite dans la forêt de pins du versant Nord jusqu'au ravin de l'Ortiguier au-dessus duquel on remarquera la Balme du Vial (grotte).

Le col du Serse (1 416 m - b.8) s'atteint rapidement ; bifurquer alors à gauche pour grimper vers la crête sommitale qu'on touche à la balise 285. De préférence au sommet Nord, le plus élevé (1 550 m), gagner à gauche le sommet Sud (1 541 m), qui offre le meilleur point de vue. Retour par le même itinéraire.

NB : une alternative existe pour le retour, mais nettement plus longue via la crête du Vial et le col homonyme (b.283, 282, 65, 66, 43).

ACCÈS ROUTIER : 35 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont Charles Albert ; tourner à gauche pour traverser le Var et suivre la RD 17 jusqu'à Gilette, puis rejoindre Revest-les-Roches via la RD 227 et la RD 27.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 700 m
Descente : - 700 m

Durée : 4 h 30

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e

20 - MONT SAINT-MARTIN

ACCÈS ROUTIER : 66 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont Charles-Albert. Tourner à gauche et gagner Roquestéron par la RD 17. Continuer jusqu'à Sigale, longer la clue du Riolan et atteindre le pont des Miolans. Prendre à gauche la RD 2211a pour rejoindre Sallagriffon.



Circuit contrasté alternant d'une part en versant Nord l'ambiance sylvestre rassérénante des pinèdes, chênaies ou hêtraies dominant la verdoyante plaine agricole de Sallagriffon, d'autre part en versant Sud de magnifiques paysages minéraux avec les formidables percées des profondes chues d'Aiglun et de Riolan. Passages aquatiques avec de longs biefs, franchissement d'étroitures spectaculaires ou rappels divertissants ont donné aux descentes des chues d'Aiglun et du Riolan une renommée européenne. Mais attention, la soudaineté des crues et leur violence légendaire devra tempérer l'ardeur des candidats canyonistes ! Point d'orgue de la randonnée, le mont Saint-Martin (1 257 m) domine l'entaille profonde qu'a creusée le cours capricieux de l'Estéron, quelque 800 m en aval, à travers d'épaisses couches de calcaire datant du crétacé (- 100 millions d'années).

ITINÉRAIRE

Depuis le village (765 m - b.75, 75a), descendre d'abord vers le vallon des Ribes (729 m) avant de s'élever très progressivement par un bon chemin dans une forêt de pins mêlés de hêtres. On parvient au bout d'une heure environ au petit plateau clairsemé de l'Aire du Mont (1 067 m - b.76). Remonter alors vers la brèche du mont Saint-Martin (1 150 m - b.76a), puis prendre sur la droite une petite trace très raide qui gravit directement le bastion du mont Saint-Martin (1 257 m) ; retour par le même itinéraire jusqu'à l'Aire du Mont (b.76).

Descendre ensuite vers la clue du Riolan (Est, puis Nord-Est) qu'on atteint à la cote 549 m par un petit sentier aux nombreux lacets. Traverser la rivière à gué (Attention ! En cas de crue, utiliser le sentier de déviation) pour remonter sur le chemin Sigale-Sallagriffon (b.77) qu'on suit agréablement jusqu'au vieux pont très bien conservé qui enjambe les gorges du Riolan, aux majestueuses parois calcaires. Regagner aisément le village par une piste récente (tracé du GR510) qui longe les gorges de l'Estrech et le vallon des Matéageanes.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 750 m
Descente : - 750 m

Durée : 5 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Haut Estéron"
TOP 25 n° 3542 ET
1:25.000e



21 - MONTAGNE DE CHARAMEL

Typique du relief transversal des massifs préalpins, l'interminable crête calcaire de Charamel partage les forêts domaniales du haut Estéron au Nord et de la Gironde au Sud.

Les espaces naturels occupent ici le territoire, seulement humanisé par quelques arpents cultivés visibles dans le lointain. On découvrira au gré du parcours les charmants villages d'Aiglun et des Mujouls qui commandent les clues homonymes ; entre ces deux villages, l'entaille de l'Estéron, véritable coup de sabre de 500 m de profondeur, termine à l'Est la montagne de Charamel, au niveau de la barre de l'Entonnoir.

Dans le lointain, une traditionnelle sur le chaînon frontalier du Mercantour que son liseré blanc vient souligner dans le vert ambiant de ce site forestier peu connu de la haute vallée de l'Estéron.

ITINÉRAIRE

De la fontaine du village, face à l'auberge communale (930 m - b.99), gagner vers le Nord la base de la montagne de Charamel (b.98) ; prendre alors à droite (Nord-Est) le sentier qui s'élève très progressivement à flanc jusqu'à la crête de Charamel (1 230 m), très panoramique. Une brève incursion en descente dans l'ubac occupé par la forêt domaniale du haut Estéron (1 080 m - b.97) rapproche du hameau secret d'Abdoun avant une remontée par le tracé du GR4 ; franchir à nouveau la crête de Charamel (1 160 m), puis se laisser glisser par un sentier assez

raide qui traverse les petits hameaux de La Clue et des Tardons (b.96, 95).

Continuer la descente jusqu'à un remarquable pont à trois arches qui enjambe la Gironde (534 m) ; suit alors une remontée agréable sous un beau couvert forestier vers les campagnes abandonnées de Pigros ; traverser sur une passerelle en bois le glaiseux vallon homonyme avant de parvenir à un collet (840 m). Gagner en légère descente le quartier du Pont (727 m - b.102), franchir la Gironde sur une autre passerelle (b.101) et remonter vers Le Mas par un beau sentier en lacets.

ACCÈS ROUTIER : 72 km De Nice (aéroport), suivre la RM 6202 le long du Var jusqu'au pont Charles Albert ; tourner à gauche pour franchir le fleuve, puis gagner Gilette et Roquestéron par la RD 17. Bifurquer à gauche 3 km après pour emprunter la très sinueuse RD 10 qui mène à Aiglun, puis au Mas.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

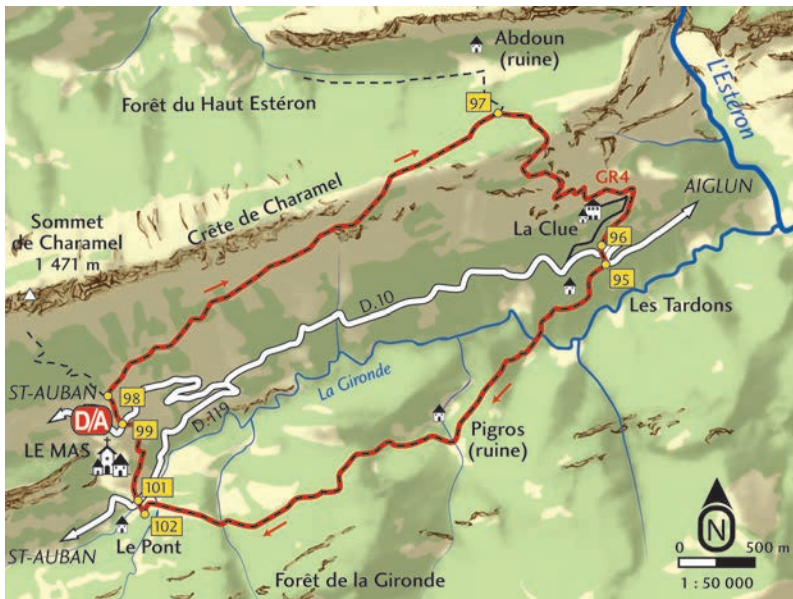
Montée : + 890 m
Descente : - 890 m

Durée : 5 h 30

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
avril à décembre.

CARTOGRAPHIE
"Haut Estéron"
TOP 25 n° 3542 ET
1:25.000e



22 - TOUR DU MONT LION

ACCÈS ROUTIER : 37 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont Charles Albert. Tourner à gauche, traverser le Var et suivre la RD 17 jusqu'à Gilette. Traverser le village pour gagner le parking de l'école au Nord du village.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 910 m
Descente : - 910 m

Durée : 6 h 30

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n° 3642 ET
1:25.000e

Le massif du mont Lion (1 049 m), dont les calcaires anciens surmontent des terrains plus récents, a été tellement comprimé qu'il s'est plié, puis cassé, lors de la formation des Alpes, à l'ère tertiaire, sous l'effet des poussées Nord-Sud. Ces plissements, par endroits très marqués, sont incrustés de nombreux fossiles apparents, restes ou moulages de mollusques, coraux, nummulites, etc.

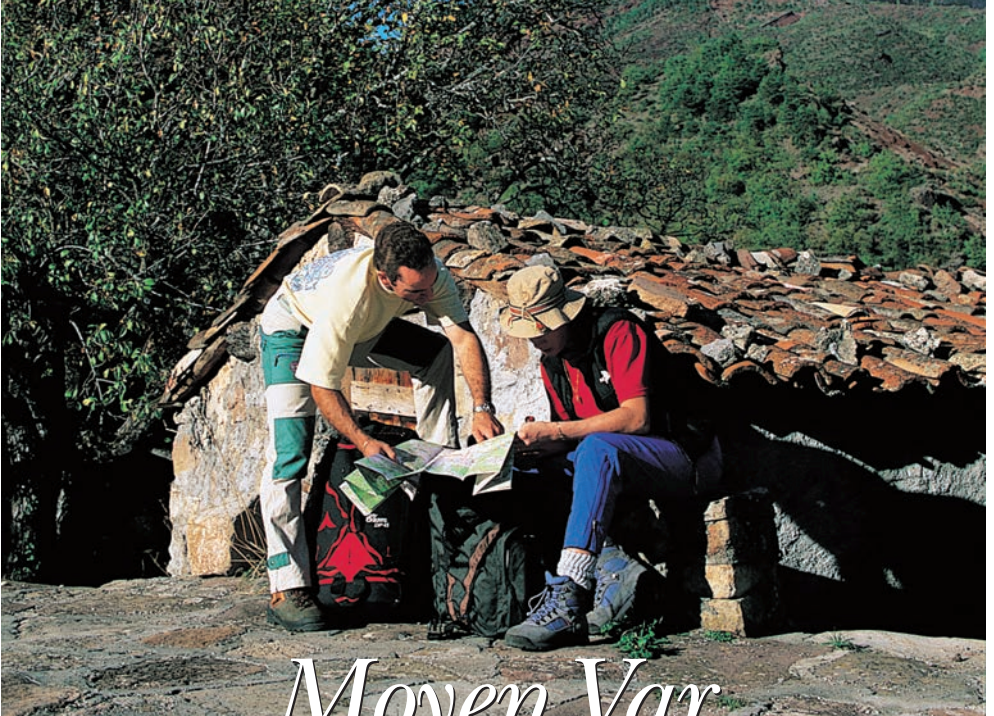
Cette randonnée au profil varié alternant descentes et remontées se déroule au pied des villages de Revest-les-Roches et Tourette-du-Château dont l'histoire mérite une petite anecdote : la première église fut détruite au XVII^e siècle, puis reconstruite. Beaucoup plus tard, vers 1930, la foudre frappa son clocher, laissant son architecture tronquée. En 1990, grâce à un "coup de cœur" de mécènes laitiers niçois et helvétiques, le clocher et l'édifice tourettans furent totalement rénovés selon la forme et les couleurs d'origine.

ITINÉRAIRE

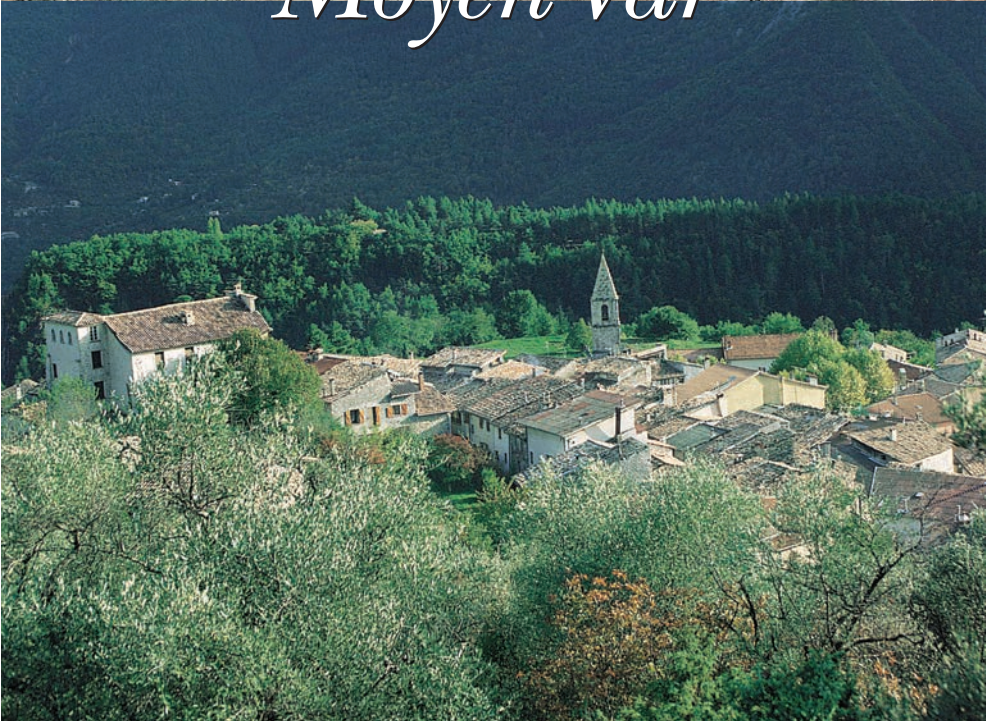
Du parking (420 m - b.4), suivre la route qui mène à la station d'épuration ; prendre le sentier à droite juste après le lacet et suivre un beau chemin pavé jusqu'à la balise 13, puis longer le flanc de colline jusqu'au pont voûté qui enjambe le vallon du Latti (320 m). Remonter jusqu'à la balise 15 en traversant le quartier du Villars ainsi que la RD 17 (b.14) ; poursuivre (Nord) par une succession de lacets qui mènent à un plateau (750 m) abritant le domaine privé du Véoliou. Prendre (Ouest) le sentier qui grimpe le long du ravin des Baus pour atteindre la balise 53 (950 m), située à l'aplomb du sommet du mont Lion d'où l'on découvre Revest-les-Roches et Tourette-du-Château accrochés à leur adret. Possibilité de

gravir le mont Lion (1 049 m) en aller-retour par une sente raide et non balisée. Redescendre au Nord par quelques lacets vers les ruines du Collet (721 m - b.50). Prendre ensuite le chemin qui descend vers l'Ouest parmi chênes et pins, alors qu'au loin s'ouvre un vaste cirque de vallons creusés dans les marnes noires tournées vers l'Estéron. Après la balise 51, contourner l'éperon Nord-Ouest du mont Lion (Sud) ; toujours en légère déclivité, rejoindre les campagnes abandonnées des Berlet (613 m - b.52) et de Labrune incendiées en 1978. Une longue traversée en corniche dans l'adret du mont Lion permet de rallier (en montée ou en descente), la balise 15, légèrement au-dessus d'une oliviera cultivée. De cette balise, reprendre à droite l'itinéraire suivi à l'aller jusqu'à Gilette.





Moyen Var



23 - CHAPELLE SAINT-JEAN

ACCÈS ROUTIER : 45 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à la gare de Villars-sur-Var où l'on quitte la RD 6202 pour prendre à droite la RD 26 par laquelle on gagne le village. NB : on peut aussi utiliser le train (Chemins de Fer de Provence) qui dessert depuis Nice la gare de Villars-sur-Var.

Lieu de pèlerinage annuel, le site de la chapelle Saint-Jean permet d'évoquer un épisode très ancien de l'histoire de Villars. C'est sur la colline Saint-Jean, plateau rocheux dominant le Var, qu'était établie une petite agglomération romaine : des ossements, des pièces de monnaie et des restes de sépultures en portent témoignage, la population essentiellement pastorale se regroupant sur ces pacages perchés faciles à défendre. La "pax romana" une fois établie, les habitants descendirent dans la plaine, puis vinrent les Sarrasins et les Barbares et un nouvel exode vers les hauteurs. Ce n'est qu'au XI^e siècle que les habitants s'installèrent d'une manière définitive sur le plateau du Savel, à l'abri des remparts protecteurs du château de l'Espéron. Actuellement, il ne reste que quelques pans de murs en ruines de ce château détruit en 1412 par le duc de Savoie.

ITINÉRAIRE

Du parking de la place (415 m - b.58), prendre d'abord la rue du D^r Magnan jusqu'en haut du village. Passer devant la chapelle Sainte-Brigitte (début XVI^e) ayant le pouvoir de protéger des maladies et de faire venir la pluie, puis monter la piste assez rude menant au château d'eau. A la balise 59, le large chemin de Saint-Jean s'élève tranquillement dans un adret panoramique (b.60, 61). De là, un dernier effort permet d'atteindre un petit collet (756 m), puis en quelques instants la chapelle et son portique roman.

Un sentier monte à la croix haute de 10 m visible de la vallée. Pour le retour, à partir du collet, prendre le versant Nord le long d'un petit pré, puis un sentier aux rapides lacets qui débouche sur le chemin de Sarzit à Villars-sur-Var (b.62) qu'il faut suivre à droite (Sud-Est) en descendant jusqu'à la balise 59. Retour à Villars-sur-Var par l'itinéraire suivi à la montée.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 380 m
Descente : - 380 m

Durée : 2 h 30

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
toute l'année.

