



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06



LES GUIDES Randoxygène Haut Pays



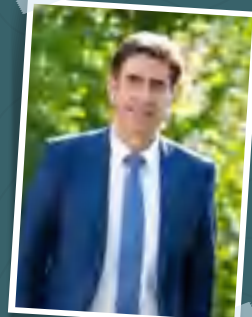
Itinéraires disponibles sur :
www.randoxygene.fr

 @AlpesMaritimes  @departement06

 @Département des Alpes-Maritimes **Groupe** @GREEN Deal 06

VOUS
AVANT
TOUT!

ÉDITO DU PRÉSIDENT



“

Si notre territoire pouvait parler, que dirait-il ?

Du bleu de la Méditerranée aux blancs sommets des montagnes du haut-pays, les Alpes-Maritimes ont mille et une histoires à raconter. Depuis sa biodiversité unique jusqu'à ses inimitables spécialités culinaires, c'est toute la culture de notre département qui s'exprime, de ses chemins ancestraux à ses sentiers littoraux.

Depuis plus de quarante ans, à travers le Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée, la collectivité s'emploie à préserver et à valoriser l'exceptionnel patrimoine naturel des Alpes-Maritimes qui, niché entre mer et montagnes, a bien des secrets à révéler à ceux qui s'y aventurent.

À travers ses 6 500 km de sentiers balisés, notre territoire nous parle. Il nous parle de son histoire, de ses traditions, et de celles et ceux qui les font vivre. Véritables balades pour le corps et l'esprit, les paysages maralpins et leur exceptionnelle diversité offrent un voyage qui conjugue l'exercice physique au ravissement des yeux. Nul doute que les âmes en ressortiront grandies.

Randonneurs, partez à la découverte de l'histoire des Alpes-Maritimes en arpentant sentiers et forêts, en écoutant le chant des oiseaux en admirant ce que la nature a de plus beau à offrir. Ce nouveau guide Randoxyène, dédié au haut pays, propose soixante itinéraires, qui vous emmèneront à la rencontre des trésors inestimables dont regorge notre terre.

Vivez une expérience inoubliable au cœur de notre département !

”

Charles Ange Ginésy

Président du Département des Alpes-Maritimes

RANDONNER DANS LE HAUT PAYS	p.4
ITINÉRAIRES	p.6
ACTION DU DÉPARTEMENT	p.8
RECOMMANDATIONS DE PRATIQUE ET SÉCURITÉ	p.12
MATÉRIEL SPÉCIFIQUE	p.18
PASTORALISME	p.20
SÉLECTION DES ITINÉRAIRES & CLASSIFICATION DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE	p.22
RANDONNÉE ET DÉVELOPPEMENT DURABLE	p.102
PARC NATIONAL DU MERCANTOUR	p.104
ENCADREMENT	p.106

RANDONNER

DANS LE HAUT PAYS

Le haut pays des Alpes-Maritimes, adossé à la crête frontière avec le Piémont italien, déroule ses vallons encaissés et ses multiples cimes entre 1 500 et 3 000 m, pour culminer parfois au-delà, du mont Ténibre (3 031 mètres) au mont Clapier (3 045 mètres) en passant par le géant local, le Gélas avec ses 3 143 mètres. Il s'agit sans nul doute d'une des grandes destinations alpines françaises que l'État a d'ailleurs classée "Parc national" dès 1979 en reprenant le nom de l'ancienne réserve nationale de chasse créée en 1946 : le Mercantour. C'est un espace attachant qu'on aimera parcourir au fil des vallées orientées Nord-Sud, arrosées par des rivières aux eaux pures qui maintiennent en maints endroits de véritables oasis de verdure même au plus chaud de l'été.

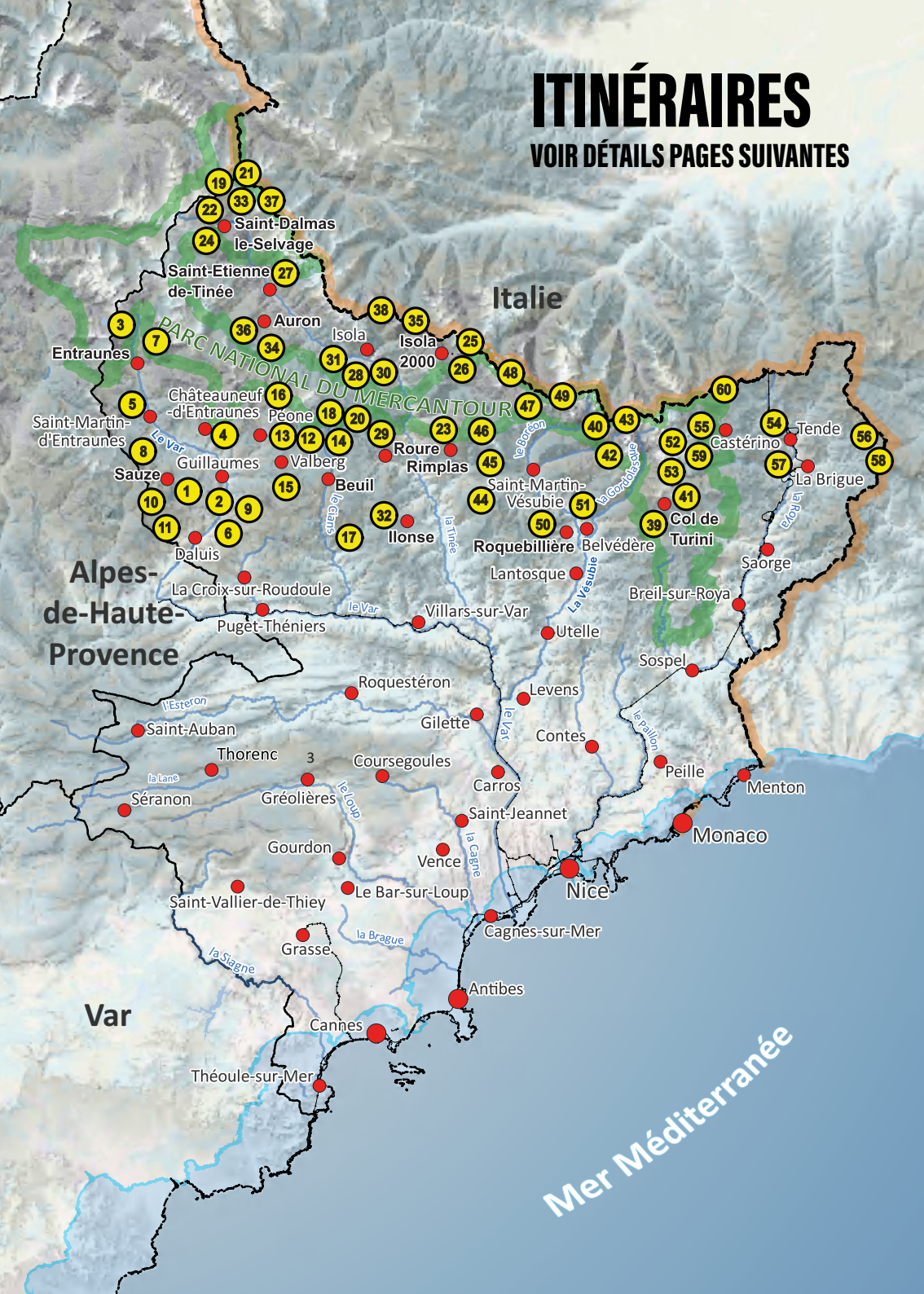
Les névés des hautes combes, une faune d'une densité exceptionnelle complètent la richesse d'une flore réputée, souvent endémique. Alors, au départ des villages traditionnels comme depuis les stations de ski en manteau estival, combien de randonnées paisibles sur les cols ou autour des lacs attendent le visiteur !

Celui-ci trouvera dans le haut pays des Alpes-Maritimes les traces d'une occupation séculaire de la montagne : des cabanes d'alpages aux enclos de pierre, des chemins muletiers aux immenses alpages en passant par les nombreux "écarts" (hameaux excentrés), on vérifiera combien nos vallées portent témoignage d'une économie agro-pastorale qui a jadis investi tout l'espace montagnard durant la belle saison. On pourra dire que sans atteindre à la splendeur des paysages glaciaires des très hauts massifs, le Mercantour possède un atout majeur grâce à l'extrême diversité de ses paysages qui déroulent leurs mille facettes au fil des vallées : grandes étendues du haut Var, pélites rouges du Cians, lacs de la haute Tinée, cimes altières de la Vésubie, forêts de la Bévéra et aussi "merveilles" de la Roya, rares sont les régions pouvant offrir un tel cocktail à quelques encablures de distance.

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

ITINÉRAIRES

VOIR DÉTAILS PAGES SUIVANTES



ITINÉRAIRES

N°	VALLÉE VAR	DURÉE
1	Hameaux de Sauze	3h30
2	Belvédères du colorado niçois	3h30
3	Circuit des lacs	3h30
4	Boucle de la Barlatte	3h30
5	Boucle de Pelens	4h
6	Circuit Giordanet - Col de Roua	5h
7	Bec de la Renarde	5h
8	Tour de la Barre de Saint-Pierre	5h
9	Circuit d'Amen	5h30
10	Tour de la Barre du Plan	7h
11	Mont Saint-Honorat	7h30

N°	VALLÉE CIANS	DURÉE
12	Crêtes de Charnaye	3h30
13	Circuit de Septenne	4h
14	Tour de la Tête du Garnier	4h
15	Sentier Planétaire	4h30
16	Col de Crous	4h30
17	Corniches du Cians	7h
18	Mont Mounier	7h

N°	VALLÉE TINÉE	DURÉE
19	Pointe de Colombart	3h
20	Boucle de Vignols	3h
21	Cime de Pelousette - Mont des Fourches	3h30 / 1h30
22	Circuit de Sestrière	3h30
23	Circuit de la Couletta	3h30
24	Circuit du Bois de Ville	4h
25	Baisse de Druos	4h
26	Tête Mercière	4h
27	Circuit de Selasse	4h30
28	Mont Gravières	5h
29	Circuit du Mont Autcellier	5h
30	Boucle de Louch	3h
31	Circuit de Sainte-Eurosie	5h
32	Circuit d'Algagno-Soutran	5h30
33	Crête de la Blanche	5h30
34	Tour du Mont Férant	6h30
35	Tour de Lausfer	6h30
36	Tour des crêtes d'Auron	6h30
37	Circuit de Tortisse - Vens	7h30
38	Tête de l'Autaret	8h



N°	VALLÉE ROYA	DURÉE
54	Tour des rochers de Maima et St-Sauveur	4h
55	Circuit de Fontanalbe	5h
56	Circuit de Stroup	5h
57	Hameau de Granile	5h30
58	Circuit de Colle Ardente	6h
59	Vallée des Merveilles	8h
60	Roche de l'Abisse	8h

N°	VALLÉE VÉSUBIE- VALDEBLORE	DURÉE
39	Tour de la Calmette	3h30
40	Circuit de Trécolpas	4h
41	Fortifications de l'Authion	4h
42	Lacs de Prals	4h30
43	Circuit de Fenestre	4h30
44	Circuit du Conquet	4h30
45	Caire Gros	4h30
46	Mont Pépouri	4h30
47	Circuit des Adus	5h
48	Lac Nègre	5h
49	Col de Cerise	5h30
50	Circuit de la Maluna	6h30
51	Tres Crous	6h30
52	Vallée des Merveilles par la Gordolasque	7h30
53	Cime du Diable	8h



ACTION

DU DÉPARTEMENT

UNE SIGNALÉTIQUE HOMOGÈNE

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

UN BALISAGE AU SOL SÉCURISANT

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

Ces rectangles de peinture de dimension restreinte (12 x 5 cm) sont apposés sur les rochers ou les arbres bordant les itinéraires.

Précisons qu'aucun autre balisage à la peinture n'est agréé par les services départementaux.





L'ENTRETIEN ET LA RESTAURATION DES SENTIERS

Le Département fait procéder annuellement à l'amélioration des itinéraires pédestres grâce à différents types de travaux : débroussaillage, épierrage, réfection de murs ou de passerelles, réparation des dégâts occasionnés par les intempéries, etc.

L'objectif consiste à obtenir à terme une qualité satisfaisante des sentiers et chemins, gage d'agrément et de sécurité pour le public.

UN NOUVEAU SITE WEB ET UNE NOUVELLE APPLICATION OUTDOOR

En proposant dorénavant une offre plus importante d'activité outdoor, Randoxygène.fr devient un site de référence pour ceux qui veulent profiter pleinement de ce que la nature nous offre dans notre département.

