



10

# COL DE FRÉMAMORTE

Au départ du Boréon, parking de Salèse (1 580 m)



L'ascension de ce col transfrontalier se déroule en grande partie sur des chemins militaires, et permet d'ouvrir une parenthèse historique sur l'héritage de la Seconde Guerre mondiale et les empreintes qu'elle a laissées au cœur des paysages de ces hautes vallées. La cime et le col portent le toponyme « Frémamorte » peut être en référence à des légendes lointaines créées par l'imagination des anciens ou simplement par une origine beaucoup plus secrète. Point de vue panoramique exceptionnel, le col de Frémamorte ouvre le regard sur la plaine du Pô et sur le massif italien Argentera-Matto, dont on pourra détailler avec précision les versants. Avec les cols de Fenestre et de la Lombarde, Frémamorte offre lui aussi un passage facile entre la haute Vésubie dans les Alpes-Maritimes et le Val Gesso dans le Piémont. Durant l'approche, la traversée de l'étage montagnard des hauts vallons de Salèse et de Mollières, couverts de mélèzes, d'arolles et de rhododendrons entrecoupés de ruisseaux, torrents et sources, contraste avec les longs lacets du chemin qui cisaille sous le col, les étendues dénudées d'éboulis et de pelouses de l'étage alpin.

## Itinéraire

Du parking de Salèse (1 670 m - balise 434), suivre le tracé du GR®GTM qui remonte le vallon et passe aux abords de la vacherie de Salèse (1 724 m). Après avoir frôlé plusieurs lacets de la piste de Mollières, parvenir à travers un mélèzin clairsemé jusque sous le col de Salèse (b.435) que l'on rejoint en marchant 200 m sur la piste (2 031 m - b.436). Du col, redescendre 400 m environ sur celle-ci, pour trouver à droite le chemin du lac Nègre (b.268) ; traverser un peu plus loin le torrent et juste après (b.269), prendre à droite pour remonter aisément pour atteindre le sommet du déversoir (b.270), à l'aplomb du Caïre Pouchu. Prendre alors à droite (est) le sentier du col de Frémamorte qui sort peu à peu du couvert forestier pour dominer les prairies marécageuses du Camp Soubran, puis les petits lacs de Frémamorte. Une série de lacets conduit au col, large passage vers le Val gesso italien (2 615 m - b.271) et les termes de Valdieri. Sur



le col une caserne et des blockhaus témoignent d'un passé militaire riche pour défendre la limite de frontière entre la France et l'Italie.

Le retour s'effectue par le même itinéraire.

## Caractéristiques de la randonnée

Dénivelée : +990 mètres / -990 mètres

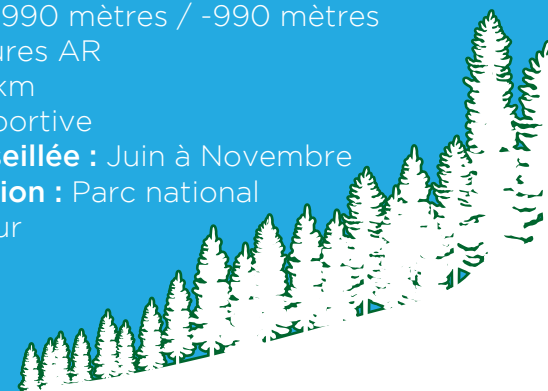
Durée : 6 heures AR

Distance : 9 km

Difficulté : Sportive

Période conseillée : Juin à Novembre

Réglementation : Parc national du Mercantour







# 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.