CARTOGRAPHIE
"Moyen Var"
TOP 25 n° 3641 0T
1:25.000e



24 - CIRCUIT DU GRAND PALIER

Si Lieuche compta près de 200 habitants au XIX^e siècle, c'est depuis la Seconde Guerre mondiale la commune la moins peuplée du département. Cet aimable village, étalé sur un replat ensoleillé et entouré d'un cirque montagneux et boisé (mont Lieuche 1 759 m, mont Fracha 1 748 m), offre une belle perspective sur les gorges du Cians, les terres rouges des Chuots et le village de Rigaud en vis-à-vis. Sur la placette, l'église Notre-Dame de la Nativité (XVII^e) avec son retable de Louis Bréa, accueille le visiteur : ce panneau peint sur bois représentant l'Annonciation (1499) est l'une des meilleures œuvres de cet artiste niçois réputé.

Ce circuit présente trois aspects caractéristiques du site de Lieuche : un ubac forestier ombragé et frais, un travers méditerranéen associant chênes pubescents et pins sylvestres et une descente agreste entre les terrasses de cultures et les vallons de marne grise.

ITINÉRAIRE

De la place du village (880 m - b.103), prendre la direction de la baisse du Grand Palier par l'ancienne voie qui reliait Thiéry à Touët-sur-Var. Un pont romain sur le vallon de Chaudanne témoigne de cette époque ainsi que des "tegulae" (tuiles romaines) retrouvées sur les chemins entre Lieuche, Touët-sur-Var et Thiéry. S'élever dans un paysage de calcaire crétacé délité, puis à travers une forêt de pins pour atteindre (1 h) la baisse du Grand Palier (1 007 m - b.92). La présence de peupliers autour des ruines en contrebas du col, rappelle une coutume locale : à la naissance d'une

filles, on plantait un peuplier en guise de dot pour lui offrir son lit nuptial en bois blanc. Emprunter à gauche le sentier en corniche au-dessus du vallon de l'Arsilane, très sauvage et traverser vers le Nord-Est sous la crête des Charbonnières (b.93). Arriver dans un faciès de marnes vallonnées qui annoncent le hameau de l'Arsilane (b.107). Prendre la direction de Lieuche (b.105) et descendre par une piste. Passer sous les ruines de la chapelle Saint-Féréol, priuré au XIII^e siècle, puis au hameau du Clot de Marre (b.104) et regagner facilement le village (2,5 km).

ACCÈS ROUTIER : 61 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'au Moulin de Rigaud. Bifurquer à droite et gagner Lieuche par la RD 128.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 360 m
Descente : - 360 m

Durée : 3 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Moyen Var"
TOP 25 n° 3641 OT
1:25.000e



25 - CIRCUIT DU SERSE

ACCÈS ROUTIER : 40 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'au passage à niveau de Malaussène que l'on quitte pour prendre à gauche la RD 326 par laquelle on gagne le village. NB : on peut aussi utiliser le train (Chemins de Fer de Provence) qui dessert depuis Nice la halte de Malaussène.

Voici un circuit idéal pour l'été, car il se déroule en grande partie sous le frais couvert forestier des flancs Nord du mont Vial. Il faudra toutefois prévoir un départ matinal pour effectuer la première montée dans un adret ensoleillé, âpre et aérien, laissant découvrir une vue unique sur les quatre principaux villages limitrophes de la vallée du Var : Villars-sur-Var, Massoins, Malaussène et Touët-sur-Var.

Le parcours s'orchestre autour d'un vallon sauvage, creusé par le ruisseau de Vescassi. Au lieu-dit "le Serse", un bois de pins noirs de reboisement, géré par l'ONF, montre un bel exemple de reconquête de la forêt sur un pierrier inculte, qui permet de retenir les terres et de freiner une érosion par trop active. Cette randonnée révèle un aspect méconnu et confidentiel du moyen pays, fait de garrigues odorantes, de falaises à la pierre polie, truffée de balmes aux noms évocateurs comme la balme des Fées, et de sommets panoramiques à la maigre végétation.

ITINÉRAIRE

Du parking (380 m), traverser le village en prenant la direction du col du Serse (b.4, 5). Passer devant la paroissiale, traditionnellement implantée sur le point culminant, puis devant Malaussène "d'en haut", ancien lieu d'implantation du village datant du premier millénaire. Le cheminement se poursuit jusqu'à la balise 6 où l'on prend le sentier de droite qui va gravir à flanc de montagne un vaste adret pour arriver sur un collet aride. De là, partir en traversée sur le versant retiré du vallon du Serse, bordé de sous-bois ombragés et de falaises

lissées par l'érosion. Ce chemin du Serse, ancienne liaison avec Revest-les-Roches, croise un sentier forestier (990 m - b.7) ; le prendre sur la droite (Nord-Ouest), passer au-dessus de la Balme des Fées, franchir le vallon de Vescassi et rejoindre tranquillement la voie historique Toudon - Malaussène (b.9) pour descendre jusqu'à croiser une piste (b.10) qu'on quitte ensuite dans une épingle prononcée. Le circuit s'achève par un bon sentier (b.11) qui reste de niveau jusqu'à l'entrée du village.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 510 m

Descente : - 510 m

Durée : 3 h 30

Difficulté : rando moyenne.

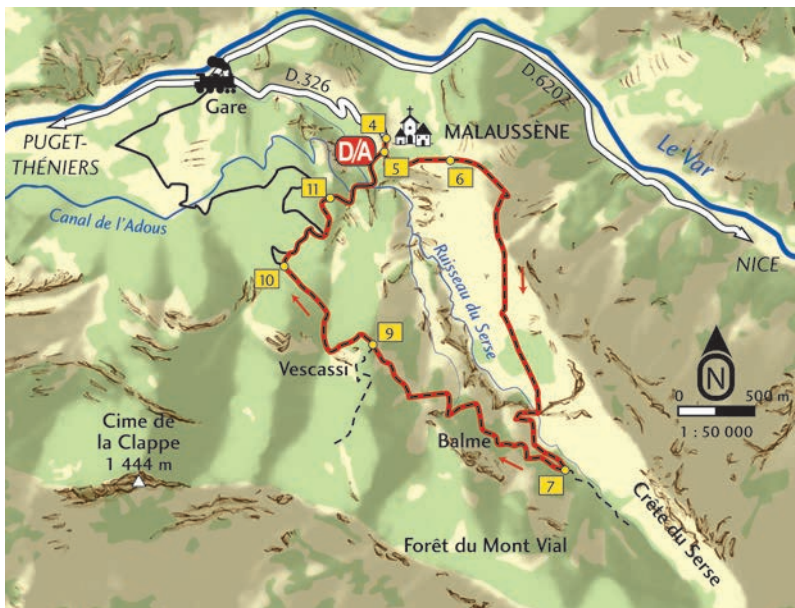
Période conseillée : mars à novembre.

CARTOGRAPHIE

"Moyen Var"

TOP 25 n° 3641 0T

1:25.000e



26 - CIRCUIT DES AUBRICS

Itinéraire offrant de beaux points de vue sur la vallée et le site de Puget-Théniers (Podium Tinearum), jadis carrefour de voies de communication et rencontre de civilisations. La roche d'Abeille, protégée par ses défenses naturelles, abrita des peuplades Celto-Ligures ; le quartier de la Coste fut l'emplacement d'un castrum romain et devint seigneurie des comtes Grimaldi de Beuil qui édifièrent une ville en gradins et un château fort sur les rochers des Trénières. Plus tard, le faubourg et son église furent érigés en municipalité autonome par le comte de Provence. Sur la rive droite de la Roudoule, au Nord du village, subsistent les traces d'une énorme crue de la rivière, qui détruisit de nombreuses habitations en 1525 et exila une partie de la population au Fugeret et à Saint-Pierre, dans les Alpes-de-Haute-Provence.

ITINÉRAIRE

De la place de l'église (410 m), prendre la rue en escalier à droite du bureau de poste, rejoindre la route de la Roudoule et la suivre pour trouver à droite le départ de l'itinéraire (b.174). Passer devant l'entrée du cimetière, puis derrière le central téléphonique et longer d'anciennes terrasses d'oliviers en contournant par la droite la barre rocheuse dominant Puget-Théniers. La montée en lacets traverse les calcaires fossilifères du tertiaire jusqu'à la roche d'Abeille. A la bergerie de Lava (720 m - b.173), prendre à droite et rejoindre le collet des Aubrics par

une traversée ascendante (820 m - b.172). Descendre par la gauche le versant Nord boisé de pins noirs pour atteindre en plusieurs lacets le vallon de Mairola. Traverser à gué ce dernier afin de rejoindre la RD 116 (b.178). Suivre celle-ci en aval jusqu'au pont du ravin de l'Adous (b.177). Rejoindre à nouveau le vallon de Mairola à gué ; traverser et suivre le lit du vallon, puis progresser sur l'ancien chemin dominant les gorges de la Roudoule. Le retour au village s'effectue par la route (b.176, 175) en passant par Notre-Dame-de-la-Roudoule.

ACCÈS ROUTIER : 58 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Continuer par la RD 6202 en direction de Touët-sur-Var, puis de Puget-Théniers. NB : on peut aussi utiliser le train (Chemins de Fer de Provence) qui dessert depuis Nice la gare de Puget-Théniers.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 450 m
Descente : - 450 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mars à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Moyen Var"
TOP 25 n° 3641 0T
1:25.000e



27 - TOUR DU MONT D'AUVARE

ACCÈS ROUTIER : 66 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Puget-Théniers et prendre à droite la RD 16 longeant le torrent de la Roudoule. En amont des gorges de la Roudoule, peu avant Léouvé, bifurquer à droite (RD 416) pour atteindre rapidement La Croix-sur-Roudoule.

Le mont d'Auvare domine à la fois la vallée de la Roudoule, barrée au Nord par l'imposant Dôme de Barrot (2 136 m), et celle de la Mairola, issue de la montagne homonyme (1 596 m). La montée rapide sur le flanc Ouest du mont d'Auvare, puis sur le flanc Nord, dominant le village de La Croix-sur-Roudoule et les hameaux d'Amarines et Léouvé, demande un peu de souffle, alors que la descente sur le village d'Auvare (à visiter absolument) et le retour par le versant Sud sont beaucoup plus aisés et ensoleillés. Une variante consiste à effectuer l'ascension du mont d'Auvare (1 457 m) par un sentier de chèvres à partir de l'altitude 1 267 m : on y trouvera un castellaras et d'étranges constructions en pierre (d'origine ligure vraisemblablement), toutes orientées pareillement vers le Sud.

ITINÉRAIRE

De la place du village (850 m), prendre la rue à droite de la chapelle du Rosaire (b.231) menant à la fontaine-lavoir. Suivre le balisage du GR510 sur une piste ; au niveau du réservoir d'eau, le sentier grimpe en lacets pour couper par deux fois la piste. Rejoindre un petit col avant de s'engager dans une forêt de pins noirs d'Autriche. Atteindre la crête du Cloutas, puis un premier col appelé localement "col du Petit Mont" (1 267 m) ; il est possible d'atteindre le sommet du mont d'Auvare (1 457 m) en grimpant à droite le long de sa crête Nord-Ouest (1 h supplémentaire AR) ;

si non poursuivre à flanc sur le versant Nord. Après le col du Mont (1 283 m - b.225), la descente sur Auvare se fait par le ravin de Favière (1 082 m - b.226). Prendre le sentier ancestral longeant les parois rocheuses pour atteindre la route au niveau du relais T.V. (1 088 m - b.227). Emprunter une piste jusqu'à la bergerie de Ville Haute (950 m), continuer sur cette dernière, pour gagner à flanc en lacet caractéristique b.231a. Prendre à droite le sentier qui remonte jusqu'au village (b.231).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

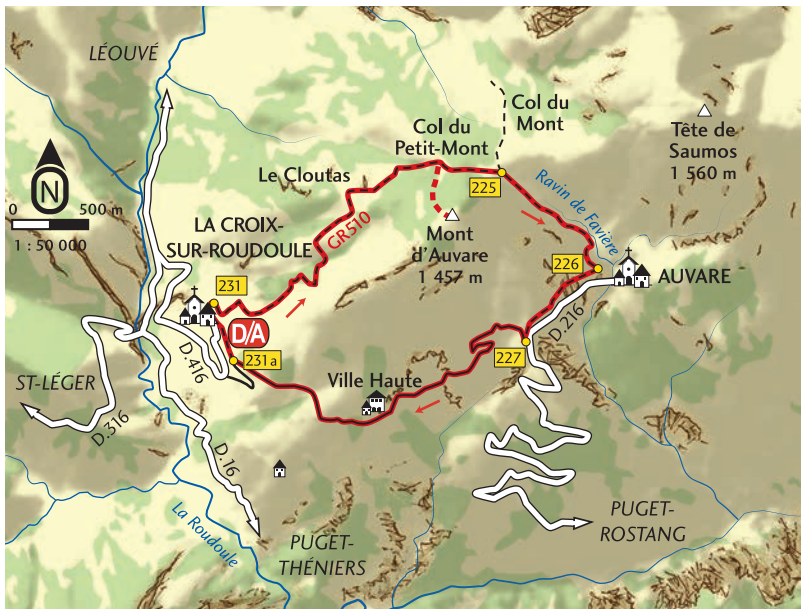
Montée : + 450 m
Descente : - 450 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
avril à octobre.

CARTOGRAPHIE
"Moyen Var"
TOP 25 n° 3641 OT
1:25.000e



28 - TOUR DU MONT DE LIEUCHE

Un peu à l'écart des gorges du Cians, les maisons de Pierlas (1 100 m) s'avancent sur un promontoire rocheux et s'enroulent hardiment autour d'un piton où s'appuie Notre-Dame-des-Carnes, l'église médiévale.

Dans un environnement du bout du monde, cet ancien fief des Grimaldi de Beuil s'est bâti au XII^e siècle sur un emplacement escarpé évoquant l'insécurité des temps anciens : incursions des Sarrasins, bandes de pillards ou encore guerriers locaux lancés dans une querelle féodale. Ces nombreux fleaux caractéristiques du Moyen-Age forçaient les habitants à construire des villages-fortresses qui donnent aujourd'hui un cachet pittoresque à cette région. Idéal à parcourir en été, cet agréable circuit, bien équilibré, séduira par la variété de ses paysages.

ITINÉRAIRE

Du parking, monter au village (1 100 m) et le traverser pour prendre la direction du col de la Sinne (b.113), à travers la fraîche et ombragée pinée du vallon de Coulié. Ancienne voie de communication vers la Tinée, ce chemin passe au col de la Sinne (1 438 m), carrefour autrefois important entre les villages de Beuil, Ilonse et Lieuche.

A la balise 220, prendre vers le Sud la direction du col de Saint-Pons (1 457 m) où une ravissante chapelle rénovée peut servir d'abri improvisé en cas de mauvais temps (b.218).

Continuer par une descente à travers

une forêt de pins, puis dans un système de landes à genêts. Arrivé à L'Arsilane, hameau très ancien, rejoindre une piste desservant des campagnes (b.106, 105) et la prendre vers l'Ouest sur 1,5 km. La quitter après le Clot de Marre (b.104) pour un large chemin sur la droite, ancienne voie "Lieuche-Pierlas". Une montée à travers une garrigue dénudée, parsemée d'étonnantes petites sculptures calcaires, mène à la crête de la Pelau qui permet une belle vision d'ensemble de la commune de Pierlas. La descente conduit en 15 mn à la route d'accès au village (b.112) qu'on remonte sur 2 km.

ACCÈS ROUTIER : 66 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'au Pra d'Astier. Bifurquer à droite et gagner Pierlas par une route sinueuse (RD 428).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 530 m
Descente : - 530 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Moyen Var"
TOP 25 n° 3641 0T
1:25.000e



29 - TRAVERSÉE TOUËT-SUR-VAR - VILLARS-SUR-VAR

Moyen Var

ACCÈS ROUTIER : 48 km De Nice (aéroport), remonter la Vallée du Var par la RD 6202 jusqu'à la Mescla, puis continuer par la même route en direction de Touët-sur-Var. Prévoir une navette de véhicules pour le retour à Touët-sur-Var.

PAR LE TRAIN DES PIGNES : On peut utiliser le train (Chemins de Fer de Provence) qui dessert depuis Nice les gares de Touët-sur-Var et Villars-sur-Var. Infos Horaires de Trains Chemin de Fer de Provence : 04 97 03 80 80



Randonnée originale « Zéro Carbone » qui permet à l'aller, de rejoindre le village de Touët-sur-Var par le Train des Pignes et au retour, de rejoindre Nice par le chemin de fer depuis Villars-sur-Var.

Ce parcours emprunte, jusqu'à la Baisse de Thiéry, une voie de communication ancestrale, dite « Le chemin du facteur » car ce dernier la gravissait plusieurs fois par semaine pour apporter le courrier à Thiéry. L'arrivée à Villars-sur-Var s'effectue par une voie romaine qui reliait Villars à Beuil, puis la descente surprise dans le cœur du village se fait par des ruelles escarpées où il n'est pas rare de croiser un « Banavels » comme aiment se nommer les habitants locaux. L'ultime descente sur le Var chemine au milieu d'une partie du célèbre vignoble de Villars-sur-Var aujourd'hui classé A.O.C Côtes de Provence.

ITINÉRAIRE

De la D.6202 (340 m - b.36), gravir les ruelles jusqu'à la balise 37, prendre la direction à gauche « Baisse de Thiéry ». Au parking (b.38), remonter le sentier qui s'élève à flanc de rochers. Traverser le vallon de Touët, puis remonter dans une forêt de pins sylvestres et de chênes (b.39). Atteindre la Baisse de Thiéry (861 m - b.40) et sa piste venue du village homonyme. Prendre à droite jusqu'à b40 bis, suivre le sentier direction « Les Saucias ». Celui-ci débouche sur une piste (b.42) ; prendre à droite jusqu'à son terminus et ses granges (b.43). Continuer vers l'Est par un sentier à flanc, une fois parvenu à b 44, prendre à gauche le tracé menant à la chapelle Saint-Antoine et la Baisse

homonyme (802 m - b.45). Bifurquer à droite pour amorcer la descente (b.46) sur le Riou Blanc. Parvenu au vallon, remonter en rive gauche sur une piste permettant de rejoindre le quartier du Suyet (b.47) et la route (D.226).