Randoxygène devient aussi une application web progressive (PWA). Elle fonctionne comme un site internet classique, mais offre une expérience proche de celle d'une application mobile. Une fois ajoutée à l'écran d'accueil de votre

téléphone, elle se lance d'un simple clic, sans téléchargement, sans installation, sans mises à jour, et sans occuper de mémoire sur l'appareil.

Parmi les nouvelles fonctionnalités phares : la géolocalisation hors réseau pour les randonnées pédestres. Pour vous permettre de suivre un itinéraire même en l'absence de couverture mobile, il vous suffit maintenant tout simplement de mettre votre ou vos itinéraires en favoris.

AVERTISSEMENT

Le guide vous propose une grande variété d'itinéraires à parcourir dans différents milieux, parfois difficiles et soumis aux aléas climatiques. Chaque usager choisit le parcours en fonction de ses capacités et devra évoluer, sous sa propre responsabilité en parfaite connaissance des dangers encourus pour prendre les précautions nécessaires à une pratique en toute sécurité. **Les renseignements de ce guide sont donnés à titre informatif et ne dispensent pas de faire preuve de prudence. L'adaptation aux conditions réelles reste essentielle, notamment lors des franchissements de gués, de névés, d'éboulis et d'itinéraires exposés.** De même, les parcours 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.

PANNEAUX D'OFFRE DE RANDONNÉES

En complément des guides randoxygène, de nouveaux itinéraires sont disponibles sur plusieurs panneaux positionnés dans diverses communes du Haut Pays. Pour plus de renseignements, contactez les mairies et offices de tourisme des vallées concernées :

- Haute vallée du Var à Guillaumes, Sauze et Daluis,
- Haute vallée du Cians à Valberg, Beuil et Péone,
- Haute vallée de la Vésubie à St-Martin-Vésubie et Venanson,
- Haute vallée de la Roya à Tende et la Brigue,
- Haute vallée de la Tinée à St-Etienne de Tinée, St Dalmas le Selvage et Auron,
- Vallée de la Bévère à Sospel, Moulinet et au col de Turini.

ATTENTION !

Compte tenu de la validité prévisionnelle de ce guide (3 ans), des modifications d'itinéraires peuvent intervenir ; 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 internet :

www.randoxygene.fr



régulièrement actualisé, pour vérifier l'ouverture des itinéraires qui y figurent.



Sentier du point
Sublime, Gorges de
Daluis, Guillaumes



Sentier sous le Mur des Italiens

RECOMMANDATIONS DE PRATIQUE ET SÉCURITÉ

Activité physique et sportive, la randonnée pédestre en montagne requiert un minimum de condition physique, un équipement individuel et collectif adapté et une expérience qui doivent permettre d'apprécier et de surmonter au quotidien les aléas des milieux traversés.

Avant de se lancer, il est crucial de planifier son parcours et de choisir un niveau de difficulté adapté. Il convient d'évaluer le temps de marche, la dénivelée, la distance, ainsi que la variété des terrains rencontrés.

Tout randonneur, qu'il soit aguerri ou débutant, qui décide de s'engager dans une randonnée ou d'encadrer un groupe sur un itinéraire, porte inévitablement une responsabilité et doit respecter certaines précautions d'usage ainsi que des consignes de sécurité.

AVANT LE DÉPART

PRÉPARER LE PARCOURS,

- Analyser les caractéristiques techniques et les recommandations données dans le guide,
- Adapter le choix du parcours en fonction des conditions climatiques,
- Essayer de partir à deux ou en groupe, jamais seul,
- Signaler son parcours et l'heure approximative d'arrivée,
- Prévoir un matériel de sécurité complet,
- S'assurer de la condition physique, du niveau technique des participants et de l'homogénéité du groupe,
- Vérifier son sac et n'emporter que des vêtements fiables, de bonne qualité, permettant d'affronter des conditions difficiles,
- Emporter la carte TOP 25 correspondant au parcours choisi et prévoir du matériel d'orientation, tel qu'un smartphone équipé d'une application de cartographie GPS, ou, pour ceux qui en maîtrisent l'usage, éventuellement d'un GPS ou d'une boussole.

ANALYSER L'ITINÉRAIRE,

- S'informer sur les terrains traversés, milieux et espaces (névés persistants...), la nature du support (sentier...) et les obstacles à franchir,
- Analyser les caractéristiques, regarder sur la carte IGN au 1 : 25 000ème, l'importance de la distance à parcourir dans la journée, la comparer avec celle déjà parcourue,
- Évaluer l'effort, la technicité des passages et le risque (glissades...),
- Prendre en compte l'altitude et l'exposition ; plusieurs étages de végétation se superposent au milieu desquels des phénomènes ponctuels et localisés peuvent être observés au cours de la randonnée,
- Imaginer sur les cartes différentes solutions de repli et des échappatoires permettant de rejoindre le village le plus proche en cas d'évènements fortuits,
- Respecter la réglementation spécifique en adoptant des comportements respectueux dans la traversée des espaces protégés (PNM, RNR, PNR).



CONSULTER LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES,

Avant tout départ en randonnée, il est indispensable de s'informer sur les conditions météorologiques en appelant le répondeur départemental :

Météo montagne 0 899 710 206

Il est conseillé de prendre plusieurs fois les renseignements dans les jours qui précèdent le début du départ afin de suivre l'évolution des prévisions.

Dans tous les cas il est impératif :

- De tenir compte des éventuelles alertes qui peuvent, même en été, se révéler particulièrement soutenues et localisées sur certains secteurs,
- D'emporter l'équipement nécessaire à ces altitudes pour supporter de grosses amplitudes journalières des températures,
- De ne pas hésiter à annuler une randonnée, ou à prévoir le report de la sortie lorsque cela est possible.

Un vent violent, un orage, une pluie soutenue, un coup de froid ou une canicule sur certains itinéraires peuvent compliquer l'évolution du groupe et devenir rapidement critiques en termes de sécurité.

S'INFORMER SUR LE NIVEAU DE PRATIQUE DES RANDONNEURS,

Chaque randonneur doit connaître ses capacités physiques (état de santé et condition) et son aptitude (niveau technique) à marcher en montagne. Une pratique régulière de la randonnée et une bonne hygiène de vie participent à la réussite du parcours.

ORGANISER L'ENCADREMENT,

Une randonnée, à la journée se prépare, afin d'anticiper tout aléa et de suivre un ensemble de préconisations développées dans les paragraphes précédents. Limiter le nombre de pratiquants dans le groupe afin de faciliter la progression dans le milieu et le respect des horaires.

PENDANT LE PARCOURS

LE RANDONNEUR, OU LA PERSONNE QUI ENCADRE LE GROUPE DEVRA,

- Prévoir de partir suffisamment tôt et ne jamais laisser progresser une personne seule ou un groupe en surnombre,
- Rester très vigilant dans la progression : rechercher un rythme régulier en adaptant les pauses de ravitaillement,
- S'adapter au terrain et à l'état des chemins et sentiers qui ne correspondent pas toujours aux informations et aux prévisions,
- Rester en permanence à l'écoute de la montagne,
- Se méfier des pentes exposées aux chutes de pierres, lorsqu'il s'agit de les traverser ou de passer en contrebas,
- Modifier si besoin l'itinéraire prévu à l'origine,
- Surveiller l'évolution de la météo,
- Tenir compte de la fatigue éventuelle de certains membres du groupe,
- Prévoir une échappatoire en cas d'incident ou de doute,
- Rester sur les chemins et sentiers balisés ; certaines traces existantes peuvent mener à une impasse,
- Observer un espace suffisant entre les randonneurs dans le cas d'une traversée exposée ou, au contraire, resserrer les membres du groupe dans l'ascension d'un passage caillouteux et escarpé.

SURVEILLER LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Différentes dégradations météorologiques peuvent se produire en montagne. Deux d'entre elles sont particulièrement fréquentes l'été :

L'ORAGE

L'été, en fin d'après-midi, se développent des nuages caractéristiques (cumulonimbus) qui donnent des orages accompagnés de foudre, des chutes de grêle, et de fortes précipitations.

Quelques conseils :

- Ne pas s'abriter sous les arbres, y compris isolés sous prétexte de se protéger de la pluie,
- Éviter de marcher sur les crêtes et les terrains qui rendent vulnérable la silhouette du randonneur. Le principe de base est "ne pas dépasser" en favorisant un arrêt dans une dépression ou une cuvette potentiellement moins exposée,
- Éviter de porter sur soi tout objet métallique,
- Éteindre téléphone portable et radio, sans chercher à utiliser ces appareils,
- Garder les distances entre chaque participant,
- À l'arrêt, s'isoler du sol en s'asseyant sur son sac à dos,
- Ne pas négliger les précautions à prendre en cédant à la précipitation et à la panique.

ATTENTION !

Une perturbation orageuse peut souvent s'accompagner localement de précipitations abondantes qui favorisent sur les terrains secs des ruissellements importants. Dès lors, dans les passages en corniche, sous les couloirs et dans les pentes dominées par des masses rocheuses, le risque de chutes de pierres est toujours possible même après l'orage ; rester prudent dans la progression afin d'éviter de s'exposer inutilement et de s'engager dans un passage délicat.

LE BROUILLARD

Les conditions du parcours et l'orientation peuvent se révéler délicates en cas d'absence de visibilité. Il est impératif de posséder une carte, une application cartographique permettant de se géolocaliser pour définir la marche à suivre et une application de type boussole pour repérer sa position.

À l'aide de la carte topographique, qu'elle soit en format papier ou numérique, le groupe doit anticiper la perception du relief. Cela implique une interprétation préalable des symboles tels que les courbes de niveau, les points cotés et les zones d'estompage.

Comprendre correctement ces éléments est crucial pour prévoir comment franchir certains passages. En cas d'incertitude, il est conseillé de s'arrêter en un endroit sûr, de se réchauffer et, si le bulletin météorologique de la veille l'indiquait, d'attendre la dissipation du brouillard.

ATTENTION !

Par mauvais temps, les appareils électroniques tels que les GPS peuvent ne pas fournir des données fiables, en particulier concernant l'altitude, et rencontrer des problèmes de réception des signaux satellites, ce qui peut compromettre la navigation.

GÉRER LA RANDONNÉE,

L'ORIENTATION

Savoir s'orienter et se repérer, constitue en montagne l'exigence première. Lire une carte au 1 : 25 000ème, se diriger à la boussole, utiliser un altimètre doivent paraître des gestes aussi naturels et évidents que marcher. La complexité du relief du haut pays avec ses profondes vallées et ses versants escarpés rend l'orientation parfois malaisée, inconvenient que s'attache à pallier au mieux la signalétique départementale numérotée.

LA CARTOGRAPHIE :

Illustration fidèle des itinéraires balisés et de la signalétique numérotée, la série TOP 25 échelle 1 : 25 000ème, coéditée par l'Institut Géographique National (IGN) 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. Pour chaque itinéraire est mentionnée la carte afférente au parcours.

Attention aux cartographies embarquées qui utilisent des applications nécessitant l'utilisation du réseau GSM, si vous n'avez pas anticipé le téléchargement des cartes.

L'ENNEIGEMENT

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

LA CHASSE

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

LES CHENILLES PROCESSIONNAIRES

En cas de présence de nids ou de processions, désormais particulièrement persistants, éviter de cheminer sur les itinéraires infestés. Dans tous les cas, ne toucher ni les nids, ni les chenilles dont les soies peuvent être dangereuses, urticantes et causer des problèmes sanitaires.

AVERTISSEMENT :

- Les renseignements fournis dans ce guide sont donnés à titre d'information et malgré tout le soin apporté à sa rédaction, des erreurs ont pu s'y glisser,
- Tout randonneur qui s'engage sur une partie ou sur l'intégralité des parcours décrits, le fait sous sa propre responsabilité en pleine conscience des dangers encourus,
- Le Conseil Départemental décline toute responsabilité en cas d'accident ou d'incident,
- Annuellement, des modifications dans le descriptif des itinéraires peuvent se produire en fonction d'évènements fortuits ou planifiés (éboulements, modifications de tracé...). Dans tous les cas, les informations de terrain diffusées sur le site internet priment sur les renseignements fournis dans ce guide.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

ÉQUIPEMENT ADAPTÉ ET FIABLE :

Un équipement adapté à la montagne et aux conditions météorologiques difficiles est essentiel pour le confort et la sécurité. Il doit être fiable, régulièrement vérifié, et optimisé pour limiter le poids du sac tout en garantissant une progression efficace et une sécurité en cas d'immobilisation.

