



8

LES LACS DU SABION

Au départ de Castérino (1 550 m)



Magnifique randonnée au départ du hameau de Castérino, l'un des plus hauts sites d'habitat permanent des Alpes-Maritimes niché au cœur d'une forêt de mélèzes. L'itinéraire décrit traverse les alpages réputés de la commune de Tende, et offre de superbes points de vue sur la vallée de la Valmasque, le vallon de Fontanalba (qui abrite les célèbres gravures des Merveilles de l'âge du bronze), le Mont Bégo et les hautes cimes de la Roya. Les anciennes fortifications militaires présentes témoignent du passé mouvementé de ces hauts lieux. L'intense activité pastorale qui persiste en période estivale donne un caractère particulièrement vivant à cet itinéraire. Hors saison, la traversée du mélézin et des alpages vous permettra de rencontrer une faune et une flore abondantes et variées.

N.B : l'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux. Consultez la page dédiée au pastoralisme pour prendre connaissance des réflexes à adopter en cas de rencontre avec les chiens de protection.

Itinéraire

Des auberges et hôtels de Castérino, descendre 100 mètres sur la route (balise 367) ; traverser le vallon de Castérino et prendre à gauche (b.368) pour s'élever sur la piste de Peïrefique qui remonte dans le mélézin, jusqu'à un croisement de 4 pistes (b.369). Gagner facilement la baisse de Peïrefique, toponymie locale qui signifie « grand col évasé facile d'accès » (2 050 m - b.370), puis la balise 371. Contourner la cime



de Gratin par la droite au-dessus des casernes et prendre à main gauche le sentier qui s'élève pour atteindre la balise 372, limite géographique du Parc national du Mercantour. Poursuivre plein ouest l'itinéraire par une belle traversée qui

serpente dans les alpages le long du versant de la cime de Barchenzane (b.373) et rejoindre le col du Sabion (2 270 m - b.375). Descendre sur les lacs (2 246 m), agréable lieu de repos dans les alpages, avant de rentrer par le même itinéraire.

Caractéristiques de la randonnée

- Dénivelée : +720 mètres / -720 mètres
- Durée : 7 heures AR
- Distance : 17 km
- Difficulté : Sportive
- Période conseillée : Juin à Septembre
- Règlementation : Parc national du Mercantour

Au départ de la Baisse de Peïrefique :

- Dénivelée : +215 mètres / -215 mètres
- Durée : 4 heures AR
- Distance : 9,2 km
- Difficulté : Moyenne
- Période conseillée : Juin à Septembre
- Règlementation : Parc national du Mercantour



NB : Pour atténuer l'effort et diminuer la durée du parcours, la piste de la baisse de Peïrefique facilite indéniablement l'accès au sommet (accès en 4 x 4 conseillé) ;





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.