



1

# CHAPELLE SAINT- SAUVEUR

## Au départ de Tende (820 m)



Construite au XIII<sup>e</sup> siècle sur un promontoire impressionnant dominant le village, la chapelle Saint-Sauveur est l'objectif de cette courte mais raide randonnée. Elle fut érigée sous l'ordre de Guillaume, Comte de Vintimille pour sa femme Eudoxie Lascaris, fille de Théodore, empereur d'Orient qui était de confession orthodoxe. L'intérieur de l'édifice présente des peintures murales, mises à jour et restaurées récemment. Tende conserve une implantation du bâti tel qu'il a pu être à l'origine médiévale avec des maisons bien exposées, construites sur la pente surplombant la Roya. De la chapelle, le point de vue est magnifique sur l'architecture du vieux village, les berges de la Roya marquées par la tempête Alex et les sommets environnants.

### Itinéraire

Depuis la Mairie emprunter la rue Capitaine Auber (balise 69) puis la route menant au cimetière à étages dont l'implantation très particulière est unique en son genre (b.70). A proximité des ruines du château Lascaris, le sentier longe par la droite ses murs (b.66) et monte en direction d'une maisonnette typique. Peu après celle-ci, prendre le sentier à gauche (b.67) pour monter régulièrement au milieu de quelques pins jusqu'à la balise 68. Franchir le ressaut rocheux (équipé de mains courantes) pour parvenir au pied même de la falaise et par un escalier maçonné gravir le premier passage ; à la sortie, la montée se redresse plus fortement pour atteindre un petit collet sur une crête reliant le promontoire partant de la chapelle à un piton rocheux au sud. Passer versant est pour trouver un deuxième passage équipé qui permet d'accéder à une dernière et courte remontée qui rejoint la chapelle Saint-Sauveur (1100 mètres).

Retour impératif par le même itinéraire pour ne pas s'engager sur la via ferrata qui nécessite matériel et compétences spécifiques.



### Caractéristiques de la randonnée

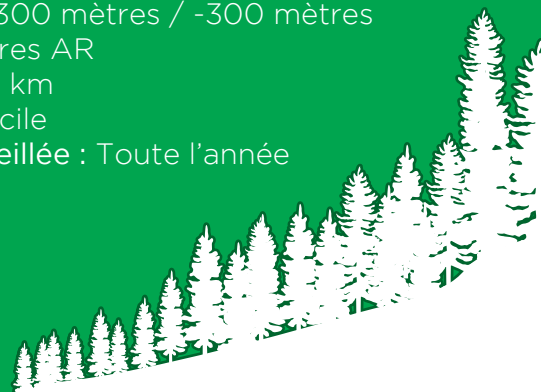
Dénivelée : +300 mètres / -300 mètres

Durée : 2 heures AR

Distance : 3,4 km

Difficulté : Facile

Période conseillée : Toute l'année





# INFORMATIONS & AVERTISSEMENTS

## Signalétique, cartographie et balisage

Présente aux départs des itinéraires, aux bifurcations et aux cols, la signalétique départementale en bois gravé, facilement



reconnaissable, équipé l'ensemble des itinéraires pédestres inscrits au PDIPR. Chaque poteau porte un numéro de référence que l'on pourra aisément retrouver sur la carte IGN TOP 25 du secteur, complément indispensable du descriptif de chaque itinéraire, qui permet une orientation de terrain précise, l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivelée, abris...) et en cas de

problème, de trouver le chemin ou la route à emprunter pour gagner le village le plus proche.

Les rectangles de peinture jaune (chemin de petite randonnée) ou blanche et rouge (chemin de grande randonnée) balisent les itinéraires entre les poteaux indicateurs.



## Pastoralisme

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de prédateurs, les éleveurs et bergers sont amenés à utiliser des chiens de protection pour dissuader tout intrus de s'approcher du troupeau.

Vous pouvez être amené à rencontrer un ou plusieurs chiens de protection : contournez largement le troupeau, évitez de le traverser, face au chien arrêtez-vous, restez calme, ne le menacez pas, ne le caressez pas, et si vous avez votre chien de compagnie, ne le prenez jamais dans les bras.

**Dans tous les cas, quand vous voyez un troupeau, gardez vos distances !**



## Parc national du Mercantour

En zone cœur du Parc national du Mercantour, une signalétique directionnelle sur panneaux jaunes remplace le fléchage en bois gravé. Prenez soin de vous renseigner sur la réglementation spécifique appliquée dans cet espace protégé.

## Consignes de sécurité

Les randonnées qui vous sont proposées se déroulent dans un milieu naturel de montagne soumis aux aléas climatiques. Chaque usager évolue dans cet environnement en fonction de ses capacités, sous sa propre responsabilité, en connaissance des risques encourus liés au milieu ou à l'activité et doit prendre les précautions nécessaires pour une pratique en toute sécurité. Les descriptifs donnés à titre d'information et ne dispensent pas de faire preuve de vigilance et de bon sens et d'adapter votre comportement aux circonstances effectivement rencontrées sur le terrain.

**Encadrement :** n'hésitez pas à faire appel à un professionnel qui saura vous guider, vous former et vous faire découvrir les joies de la rando en toute sécurité. Accédez aux coordonnées des professionnels de l'activité en vous adressant à la mairie ou à l'Office de Tourisme le plus proche.

**Recommandations de pratique :** un équipement adapté au parcours, des conditions météorologiques vérifiées avant le départ, constituent des facteurs importants de confort et de sécurité.

**Pour alerter les secours, composez le 112.**

**Attention !** En fonction de la couverture GSM, le recours au téléphone portable ne peut être systématique.