LE CHOIX DES CHAUSSURES

La technicité du matériel a évolué avec l'essor de la randonnée légère. Toutefois, en montagne, des chaussures robustes avec semelles rigides sont recommandées, notamment pour traverser des névés ou des zones de neige dure.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL

- Chaussures montantes, isolantes et adaptées à la montagne ;
- Bâtons de randonnée télescopiques ou pliables ;
- Corde, piolet, crampons (si l'itinéraire ou la saison l'exige, notamment en fin de printemps) ;
- Sac à dos de 30 à 40 litres (40L peut être surdimensionné pour une journée, sauf si matériel technique requis) ;
- Vêtements adaptés à la saison : couche respirante, polaire, veste imperméable, gants, bonnet, lunettes de soleil et de secours ;
- Réserve d'eau (minimum 1,5 L) et vivres énergétiques (barres, fruits secs, etc.).

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ / ÉQUIPEMENT COLLECTIF

- Téléphone portable (attention à la couverture réseau limitée en montagne) ;
- Kit d'orientation : carte IGN au 1:25 000, boussole, altimètre, GPS (ou application fiable avec batterie de secours) ;
- Corde légère (15 à 30 m en 7-8 mm), 2-3 sangles ou mousquetons pour passages exposés ;
- Trousse de premiers secours : pansements, désinfectant, bandes, médicaments de base, protection solaire et contre le froid ;
- Couverture de survie, briquet ou allume-feu, petit réchaud (optionnel pour une journée, sauf si besoin de faire fondre de la neige ou cuisiner).

SUGGESTIONS

Pour une randonnée à la journée, certains éléments comme le réchaud ou la corde peuvent être superflus selon l'itinéraire. Il serait utile de préciser que ces éléments sont à adapter selon la difficulté, l'altitude et la saison.

Poids du sac : Pour une sortie à la journée, viser un sac léger (max 6-8 kg) est important. Trop d'équipement peut nuire à l'efficacité.

Ajouts possibles :

- Batterie externe pour téléphone/GPS ;
- Sifflet de détresse ;
- Sac étanche ou housse imperméable pour le sac à dos.



Versant italien du Pas de Vens

PASTORALISME

L'élevage pastoral pratiqué dans les Alpes-Maritimes est de type extensif : les troupeaux pâturent sur de grands espaces où ils exploitent la ressource herbacée naturelle. Les troupeaux sont déplacés régulièrement en fonction des saisons pour trouver l'herbe nécessaire à la nourriture des animaux puis laisser à la végétation le temps de repousser.

Les éleveurs sont, soit propriétaires, soit locataires, des espaces où leurs troupeaux pâturent et possèdent à ce titre des droits d'exploitation.

Le pastoralisme constitue une activité traditionnelle et patrimoniale. Il a une fonction sociale et économique importante en zone de montagne. Les pratiques pastorales jouent également un rôle fondamental dans l'entretien des paysages ouverts, d'écosystèmes diversifiés et d'habitats d'espèces protégées et contribuent activement à la prévention des feux de forêt.

CHIEN DE PROTECTION

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de prédateurs, les éleveurs et bergers sont amenés à utiliser des chiens de protection dont la fonction est d'écarter les dangers potentiels en dissuadant tout intrus de s'approcher du troupeau.

Lors de vos randonnées, vous pouvez être amené à rencontrer un troupeau accompagné d'un ou plusieurs chiens de protection :

- Dans tous les cas : contournez largement le troupeau, quand cela est possible évitez de le traverser.
- Face à un chien de protection : arrêtez-vous le temps qu'il vous identifie, restez calme, ne le menacez pas, ne le caressez pas.
- Si la présence de votre chien de compagnie est autorisée sur l'espace que vous fréquentez, tenez-le en laisse. Dans tous les cas, ne prenez jamais votre chien dans les bras.



Patous, chiens de protection des troupeaux



SÉLECTION DES ITINÉRAIRES

Trois guides dédiés à la randonnée pédestre couvrent l'ensemble du département, présentant les parcours les plus emblématiques de chaque étage altitudinal, du Mercantour au littoral méditerranéen. Le premier est consacré au Haut Pays, le deuxième au Moyen Pays et le troisième au Pays Côtier. Ces guides proposent des randonnées en boucle, en traversée ou en aller-retour, sélectionnées parmi les itinéraires balisés du plan départemental.

Un guide spécifique décrit la Grande Traversée du Mercantour (GTM), itinéraire phare du département, tandis qu'un autre propose des randonnées en itinérance avec trois types d'hébergement : bivouac, refuge et hébergement traditionnel.

Les itinéraires sélectionnés permettent une approche progressive de la randonnée, offrant la possibilité d'évoluer vers des parcours plus exigeants. Choisir son itinéraire avec prudence est essentiel, en tenant compte de sa condition physique, du niveau des participants, des conditions météorologiques et du terrain. Une bonne préparation garantit une expérience à la fois sécurisée et enrichissante.

CLASSIFICATION DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE CHOISIR UN PARCOURS ADAPTÉ

La classification des itinéraires repose sur des critères précis, permettant à chaque randonneur de trouver un parcours en accord avec son niveau et sa condition physique. Cette approche garantit une expérience sûre et agréable.

TROIS CRITÈRES PRINCIPAUX SONT PRIS EN COMPTE :

TYPE DE RANDONNEUR :

défini en fonction de l'effort physique requis et de la technicité du sentier, pour orienter chaque randonneur vers un itinéraire adapté.

EFFORT PHYSIQUE :

évalue l'intensité requise selon la durée et la dénivelée du parcours, afin d'ajuster le choix en fonction des capacités de chacun.

TECHNICITÉ DU SENTIER :

prend en compte la nature du terrain, la présence d'obstacles et les exigences techniques, permettant d'identifier les parcours adaptés à l'expérience du randonneur.

QUEL TYPE DE RANDONNEUR ÊTES-VOUS ?

RANDONNEUR DÉBUTANT :

Ce niveau permet de découvrir la randonnée sans nécessiter de préparation physique spécifique ni de compétences techniques préalables.

- **Effort physique :** parcours d'environ 1 h 30 à 3 heures de marche, avec une dénivellée inférieure à 350 mètres en montée comme en descente. Accessibles à tous, y compris aux personnes faiblement entraînées, sans effort excessif.
- **Technicité du sentier :** itinéraires sans difficulté technique. Le terrain, généralement homogène, emprunte des sentiers bien marqués, des pistes faciles, des ruelles ou des routes, facilitant une progression agréable.

RANDONNEUR INITIÉ :

Ce niveau correspond aux randonneurs ayant déjà une expérience de la randonnée et pratiquant idéalement une activité sportive régulière. Il s'adresse à ceux qui recherchent des parcours plus exigeants, tant en effort qu'en technicité.

- **Effort physique :** sortie pouvant durer jusqu'à 7 heures, avec une dénivellée pouvant atteindre 1 000 mètres en montée comme en descente. Nécessite un effort soutenu et une bonne condition physique.
- **Technicité du sentier :** itinéraires pouvant présenter des passages sinueux et étroits, nécessitant une attention particulière sur des terrains plus exigeants en raison de pentes irrégulières. Un bon équipement, ainsi que l'utilisation de bâtons de randonnée, peut renforcer la stabilité sur ces portions plus techniques.

RANDONNEUR EXPÉRIMENTÉ :

Ce niveau s'adresse aux randonneurs possédant une solide expérience et une excellente condition physique, capables d'évoluer sur des itinéraires exigeants, avec un caractère alpin marqué.

- **Effort physique :** longs parcours nécessitant un effort soutenu et une excellente endurance, avec une dénivellée souvent supérieure à 1 000 mètres. Certains passages peuvent requérir l'usage des mains, sans équipement spécifique, pour progresser sur des terrains escarpés.
- **Technicité du sentier :** itinéraires avec des sections peu marquées, des pierriers, de la végétation basse ou des pelouses alpines, demandant une bonne capacité à évoluer en terrain varié et à maintenir l'orientation. Possibilité de rencontrer des portions équipées de mains courantes, des traversées de gués ou de névés nécessitant une vigilance accrue.



RANDONNEUR	EFFORT PHYSIQUE	TECHNICITÉ DU SENTIER
------------	-----------------	-----------------------

Débutant	Facile Parcours sans difficulté, avec une dénivelée généralement inférieure à 350 m en montée et en descente, pour 1 h 30 à 3 h de marche. Accessible à tous, y compris aux personnes faiblement entraînées.	Facile <ul style="list-style-type: none"> • Sentier bien tracé • Sans obstacle particulier • Aucune difficulté de progression
-----------------	--	---

Initié	Moyen à difficile Moyen : <ul style="list-style-type: none"> • entre 350 et 650 m de dénivelée pour 3 à 4 h de marche. Accessible aux marcheurs moyennement entraînés. Difficile : <ul style="list-style-type: none"> • plus de 650 m de dénivelée pour 4 à 6 h de marche. Réservé aux marcheurs entraînés. 	Moyen à difficile Moyen : <ul style="list-style-type: none"> • Sentier bien tracé • Assise parfois irrégulière avec zones de moindre adhérence Difficile : <ul style="list-style-type: none"> • Sentier pas toujours visible • Terrain parfois raide • Passages étroits • Assise irrégulière
---------------	---	--

Expérimenté	Difficile à très difficile Parcours exigeants, souvent plus de 1 000 m de dénivelée pour 6 à 8 h de marche. Réservé aux randonneurs expérimentés et bien entraînés.	Difficile à très difficile <ul style="list-style-type: none"> • Sentier pas toujours visible • Terrain raide, éboulis, rochers • Appui des mains parfois nécessaire • Passages délicats • Présence éventuelle d'équipements (mains courantes...) • Caractère alpin marqué (névés, rochers glissants...)
--------------------	---	--

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

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.

DISTANCE :

Longueur totale de l'étape mesurée en kilomètre entre le point de départ et d'arrivée.

PÉRIODE CONSEILLÉE :

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

ACCÈS ROUTIER :

Indications routières pour accéder au départ de l'itinéraire depuis Nice, Cannes ou Menton.

UNE CARTOGRAPHIE SPÉCIFIQUE :

En complément du descriptif et du schéma de chaque itinéraire décrit dans ce guide, il est indispensable d'emporter avec soi la carte TOP 25 correspondant au parcours. La carte au 1:25000 e permet en effet une 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 (pastille magenta), 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.

LE GPS POUR VOUS AIDER :

Vous disposez d'un smartphone : à l'aide de l'application ou des flashcodes, téléchargez les traces GPX des itinéraires : sur le terrain, le GPS va permettre d'apporter une assistance tout au long de la randonnée, en rendant l'orientation « plus facile et plus sûre ». Pour chaque application GPS, le principe du guidage reste le même ; l'itinéraire suggéré au randonneur permet toujours de suivre le sentier balisé et de s'orienter avec un maximum d'efficacité pour évoluer avec sérénité.

Télécharger la trace GPX

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



Randonneur	débutant, initié, expérimenté
Effort Physique	Facile, Moyen, Difficile, Très Difficile
Technicité du sentier	Facile, Moyen, Difficile, Très Difficile
Distance	km
Durée	hh-mm
Dénivelée totale :	+ m / -m
Période conseillée :	mois à mois
Randonneur :	débutant, initié, expérimenté
Cartographie	IGN TOP 25 :
Réglementation :	ex : Parc national du Mercantour

LÉGENDE DES CARTES :



Village



Village départ rando



Hameau



Bâtiments groupés



Bâtiments isolés



Lieux dit



Chapelle



Oratoire



Refuge



Petites ruines



Grandes ruines

- Point remarquable
- Château
- Point du vue
- Parking
- Gare
- Départ / Arrivée
- Départ
- Arrivée
- Nord

- Sommets**
- Col**
- Tracé du parcours
- Balise et numéro
- Sens du parcours
- Direction de la route
- Cours d'eau
- Surface en eau
- Routes départementales



VALLÉE VAR

Gorges de Daluis et pont de la Mariée



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **9 km**


 Dénivelée :
+ 420 m / - 420 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Avril à Novembre

 Cartographie :
**"Haute Vallée
du Var"
TOP 25 n°3540 ET**

ACCÈS ROUTIER:

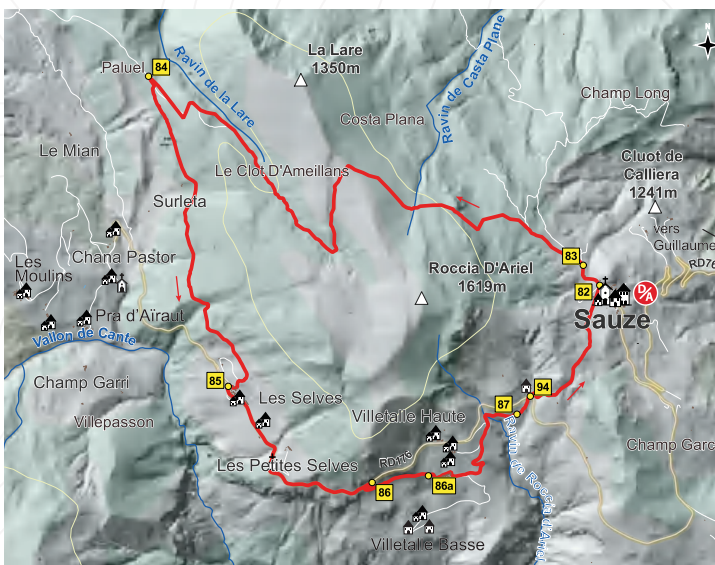
 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. A la sortie du village prendre à gauche la petite route (RD 76) qui mène à Sauze.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Sauze (1 300 m)**
**1. HAMEAUX
DE SAUZE**