La suivre sur 2 km direction Villars-sur-Var. À la balise 48, prendre le sentier de Bonardel qui, en écharpe, rejoint la chapelle Sainte-Brigitte et le village via les balises (60,59 et 58). De la place du village, gagner par la D.26 la gare de Villars. Emprunter le sentier qui coupe à plusieurs reprises la route. Rejoindre la « gare de Villars » via les balises 51,50,49a et 49, terme de la randonnée. Attention pour rejoindre la gare, traverser par le passage piéton la D6202.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 855 m
Descente : - 905 m

Durée : 5 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
toute l'année.

CARTOGRAPHIE
"Moyen Var"
TOP 25 n° 3641 0T
1:25.000e

30 - CIRCUIT DE MAIROLA

La découverte du vallon et de la montagne de Mairola démontre que ces vastes espaces furent modelés par l'homme au fil des siècles : adret céréalière de Puget-Rostang, forêts domaniales de reboisement contre l'érosion, plateau de Dina aux champs dépierrés à force de patience, fermes éparses ne servant plus aujourd'hui que d'abri durant la période de chasse (Fournès, Villars, la Combe, Mairola)...

L'écomusée de la Roudoule a rassemblé la mémoire locale et sa visite complètera logiquement ce parcours pédagogique autour de Puget-Rostang.

On ne manquera pas de couronner ce circuit par l'ascension commode du mont Mairola (1 596 m) appelé localement "le Cimaillon", et d'explorer le castellaras qui occupe cette cime panoramique du moyen Var.

ITINÉRAIRE

Depuis le haut du village, appelé "La Colle" (700 m), prendre le sentier en direction du col de Mairola, via les balises 180 et 181. Laisser le "sentier du facteur" à gauche pour prendre la piste à droite et longer les ruines du hameau oublié des Fournès. Le sentier du Villars à la Combe chemine au milieu des hameaux isolés, puis après la cabane rénovée de Mairola (b.182) débouche au col de Mairola (1 286 m - b.183). Si la montée a été progressive jusque là, elle sera sévère pour atteindre en ligne droite le col de Barbenière (1 477 m - b.184).

Du col, ascension facultative du sommet de la montagne de Mairola (1 596 m) en 1 h AR. Le retour s'effectue par le GR510 en suivant le sentier des crêtes sur la bordure Ouest du plateau de Dina. Descendre pour rejoindre le chemin de Saint-Julien (b.170), passer derrière la maison forestière de la Chaise, et suivre la piste sur 500 m jusqu'à un lacet caractéristique (b.171). Quitter celle-ci pour prendre un chemin assez large en ligne de crête et descendre sur le village par l'ubac de Sainte-Catherine, dans la forêt domaniale de Puget-Rostang (b.179).

ACCÈS ROUTIER : 64 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Puget-Thénières et prendre à droite la RD 16 longeant le torrent de la Roudoule. Après quelques kilomètres, bifurquer à droite (RD 116) pour gagner Puget-Rostang, point de départ de l'itinéraire.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 780 m
Descente : - 780 m

Durée : 5 h

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Moyen Var"
TOP 25 n° 3641 OT
1:25.000e



31 - PLATEAU DU LAC

Moyen Var

ACCÈS ROUTIER : 42 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'au passage à niveau de Malaussène, pour prendre à droite un étroit pont métallique sur le Var. Par la route RD 126, puis par la RD 26, gagner rapidement le village de Massoins.

Moulins à farine ou à huile devenus silencieux, exode de 90 % de la population en un siècle, ruelles médiévales désertes, chapelles rurales oubliées, Massoins n'a pas échappé au déclin de la civilisation agro-pastorale qui a connu son apogée au XIX^e siècle. Son terroir ensoleillé domine directement le cours du Var et les collines de marnes grises dites "en dos d'éléphant" y côtoient les terrasses d'oliviers et plus haut, la forêt domaniale de Massoins où se mêlent chênes pubescents et pins sylvestres.

Cette randonnée de "demi-saison" a pour objectif le plateau du Lac où nulle étendue d'eau ne vient justifier ce curieux toponyme, mais qui offre la possibilité de découvrir les villages d'alentour : Clans, Roussillon et La Tour-sur-Tinée notamment.

A noter un magnifique bois de houx sur le sentier de Sarzit qui se colore de rouge dès le début de l'automne.

ITINÉRAIRE

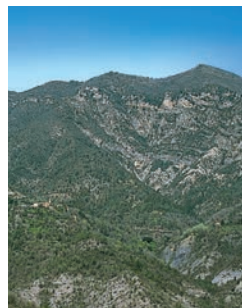
Du parking du village (440 m - b.70), prendre (Nord-Ouest) la direction du mont Falourde par le tracé du GR510 qu'on emprunte (b.71) jusqu'à la balise 72. Continuer vers le lieu-dit "le Lac" par une montée panoramique dans la forêt domaniale : entièrement en sous-bois, cette ancienne liaison historique Massoins-Bairols a conservé un caractère authentique.

Après la crête du collet de Ripert

(1 167 m - b.73), le cheminement mène au plateau du Lac (1 204 m - b.194), terrain communal d'une superficie de 70 hectares où s'élèvent deux gîtes ruraux. Pousser jusqu'au bassin d'eau DFCI (1 220 m - b.196) pour parfaire la visite de ce site agreste.

Retour par le même itinéraire.

N.B : l'ascension du proche mont Falourde n'est plus balisée sur demande de la commune de Bairols en raison de sa vocation cynégétique.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 800 m

Descente : - 800 m

Durée : 4 h 30

Difficulté : rando sportive.

Période conseillée : mars à novembre.

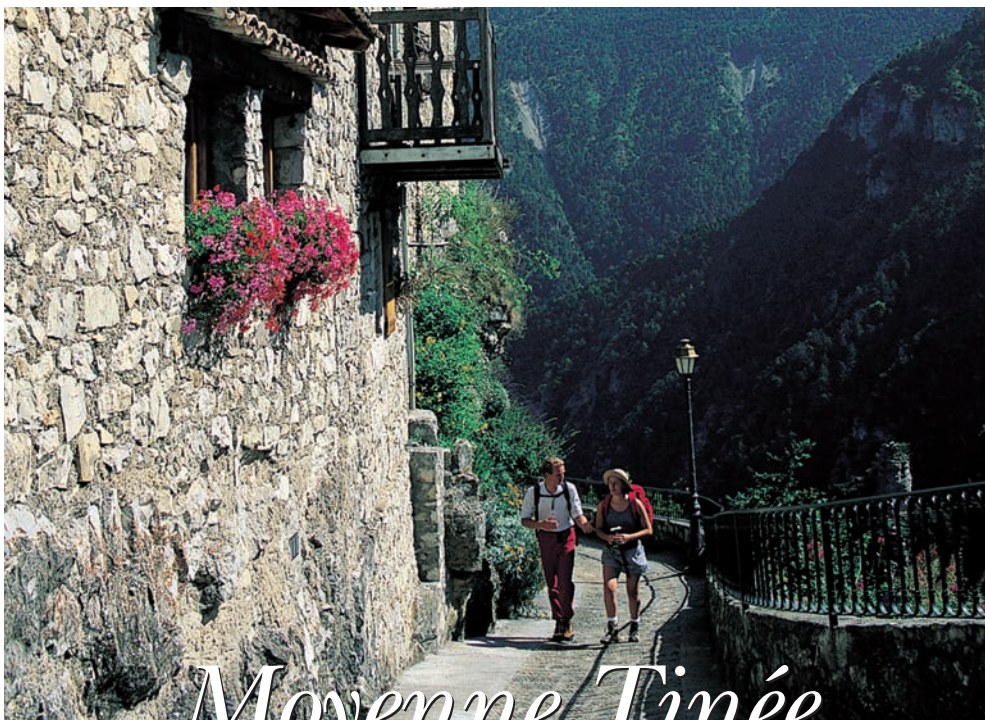
CARTOGRAPHIE

"Moyen Var"

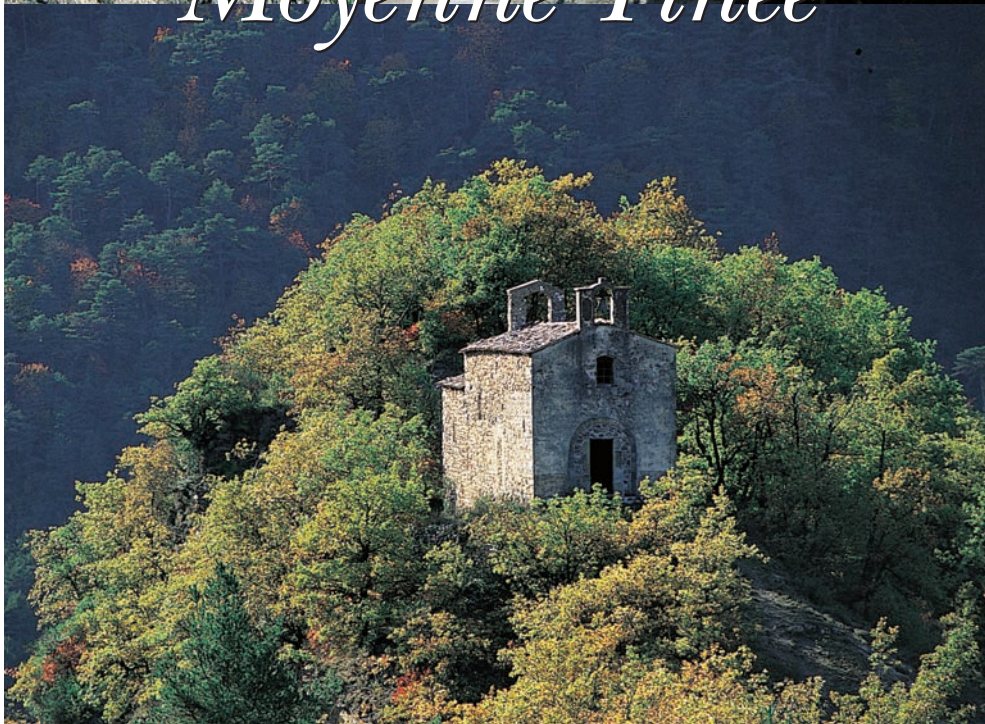
TOP 25 n° 3641 OT

1:25.000e





Moyenne Tinée



32 - POINTE DE CLAMIA

ACCÈS ROUTIER : 52 km De Nice (aéroport), suivre la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) jusqu'à l'embranchement de Marie. Tourner à droite et remonter la RM 58 jusqu'au village, point de départ de l'itinéraire.



Perché sur un éperon dominant la Tinée, Marie se situe à la limite des influences méditerranéennes et alpines comme en témoignent ses toits mêlés de lauzes et de tuiles. Très bien restauré et doté d'une auberge réputée, le village mérite une visite avec ses ruelles étroites en escaliers, ses passages voûtés ainsi que ses différents édifices rappelant le mode de vie ancestral : lavoir, moulin à huile, four à pain, alambic, granges... La tradition rapporte que les habitants de Clans, dont les propriétés se trouvaient sur le territoire actuel de Marie, construisirent un oratoire dédié à la Sainte Vierge. Quelques habitations commencèrent à surgir autour de l'oratoire de Marie, d'où le nom symbolique de ce village attachant. Ce petit circuit de découverte autour de la pointe de Clamia alterne les bois de pins, chênes ou châtaigniers et d'anciennes zones de culture colonisées par une végétation arbustive.

ITINÉRAIRE

Du parking du village (600 m - b.63), remonter une ruelle cimentée menant sur les hauteurs de Marie (b.64). Bifurquer à gauche et suivre le sentier qui passe successivement plusieurs zones ravinées. Après la balise 65, franchir un vallon et s'élever parmi les pins de la forêt de la Lauzetta vers la pointe de Clamia ; atteindre bientôt la crête qui en est issue au niveau d'un collet (860 m) pour redescendre versant Nord en direction des campagnes abandonnées du Seuil (b.71). On rejoint à travers une chênaie le chemin reliant la Tinée à Valdeblore (670 m - b.72).

Prendre ce dernier sur la gauche et descendre vers le hameau de La Bollinette qu'on domine au niveau de la balise 73, à la cote 500 m. Continuer plein Sud en traversée jusqu'à la route d'accès à Marie (b.74), la suivre un moment sur la gauche et, par un raccourci coupant les lacets, rejoindre rapidement le village. Variante : départ possible du hameau de La Bollinette. Garer son véhicule sur le parking et se rendre à pied à la balise 156 par le bord de la route.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

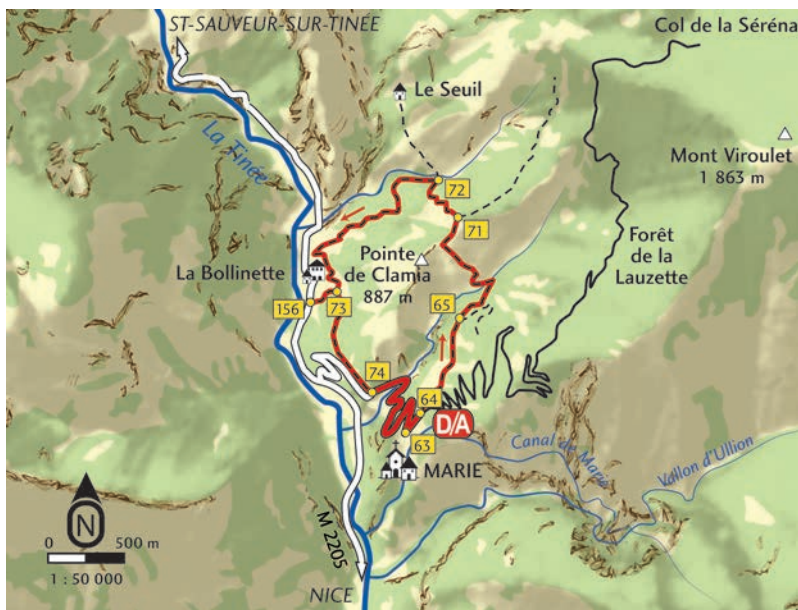
Montée : + 430 m
Descente : - 430 m

Durée : 3 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
année.

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



33 - CHAPELLE SAINTE-ANNE

Clans est sûrement le village de la Tinée qui conserve dans son architecture le caractère médiéval le plus accentué avec ses hautes maisons du XIII^e et XIV^e et son église collégiale du XI^e ; il aurait été fondé après l'abandon du site de Puget-Garnier suite à une épidémie de peste. Avec ses vastes olivaias, son immense forêt de production (sapins, épicéas, mélèzes), et son plateau de terres arables irriguées par le canal du Brusquet, le site de Clans a connu une relative prospérité économique au cours des siècles passés. Le parcours qui conduit à la chapelle Sainte-Anne se développe sur un agréable sentier à flanc de la montagne de Sérenton ; les Clansois l'empruntent chaque été (26 juillet) à l'occasion du traditionnel pèlerinage. Pour assister à la messe célébrée en ce lieu symbolique, loin de toute agglomération, il se raconte que certains fidèles firent l'aller-retour pieds nus pour mieux implorer la grâce de la Sainte.

ITINÉRAIRE

Du parking du village (680 m), grimper vers le cimetière (b.44, 45), puis laisser à droite la route de la forêt pour suivre une piste en amont de celle-ci jusqu'à un lacet (b.56, 57). Le sentier de Sainte-Anne débute ici en coupant l'important canal du Brusquet venu de l'ombreux vallon du Monar : par un tracé à la pente régulièrement ascendante qui franchit une douzaine de croupes et autant de vallons, le sentier atteint le quartier des Bouis après être passé à plusieurs petits oratoires (b.111), puis continue dans la même direction parmi chênes et buis et, après le vallon de l'Ortiguie,

aboutit enfin à la chapelle Sainte-Anne (1 250 m - b.121), implantée dans une vaste clairière ensoleillée à l'orée de la forêt domaniale de Clans. Pour le retour, utiliser le même itinéraire de préférence à la piste de la rive gauche, moins directe.

ACCÈS ROUTIER : 48 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 Pont-de-Clans. Bifurquer à droite (RM 55) et monter au village de Clans par une route sinueuse.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 570 m
Descente : - 570 m

Durée : 4 h 30

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mars à novembre.

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



34 - LES HAMEAUX D'ILONSE

Moyenne Tinée

ACCÈS ROUTIER : 52 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 Bollinette. Peu après le hameau, prendre à gauche la route d'Ilonse (RM 59) et franchir la Tinée pour gagner Irougne.

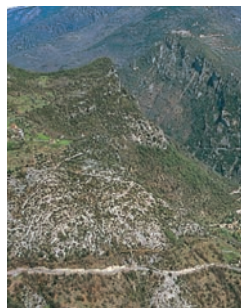
Perché au faite d'un promontoire qui domine la Tinée de quelque 800 m, au terme d'une route vertigineuse de 11 km, le village d'Ilonse constitue depuis l'Antiquité une place forte convoitée notamment par les Romains qui voyaient là un emplacement stratégique. Des vestiges de maçonnerie suggèrent l'existence d'anciens remparts et fortifications défendant le site au cours des âges passés.

Le circuit décrit ici relie entre eux différents quartiers agricoles d'Ilonse jadis semés de céréales nourricières : Irougne, le Pous, Loïrins, ou encore la Condamine, Sigiliéra, le Fourmet ... A noter les acrobatiques canaux d'arrosage issus de l'Ibac du Moulin, ouvrages d'art essentiels dans l'économie traditionnelle : l'eau, élément indispensable à la vie, a permis d'élargir les possibilités de cultures et d'augmenter leur rendement.