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



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

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

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

 Au départ de Guillaumes, pont routier de Cante (770 m)

2. BELVÈDÈRES DU COLORADO NIÇOIS

En "balcon" à l'aller et "orchestre" au retour, ce circuit minéral en permanence le saisissant spectacle des gorges de Daluis et de leurs parois de pérites rouges remontant à la fin de l'ère primaire (permien). En point d'orgue, le belvédère vertigineux aménagé en 1989 au cœur du canyon permet de voir s'écouler quelque 270 m en contrebas, les eaux du Var. À signaler également les ouvertures de très anciennes galeries minières qui entaillent les falaises de la rive gauche, témoignage de l'exploitation du minerai de cuivre. Autre agrément de ce parcours : les bosquets de sumacs, dont les feuilles étaient jadis utilisées pour fabriquer la teinture domestique, jalonnent le paysage automnal de leurs chauds coloris rouge-orangé.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le pont de Cante (b.10), à environ 4,5 km en aval de Guillaumes, emprunter l'itinéraire valléen (b.10a) qui traverse pins et buis. Passer devant le belvédère des falaises, franchir une crête (b.9) et bifurquer à droite en direction du hameau de la Saussette. Longer un virage en épingle de la route de Villeplane pour atteindre le plateau de la Saussette, où se trouvent une ancienne ferme (b.77) et la chapelle Saint-Jacques (b.69). Descendre ensuite à gauche jusqu'à la route, la suivre sur quelques mètres, puis continuer à droite en contrebas, le long des propriétés (b.68, 67). Rejoindre, entre zones boisées et dégagées,

le sentier valléen près du pont routier de Berthéou (b.6). Remonter à gauche les dalles rouges du Permien, enrichies de panneaux d'interprétation, jusqu'à l'intersection du point Sublime (b.7a). Faire un aller-retour à ce belvédère spectaculaire sur les gorges de Daluis, avant de revenir pour tourner à droite vers la balise 7. Poursuivre sous la route de Villeplane, puis remonter à la balise 8. Prendre à droite pour retrouver la balise 9 et le tracé initial. Plus bas, bifurquer (b.10a) vers la croupe pour un bref aller-retour au belvédère du pont de la Mariée, dominant les gorges. Revenir au pont de Cante pour conclure cette boucle.

VALLÉE
VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen


 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **11 km**

 Dénivelée :
+ 720 m / - 720 m


 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Avril à Novembre

 Cartographie :
**« Haute Vallée
du Var » TOP 25
n°3540 ET**

 Réglementation
**Réserve Naturelle
Régionale des
Gorges de Daluis**

ACCÈS ROUTIER:

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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen


 Technicité du sentier :
Moyen


 Distance : **9 km**

 Dénivelée :
+ 520 m / - 520 m


 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Juillet à Octobre

 Cartographie :
**« Haute Vallée
du Var » TOP 25
n°3540 ET**

 Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :

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

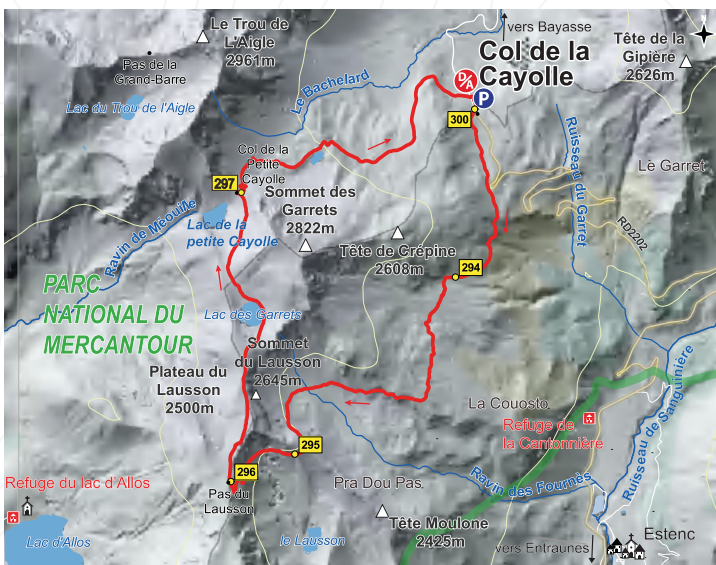
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ d'Entraunes, col de la Cayolle (2 326 m)**

3. CIRCUIT DES LACS

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

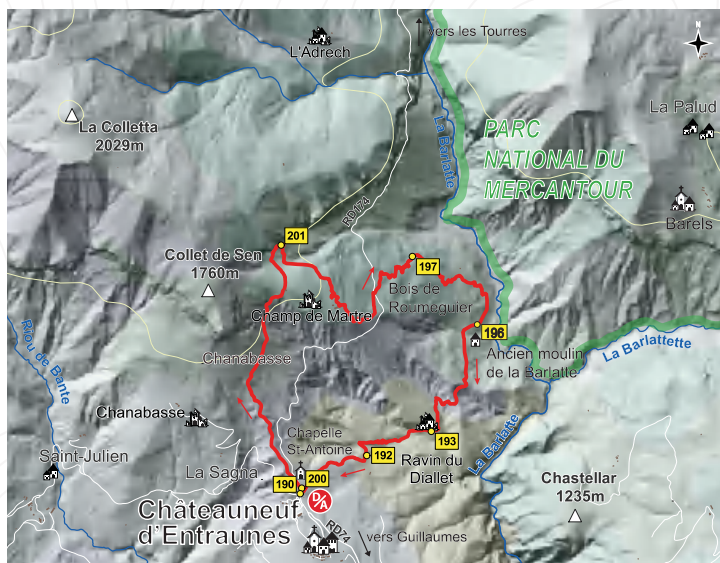
Du parking du col de la Cayolle (b.300), monter rapidement par la route jusqu'au col géographique (2 326 mètres) et prendre la direction du pas du Lausson en légère descente vers le sud (b.301). Après un ravin soutenu par des gabions, le sentier monte en douceur à la lisière supérieure du bois. Laisser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

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

📍 Au départ de Châteauneuf-d'Entraunes (1 300 m)

4. BOUCLE DE LA BARLATTE

Promenade insolite dans les marnes noires, roches sédimentaires formées au fond des mers à l'époque du Secondaire, mélange de calcaire et d'argile, souvent altérables et érodées par les pluies, où l'on découvre en contrebas les gorges de Saucha Negra aux parois abruptes. Sous la piste, serpentant au milieu de la forêt, se trouve l'ancien canal qui alimentait, voici une cinquantaine d'années encore, le village de Châteauneuf-d'Entraunes et les nombreuses campagnes environnantes. On saisit l'importance de cet ouvrage en se souvenant que le village comptait au début du XIXe siècle quelque 300 habitants vivant en autarcie complète. En suivant le cours du torrent, on arrive au moulin, où les paysans des villages et des hameaux alentours descendaient avec leur mulet pour produire la farine indispensable à la fabrication du pain et à la nourriture du bétail.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De la chapelle Saint-Antoine (b.200), au nord du village, suivre le tracé du GR⁵²A qui s'élève sur la croupe dans les marnes parmi chênes, pins et buis jusqu'à un large ravin marneux dont le franchissement peut être délicat après de fortes précipitations. Vient ensuite le plateau de Champ de Martre (ruine) où le sentier file vers le nord pour passer sous une falaise (b.201). Prendre à droite pour descendre et rejoindre la piste des Tourres (b.198) ; traverser et continuer la descente en

lacets dans les bois de Roumégier, qui aboutit au canal (b.197). Près du torrent de la Barlatte (b.196), bifurquer à gauche pour un aller-retour au moulin de la Barlatte (1 080 m) ; après la visite du bâtiment et de ses différents rouages (turbine en bois, meules, godets, blutoir à tamis, coffre à farine ...), commencer à s'élever légèrement sur le sentier pour atteindre un ravin de marnes noires où l'assise est parfois érodée. Poursuivre la montée (b.193) pour regagner aisement le village (b.191).

VALLÉE
VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique :
Moyen

Technicité du sentier :
Moyen

Distance : **6 km**

Dénivelée :
+ 550 m / - 550 m

Durée :
3 h 30

Période conseillée :
Avril à Novembre


Cartographie :
« Haute Vallée du Var »
TOP 25 n° 3540 ET

ACCÈS ROUTIER:


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

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX

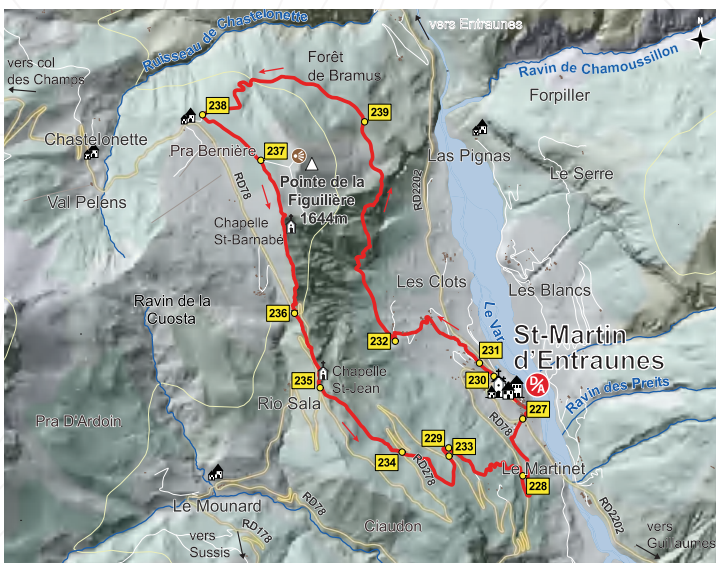


CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :
 Randonneur : **Initié**
 Effort Physique :
Moyen
 Technicité du sentier :
Moyen
 Distance : **9 km**
 Dénivelée :
+ 680 m / - 680 m
 Durée :
4 h
 Période conseillée :
Avril à Octobre
 Cartographie :
« Haute Vallée
du Var »
TOP 25 n°3540 OT

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. Toujours en remontant la vallée du Var, atteindre le village de St-Martin-d'Entraunes.
TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX
 Au départ de St-Martin-d'Entraunes (1 050 m)
5. BOUCLE
DE PELENS

En 1872 fut instauré dans les hautes vallées un service postal régulier : le facteur empruntait ainsi quotidiennement cet itinéraire reliant hameaux et chapelles au-dessus de Saint-Martin-d'Entraunes. On y admirera à la belle saison les fleurs de lavande, de camomille ou les élégantes orchidées (orchis globuleux, orchis à feuilles larges...). Point d'orgue de cette randonnée, dominée par les aiguilles de Pelens, la chapelle Saint-Barnabé (1 630 mètres) fut jadis édifée sur l'ancien chemin reliant Colmars-les-Alpes au Val d'Entraunes : elle attire rituellement début juin un "romérage" (rassemblement religieux) avec montée en procession depuis Saint-Martin-d'Entraunes, bénédiction des campagnes et distribution du pain béni.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

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

Saint-Barnabé par une petite route, puis une piste dans un mélèzin clairsemé via la balise 237. Redescendre ensuite sur la RD 78 par une crête panoramique (b.236) et rejoindre rapidement la chapelle Saint-Jean (b.235) en coupant deux lacets. Un bon sentier ombragé descend vers Saint-Martin-d'Entraunes en coupant à nouveau la route plusieurs fois (b.234, 233, 229, 228, 227). Une brève remontée permet de regagner le village.

 Au départ de Daluis, quartier de la Salette (670 m)

6. CIRCUIT GIORDANET - COL DE ROUA

Circuit au cœur des terres rouges, ce parcours traverse l'un des paysages les plus insolites du secteur, tout en mettant en lumière un patrimoine géologique et historique remarquable. Le sentier s'élance sous la tête de Giordanet, où la falaise de grès blanc du Trias domine l'horizon. En chemin, les indices des anciens gisements de cuivre se dévoilent, avec des déblais massifs marquant les galeries d'exploitation actives jusqu'à la fin du XIXe siècle. En longeant le ravin de Castel, les formes rocheuses, rappelant des fortifications naturelles, témoignent des abris précaires utilisés par nos ancêtres. Rejoindre le col de Roua, ancienne voie de communication reliant Puget-Théniers à Guillaumes dès l'Antiquité romaine, marque une transition avant de plonger dans les spectaculaires gorges de Daluis. L'itinéraire alterne entre sentiers en balcon et descentes encaissées, immergeant le randonneur dans un univers minéral saisissant, où les teintes rouges contrastent avec la végétation environnante.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking, partir à gauche jusqu'à la RD 2202, en amont du pont routier. Traverser en face près de la fontaine (b.1), emprunter le chemin puis une petite route longeant le Var jusqu'au pont Durandy (654 m - b.2). Franchir le pont et, à la balise 103, grimper à gauche par de courts lacets pour atteindre la crête de Farnet et la piste du Liouc (b.106). Suivre cette piste à gauche jusqu'au carrefour (b.107), prendre à droite, puis bifurquer à gauche (b.105a) pour remonter la rive droite du ravin de Castel. Traverser sur la rive gauche, gravir un crochet sous les barres rocheuses des Castels, et rejoindre le collet de Larmelle (1 344 m - b.252). Descendre

légèrement sur une piste (b.252a), tourner à gauche, traverser sous la tête de Giordanet et atteindre le col de Roua (1 284 m - b.250). Descendre à gauche, bifurquer à nouveau à gauche (b.251), et rejoindre une piste (b.109), puis le quartier du Liouc (b.108). Prendre à droite le sentier des Varzelles, franchir le vallon du Talon, remonter en face (b.110) et tourner à gauche jusqu'à la passerelle suspendue. Traverser, rejoindre la route (b.4b), monter en face pour retrouver le tracé valléen (b.4a) ; prendre à gauche pour couper la route (b.4,3), et regagner le pont Durandy (b.2), puis le parking par l'itinéraire de l'aller.

VALLÉE
VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **16 km**

 Dénivelée :
+ 960 m / - 960 m


 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Mars à Novembre

 Cartographie :
« Haute Vallée du Var » TOP 25 n°3540 ET

 Réglementation
Réserve Naturelle Régionale des Gorges de Daluis

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entreaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) ; dépasser l'embranchement du village de Daluis pour prendre juste avant le pont la petite route à gauche et le parking.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **14 km**


 Dénivelée :
+ 840 m / - 840 m

 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
**« Haute Vallée
du Var » TOP 25
n°3540 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice, remonter la vallée du Var jusqu'à Entraunes (RM 6202, puis RD 6202 et RD 2202) en dépassant successivement les villages de Touët-sur-Var, Puget-Théniers, Entrevaux, Daluis, Guillaumes, Villeneuve et Saint-Martin d'Entraunes. Laisser son véhicule à l'entrée du village sur un parking à gauche, juste avant de franchir le Var.

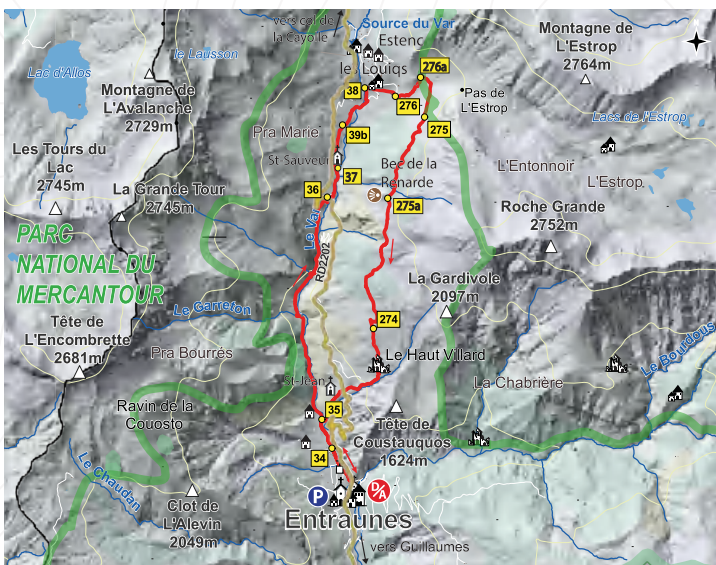
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ d'Entraunes (1 600 m)**

7. BEC DE LA RENARDE

Situé à l'extrémité nord-ouest du département des Alpes-Maritimes, cet itinéraire offre une grande variété de paysages entre le village d'Entraunes, niché à la confluence du Var et du Bourdous, et Estenc, hameau le plus élevé de la haute vallée du Var (1 800 m). La montée se déroule sur le sentier valléen, enjambant et longeant au plus près le cours du Var, jusqu'au verdoyant plateau d'Estenc, aux habitations éparées, prétexte à une petite halte et même à la visite de l'espace de randonnée aménagé de la source au Var. Le contraste entre la montée et la suite du parcours contribue à l'agrément de cette journée ; pierriers ensoleillés, mélèzins ombragés et promontoire naturel dénommé « Bec de la Renarde » offrent une lecture limpide sur le relief du Val d'Entraunes. Le retour en balcon dans l'adret du Villard face aux tours du lac d'Allos, les cascades du Garreton, d'Aiglière et plus bas la petite chapelle Saint-Jean, terminent le parcours en apothéose.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

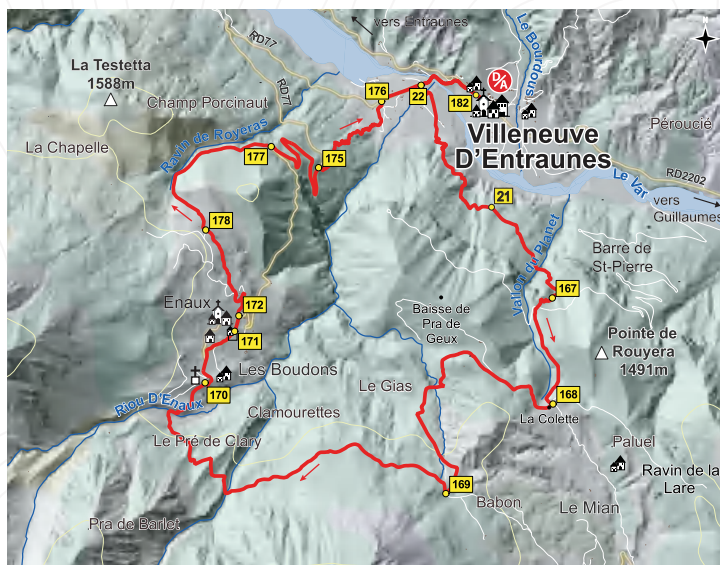
En amont du village (b.33), depuis la chapelle Saint-Sébastien, suivre la route du Cros (GR*GTM) longeant le Var. Franchir le vallon de l'Oustamura (b.34, 35) jusqu'au barrage, puis emprunter à gauche le sentier valléen. Passer sous la cascade du Garreton, traverser le cours d'eau sous celle d'Aiglière sur deux passerelles successives, puis une nouvelle fois sur un ouvrage récent pour longer peu après, le site d'escalade de Saint-Roch et atteindre le belvédère éponyme (b.36). Traverser la route pour poursuivre en face par le sentier, puis la piste menant à l'ouvrage hydraulique. Passer par le hameau Saint-Sauveur, reconnaissable à sa chapelle et ses fermes traditionnelles (b.37), et avancer vers Estenc

(b.39b). Dépasser le gîte de la Coquille pour rejoindre la RD 2202 (b.39a). À l'hôtel Relais de la Cayolle (b.40), une promenade balisée permet de découvrir le lac d'Estenc et la source du Var (1 km). Reprendre le sentier de l'Estrop (b.283), traverser un pierrier jusqu'à la limite du Parc national (b.275). Quitter le GR*, longer les mélèzes vers la balise 275a pour accéder au promontoire du « Bec de la Renarde » (prudence). Revenir et poursuivre par un long travers dominant (b.274) les ruines du Haut Villard, avant de descendre (b.273) pour passer près de la chapelle Saint-Jean et franchir le Var pour retrouver l'itinéraire de l'aller.

 Au départ de Villeneuve-d'Entraunes (950 m)

8. TOUR DE LA BARRE DE SAINT-PIERRE

Au départ de Villeneuve-d'Entraunes, ce circuit sylvestre offre en été fraîcheur et ombre, et en automne de chaudes couleurs, avec par endroits des vues aériennes sur la vallée du Var et les villages de Saint-Martin et Villeneuve-d'Entraunes. Une grande partie du parcours se déroule dans la ripisylve montagnarde, avec des sapins, mélèzes, pins et divers feuillus, laissant entrevoir les sommets de la rive gauche du Var, comme la tête de Colombière et la cime du Pra, lors des passages plus dégagés. La descente traverse le hameau typique d'Enaux, où quelques maisons étaient autrefois des lieux de vie et d'échange durant les saisons difficiles. En terminant la boucle, ne manquez pas de contempler la barre de Saint-Pierre, avec sa balme et le mur bâti en façade, qui servaient de refuge pour les ovins.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la sortie nord du village (b.182), prendre la route d'Enaux pour traverser le Var. Emprunter (b.22) le sentier bordé de noisetiers et remonter dans la forêt domaniale du Val Daluis (b.21). Continuer sur le sentier raide qui serpente sous la barre rocheuse jusqu'à la piste (b.167). Prendre à droite (ouest) le sentier qui surplombe la piste jusqu'au croisement (b.168). Tourner à droite en direction de pra de Gueux, puis s'orienter au sud pour rejoindre l'intersection (b.169). Continuer à droite (demi-poteau) dans la marne pour récupérer l'assise (ouest) et longer le flanc du

mont Pinet. Traverser le ruisseau du Clos et de Clamourettes, puis remonter au pré de Clary avant d'amorcer la descente vers le lieu-dit le haut de Serre (b.170). Prendre la route menant à Enaux et tourner à gauche (b.171) pour remonter vers le nord et atteindre un collet (b.178). Bifurquer à droite sur le sentier pour s'engager dans la descente près du ravin de Royeras, puis rejoindre la route (b.177). Prendre à gauche sur environ 200 m et récupérer le sentier (b.175) à droite, pour descendre jusqu'à la RD 77 (b.176, 22) et revenir au point de départ.

VALLÉE
VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **15 km**


 Dénivelée :
+ 900 m / - 900 m

 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Mai à Novembre

 Cartographie :
« Haute Vallée du Var » TOP 25 n°3540 ET

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Au lieu-dit « Pont de Gueydan » prendre à droite la route du col de La Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. Toujours en remontant la vallée du Var, atteindre le village de Villeneuve d'Entraunes.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **13 km**

 Dénivelée :
+ 690 m / - 690 m


 Durée :
5 h 30

 Période conseillée :
Avril à Novembre

 Cartographie :
**« Haute Vallée
du Var » TOP 25
n°3540 ET**

 Réglementation
**Réserve Naturelle
Régionale des
Gorges de Daluis**

ACCÈS ROUTIER :

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

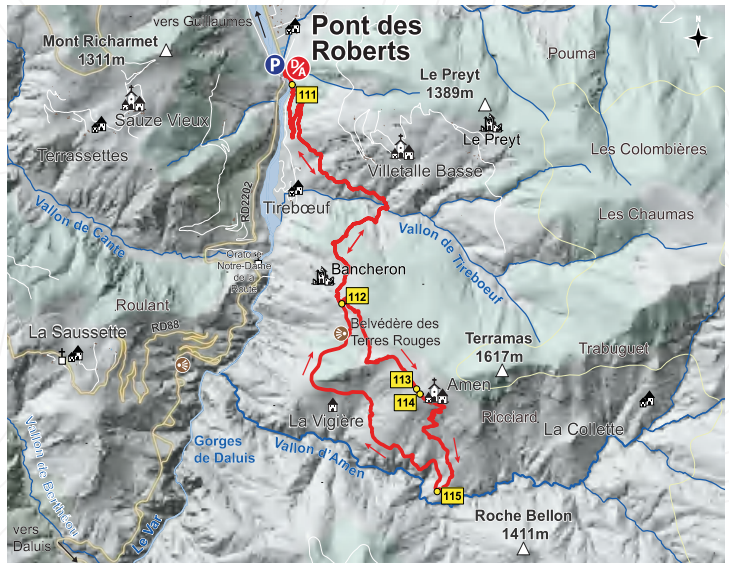
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Guillaumes, pont des Roberts (770 m)**

9. CIRCUIT D'AMEN

Lieu de vertige surplombant les ravins de "terres rouges", Amen (prononcer "Amé") est probablement l'un des derniers hameaux des Alpes non desservi par une route en ce début de IIIe millénaire. Cela même en fait un objectif touristique majeur de la haute vallée du Var : on y revivra le parcours des anciens mineurs et des orpailleurs à la recherche du trésor perdu d'Amen. De l'histoire de ces bâtisseurs téméraires, il ne reste qu'une légende dont les mots sont de pierres, dressées nostalgiquement vers l'azur. Après avoir visité Amen, son école communale ruinée aux bancs renversés, sa source tarie, sa chapelle Notre-Dame-des-Neiges pillée, ses habitations pour la plupart délaissées depuis la Seconde Guerre mondiale, on ne pourra qu'être interpellé par l'existence autarcique qu'y menèrent plusieurs générations de mineurs-paysans.