ITINÉRAIRE

Du hameau d'Irougne (570 m - b.205), prendre un sentier sinueux s'élevant entre quelques granges. Par une montée en lacets, rejoindre le hameau encore habité du Pous (b.206), puis continuer pour atteindre par un excellent chemin le vaste plateau agricole de Loïrins et le col de la Tuilière (b.207) ; on est alors en vue du village qu'on atteint bientôt (b.208). Après la visite du village (auberge), et un bref crochet à la table d'orientation qui le domine (1 251 m), suivre en descente la route d'accès à Ilonse jusqu'à la balise 210, puis un sentier

qui coupe les lacets jusqu'à la balise 211. Prendre alors à gauche la M59 et marcher sur environ 2 km jusqu'à la balise 213. Poursuivre à gauche le sentier menant au hameau du Pous. Arrivé à la b206, tourner à droite et rejoindre le hameau d'Irougne, point de départ de la randonnée.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

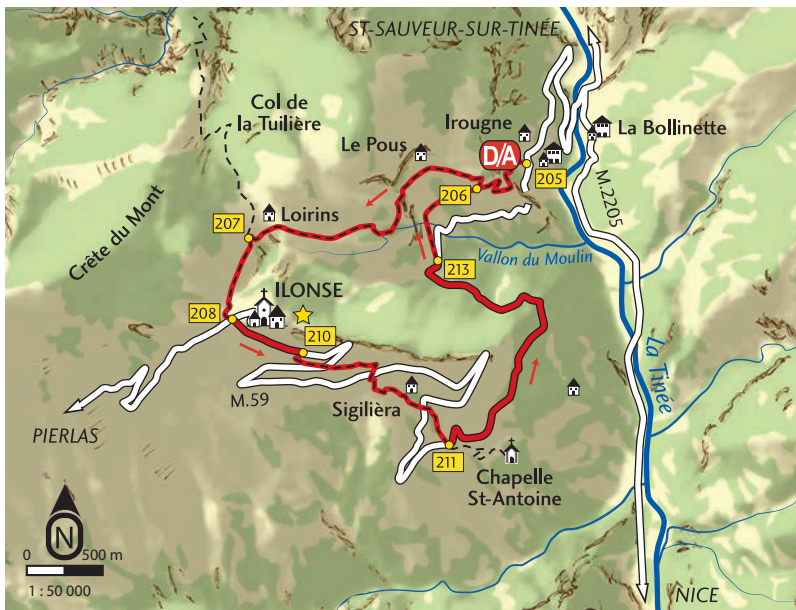
Montée : + 750 m
Descente : - 750 m

Durée : 5 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
mars à novembre.

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



35 - TOUR DU MONT FALOURDE

Moyenne Tinée

Au gré de nombreux cols, vallons et crêtes, ce long périple autour d'une cime relativement méconnue le mont Falourde, permet de visiter les villages de Massoins et de Tournefort. Autrefois les sentiers étaient les seules voies de communication avant l'ouverture du chemin de la Tinée en 1842. Les liaisons inter-villages se faisaient essentiellement par la montagne et constituaient des passages faciles comparés aux gorges étroites et abruptes des fonds de vallées.

Avec un peu de chance, la progression sur de beaux chemins historiques ou d'habiles sentiers forestiers s'agrémentera d'une rencontre furtive avec une faune prisant ces larges espaces vierges : cerf, chevreuil, chamois, perdrix bartavelle, sanglier, renard ou aigle royal...

ITINÉRAIRE

Du village descendre par la D.26 pour se rendre à la balise 191. Attaquer la montée par un bon sentier en lacets jusqu'à déboucher sur la petite route traversant le plateau St-Martin (1080 m-b.190). Suivre cette dernière sur la gauche sur environ 200 m. Prendre alors dans le talus amont le sentier qui rejoint le col du Lac et ses gîtes ruraux isolés (1204m-b.195).

De la balise 194, prendre un chemin en sous-bois, et gagner quasiment de niveau la pointe du collet de Ripert (1670 m- b.73) pour descendre vers Massoins. Arrivé à une intersection au quartier de la Clapetta (b.72) on rejoint le GR510 ; prendre à gauche pour arriver aux premières maisons du village (b.71). Par une petite route, gagner le centre de Massouins (b.70). Traverser le village par le GR (b.68) et suivre le tracé qui descend jusqu'au vallon de Gorgia, pour ensuite remonter sur la route départementale (b.69) et poursuivre en direction de Tournefort.

Après le franchissement du ravin de l'ubac, on rejoint le sentier Tournefort-Bairols à la balise 184. Prendre à gauche pour monter le long des pentes du mont Falourde. Traverser une zone ravinée au niveau du Vallon de Barseil pour atteindre la balise 193, et prendre à gauche le bon chemin horizontal qui permet de regagner le village de Bairols (b.192).



ACCÈS ROUTIER : 49 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 Pont de Clans. Bifurquer alors à gauche et monter jusqu'au village de Bairols par la RM 56.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 900 m
Descente : - 900 m

Durée : 6 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
mai à octobre.

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

36 - CIRCUIT DE MANGIARDE

ACCÈS ROUTIER : 43 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 l'intersection de La Tour-sur-Tinée. Bifurquer à droite (RM 32) et gagner par une route aux nombreux lacets le promontoire où est bâti le village.

Comme nombre de villages du moyen pays, La Tour-sur-Tinée bénéficie d'un climat particulier, la brise marine s'y mariant avec la fraîcheur et les senteurs odoriférantes des forêts d'altitude. Cette rencontre a jadis favorisé une grande variété de cultures : céréales (blé et seigle) et oliviers bien sûr, mais aussi vigne, lavande, chanvre, pomme de terre et cultures maraîchères dont les légumes secs étaient réputés (haricots).

Le circuit débute par l'ancien chemin de la Tinée et le pont du Brusç ; cet itinéraire était pratiqué par les colporteurs qui chaque jour, leur fardeau sur les épaules, se rendaient de maison en maison pour y vendre les petites fournitures nécessaires à la vie courante (fil, aiguilles, peignes, crayons ...). Après une incursion au fond du secret vallon de Mangiarde, la partie finale, sur la crête du Rocher des Baus, évolue sur un sentier astucieusement tracé dans un chaos de blocs de grès avant de descendre entre deux barres rocheuses par un passage secret.

ITINÉRAIRE

Du village (645 m - b.5), passer sous un petit pont à côté du moulin à huile communal et descendre au pont du Brusç (493 m). Le sentier mène par une courte montée à la balise 6 et continue jusqu'à la baisse de Vinente (b.23). Une montée raide sur une crête érodée permet de rejoindre un bon

sentier à la balise 24 ; continuer sur le versant Sud de la cime du Bonnet, passer à la balise 25 et, après le col de Toni (1 091 m), atteindre la baisse de l'Arène (1 178 m - b.26, 27) en longeant la pointe de Figgiette. Traverser plus ou moins de niveau l'après versant Sud du mont Mangiarde au pied d'une falaise de grès pour

aboutir à la crête de Castel Maurin (1 352 m - b.28). Descendre celle-ci et atteindre une ancienne cabane de bûcherons (b.21). Continuer sur la ligne de crêtes, franchir une barre rocheuse et, peu après la balise 22, rejoindre la route des Granges de la Brasque (b.18), puis le col de l'Abeille (922 m - b.19). Rentrer à La Tour-sur-Tinée par une série de raccourcis coupant les lacets de la route.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 950 m
Descente : - 950 m

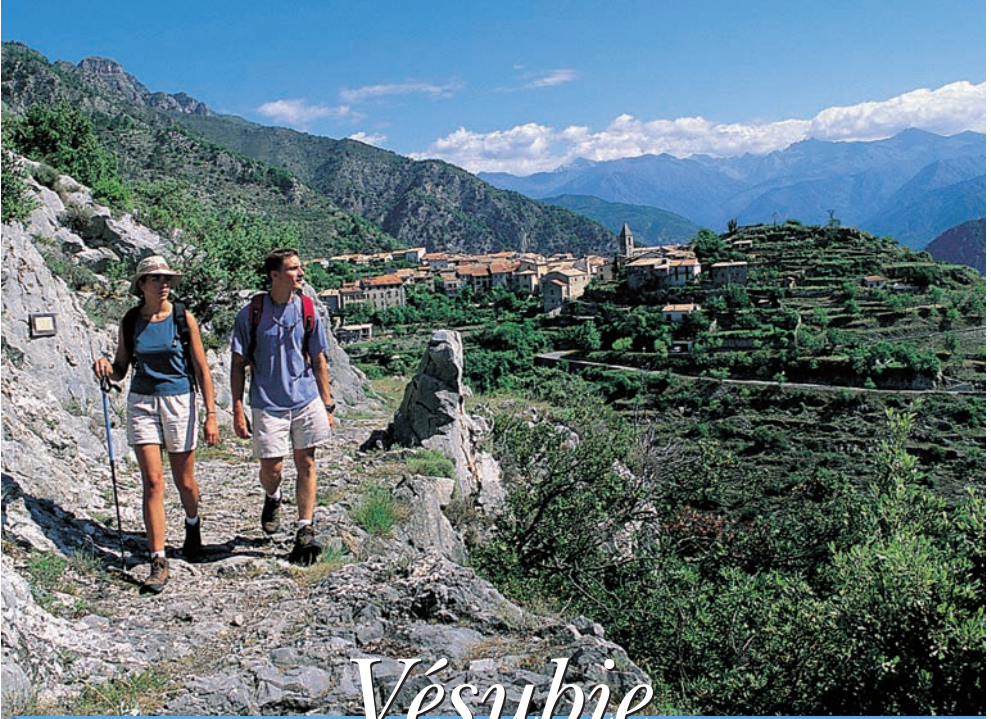
Durée : 6 h

Difficulté : rando sportive.

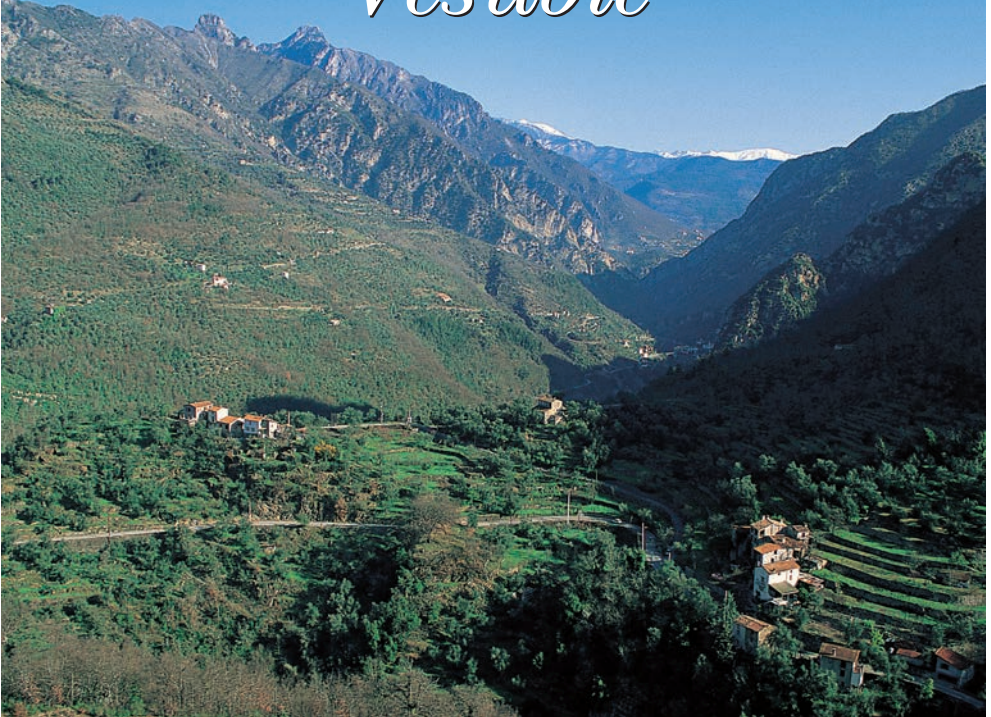
Période conseillée : mars à décembre.

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





Vésubie



37 - MADONE D'UTELLE

ACCÈS ROUTIER : 35 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. Prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à la bifurcation de Cros d'Utelle. Remonter alors à gauche la petite route sinueuse qui aboutit au hameau de La Villette.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 650 m
Descente : - 650 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
toute l'année.

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

Lieu de dévotion où se presse chaque année une foule d'habituels ou de touristes, le sanctuaire de la Madone d'Utelle fut fondé en l'an 850. Trois pèlerinages annuels s'y déroulent au départ de La Tour-sur-Tinée (Pentecôte), d'Utelle (15 août) et du Figaret d'Utelle (8 septembre). La légende rapporte que deux (ou trois) navigateurs espagnols (ou portugais) perdus dans la tempête au large de Nice aperçurent une lumière surnaturelle qui les dirigea vers la Côte. Ils installèrent un oratoire au sommet de la montagne salvatrice, lequel fut détruit, puis reconstruit en 1806 sous forme de chapelle et restauré au milieu du XX^e siècle, une route goudronnée permettant l'accès en voiture depuis 1936. Au-delà de l'intérêt historique, la traversée des olivaias et des anciennes campagnes, puis la rencontre des troupeaux d'ovins qui hivernent dans cette zone apportent une connotation agro-pastorale au parcours.

ITINÉRAIRE

De La Villette (620 m - b.102), s'élever à l'Est des plus hautes maisons (b.103) et prendre à droite le sentier qui court vers le collet de la Signora (b.104) ; après une montée en écharpe, se rapprocher des barres et des éboulis calcaires qui dominent les ruines des Calanques, au nom évocateur. Franchir le vallon de Moutons, puis grimper par des lacets successifs

pour parvenir à un plateau et à quelques bergeries en ruines (1 043 m - b.105). Descendre légèrement direction Nord-Ouest jusqu'au vaste col d'Ambellarte (967 m - b.118) et affronter le raide adret de la Ragaïssa que gravit un excellent chemin. On aboutit ainsi sur la route de la Madone (b.117), à proximité de la table d'orientation sommitale (1 194 m) implantée par le Club Alpin Français en 1933 ; un bref

crochet permettra d'y embrasser un panorama d'une rare ampleur. La visite du sanctuaire complètera cette liaison historique entre La Villette et La Madone d'Utelle (clé au gîte d'étape). Retour par le même itinéraire.



38 - MINE DE L'EGUISSE

“Eghisse”, “Eguise” ou “Eguisse”, autant de documents, autant de graphies pour ce site escarpé des gorges de la Vésubie qui abrite un gisement de réalgar, sulfure naturel d'arsenic à la couleur rouge orangée. L'heure de gloire de l'exploitation de ce minerai remonte au début du XX^e siècle : l'extraction journalière atteignit ainsi un maximum de 3 tonnes pour un effectif de 18 ouvriers en 1910. Une usine de grillage (chauffage de minerai à l'air libre) fut même installée à partir de 1913, dont on devine encore les installations massives au bord d'un profond précipice. Quelques rails tordus, un squelette de chariot surgissent çà et là, peu à peu repris par une végétation anarchique régnant en seul maître depuis la fermeture de la mine en 1931.

ITINÉRAIRE

Peu après le village, le sentier s'élève à gauche (430 m - b.461) parmi les chênes dans l'adret dominant le ruisseau de Duranus avant de franchir ce dernier à la cote 600 m. Une montée en lacets dans une forêt de pins donne accès aux pentes supérieures, à l'aplomb de la tête de Miamande, puis une traversée dans un versant escarpé conduit au plateau de l'ancienne mine de l'Eguisse (900 m - b.459), halte idéale face au village et au sanctuaire d'Utelle, en rive droite des gorges de la Vésubie. Ne pas s'aventurer dans la galerie (arrêté municipal d'interdiction du 14.09.92)

et continuer la traversée ascendante vers le Sud (cote 970 m) avant d'amorcer une longue descente en écharpe vers le vallon de l'Affaia (780 m - b.458). L'itinéraire court à travers d'anciennes campagnes jusqu'au verrou de la barre de l'Ours, franchi grâce à quelques lacets admirables taillés à même la roche. On rejoint par un sentier aérien la RM 19 au niveau du pont sur le vallon de Duranus (390 m - b.462), face au point de départ.

ACCÈS ROUTIER : 39 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var et prendre à droite la route de la Vésubie (RM 2565). Juste avant St-Jean-la-Rivière, tourner à droite pour rejoindre Duranus par la RM 19 ; continuer sur 1 km en direction de Levens jusqu'au grand pont sur le vallon de Duranus.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 580 m
Descente : - 580 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
avril à décembre.

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



39 - BREG D'UTELLE

ACCÈS ROUTIER : 43 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. Prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à St-Jean-la-Rivière. Bifurquer à gauche pour traverser la Vésubie et remonter la sinueuse RM 32 sur 9 km jusqu'à Utelle.

Sommet rocheux élané situé sur la ligne de partage des eaux Tinée-Vésubie, le Breg d'Utelle offre par temps clair un panorama inoubliable sur le Mercantour, la Côte d'Azur et les vallées environnantes (Var, Tinée, Vésubie). Haut lieu de l'époque napoléonienne, le site du Breg d'Utelle constitua de 1792 à 1794 une poche de résistance des troupes austro-sardes. Un jeune officier niçois, le Général Masséna, entreprit de les en déloger. Pour parvenir à ses fins, il fit hisser en 1793 un canon jusqu'au col du Castel Ginesté malgré la rudesse de la pente.

Mais écoutons-le plutôt : "Je fis monter d'Utelle une pièce de 4 ; nous la portâmes à bras, l'espace de deux milles, général, officiers, soldats, tout y mit la main ; enfin après 7 heures d'effort qui tiennent du prodige et que le génie de la liberté peut seul inspirer, elle était en batterie au poste avancé de Castel Ginesté et elle tonnait sur les esclaves sardes. Peignez-vous leur surprise et leur épouvante !".