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

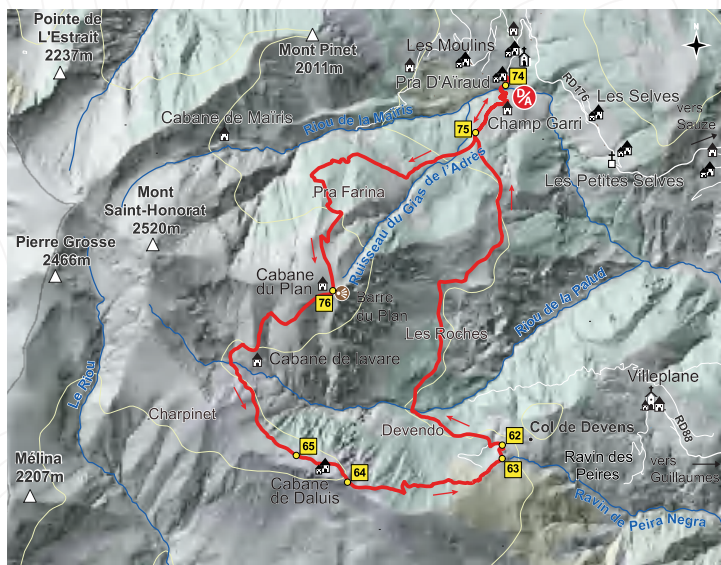
Du pont des Roberts (b.111), remonter vers le sud l'antique voie muletière datant des Romains qui fut très longtemps la principale communication désenclavant Guillaumes et le Val d'Entraunes pour rejoindre Puget-Théniers via le col de Roua. Quitter la voie romaine à l'intersection du sentier d'Amen (b.112) et grimper jusqu'au hameau (1 350 m) à travers un paysage aride (b.113, 114). Dans le hameau ne pas manquer le panneau d'interprétation avant de continuer sa traversée par un nouvel itinéraire qui permet d'éviter le passage dans les ruines. Descendre ensuite vers les

anciens potagers disparus sous la végétation par le sentier en partie restauré en 2022 et rejoindre le large chemin du col de Roua, juste au-dessus de l'entrée de la clue d'Amen (b.115). Un crochet vers les vasques rocheuses polies par les eaux permettra en été une agréable baignade après cette descente au soleil. Suivre enfin vers le nord-ouest l'admirable sentier en corniche qui domine la clue et rejoint à la sortie de la forêt le belvédère des Terres Rouges. Retrouver peu après, la balise 112 et le chemin suivi à la montée jusqu'au pont des Roberts.

📍 Au départ de Sauze, route des Moulins (1 340 m)

10. TOUR DE LA BARRE DU PLAN

Terrain privilégié des chamois et de l'aigle royal, la barre du Plan offre un incomparable belvédère sur la vallée du Var. Des alpages de départ, souvent lieux de pâture avant la montée en estive et à l'automne lors de la descente du troupeau à l'âpreté des flancs du mont St-Honorat, cette randonnée d'envergure présente les différents visages d'une montagne tour à tour amène ou austère. Au-dessus des falaises aux formes sculptées et tailladées par l'érosion, s'étagent les cabanes "d'estive" de la barre du Plan, de Lavare et de Daluis qui abritent les bergers de fin juin à mi-octobre. Cette randonnée d'ampleur, est sanctionnée par un riche panorama sur les gorges de Daluis et sur la crête qui domine la au sud, la rive droite de la basse vallée du Var. À noter que l'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Stationner en bordure de route près du hameau des Moulins, descendre sous les maisons (b.74) et franchir le pont du riu de la Mairis. Remonter en lacets jusqu'au petit plateau de champ Garri et longer l'ancienne ferme. Traverser les prés bordés de mélèzes pour atteindre la balise 75. Suivre ensuite à droite le vallon du Gias et de l'Adrés en progressant entre mélèzins et alpages jusqu'à proximité de la barre du Plan (cabane, 2 200 m - b.76). Redescendre sur le versant sud à la cabane de Lavare (1 960 m), traverser le vallon et gravir le versant opposé. Rejoindre

la crête de Corpatas et la cabane de Daluis (2 060 m - b.65). Continuer sur la crête est jusqu'à la balise 64, puis bifurquer à gauche pour descendre une combe. Entrer dans un mélèzin abritant des arbres multiséculaires et poursuivre jusqu'au col de Devens (b.63, 62). Prendre à gauche le sentier des Moulins, traverser le riu de la Palud (b.73), puis bifurquer à gauche pour longer un balcon remarquable sous la barre du Plan. Passer le vallon des Portes, dont le franchissement est souvent délicat, et retrouver l'itinéraire initial à la balise 75, pour revenir au point de départ.

VALLÉE
VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique : **Difficile**

Technicité du sentier : **Difficile**

Distance : **14 km**

Dénivelée : **+ 1130 m / - 1130 m**

Durée : **5 h**

Période conseillée : **Juillet à Octobre**

Cartographie : **« Haute Vallée du Var » TOP 25 n°3540 ET**

ACCÈS ROUTIER:

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. A la sortie du village prendre à gauche la petite route (RD 76) qui mène à Sauze. Juste avant le village prendre à gauche la RD 176 jusqu'au hameau des Moulins.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Expérimenté



Effort Physique :
Très difficile



Technicité du sentier :
Très difficile



Distance : **15 km**



Dénivelée :
+ 1 220 m / - 1 220 m



Durée :
7 h 30



Période conseillée :
Juin à Novembre



Cartographie :
**« Haute Vallée
du Var » TOP 25
n°3540 ET**

ACCÈS ROUTIER :



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

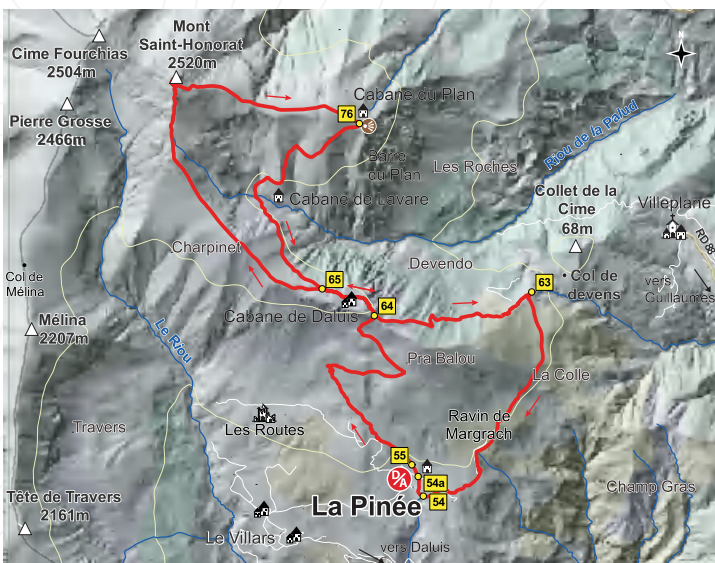
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de Daluis, hameau de la Pinée (1 410 m)

11. MONT SAINT-HONORAT

Territoire estival privilégié des troupeaux d'ovins venus de Provence, le mont Saint-Honorat, véritable citadelle naturelle, domine de ses 2 520 mètres la haute vallée du Var dont les eaux s'engouffrent dans les profondes gorges de Daluis, un peu en aval de Guillaumes. Ses versants presque totalement déboisés permettent une lecture limpide du relief très caractéristique que couronnent les célèbres grès d'Annot. À l'époque de leurs dépôts, la collision des plaques africaine et européenne entraîne la surrection des Alpes : pas étonnant que dans la foulée, nos grès rosés ou ocres se retrouvent propulsés ici au-dessus des calcaires nummulitiques. A noter que cette roche siliceuse favorise la flore silicole dont fait partie, entre autres, le célèbre géniépi.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le hameau de la Pinée (b.54a), s'élever plein nord par un sentier bordé de buis pour atteindre rapidement la balise 55. Poursuivre l'ascension dans un vallon, en sortir à gauche pour arriver aux bergeries des Collets. Traverser des pâturages privés avec discrétion (contourner les troupeaux). Emprunter ensuite le sentier qui serpente en larges lacets jusqu'à un replat, longeant les vestiges d'un parc à moutons. Atteindre un collet raide (b.64) donnant accès à la crête de Corpatas. Bifurquer à gauche (ouest), dépasser la cabane de Daluis (2 083 m - b.65)

et atteindre un replat au pied de blocs rocheux. Graver les éboulis pour atteindre la troisième pointe au nord, marquant le sommet (2 520 m). Redescendre par le même itinéraire ou suivre la crête est (hors sentier). Descendre une pente raide sur 150 m, puis longer à droite la barre du Plan pour rejoindre la cabane de Lavare, et remonter vers la crête (b.65). Reprendre la descente par la crête (b.64), bifurquer à gauche sous un mélézin séculaire, et atteindre le col du Devens (b.63). Suivre le sentier à droite menant à la fontaine de Berdi, point de départ de la randonnée.



Passerelle de Roua



Lac des Garrets



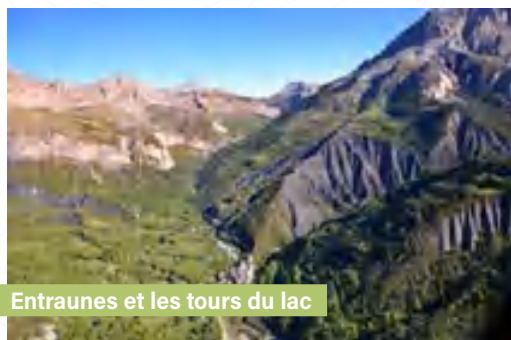
Cairn sommital et crête de Corpatas



Barre du Plan



Chapelle St-Barnabé et aiguilles de Pelens



Entraunes et les tours du lac



Villeneuve d'Entraunes



VALLÉE CIANS

Corniches du Cians



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **5 km**


 Dénivelée :
+ 290 m / - 290 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
**« Haut Cians »
TOP 25 n°3640 OT**

ACCÈS ROUTIER:

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

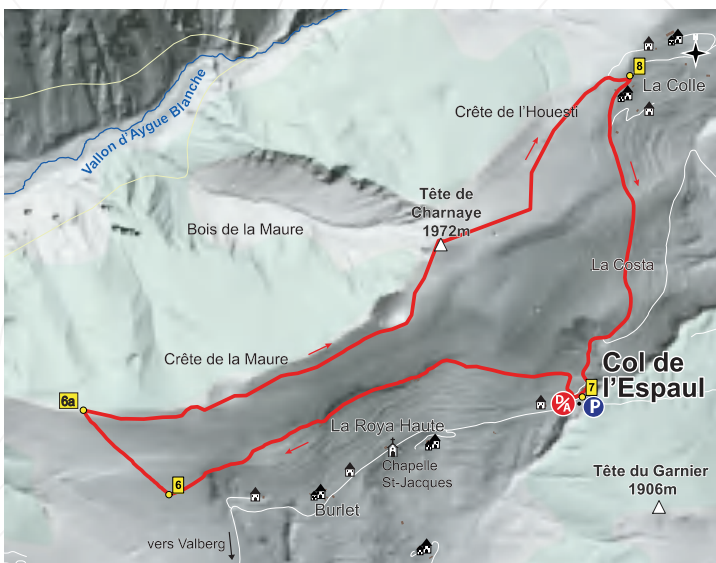
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



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

12. CRÊTES DE CHARNAYE

Parcours aérien cheminant sur une large crête, révélant deux ambiances contrastées et illustrant les paysages de montagne : à gauche, l'ubac, frais et boisé ; à droite, l'adret, baigné de soleil et marqué par des pelouses pastorales. La montée s'effectue en balcon, traversant d'anciens prés de fauche et des parcelles cultivées, témoins d'un passé agricole encore visible. Le sentier de départ, récemment amélioré, permet une visite aisée du quartier de la Roya Haute. Au sommet de la tête de Charnaye, point culminant de la randonnée, un sublime panorama à 360° s'étend sur le massif imposant du Mounier au nord et les sommets arrondis et pelés du chaînon de la tête du Pommier, de Giarons et des Cluots au sud. Le retour serpente à travers un cheminement varié, alternant clairières et sentiers bordés d'une flore caractéristique, prolongeant l'immersion dans cette ambiance authentiquement montagnarde.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

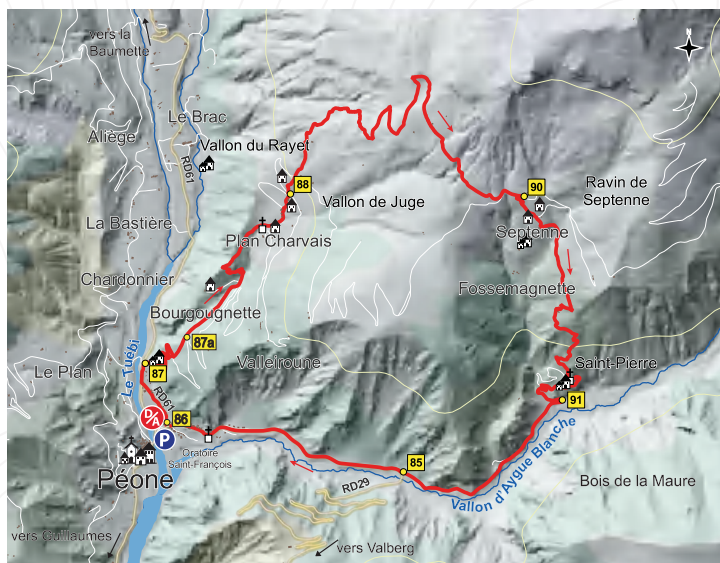
Du parking du col de l'Espaul (b.7), prendre le sentier sur la gauche en direction des « Huerris ». Remonter les escaliers menant à un abri, puis suivre le sentier en « balcon » à gauche qui passe à proximité des anciennes granges de la Roya Haute. Continuer vers l'est pour rejoindre un carrefour (b.6) ; prendre à droite et s'élever dans l'adret pour rejoindre la crête de Charnaye (b.6a). Continuer en direction du nord-est sur la crête pour passer à proximité de la doline et remonter le flanc

du versant permettant l'accès à la tête de Charnaye (1 972 m) reconnaissable à son pylône. Amorcer la descente côté Nord, dans une vaste clairière, en suivant dans les mélèzes le balisage jaune qui mène à des abreuvoirs. Continuer jusqu'aux premières maisons du hameau de La Colle (1 787 m - b.8) et prendre à droite pour suivre la piste en terre et rejoindre le parking du col de l'Espaul, point de départ de la randonnée.

 Au départ de Péone (1 160 m)

13. CIRCUIT DE SEPTENNE

Randonnée paisible à la journée offrant la possibilité de pique-niquer près de la plus haute grange, la Sagne, dévoilant une vue splendide sur la vallée. La nature compose ici une palette de gris, contrastant entre les ténébreuses barres rocheuses du Démant et les marnes sombres de la cime Nègre. Dans cet amphithéâtre grandiose, les taches vertes des alpages et les hameaux de granges humanisent le paysage, évoquant un passé agro-pastoral intense. Aux abords du dernier hameau traversé, Saint-Pierre, subsistent les traces d'une ancienne mine de plomb, dont l'exploitation, selon la légende, remonte à la colonisation romaine, l'empereur Pertinax étant, paraît-il, originaire de Péone. Déblais ocres et ruines des anciens puits restent visibles à proximité de la piste, témoignant des 1 000 mètres de galeries creusées, dont seul un petit boyau subsiste. Sur la rive droite de l'Aygue Blanche, une fonderie en activité intermittente de 1860 à 1908 employait jusqu'à 50 ouvriers.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

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

la grange supérieure de la Sagne (1 800 m), lieu de pause idéal. Commencer la descente d'abord très douce vers la piste de Septenne, et atteindre les premières maisons du quartier (b.90). Le sentier descend à travers mélèzes, pins et noisetiers jusqu'au dernier hameau (St-Pierre) où réside une vieille chapelle. Passer ensuite aux abords des anciennes mines de Péone (1 351 m - b.91) ; la piste du vallon de l'Aygue Blanche mène facilement à la route de Péone-Valberg (b.85) que l'on suit jusqu'au village.

VALLÉE
CIANS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **9 km**


 Dénivelée :
+ 650 m / - 650 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Mai à Novembre

 Cartographie :
**« Haut Cians »
TOP 25 n°3640 OT**

ACCÈS ROUTIER :

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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **12 km**


 Dénivelée :
+ 540 m / - 540 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
**« Haut Cians »
TOP 25 n°3640 OT**

ACCÈS ROUTIER :

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

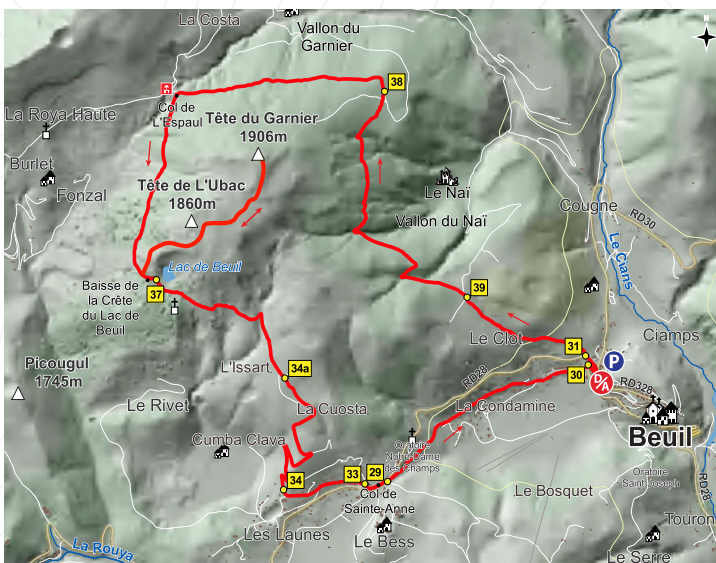
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Beuil (1 450 m)**

14. TOUR DE LA TÊTE DU GARNIER

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

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

Tête du Garnier (1 906 m) pour profiter du panorama et de la signalétique mise en place avant de redescendre au lac, lieu propice pour un pique-nique à l'ombre des mélèzes. Du lac, commencer à descendre vers les Launes en prenant le sentier de l'Issart (b.34a), mamelon d'où part une route en lacets qui mène au hameau (via b.34, 33 et 32). Suivre ensuite à la balise 29 le tracé du sentier de grande randonnée (GR°52A, balisé en blanc et rouge) vers l'est jusqu'à Beuil.

 Au départ de Valberg (1 680 m)

VALLÉE
CIANS

15. SENTIER PLANÉTAIRE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Dédié à l'astronomie, cet itinéraire en balcon face aux principales cimes de la haute vallée du Var offre une randonnée particulièrement originale au départ de la station valbergane. Le concept du sentier planétaire repose sur la reproduction en milieu naturel du système solaire miniaturisé ; un mètre sur le terrain correspond ainsi à un million de kilomètres dans l'espace. Tout au long de ce parcours panoramique le système solaire (la Terre et les sept autres planètes) est reproduit à partir d'œuvres monolithiques grandioses implantées dans des lieux remarquables. Cette balade céleste est complétée par de nombreuses haltes qu'elles soient pédagogiques, contemplatives ou de relaxation, en lien avec l'astronomie. Ainsi petits et grands iront de découverte en découverte tout au long de ce parcours thématique évoluant entre terre et ciel.


 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **9 km**

 Dénivelée :
+ 340 m / - 340 m


 Durée :
4 h 30 AR

 Période conseillée :
Mai à Novembre

 Cartographie :
**« Haut Cians »
TOP 25 n°3640 OT**



ACCÈS ROUTIER:

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

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De la place de Valberg, rejoindre le front de neige (b.9), point de départ du sentier planétaire. Un chemin de bois mène au soleil puis rencontre successivement Mercure, Vénus, la Terre et la planète Mars. Dépasser la balise 10 pour atteindre Jupiter, Dieu de la foudre et continuer en sous-bois jusqu'au lac du Sénateur où une plateforme en bois équipée de lunettes permet d'identifier les anciens observatoires du mont Mounier et de la cime de l'Aspre (1748 m - b.11). Poursuivre sur l'itinéraire en balcon équipé de plusieurs stations sur le thème des astres pour atteindre le chalet abri Sainte-Marie dédié aux constellations. Continuer par la piste et, peu

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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**


 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **10 km**


 Dénivelée :
+ 810 m / - 810 m

 Durée :
4 h 30 AR

 Période conseillée :
Mai à Octobre

 Cartographie :
**« Haut Cians »
TOP 25 n°3640 OT**

ACCÈS ROUTIER :

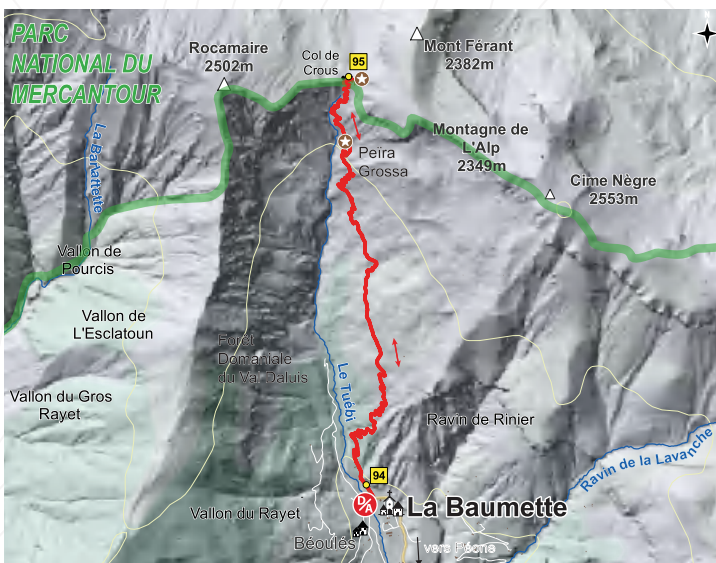
 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour atteindre Guillaumes. A l'entrée du village, bifurquer à droite (RD 29) pour gagner Péone. A la sortie du village passer le Tuébi et prendre la deuxième route à gauche (rue du Moulin, RD 61) que l'on remonte jusqu'au hameau.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Péone, hameau de la Baumette (1 470 m)**
**16. COL
DE CROUS**

Sur la haute-vallée du Cians, le col de Crous constitue l'une des quatre entrées principales du Parc national du Mercantour avec le col de Crousette, le Dément et le col des Moulinés. Important passage historique, il était emprunté pour les échanges et le commerce entre la Tinée et le Var. Les casemates présentes sur site témoignent de son passé militaire. Après la dure défaite de 1870, l'armée française soucieuse de tenir ses frontières, s'est installée dans les vallées transfrontalières et les a équipées d'ouvrages défensifs et de chemins stratégiques aux tracés amples particulièrement adaptés aux mules. But de promenade panoramique et typiquement montagnard, ce col permet le passage vers le hameau de Roya qui sera décrit dans le circuit « Tour du mont Férant ».



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

De la Baumette (b.94), terminus de la route, suivre le sentier qui s'élève lentement. Puis, par une série de lacets, prendre de l'altitude jusqu'à la cote 1 750 mètres et partir ensuite en écharpe jusqu'à Fuont Freye (littéralement « source fraîche »). Poursuivre sur le sentier dans une zone d'éboulis et passer à proximité

des casemates de « Pierre Grosse ». Sur la fin, l'enchaînement de courtes épingles permet de gagner le col de Crous (2 204 m - b.95) et la limite de la zone coeur du Parc national du Mercantour. Le retour s'effectue par le même itinéraire.