ITINÉRAIRE

Du haut du village d'Utelle (820 m - b.111), le sentier balisé en blanc et rouge (GR5) démarre plein Nord pour s'élever dans une zone de marnes arides (b.112, 113) ; après avoir franchi un vallon pierreux, on poursuit par une longue écharpe ascendante maigrement boisée qui conduit jusqu'au col du Castel Ginesté (b.156), dominé par d'impressionnantes falaises calcaires. Contourner le bastion du Castel Ginesté (1 344 m) par un chemin audacieux taillé en corniche dans les barres rocheuses (passerelles suspendues), puis gagner en forêt la base du Breg

d'Utelle depuis le carrefour de la crête de l'Albaréa (b.438). Par une montée soutenue mais régulière sur un sentier qui évite un vaste pierrier, on accède à la brèche du Breg d'Utelle (b.155), et enfin par un passage alpin à travers des gradins rocheux (délicat), au sommet même du Breg (1 604 m). Retour par le même itinéraire.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 810 m
Descente : - 810 m

Durée : 4 h 30

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
avril à décembre.

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



40 - GORGES DE LA VÉSUBIE

Tout un réseau de chemins muletiers soutenus par de multiples ouvrages d'art relie le village d'Utelle, perché à 800 m d'altitude, à ses différents hameaux : Saint-Jean-la-Rivière, L'Imberguet, La Villette, Le Chaudan, Le Reveston, Le Figaret ou encore Les Granges de la Brasque, tout à fait au Nord de cette commune qui s'étire du pont Durandy (143 m) à l'embouchure de la Vésubie jusqu'au sommet du mont Tournairêt (2 086 m). C'est ici du charmant hameau de Cros d'Utelle que démarre le parcours où l'on admirera le talent des Anciens en foulant un large chemin au pavage encore intact sur certaines portions. Depuis l'église du Cros d'Utelle entourée d'olivaies entretenues jusqu'aux ruelles typiques du village d'Utelle en passant par la charmante chapelle Saint-Antoine, on dominera tout au long du parcours la profonde entaille des gorges de la Vésubie, avec en filigrane la haute Gordolasque.

ITINÉRAIRE

Depuis l'église de Cros d'Utelle (350 m - b.3), suivre le tracé du GR5 qui s'élève dans l'adret des gorges de la Vésubie (b.4). Après quelques passages aériens taillés dans la falaise calcaire, on parvient à un replat où se niche la chapelle Saint-Antoine (673 m - b.5).

Continuer de niveau à travers une châtaigneraie (b.6), franchir un ravin, puis reprendre l'ascension toujours sur un large chemin

qui débouche bientôt face à Utelle, juché sur un promontoire. Après une halte au village, prendre le chemin de ronde qui débute à droite de l'église (Ouest). Peu après (b.8a), un sentier coupe à deux reprises la RD 32, puis descend à travers les campagnes de la Couletta. Frôler un grand lacet de la route au niveau d'un réservoir (b.8b) et suivre le sentier du quartier du Colombier qui serpente sur une crête jusqu'à un petit replat (430 m - b.5a).

Descendre encore sur la droite pour franchir sur un pont métallique le profond canyon du Riou Sec, puis remonter dans une barre rocheuse jusqu'au plateau de Millehommes. Un sentier moins évident s'élève sur une petite croupe, le long d'un ruisseau asséché (vallon de Tristan), avant de rejoindre en écharpe le hameau du Villars et la chapelle Saint-Antoine (673 m - b.5), où l'on retrouve l'itinéraire-aller.



ACCÈS ROUTIER : 31 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. Prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) sur 4 km, puis bifurquer à gauche pour gagner le hameau de Cros d'Utelle (2 km).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 700 m
Descente : - 700 m

Durée : 5 h

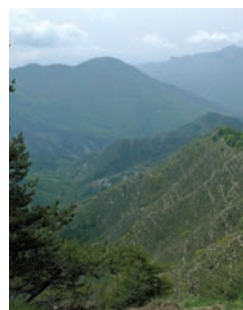
Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
toute l'année.

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

41 - FORÊT DE LA MAÏRIS

ACCÈS ROUTIER : 48 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. Prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à un carrefour situé à l'entrée de Lantosque. Bifurquer à droite (RM 73) et après le pont sur la Vésubie, remonter sur 5 km la route sinueuse (RM 273) menant à St-Colomban.



Défendu par un verrou rocheux qui le rend invisible depuis la vallée de la Vésubie, le secret vallon de Saint-Colomban a conservé un charme autarcique indéniable avec ses hameaux désuets aux modestes maisons colorées. Ce superbe circuit dans la forêt de la Maïris, qui occupe le fond du cirque de Saint-Colomban, se déroule le plus souvent sur de vieux chemins muletiers desservant le plateau ensoleillé de Peïra Cava. L'ascension de la très panoramique cime de Peïra Cava (1 581 m), sur la crête Vésubie-Bévéra, permet d'embrasser les vastes domaines forestiers des trois communes limitrophes : Lantosque, Lucéram et Moulinet, à mi-chemin entre la Côte d'Azur et la chaîne du Mercantour. Plaisir des yeux, l'alternance d'espèces aussi diverses que le châtaignier, le hêtre, le pin, l'épicéa, le sapin ou le mélèze produit un mélange de teintes qu'accuse encore la mue automnale.

ITINÉRAIRE

Du hameau de Saint-Colomban (740 m - b.165), gagner à pied les maisons de Gorblaou (b.166) en traversant le vallon de Saint-Colomban. Un chemin commode grimpe parmi les pins jusqu'à la baisse de Béasse (890 m - b.167). Prendre ensuite à l'Est le chemin qui s'élève tangentiellement dans l'ubac de la Maïris pour rejoindre le joli plateau des granges du Lac (b.172), récemment amputé de son rebord méridional par un gigantesque éboulement. La station de Peïra Cava est toute proche (restaurants, épicerie, hôtels, gîte) ; traverser la RD 2566 (b.36) et s'engager

juste en face sur une petite route (b.38) qui mène à la cime de Peïra Cava (1 581 m). Suivre vers le Nord la crête panoramique via la baisse de Peïra Cava (b.179), puis la grotte de Malpertus (b.180) et regagner la RD 2566 (b.173) qu'on traverse pour plonger directement dans l'épaisse forêt de la Maïris. On atteint après de multiples lacets une piste forestière (b.174) avant de poursuivre la descente vers le vallon de la Maïris (b.175) dont on suit la rive gauche jusqu'à une passerelle (b.176). Par une piste en terre jusqu'à Camari, puis une petite route, on rejoint en 2 km le point de départ matinal.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 900 m

Descente : - 900 m

Durée : 5 h 30

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
juin à novembre.

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



42 - CIME DE ROCCASSIÈRA

Belvédère sur la chaîne-frontière du Mercantour et point culminant de la commune de Duranus, la cime de Roccassiera domine de sa grande masse préalpine les vallées du Paillon (Est) et de la Vésubie (Ouest). Comme le Brec d'Utelle qui lui fait face, cette cime éloignée se gravit par d'excellents tracés, depuis le col Saint-Roch (Est), le hameau de L'Engarvin (Sud) ou le village de Duranus (Ouest), mais elle est défendue par un bastion sommital qui nécessite quelques pas d'escalade facile. Le panorama ne décevra pas, avec un magistral tour d'horizon à 360° qui embrasse aussi bien le littoral que la chaîne-frontière : sa situation privilégiée à mi-chemin de la Côte d'Azur et du Mercantour place cette cime parmi les grandes "classiques" du moyen pays et on se souviendra de l'arrivée sur cette étroite crête calcaire suspendue au-dessus de l'entrelacs des vallées ombreuses qui s'ouvrent plus de 1 000 m en contrebas.

ITINÉRAIRE

Du hameau de Calençon, sur la RM 19 (440 m - b.122a), remonter le sentier qui s'élève dans une chénaie clairsemée par un tracé zigzaguant dans l'adret de Riméote. Après avoir dépassé quelques ruines, la trace se fait plus hésitante et la pente plus raide aux abords du grand pylône EDF qui précède le collet de Boïera (1 021 m - b.123).

Du collet, rejoindre aisément de niveau la baisse de Briquet (Est), puis gravir par un ressaut rocheux accidenté le versant Ouest du col de l'Autaret (1 308 m - b.448). De ce large col, lieu de pacage hivernal des brebis, on découvre enfin l'objectif de la randonnée, le bastion

sommital de Roccassiera. Continuer de niveau vers l'Est par un sentier en sous-bois qui permet de s'approcher de la crête de Roccassiera ; un ultime ressaut de 150 m où chemine une sente bien balisée à travers des gradins rocheux donne accès à la crête terminale. Suivre celle-ci plein Nord jusqu'à la cime (1 501 m) avec attention en raison de l'à-pic du versant oriental. Descendre la crête Nord de Roccassiera où un sentier serpente parmi les pins incendiés jusqu'au replat du col de Lobe (1 224 m - b.449) ; bifurquer à gauche pour rejoindre le col de l'Autaret par une longue traversée plus ou moins horizontale via Plat Liberté et rentrer par le tracé de montée.

ACCÈS ROUTIER : 37 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var et prendre à droite la route de la Vésubie (RM 2565). Peu avant St-Jean-la-Rivière, tourner à droite pour emprunter la route de Duranus (RM 19) et stopper au hameau de Calençon.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 1 060 m
Descente : - 1 060 m

Durée : 5 h 30

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
avril à décembre.

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



43 - GRANGES DE LA BRASQUE

ACCÈS ROUTIER

DEPUIS LA CÔTE : 40 km
De Nice, remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var; prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) et la suivre jusqu'au Suquet. Prendre à gauche la route de Pélasque (RM 373), dépasser le quartier du Farguet et, peu avant Pélasque, bifurquer à gauche pour emprunter une petite route qui démarre au niveau d'une fontaine. Garer son véhicule peu après.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

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

Durée : 6 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
mai à novembre.

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

Cette longue randonnée relie les châtaigneraies et les prairies de Pélasque au mélèzin et à la sapinière des Granges de la Brasque (1 700 m), illustrant la diversité des paysages de la moyenne Vésubie, aux confins de la campagne et de la montagne.

On remonte au début du parcours le Riou du Figaret, cher aux descendeurs de chues ainsi qu'aux pêcheurs sportifs, bordé par une ancienne piste de desserte agricole et forestière, dite "Tira Andréani".

Après les campagnes encore cultivées de Rimeut, la partie supérieure du vallon se redresse sensiblement et vient culminer dans la superbe forêt de conifères des Granges de la Brasque, alors que le retour très panoramique vers Pélasque via la baisse de Cangelard suit la longue ligne de crêtes Tardieu - Vallières - Colle Basse.

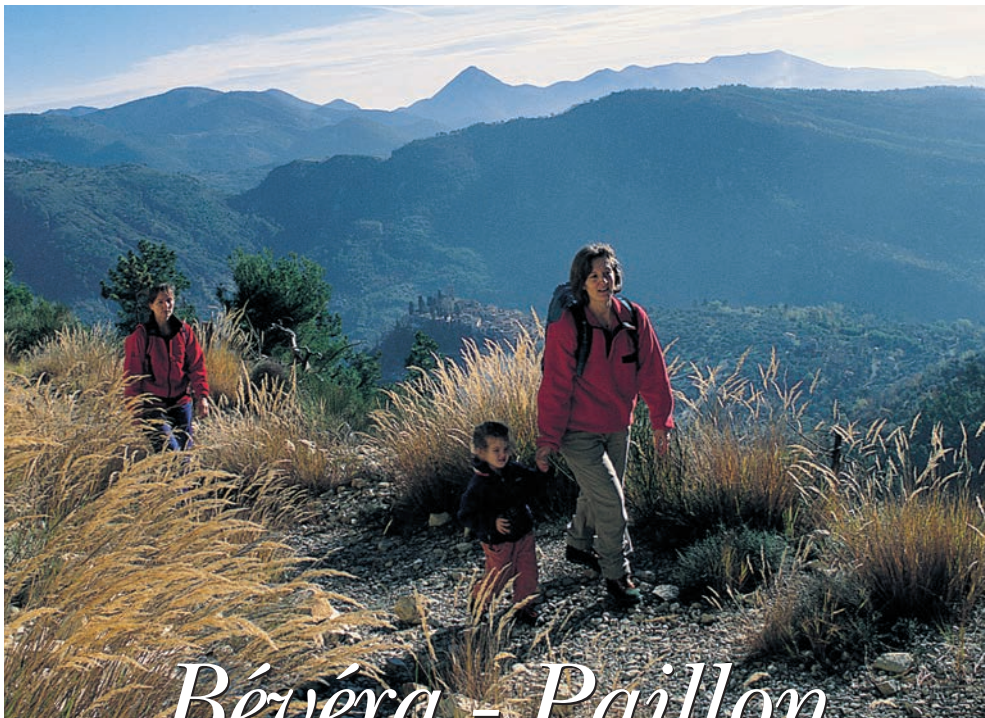
ITINÉRAIRE

Continuer à pied sur la route (690 m - b.142), qui se transforme rapidement en piste dite "Tira Andréani" (b.143), jusqu'au vallon de Cangelard. Continuer par le sentier qui borde la rive gauche

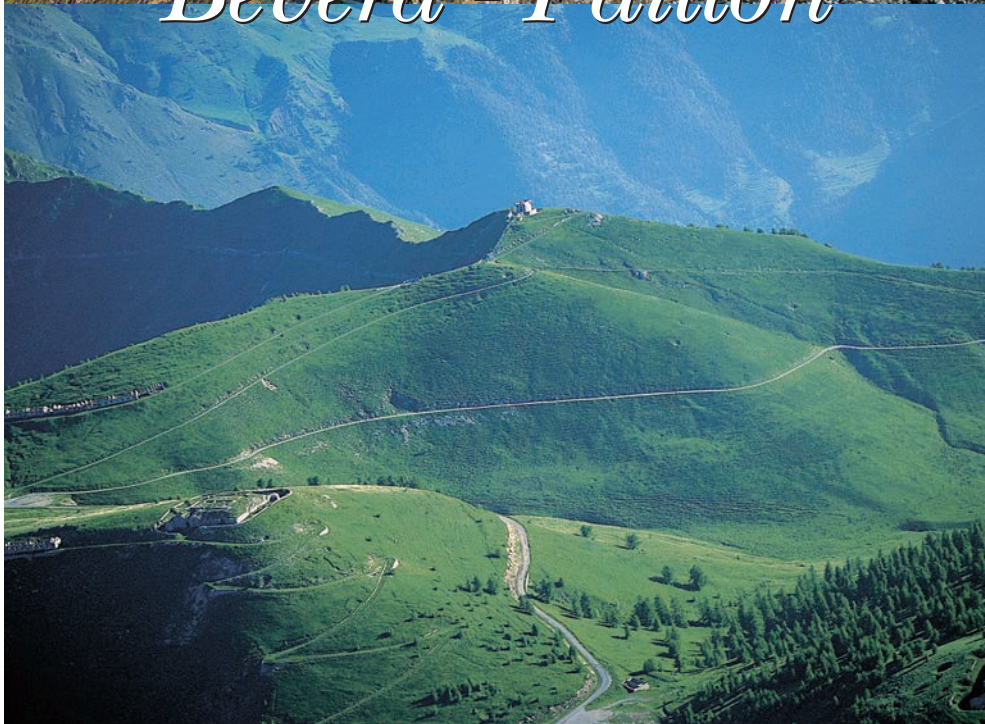
du Riou du Figaret en dépassant les granges de Lause (rive droite, en ruines) et atteindre les campagnes de Rimeut (b.144) et de Tessinioul. S'élever dans une petite barre et retrouver un terrain plus facile jusqu'aux granges abandonnées

de Fraissinet.
Une nouvelle montée coupe la piste forestière (b.145) et mène à la vacherie de Plan d'Utelle (1 610 m). Près d'une source captée (b.147), suivre la route vers les Granges de la Brasque (1 685 m - b.149), puis descendre en lacets à l'aplomb de l'ancienne colonie de vacances. On rejoint la ligne de crêtes Tardieu-Vallières-Colle Basse (b.150) qui mène à la baisse de Cangelard (1 117 m - b.135). A la balise 136, prendre à droite le sentier qui descend au Sud vers Pélasque par les quartiers Rastuna (b.138) et Coupas.





Bévéra - Paillon



44 - BOUCLE DU MONT AGAISEN

ACCÈS ROUTIER : 19 km De Menton, gagner Sospel par la route RD 2566 via le tunnel sous le col de Castillon, traverser la Bévéra par le pont routier situé au centre du village et stationner son véhicule.

NB : on peut aussi utiliser le train (SNCF) qui dessert depuis Nice la gare de Sospel.



Prisé des "parapentistes" qui décollent souvent de cette cime au profil avenant, aussi bien que des "vététistes" qui y ont tracé une vraie piste de descente, le mont Agaisen saura aussi séduire les randonneurs à pied : ils y trouveront une boucle facile, idéale pour découvrir le riant bassin de Sospel, irrigué en son centre par les eaux de la Bévéra.

Dans le cadre de la protection de la zone frontrière, une importante présence militaire concerna Sospel dès la fin du XIX^e siècle : 450 hommes, chasseurs alpins ou artilleurs de montagne, y stationnaient de façon permanente et le mont Agaisen fut choisi comme champ de tir temporaire ; le site fut utilisé par les militaires français jusqu'en 1939.

Ajoutons que de 1913 à 1927, une activité originale était pratiquée sur les versants du mont Agaisen : une cinquantaine d'ouvriers s'activaient sur les lieux, taillant des pierres calibrées destinées aux ouvrages d'art de la ligne de chemin de fer reliant Nice à Tende.

ITINÉRAIRE

Du pont sur la Bévéra situé au centre du village (350 m), suivre à droite une route sur 200 m environ, puis prendre à gauche pour atteindre par un escalier la place de l'école primaire (b.72). Remonter ensuite la route jusqu'à une épingle (b.73, 74) où débute le tracé du GR52 : large et régulier, le chemin s'élève le long d'un talweg pour rejoindre une route qu'on suit vers le Nord sur 250 m environ (b.75). Prendre à droite le sentier qui s'élève jusqu'à un carrefour (b.84) ; poursuivre plus ou moins de niveau (Sud-Est) en se rapprochant du mont Agaisen

jusqu'au collet homonyme (666 m - b.83).

Un court aller-retour au mont Agaisen (751 m) par l'ancienne voie militaire (b.82) permettra un bref aperçu sur la cuvette sospelloise et sur l'ouvrage fortifié du blockhaus sommital ; peut-être pourra-t-on assister au départ de quelques parapentistes très friands de ce site dominant. L'itinéraire contourne ensuite la montagne par le Nord (GR52A) avant de descendre régulièrement sur Sospel en coupant une petite route à deux reprises ; regagner le point de départ via la balise 81.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 350 m

Descente : - 350 m

Durée : 3 h 30

Difficulté : rando facile.

Période conseillée : avril à novembre.

CARTOGRAPHIE

"Vallées de la Bévéra et des Paillons"

TOP 25 n° 3741 ET

1:25.000e



45 - MONT GROS

Le site du mont Gros, dont les flancs Nord abritent la sapinière la plus méridionale des Alpes, domine le bassin sospellois de près de 1 000 m : c'est dire l'intérêt stratégique qu'il revêtit durant la seconde guerre mondiale où de nombreux ouvrages fortifiés et d'imposantes casernes fleurirent un peu partout sur ses crêtes débouaies.

Aujourd'hui encore on ne manquera pas d'être impressionné par la militarisation de l'espace qui entoure le col de Brouis où les cicatrices d'une histoire douloureuse s'estompent difficilement : il faut se souvenir que Sospel et ses environs connurent des heures tragiques après le débarquement des Alliés au Dramont le 15 août 1944 : les Allemands n'évacuèrent le secteur que le 25 avril 1945, soit moins de deux semaines avant la fin du conflit, après que le "Département d'Armée des Alpes" créé par le Général de Gaulle et commandé par le Général Doyen eut pris la relève des forces américaines.

ITINÉRAIRE

Du col de Brouis (879 m), prendre à pied la route militaire (b.124) dite de "l'Armée des Alpes" jusqu'au vallon de Brouis (b.125) en passant devant un énorme casernement en ruines. Après le vallon, on entre dans la zone cœur du Parc par un sentier à la déclivité très douce qui s'élève dans le bois d'Albaréa. On franchit bientôt un vallon pour trouver le large chemin qui conduit à la baisse de Levens (1 088 m - b.139) ; de la baisse, prendre à gauche (Sud, puis Est) le sentier forestier quasi-horizontal qui rejoint l'épaule

Nord du mont Gros (b.138).

Un raccourci plus raide affronte à droite (Sud) la pente terminale où l'on découvre un impressionnant blockhaus camouflé ; gagner peu après le sommet Est du mont Gros (1 266 m) d'altitude légèrement inférieure au sommet Ouest (1 272 m), mais qui offre un spectaculaire point de vue sur Sospel grâce à ses flancs dénudés. Retour par le même itinéraire.

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

ACCÈS ROUTIER : 31 km De Menton, gagner Sospel par la RD 2566 via le tunnel sous le col de Castillon ; depuis Sospel, traverser la Bévéra et continuer par la route de Breil-sur-Roya (RD 2204) jusqu'au parking du col de Brouis, point de départ de l'itinéraire.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 390 m
Descente : - 390 m

Durée : 3 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallées de la Bévéra
et des Paillons"
TOP 25 n° 3741 ET
1:25.000e



46 - TOUR DU MONT GRAZIAN

ACCÈS ROUTIER : 23 km De Menton, gagner Sospel par la RD 2566 via le tunnel sous le col de Castillon. De Sospel, descendre vers l'Est la vallée de la Bévéra par la RD 2204, puis la RD 93 pour se garer à proximité du lieu-dit "pont de Cai" en bordure de chaussée.

Ce périple autour du mont Grazian (862 m) mène des denses fourrés de feuillus de la Basséra aux majestueuses olivaias qui s'étagent au-dessus d'Olivetta en passant par les pinèdes clairsemées de Piène Haute, village étonnant accroché à un éperon 400 m au-dessus des eaux de la Roya.

Campagnes oubliées, hameaux fantômes et chemins ancestraux se relaient pour rythmer un parcours au "final" pédagogique avec le sentier botanique des gorges de la Bévéra. Pas moins de 38 espèces végétales coutumières de ce biotope privilégié y sont détaillées, des plus familières aux moins connues : parmi elles, l'aubépine, l'aulne, l'alatérne, le bois de Sainte-Lucie, le buis, le calycotome, le charme-houblon, le chêne vert ou pubescent, le ciste, le cornouiller, le térébinthe ... témoignent de la richesse arbustive du bassin sospellois et la vallée de la Bévéra.

ITINÉRAIRE

Juste avant le lieu-dit "pont de Cai", prendre le sentier en amont de la route (300 m - b.89) ; cheminer bientôt de niveau vers le vaillon de Bassera qu'on traverse à gué et remonter la rive gauche orographique de la rivière. Passer devant les granges de Cai Supérieur, continuer en prenant à droite à deux croisements de sentiers (balisage jaune) et atteindre le minuscule plateau de Garba (ruine). Après une longue traversée ascendante, on rejoint le tracé du GR52A (570 m - b.96) ; bifurquer à droite et suivre le sentier qui s'élève vers le col de Paula (739 m - b.119) ;

du col, suivre à droite (Sud) la piste, puis le chemin qui descendent vers l'éperon de Piène Haute (b.115). Suivre alors la RD 193 sur 500 m jusqu'à la balise 440 ; descendre (GR 510) en contrebas de la route par une petite piste qui laisse bientôt place à un sentier. Passer devant la chapelle Saint-Jérôme, rejoindre une belle olivaias et déboucher sur la RD 93 juste au-dessus de l'ancien poste frontière d'Olivetta (b.441). Prendre la route à droite jusqu'à un petit collet (b.442), puis la quitter (b.443) au profit de l'ancien chemin de Sospel (GR510) qui domine la Bévéra jusqu'au pont de Cai (b.89).



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 470 m
Descente : - 470 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallées de la Bévéra
et des Paillons"
TOP 25 n° 3741 ET
1:25.000e



Au départ de Coaraze, parking d'entrée (620 m)

47 - ROCCA SPARVIÈRA

Hameau fantôme aux murailles en lambeaux, Rocca Sparvièra évoque plus une lamaserie du Tibet qu'un village des Alpes-Maritimes. Littéralement "rocher des éperviers", ce site perché à 1 100 m d'altitude surplombe la vallée du Paillon à l'Est, les gorges de la Vésubie à l'Ouest ainsi que l'échancrure abrupte du col Saint-Michel au Sud : c'est dire la maîtrise absolue des voies de passage qu'il permettait dans les temps médiévaux si troublés. Découvrir pas à pas les ruines de ce hameau fortifié, c'est un peu remonter le fil d'une histoire qui reporterait le visiteur plusieurs siècles en arrière, au début du second millénaire.

On aura quelque difficulté à imaginer qu'à son apogée, Rocca Sparvièra compta jusqu'à 350 habitants, la communauté étant dotée d'une administration, d'une seigneurie, d'un notaire, d'un curé...

ITINÉRAIRE

Du parking d'entrée du village (620 m), prendre vers l'Ouest une petite route qui dessert des habitations (b.200), passer devant la curieuse chapelle Notre Dame des Sept Douleurs (dite "chapelle Bleue"), décorée de fresques moderne (b.201), et continuer jusqu'à trouver sur la gauche l'amorce d'une piste forestière (b.202). Remonter celle-ci pour parvenir bientôt à un lacet caractéristique (698 m - b.203) qui offre une jolie vue sur le promontoire de Coaraze. Progresser alors vers le Nord sur une longue transversale au-dessus des gorges de Paillon en franchissant plusieurs petits vallons marmes et des croupes

dénudées piquetées de pins épars.

On atteint ainsi le stratégique col Saint-Michel (960 m - b.443) qui domine le charmant hameau de l'Engarvin ; poursuivre l'ascension (Nord-Ouest) par le sentier aérien qui défend l'accès à la chapelle Saint-Michel (1 089 m - b.444) et aboutir peu après aux ruines de Rocca Sparvièra (1 110 m), balcon sur la vallée du Paillon de Contes. Retour par le même itinéraire.

NB : prudence dans la visite du hameau ruiné, abandonné au cours du XVII^e siècle, car certains pans de murs menacent de s'écrouler et les voûtes de se percer en raison de cette vétusté séculaire.

ACCÈS ROUTIER : 28 km De Nice (centre), remonter la vallée du Paillon (RD 2204) jusqu'à la Pointe-de-Contes. Suivre à gauche la RD 15 qui rejoint Coaraze via Contes et Bendejun ; stationner sur la place située à l'entrée du village (parking).



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 500 m
Descente : - 500 m

Durée : 4 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
toute l'année.

CARTOGRAPHIE
"Vallées de la Bévéra
et des Paillons"
TOP 25 n° 3741 ET
1:25.000e



48 - CIRCUIT DU GRAND BRAUS

ACCÈS ROUTIER : 28 km De Nice (centre), remonter la vallée du Paillon (RD 2204) jusqu'à la Pointe-de-Contes. Prendre à droite pour gagner le col de Nice, puis le village de L'Escarène. Bifurquer à gauche peu après la sortie du pont pour suivre la RD 2566 jusqu'à Lucéram.



Bourg typique de l'ancien Comté de Nice, blotti sous le massif forestier de Peïra Cava, Lucéram élève ses hautes maisons de pierre sur un rocher escarpé dominant abrupement les gorges du Paillon de l'Escarène.

Un dédale de ruelles en escaliers avec passages voûtés donnent une articulation au cœur du village, jadis défendu par des remparts dont subsiste une tour du XIII^e siècle.

L'église, quant à elle, renferme un ensemble de retables très réputés dus au pinceau d'artistes comme Louis Bréa ainsi qu'un trésor de pièces d'orfèverie (XV^e siècle).

Une visite au retour du circuit du Grand Braus s'impose donc pour découvrir ces merveilles de l'art religieux ; les plus passionnés par cet art visiteront aussi les chapelles de Saint-Grat et de Notre-Dame-de-Bon-Cœur qui abritent de belles fresques du XV^e siècle.

ITINÉRAIRE

Depuis le centre du village (650 m - b.171), prendre la rue de l'église et descendre pour traverser le Paillon (604 m) par le GR510. Le sentier monte en rive gauche sans à-coup et permet de jolis aperçus, à travers de hautes futaies et des champs de fougères sur le village groupé autour de son donjon ruiné. On parvient ainsi facilement à la croix de la Plastra (977 m - b.173), située sur une vaste épaule où se rencontrent plusieurs pistes (réservoir d'eau). S'élever au-dessus d'une piste (Nord-Est) par une sente à travers les genêts qui rejoint un sentier forestier ; longer le versant Sud du mont Auri, puis, à partir de la cote 1 181 m,

passer en versant Nord du Caire de Braus. Suivre le sentier qui flanque la crête du Grand Braus (1 331 m) jusqu'au col routier de l'Ablé (1 149 m - b.53), au faite du vallon de Roccaniera. Amorcer le retour vers Lucéram par une piste qui court dans la forêt domaniale (Ouest) en franchissant deux vallons successifs. Parvenu à une croupe, tourner à gauche pour plonger sur le village à travers les campagnes de Clapou (tilleul remarquable et petite maison de pierre) et de Clauset. On retrouve par une large boucle le chemin du col de l'Orme avant d'atteindre le parking supérieur du village, via les balises 180, 183 et 184.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 740 m

Descente : - 740 m

Durée : 4 h

Difficulté : rando sportive.

Période conseillée : mars à novembre.

CARTOGRAPHIE

"Vallées de la Bévéra et des Paillons"

TOP 25 n° 3741 ET

1:25.000e



49 - CRÊTE DU FÉRION

Au faîte du pays niçois, sur la ligne partage des eaux entre le Var à l'Ouest et les Paillons à l'Est, le mont Férion (1 412 m) domine les villages de Levens avec son vaste plateau verdoyant et de Coaraze, lové sur une petite éminence. Illustration du combat mené par les services forestiers contre le climat méditerranéen, sa sécheresse et son implacable ensoleillement, le site du Férion a payé un lourd tribut aux incendies qui ont décimé ses versants arides, notamment en 1986 : seuls les ubacs et le plateau sommital arborent encore de hautes futaies où voisinent pins sylvestres, pins noirs d'Autriche et cèdres. La cédraie sommitale avec ses arbres séculaires qui entourent la chapelle Saint-Michel apporte une note exotique dans un paysage méridional où alternent les pâturages à ovins, les garrigues buissonneuses et les forêts de pins.

ITINÉRAIRE

Du parking des Mulières (670 m - b.264), suivre vers l'Est la large draille qui se divise bientôt entre les itinéraires du col du Dragon (Nord) et du col de Travail (Est). Prendre à gauche le premier nommé qui remonte à flanc de la Colle de Millian, au-dessus du ruisseau du Péloubié ; on remarquera sur la rive opposée les campagnes entretenues de Sarse Subrane et Sutrane. Après une bifurcation de 4 itinéraires (921 m), poursuivre vers le Nord en direction de la Balma de Caïsson où l'on croise la piste forestière "Delaballe". Suivre celle-ci jusqu'au col du Dragon (1 111 m - b.272), puis gravir à droite (Est) le sentier raide

qui culmine à la crête du Férion au niveau d'un lacet de la piste (1 380 m). Gagner rapidement la cime du Férion et le poste de guet (1 412 m) par le sentier qui chemine au-dessus de la piste dans une forêt de grands pins. Amorcer la descente plein Sud sur l'immense crête du Férion ; une trace un peu timide fait place à un chemin plus large à l'approche de la chapelle Saint-Michel-des-Cèdres (1 261 m), construite en 1938. Continuer toujours plein Sud sur la ligne de crête et rejoindre plus bas la baisse de Bendéjun (916 m - b.279) ; bifurquer alors à droite pour gagner par une descente régulière le col de Travail (760 m - b.281) et le point de départ.

ACCÈS ROUTIER : 32 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à St-Martin-du-Var ; bifurquer à droite et gagner La Roquette-sur-Var, puis Levens par la RM 20. Prendre à droite la RM 19 sur 750 m jusqu'à la gendarmerie et tourner à gauche pour remonter sur 2 km la route de la Madone, puis celle des Mulières.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 750 m
Descente : - 750 m

Durée : 5 h

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
avril à décembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallées de la Bévéra
et des Paillons"
TOP 25 n° 3741 ET
1:25.000e



50 - CIRCUIT DE BÉASSE

ACCÈS ROUTIER : 38 km De Nice (centre), remonter la vallée du Paillon (RD 2204) jusqu'à L'Escarène. Bifurquer à gauche peu après le pont pour suivre la RD 2566 jusqu'à Lucéram. A la sortie du village, suivre la RD 2566 jusqu'au col St-Roch, puis la RD 73 jusqu'à La Gabella.



Dans les Alpes-Maritimes existent plusieurs exemples de hameaux très éloignés de l'agglomération communale ; certains de ces écarts connurent une activité intense et furent très peuplés durant des décennies avant de sombrer dans l'oubli au cours du XX^e siècle. Ainsi en témoignent les hameaux perdus d'Amen dans la haute vallée du Var, qui abrita une centaine d'habitants, de Valabre ou d'Abéliéra dans la Tinée, du Reveston au-dessus des gorges de la Mescla ...

A Béasse, sur la commune de Lucéram, la présence de deux fours à pain prouve un habitat important alors que l'école reste le seul bâtiment valide suite à un incendie qui a détruit les habitations en 1985.

Précisons pour la petite histoire que si les habitants de Béasse étaient des Lucéramois, leurs enfants descendaient par commodité à l'école de Lantosque, beaucoup plus proche.

ITINÉRAIRE

Du lieu-dit "La Gabella" (920 m - b.120), rejoindre par un bon sentier les granges de Raimonauo et franchir le vallon des Moissins (880 m - b.119). Après les granges des Moissins, le sentier franchit le ruisseau des Vernes (819 m) et son ravin surcreusé. Monter vers le hameau ruiné de Béasse (850 m), puis après quelques centaines de mètres, parvenir à la baisse de Béasse (890 m - b.167). Longer le versant Nord de la Pointe de Faule avant de s'élever plus franchement dans la forêt de la Maïris jusqu'au plateau des granges du Lac (1 370 m - b.172) ; on trouve bientôt les premières

résidences secondaires de Peïra Cava, puis la station (1 423 m - b.36, 37). Descendre 400 m environ sur la route en direction de Lucéram, puis bifurquer à droite (b.117) vers la table d'orientation de la Pierre Plate. Le sentier démarre à gauche (b.118) dans une pente raide, mais sa descente est facilitée par une myriade de lacets tantôt en rive droite, tantôt en rive gauche du vallon des Moissins. Après un cheminement en bordure d'une barre rocheuse, le sentier pourvue d'une dizaine de lacets ramène à un carrefour (880 m - b.119), où l'on retrouve l'itinéraire-aller.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 760 m

Descente : - 760 m

Durée : 5 h 30

Difficulté : rando sportive.

Période conseillée : mars à novembre.

CARTOGRAPHIE

"Vallées de la Bévera et des Paillons"

TOP 25 n° 3741 ET

1:25.000e



51 - CIRCUIT DU CUORE

Randonnée d'envergure dans la chaîne de montagnes boisées qui ferment le bassin sospellois au Sud, le circuit du Cuore représente une pleine journée de marche où l'on mesurera de vallons en crêtes toute la complexité de ce relief tourmenté typique du haut pays mentonnais.

A noter que l'altitude relativement élevée compte-tenu de la proximité de la mer (8 km seulement à vol d'oiseau) pourra parfois provoquer des nébulosités tenaces que l'on évitera grâce à un départ matinal.

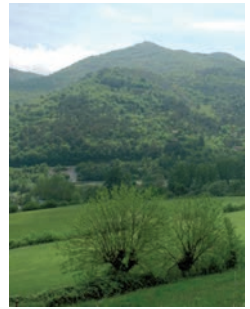
Le bourg de Sospel, organisé autour du vieux pont à péage du XI^e siècle, dévoile depuis les crêtes du Cuore toute l'harmonie de son architecture médiévale ; alentour, la riche plaine de la Bévéra, avec ses immenses prairies et ses coteaux peuplés d'oliviers séculaires, apporte pour sa part une note agreste à ce circuit frontalier entre terre et mer.

ITINÉRAIRE

De la mairie (350 m - b.105), franchir la voie ferrée et suivre la route de la piscine (b.106), puis une large piste (GR52) ; couper bientôt une boucle de la piste qui contourne les ruines de Castès, puis la suivre de nouveau jusqu'à une épingle (600 m) pour prendre le chemin du col du Razet. Passer aux ruines de l'Albaréa (630 m - b.107) et s'élever par un bon sentier dans la forêt homonyme en franchissant plusieurs vallons. Du col du Razet (1 032 m - b.90), bifurquer à gauche (Nord-Est) pour gagner le col de Cuore par un chemin en balcon ; on atteint ainsi la borne-frontière de 1927,

implantée près d'une ruine (1 022 m - b.90a). Contourner ensuite la tête de Cuore pour s'élever parmi les genêts jusqu'au Pas de Cuore (1 021 m - b.90b) marqué d'une autre borne ; une courte montée mène au sommet du Cuore (1 095 m) que coiffe une troisième borne. La descente emprunte un sentier plus étroit et rocailloux jusqu'au col de Haute (830 m), puis de Basse Bergevine (720 m) ; l'itinéraire longe alors les barres rocheuses de Diaurus avant de plonger vers la Bévéra et le quartier de Suès (b.90c). Traverser la voie ferrée, puis regagner Sospel par une petite route tangentielle (b.103).

ACCÈS ROUTIER : 19 km De Menton, gagner Sospel par la route RD 2566 via le tunnel sous le col de Castillon et stationner son véhicule aux abords de la gare. NB : on peut aussi utiliser le train (SNCF) qui dessert depuis Nice la gare de Sospel.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 770 m
Descente : - 770 m

Durée : 5 h 30

Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
avril à novembre.

CARTOGRAPHIE
"Vallées de la Bévéra
et des Paillons"
TOP 25 n° 3741 ET
1:25.000e



52 - BAISSÉ DE PEÏRA CAVA

ACCÈS ROUTIER : 31 km De Menton, gagner Sospel par le tunnel du col de Castillon (RD 2566) ; toujours par la RD 2566 remonter la vallée de la Bévéra et atteindre Moulinet, point de départ de l'itinéraire.

Affluent de la Bévéra, le vallon de Peïra Cava prend sa source sous la cime et la baisse homonymes dont les versants boisés d'une magnifique forêt de sapins et de hêtres dominent le site verdoyant de Moulinet. Cet ancien hameau de Sospel fut fondé au XII^e siècle par des cultivateurs qui, pour éviter un trajet long de 12 km, restèrent à demeure dans le pays. C'est ainsi qu'ils construisirent pour leur propre usage un petit moulin à farine ("molinetto" en dialecte), d'où l'appellation actuelle.

Ces cultivateurs vivaient jusqu'alors dans les granges couvertes de chaume durant la saison "d'estiue" ; leur nombre toujours croissant et le développement des terres arables fixèrent peu à peu quelques familles qui édifièrent des demeures en pierre. Le hameau de "Molinetto" devint un village et ses habitants tentèrent d'obtenir leur indépendance qui, après de nombreuses querelles, fut acceptée en 1500.

ITINÉRAIRE

Depuis la place du village (800 m - b.1), monter vers l'église et bifurquer vers la droite (b.11) pour suivre le tracé du GR52A. C'est par un chemin creux qu'on rejoint à la cote 850 m un chemin plus large qu'on ne quittera plus jusqu'à la crête de Pourcel (1 600 m - b.34), en négligeant les amorces de sentiers de desserte ou les pistes forestières. Après la balise 34, un sentier en balcon s'étire vers la grotte de Malpertus qu'il sera intéressant de découvrir en contrebas de la balise 180 (1 572 m) ; poursuivre vers la baisse de Peïra Cava (1 588 m - b.179) et suivre dans la sapinière la confortable piste de Beccas jusqu'à la balise 6.

Bifurquer alors à gauche (Nord) et plonger dans une vaste hêtraie pour rejoindre les rives du vallon de Peïra Cava. La pente s'adoucit en même temps qu'on change de cap (Est) pour rejoindre la balise 7 ; un petit passage aménagé permet le franchissement du ravin peu avant de parvenir au quartier de Fournas (1 000 m). Après avoir rejoint le site bucolique du pont sur le vallon de Peïra Cava (b.8), on regagne rapidement Moulinet par la piste récente qui passe devant l'oratoire Saint-Louis, puis (b.9) par un petit sentier qui dessert les potagers. Franchir un pont (b.10) et rentrer dans le village par une large rue pavée.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 820 m
Descente : - 820 m

Durée : 5 h

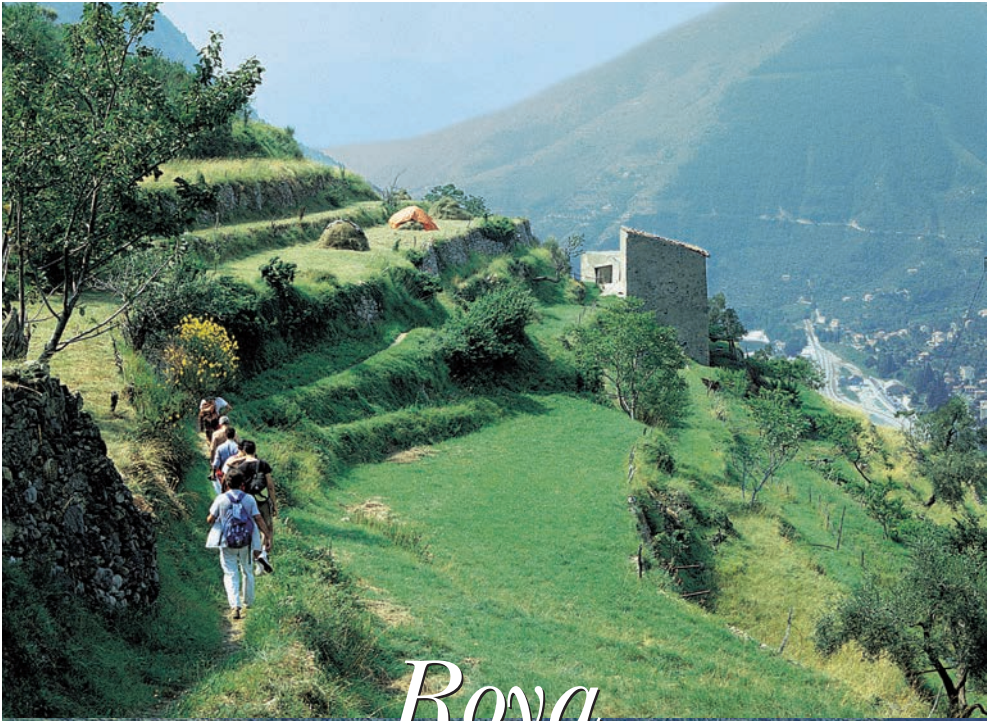
Difficulté :
randonnée sportive.

Période conseillée :
mars à novembre.

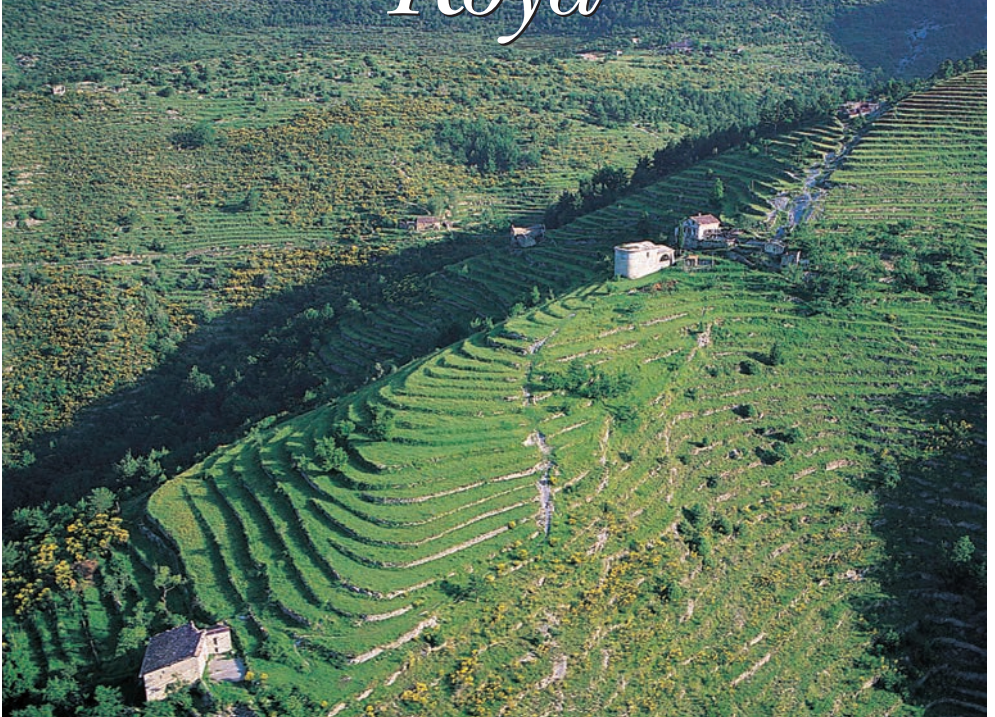
CARTOGRAPHIE

"Vallées de la Bévéra et des Paillons"
TOP 25 n° 3741 ET
1:25.000e





Roya



53 - CIRCUIT DE PEIREMONT

ACCÈS ROUTIER : 50 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya vers Breil, puis gagner Fontan par la RD 6204. Dans le village, bifurquer à droite pour rejoindre le parking de Saorge. NB : on peut aussi utiliser le train (SNCF) qui dessert depuis Nice la gare de Fontan - Saorge.



Cette randonnée se déroule dans l'adret ensoleillé qui domine Saorge, magnifique village médiéval jadis organisé verticalement de façon audacieuse pour répondre aux contraintes d'un terroir exigü : les maisons aux étages empilés s'adossent à la pente alors qu'à leur pied des venelles secrètes s'infiltrent sous les voûtes et sautillent d'escalier en porche. Linteaux remarquables, vestiges du château féodal de Sal et nombreux édifices religieux classés "monuments historiques" comme l'église Saint-Sauveur (XVI^e siècle), le couvent des Franciscains (XVII^e), le sanctuaire roman de la Madone de Poggio (XI^e) ou encore les chapelles des Pénitents Blancs, Noirs et Rouges, marquent une longue tradition architecturale. Confortant la dimension historique et sacrée des lieux, plusieurs oratoires ou petites chapelles désaffectées, comme l'originale chapelle Sainte-Croix, émaillent ce parcours de proximité à travers la campagne saorgienne.

ITINÉRAIRE

Du parking d'entrée (510 m - b.21), traverser le village et prendre à gauche le chemin pavé du monastère de Notre-Dame-des-Miracles (b.20) au-dessus de la maison de retraite. Un chemin de terre ascendant conduit ensuite vers le gîte à étape, puis à un bel abreuvoir (b.162). Continuer tout droit par un large chemin pour remonter le vallon de Peiremont, traverser bientôt une exploitation agricole et poursuivre l'ascension jusqu'à l'abreuvoir de la Pinée (870 m - b.433). La descente s'effectue également par un chemin commode qui traverse une série de

terrasses agricoles parsemées de petites granges ; remarquer au passage la massive chapelle Sainte-Croix (676 m), à la toiture en demi-lune inspirée des "casous" locaux et les élégants ponts voûtés qui enjambent les vallons le Peiremont et d'Anguiron. Peu après la chapelle, rejoindre le tracé de montée via la balise 163 et regagner rapidement le village.

NB : il est possible d'effectuer l'ascension du col de Peiremont (1 040 m - b.432) depuis l'abreuvoir de la Pinée par un sentier assez raide (1 h AR).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 360 m
Descente : - 360 m

Durée : 3 h

Difficulté :
rando facile.

Période conseillée :
avril à novembre.

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



54 - HAMEAU DE PIÈNE HAUTE

Avant l'ouverture des routes de fond de vallée, les bourgs situés sur les hauteurs occupaient des situations prépondérantes autant au niveau administratif que sur le plan économique. C'était le cas de Piène Haute (600 m), ancien chef-lieu d'une importante communauté villageoise s'étendant de San Michele à Libre en passant par Fanghetto, Olivetta et Ravaï (aujourd'hui "Piène Basse"). Mais depuis l'ouverture de la route de la Roya en 1877 jusqu'à Piène Basse et en 1893 jusqu'à Breil-sur-Roya, puis avec la construction du chemin de fer depuis Vintimille jusqu'à Piène Basse en 1915, un transfert de l'activité s'est opéré vers l'aval. Parallèlement Piène Haute perdait son titre de chef-lieu au profit d'Olivetta et lors du traité de paix franco-italien de 1947, plusieurs hameaux devinrent français et intégrèrent la commune de Breil-sur-Roya, notamment "Piena" (Piène Haute), "Libri" (Libre) et le poste-frontière de "Ravaï" (Piène Basse), quasiment à l'abandon depuis la suppression de la douane et de la gare.

ITINÉRAIRE

Du parking situé juste en face de l'ancienne douane (170 m - b.112), prendre le sentier raide et tortueux qui permet de s'extraire littéralement de la vallée de la Roya, très encaissée à ce niveau. Déjouant les accidents d'un relief tourmenté, le tracé prend au bout d'une heure un profil plus aimable et c'est par une traversée panoramique sur le flanc Nord de la cime du Tron qu'on rejoint le Pas de Ferbiole (524 m), face au pictoral hameau de Piène Haute, avec en toile de fond les crêtes frontalières du col de Tende. Un cheminement creusé dans les marnes conduit aisément

jusqu'au plateau suspendu qu'occupent les maisons anciennes resserrées autour d'une étroite rue pavée. Après une visite de Piène Haute, de sa place "à l'italienne", de son église baroque et du chemin aérien desservant le château fort, malheureusement fermé au public, prendre le chemin du retour par l'itinéraire de montée pour regagner le point de départ.

Variante : à noter deux autres options pour la descente vers la Roya, soit versant Est sur le col de l'Arma (b.414), soit versant Nord sur Piène Basse (b.439, 114). Prévoir dans ce cas une navette de véhicules.

ACCÈS ROUTIER : 31 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie) et remonter la vallée de la Roya par la nouvelle pénétrante jusqu'à la frontière, face au hameau italien de Fanghetto, qui marque le début de la RD 6204.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 430 m
Descente : - 430 m

Durée : 3 h

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
avril à novembre.

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



55 - CIRCUIT DE LIBRE

ACCÈS ROUTIER : 38 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille ; remonter la vallée de la Roya par la pénétrante pour franchir la frontière face au hameau de Fanghetto et poursuivre par la RD 6204 jusqu'à Piène Basse où l'on prend à droite la route sinueuse de Libre jusqu'à la place de l'église.



Paradoxe pour ce hameau au nom évocateur admirablement situé sur un plateau boisé d'oliviers dominant le cours de la Roya : Libre, rattaché à la France en 1947, n'est accessible que par une route étroite et très sinueuse (12 lacets superposés), de surcroît enclavée entre les douanes française et italienne jusqu'à la suppression récente des barrières douanières en Europe. Ce circuit paisible, sorte de pèlerinage sur les anciens chemins de desserte agricole, permettra de côtoyer les divers quartiers de Libre (Libre, Frugoni, Giastèvé, Cotté, Aubé, Bourgogni) et d'y découvrir l'architecture si originale aux volumes et aux coloris d'inspiration mauresque qui caractérise ces pittoresques hameaux. A noter que durant le parcours, le regard sera attiré autant par le décor souvent neigeux des cimes de la haute Roya (chaînon du col de Tende à l'Authion) que par les eaux scintillantes de la Méditerranée entre Menton et Vintimille.

ITINÉRAIRE

De la place de Libre (480 m), prendre les escaliers qui s'élèvent en face (Est) entre maisons basses et jardins potagers (b.417) ; après un plateau de vignes et une olivaie, le sentier monte en écharpe dans une forêt de pins dominant les campagnes de Giastèvé. On parvient ainsi à une crête qui donne sur le vallon Audin (b.418) ; continuer l'ascension en quittant bientôt (b.419) le sentier raide et sinueux qui grimpe au mont Tron et à Roche Fourquin. Suivre sur la gauche (Nord) le chemin qui franchit plusieurs vallons et éperons à l'aplomb du plateau de Libre (b.420) jusqu'aux

(1 223 m). Amorcer alors la descente du vallon de Mure, d'abord assez rapide, en direction du petit replat de la Colette (b.421) en découvrant à un lacet suspendu le vaste bassin breillois ; vient ensuite un cheminement un peu incertain dans les marnes (suivre le balisage) avant le bon sentier qui rejoint l'olivaie et le hameau de Cotté (b.422) ; descendre ensuite à droite par un large chemin dallé en côtoyant les hameaux d'Aubé (b.423) et de Bourgogni (b.415). Regagner la place de Libre en remontant la route à gauche sur 500 m.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 500 m

Descente : - 500 m

Durée : 3 h

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : toute l'année.

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



56 - HAMEAUX DE BERGUE

Véritables nids d'aigles accrochés à un versant sauvage et escarpé, les deux hameaux de Bergue (ou "Berghe") dominent de 300 à 400 m le cours de la Roya. Rattachés à Fontan pour former une commune unique en 1870, Bergue Inférieur et Supérieur, adossés à leur adret en balcon au-dessus de la vallée, ne furent desservis par une route audacieuse qu'en 1945. La construction de cet ouvrage mérite un bref rappel : le projet en fut lancé en 1900 et le chantier démarra en 1907 seulement.

Les deux guerres mondiales ralentirent le cours des travaux et la route ne fut achevée qu'en 1947 grâce à la main-d'œuvre fournie par les prisonniers allemands.

Le circuit décrit ici constitue une sorte de pèlerinage à travers l'histoire récente : la remontée facile du sentier valléen de la Roya, la visite à pied des hameaux de Bergue et la traversée en corniche dans les schistes rouges de la rive droite feront revivre l'époque héroïque où le quartier de Bergue compta jusqu'à 313 habitants (en 1873).

ITINÉRAIRE

Depuis le centre du village (425 m), traverser la Roya, puis suivre la rive gauche orographique en passant sous la voie ferrée (b.27, 30). On rejoint bientôt un belvédère, au-dessus du viaduc de Scarassouï, qui permet la découverte des hameaux jumeaux de Bergue. Parvenu à la balise 35, descendre en courts lacets jusqu'à la passerelle sur la rivière (b.34), suivre la route vers l'amont sur 100 m et remonter vers Bergue Supérieur par le sentier qui serpente dans un versant raide (b.36). On atteint ainsi le hameau (800 m - b.33) ; rejoindre Bergue

Inférieur d'abord par un sentier en corniche au-dessus de la route (b.32, 225, 211), puis un raccourci qui franchit le vallon de Bergue sur un vieux pont en aval et remonter sur la route qu'on suit jusqu'au hameau (863 m - b.212). Depuis la balise 218, suivre en légère ascendance la route de la Céva sur 1 km environ, puis, par un petit sentier à gauche parmi les châtaigniers, rejoindre les granges ruinées de Pairoret et en aval un lacet de la RD 42 (600 m), juste au-dessus du viaduc du chemin de fer.

Descendre vers Fontan tantôt sur la route, tantôt par des raccourcis qui la coupent.

ACCÈS ROUTIER : 48 km De Menton, suivre l'A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la nouvelle pénétrente vers Breil et atteindre Fontan par la RD 6204.

NB : on peut aussi utiliser le train (SNCF) qui dessert depuis Nice la gare commune à Fontan et Saorge.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 560 m
Descente : - 560 m

Durée : 4 h30

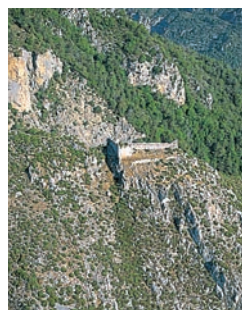
Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à décembre.

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

57 - CHÂTEAU FORT DE MALMORT

ACCÈS ROUTIER : 48 km De Menton, suivre l'A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la nouvelle pénétrante vers Breil puis, à la sortie des gorges de Saorge, quitter la RD 6204 pour prendre à gauche la RD 40 qui dessert la vallée du Caïros ; on parvient au bout d'1,5 km environ au hameau de Cayrosina.



Le château fort de Malmort a défendu vaillamment des siècles durant l'accès de la haute Roya : cet ouvrage aujourd'hui en ruines, cité dès le XIII^e siècle, fut restauré au XVII^e et joua un rôle important lors des guerres révolutionnaires. Ce site féodal d'aspect inaccessible, qui surplombe les gorges de la Roya de près de 500 m, mérite amplement une visite historique qu'agrémentera un splendide panorama sur les villages de Saorge, Fontan et Bergue. Ce sera peut-être aussi l'occasion de découvrir l'une des vallées les plus secrètes du moyen pays, la vallée du Caïros, où l'adret ensoleillé avec ses pâturages dénudés et l'ubac ombré aux denss forêts répondent idéalement à une lointaine vocation pastorale et forestière de l'espace montagnard.

ITINÉRAIRE

Du hameau de Cayrosina (450 m - b.183), aux maisons dispersées (petit parking à droite en montant), descendre pour traverser la rivière sur une passerelle en béton, puis s'élever sur le sentier qui ne tarde pas à pénétrer dans la forêt. Après avoir traversé un ruisseau (vieille passerelle), on aboutit à un croisement (b.184). Prendre à gauche et s'élever pour rejoindre une croupe boisée ; par quelques lacets, sortir de la forêt pour rejoindre un plateau en vue de Campé (970 m - b.180).

Continuer plein est sur la crête qui descend en direction du pylône EDF

situé en contrebas, pour accéder à un beau replat (880 m - b.181). Pour rejoindre Malmort, descendre directement vers Sud par une sente descendante puis par une traversée à gauche, gagner les ruines du château fort (832 m). Retourner sur ses pas jusqu'à la balise 181 et descendre vers le pont sur le vallon du Caïros (390 m), puis la route via les balises 182, 427, 428, avant de la remonter sur 800 m environ pour rejoindre Cayrosina.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 630 m
Descente : - 630 m

Durée : 3 h 30

Difficulté :
rando moyenne.

Période conseillée :
mai à novembre.

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



58 - TRAVERSÉE AIROLE-BREIL

Objectif "toutes saisons" en raison de l'exposition favorable du tracé à l'adret et de l'altitude très modérée. Le cheminement en corniche au-dessus de la vallée offre de multiples panoramas sur les restanques (planches de culture) audacieusement suspendues au-dessus des eaux vertes de la Roya. A noter les nombreux "casouns", constructions spécifiques à la basse vallée de la Roya, qui émaillent le parcours : une voûte de pierre couverte d'une chape de mortier de chaux donne à ces bâtiments un aspect tout à fait original, plus maure ou sicilien qu'azuréen. L'absence de schiste ou d'argile, qui auraient pu respectivement fournir lauzes et tuiles, s'est ajoutée à une gestion très stricte des maigres ressources forestières pour contraindre jadis les habitants à cette architecture de type méditerranéen qu'on ne retrouve dans aucune autre vallée des Alpes-Maritimes.

ITINÉRAIRE

Depuis la place d'Airole (150 m), suivre la rive gauche orographique de la Roya : on parvient par une montée régulière à travers les olivaias en vue du hameau italien de Fanghetto ; le sentier redescend alors et vient frôler la rivière. Traverser sous des arches de pierre les hautes maisons du hameau avant de redescendre vers une charmante chapelle blanche. Repartir, toujours parmi les oliviers, en direction de la borne-frontière ; peu après la balise 411, franchir le ruisseau Audin sur un ancien pont restauré, puis s'élever en corniche à travers la pinède parsemée de petits "casouns". Parvenu à l'aplomb (336 m) du hameau ruiné de Cabo, le regard embrasse les sites de Piène-Haute et de Libre. L'aimable plateau de Libre s'atteint par une montée dans les pins, puis les oliviers (b.412, 413). Redescendre 500 m sur la route jusqu'au quartier de Bourgogni (b.416) pour trouver l'amorce du sentier de Breil. Après une traversée qui mène à l'aplomb de Cotté, grimper dans une barre rocheuse (480 m) avant de plonger vers la piste agricole de Praghio (b.106). Suivre celle-ci quelque temps avant de retrouver un chemin pavé (b.104) qui glisse insensiblement vers le vallon

et le vieux pont de pierre de Carleva. Longer le cours de la Roya (300 m - b.105) et parvenir à l'orée du village de Breil-sur-Roya, niché à l'abri d'un piton rocheux, par la porte de Gènes et la chapelle Saint-Antoine (b.3). Prévoir dans ce cas une navette de véhicules.

ACCÈS ROUTIER : 26 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie) et remonter la vallée de la Roya par la nouvelle pénétrante. A la sortie d'un très long tunnel, prendre à droite la direction du village italien d'Airole (parking d'accueil avant l'entrée du village).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 600 m
Descente : - 240 m

Durée : 5 h

Difficulté : rando moyenne.

Période conseillée : toute l'année.

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



59 - CIRCUIT DE LA CARLEVA

ACCÈS ROUTIER : 39 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la pénétrante, franchir la frontière face au hameau de Fanghetto et atteindre Breil-sur-Roya par la RD 6204. NB : on peut aussi utiliser le train (SNCF) qui dessert depuis Nice la gare de Breil.



Avant d'effectuer ce périple dans l'immense cirque en apparence sauvage de la Carleva, on pourrait déduire un peu hâtivement qu'aucune activité humaine ne s'y est jamais déployée. La rudesse des lieux, la menace des falaises en suspension, l'éloignement de la vallée et l'absence de viabilité routière semblent se conjuguer pour décourager toute initiative. Pourtant l'incroyable étagement des terrasses d'oliviers de Vésaire, puis plus haut de terrasses à céréales, la présence de très nombreux "casouns" nichés au faite d'étroits éperons ou encore les vestiges de l'importante carrière de pierres de taille jadis descendues par câble vers la Roya pour la construction des ouvrages d'art routiers ou ferroviaires, sont autant d'indices d'une montagne marquée par l'emprise de l'homme. Aujourd'hui le canyon de la Carleva attire l'été venu de nombreux amateurs de descentes de chue qui y trouvent l'un des derniers grands terrains d'aventure des Alpes-Maritimes.

ITINÉRAIRE

Depuis le pont inférieur du lac de Breil-sur-Roya (290 m - b.1), longer le mur des fortifications (b.3) et descendre légèrement vers la chapelle Saint-Antoine. Passer sous la porte de Gènes et suivre le large chemin qui longe la Roya jusqu'à un oratoire (b.105). Prendre à gauche le sentier sinueux qui s'élève à travers d'étroites terrasses d'oliviers à l'abandon. Passer bientôt aux maisons de Vésaire et cheminer par un long travers ascendant dans les barres rocheuses escarpées du versant Sud de la cime d'Ainé où s'accrochent quelques bosquets de chênes verts et de maigres arpens de chênes pubescents.

Après les vestiges de l'ancienne carrière, parvenu au coeur du bassin supérieur de la Carleva, on débouche (890 m) sous d'anciennes campagnes. Se succèdent alors plusieurs éperons panoramiques (Serres de Poggio Armina, du mont Vert, de Pozzo, de Cabanasso) et des vallons dont la confluence forme en aval la Carleva. Portions de plat, courtes descentes ou remontées dans les taillis de charmes-houblon alternent jusqu'à la balise 107 où s'amorce la plongée vers la Roya par un sentier rapide, puis par l'admirable chemin pavé de Rougna (b.104) ; regagner Breil-sur-Roya via le vieux pont sur la Carleva.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

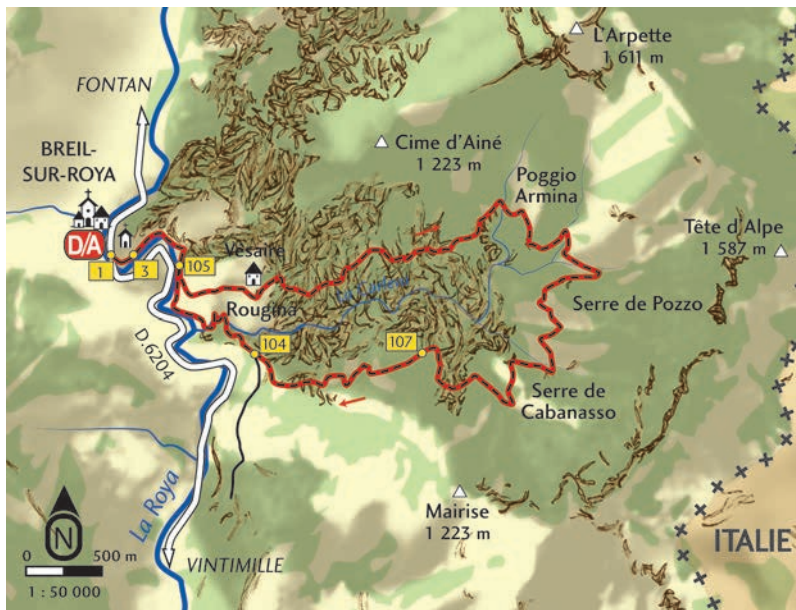
Montée : + 800 m
Descente : - 800 m

Durée : 5 h

Difficulté :
rando sportive.

Période conseillée :
avril à novembre.

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



60 - CROIX DU MONT AGU

Superbe environnement naturel et culturel pour ce circuit autour du mont Agu, avec la découverte du sauvage vallon de la Bendola et des majestueuses gorges de Saorge où s'engouffrent les eaux vertes de la Roya.

Les anciens quartiers agricoles de Baousoun et de Caïné apportent une note désuète avec leurs granges disséminées dans la forêt et leurs terrasses de culture à l'abandon.

Au départ du circuit, le sanctuaire de la Madone de Poggio, spécimen caractéristique du "premier art roman", attirera le regard par les dimensions insolites (30 m) de son clocher (XIII^e) accolé aux flancs de l'église originelle (XI^e et XII^e).

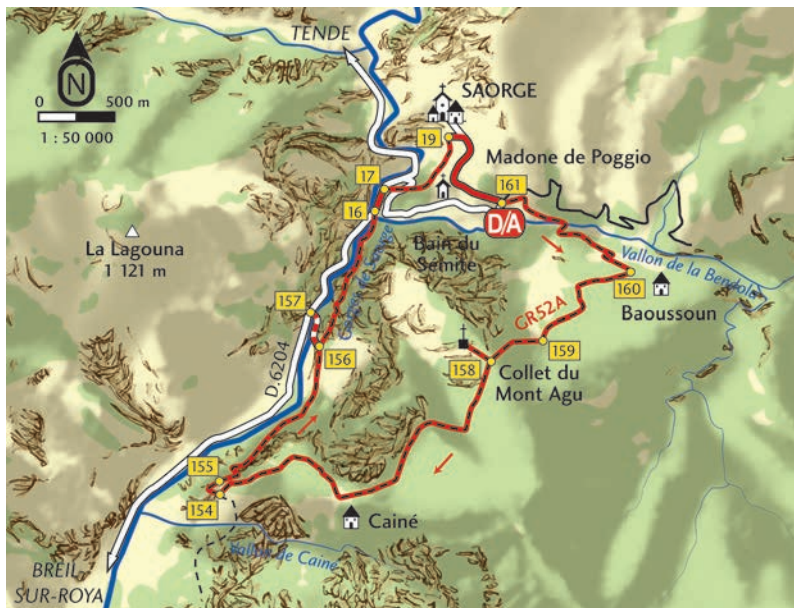
Des moines résidèrent dans ce prieuré jusqu'en 1652 avant qu'il changeât de mains pour être vendu finalement en 1795 à la famille Daveo, qui en est toujours l'actuel propriétaire.

ITINÉRAIRE

Depuis la Madone de Poggio (480 m - b.161), prendre le GR52A qui descend jusqu'à un pont sur le vallon de la Bendola (394 m). S'élever en face par le sentier de Baousoun (654 m - b.160), puis continuer l'ascension pour atteindre un croisement après une petite source (b.159). Rejoindre le collet du mont Agu (b.158) et par un bref ressaut escarpé, la croix en bois (1 054 m) qui domine Saorge. Revenu à la balise 158, suivre à flanc (Sud-Ouest) le sentier qui contourne un éperon rocheux pour descendre ensuite dans un bois de chênes jusqu'au plateau de Caïné. Continuer à descendre vers la Roya jusqu'à un carrefour de

sentiers (b.154), prendre celui de droite et passer à une source aménagée, puis à la balise 155. Remonter alors la berge de la Roya, passer près de propriétés clôturées (b.156), puis contourner par le haut les gorges de Saorge pour aboutir au "Bain du Sémite", piscine naturelle dans le cours de la Bendola. Traverser ce vallon sur une passerelle et remonter quelques mètres pour rejoindre la route départementale (b.16) ; longer celle-ci 100 m vers l'amont, puis prendre à droite (b.17) le sentier qui grimpe vers Saorge. Après avoir croisé la route, continuer sur un large chemin à travers les oliviers (b.19), puis rejoindre à droite le sanctuaire.

ACCÈS ROUTIER : 48 km De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la pénitente, gagner Breil par la RD 6204, puis à la sortie des gorges de Saorge, prendre à droite la petite route menant au sanctuaire de la Madone de Poggio.



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Montée : + 860 m

Descente : - 860 m

Durée : 5 h

Difficulté : rando sportive.

Période conseillée : mai à décembre.

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



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



CHABANNE & PARTENAIRES

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
LE MINISTÈRE 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

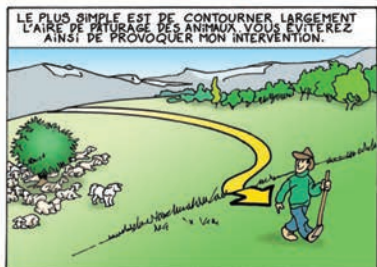
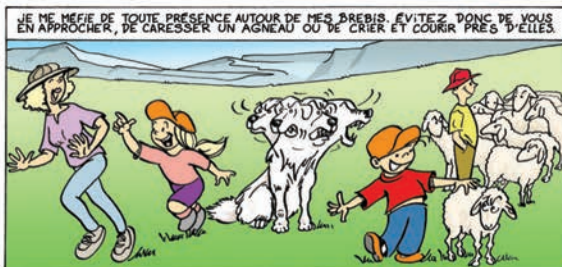
© TOLECOMPANY.COM

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!

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 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
ou 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