 Au départ de Beuil, route du Cians (1 290 m)

VALLÉE
CIANS

17. CORNICHE DU CIANS

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

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

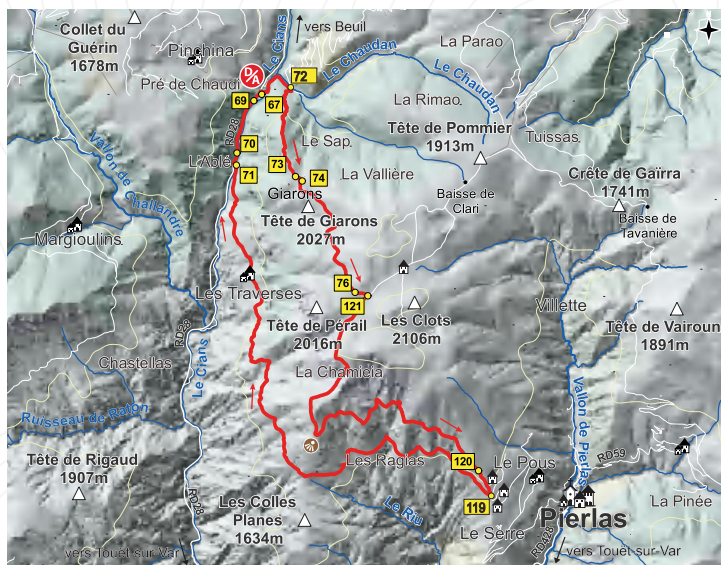
 Distance : **19 km**

 Dénivelée :
+ 1 120 m / - 1 120 m


 Durée :
7 h

 Période conseillée :
Juillet à Octobre

 Cartographie :
**« Haut Cians »
TOP 25 n°3640 OT**



ACCÈS ROUTIER:

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

ITINÉRAIRE PÉDESTRE





Depuis le lieu-dit Pré de Chaudi (b.67), traverser le Cians à gué pour rejoindre une piste en rive gauche. Remonter jusqu'à la balise 72, puis suivre le sentier de la Pinéa, qui s'élève en lacets jusqu'aux granges de Giarons (b.74, 73). Continuer vers le sud-est pour atteindre la large baisse à 1 950 m (b.76). Descendre à la balise 121, prendre à gauche (sud-ouest) et contourner l'épaulement des Cluots. Passer à deux abreuvoirs avant que le sentier ne se rétrécisse. Dans le premier ravin, descendre 30 m pour contourner un éboulement. Après un second ravin,

poursuivre la descente en pente douce vers le sud-est, sous des formations rocheuses ruineuses, et atteindre les granges du Serre (1 450 m - b.120, 119). Tourner à droite, suivre un sentier de niveau longeant une ancienne adduction d'eau. Traverser un bref passage délicat pour rejoindre le replat herbeux du Challas. Suivre le balisage jusqu'aux Traverses, hameau de granges ruinées, et emprunter un ancien chemin muletier pour descendre à la passerelle de l'Ablé (1 251 m - b.71). Enfin, remonter 1 km sur la route du Cians jusqu'au point de départ.


TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

-  Randonneur :
Expérimenté
-  Effort Physique :
Très difficile
-  Technicité du sentier :
Très difficile
-  Distance : **17 km**
-  Dénivelée :
+ 1170 m / - 1170 m
-  Durée :
7 h AR
-  Période conseillée :
Juillet à Octobre
-  Cartographie :
**« Haut Cians »
TOP 25 n°3640 OT**
-  Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :

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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



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

18. MONT MOUNIER

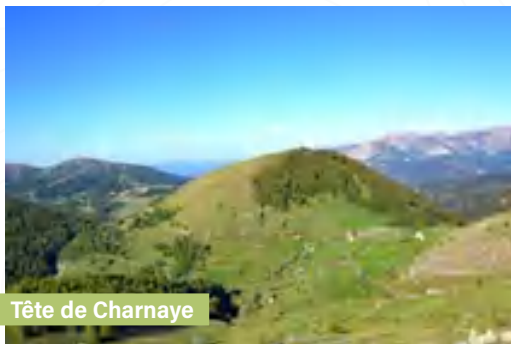
Ceinturé de hautes barres de calcaire lithonique, au faciès typique et reconnaissable, le mont Mounier impose sa présence massive en maître incontesté de ce relief majestueux. En 1873, débarque sur ses flancs, une équipe de chercheurs prenant des notes sur l'opportunité de l'installation d'un petit observatoire qui voit finalement le jour en 1893 grâce à Monsieur Bischoffsheim (baron) et dont quelques ruines subsistent encore sur le petit Mounier. Plus haut massif calcaire des Alpes-Maritimes, le Mounier constitue sûrement l'un des meilleurs belvédères de toutes les Alpes-du-Sud. C'est aussi le paradis du botaniste avec une flore exceptionnelle qu'on se contentera, bien sûr, d'admirer sans cueillir ! Jadis appelé mons Niger sans doute en raison de la couleur noirâtre de la roche (comme sa voisine la cime Nègre), le Mounier, sommet aujourd'hui dénudé et aride, était autrefois boisé comme en attestent d'anciens écrits faisant référence à de nombreuses souches d'arbres parsemant ses flancs.



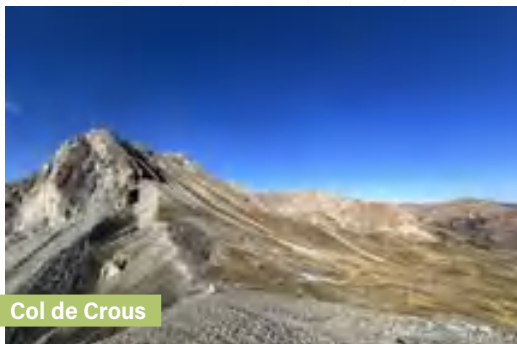
ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking du col de l'Espaul (b.7), suivre la piste de La Colle sur un kilomètre jusqu'à la balise 8. Prendre à gauche le sentier, passer à la balise 44 et continuer en montant à travers la barre des passes du Cloutet. La franchir, puis progresser sur un bon sentier dans les éboulis pour atteindre la crête désertique du Dément, où se trouve le GR⁵, balisé en blanc et rouge (b.47). Bifurquer à gauche (nord-ouest) pour rejoindre la baisse du Dément (2 438 m) en suivant le tracé du GR^{*}. Passer sous la stèle Valette (2 585 m), puis, peu après, quitter le GR^{*} (b.48). Remonter à droite la crête caillouteuse menant au

plateau du petit Mounier (2 727 m). Dépasser les ruines de l'observatoire et continuer sur la crête qui devient de plus en plus étroite. Descendre vers la baisse (2 689 m) précédant le final aérien. Faire preuve de prudence lors de cette progression pour atteindre la cime du Mounier (2 817 m). Pour résumer cette ascension, le chevalier Victor de Cessole disait : « Je crois qu'il est bien difficile de trouver ailleurs les moyens d'espérer, dans la même journée, un déplacement aussi aisé en termes de marche et aussi important en termes d'altitude. ». Le retour s'effectue par le même itinéraire.



Tête de Charnay



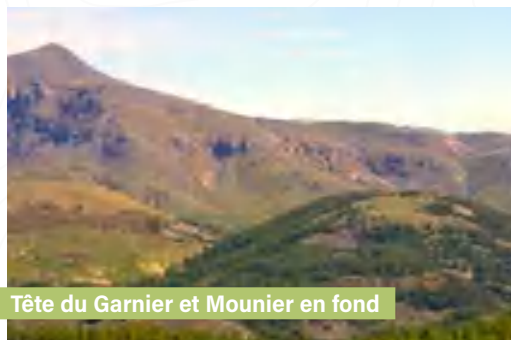
Col de Crous



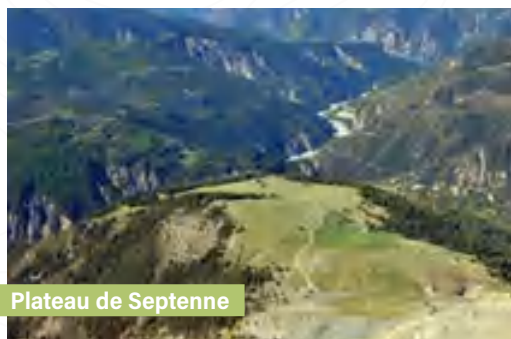
Regard sur le Cians, sentier des Traverses



Planète sur le sentier planétaire



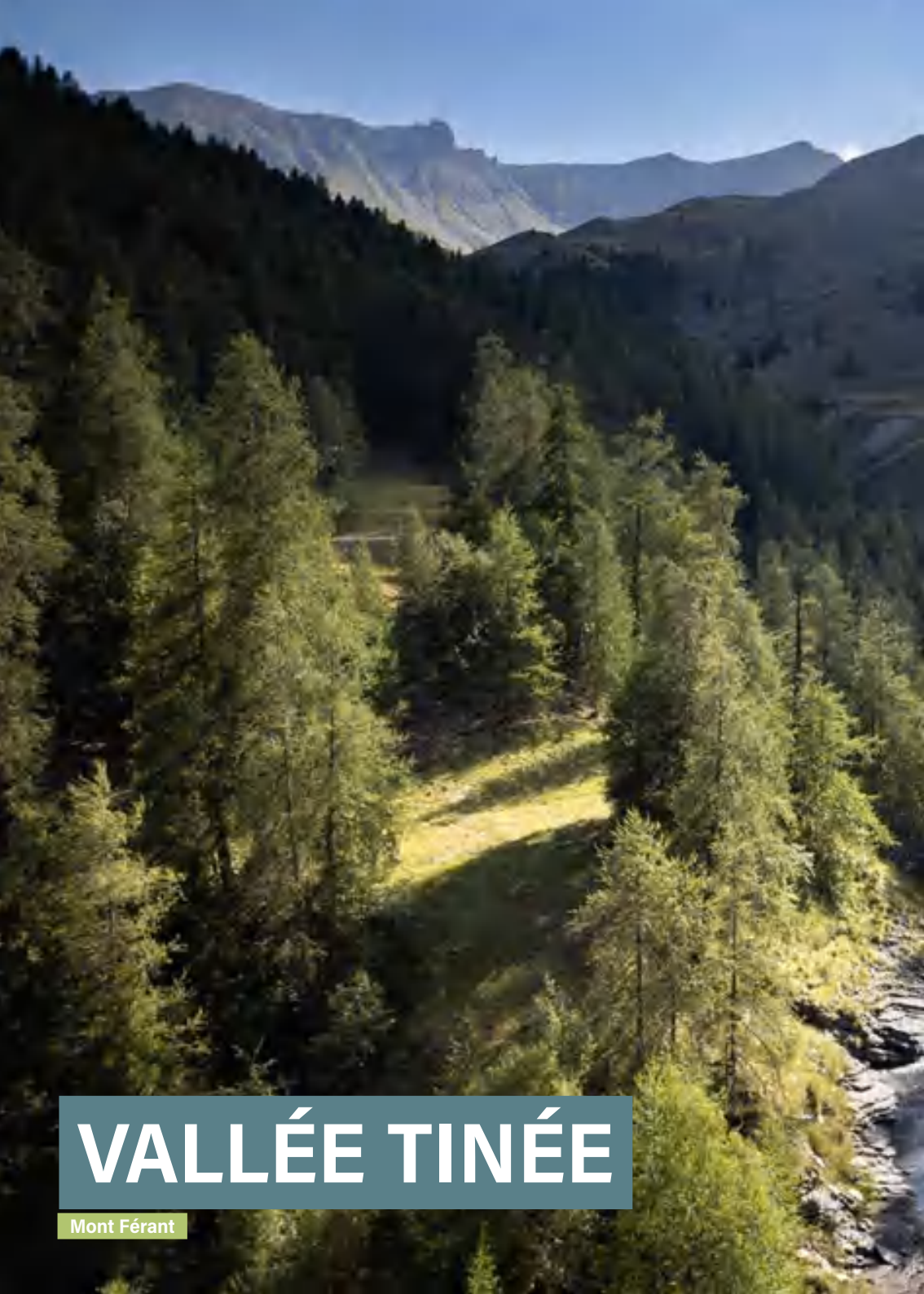
Tête du Garnier et Mounier en fond



Plateau de Septenne



Sommet du Mounier



VALLÉE TINÉE

Mont Férant



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **8 km**



Dénivelée :
+ 260 m / - 260 m



Durée :
3 h AR



Période conseillée :
Juin à Octobre



Cartographie :
**« Haute Tinée 1 »
TOP 25 n°3639 OT**



Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER:



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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de St-Dalmas-le-Selvage, col de la Moutière (2 450 m)

19. POINTE DE COLOMBART

Situé au faite de la vallée de la Tinée, ce parcours en balcon conduit du col de la Moutière à la pointe de Colombart. Par une ancienne voie militaire, il offre un cheminement aisé sur les versants dénudés issus de la cime de la Bonette. L'intérêt de cette promenade réside dans une très faible dénivelée, puisqu'on gagnera en voiture le col de la Moutière par une petite route asphaltée traversant le Parc national du Mercantour. Des cols de la Moutière et de Colombart, on pourra de plus jouir d'un très ample panorama sur toute la haute Tinée, panorama dont la qualité sera encore améliorée en gravissant par un bref aller-retour plus alpin la pointe de Colombart (2 641 m) qui domine le col (sud). L'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux qui y transhumant de juillet à octobre.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du col de la Moutière (b.61), prendre à droite un sentier à flanc de montagne balisé blanc et rouge (GR°56) qui traverse longuement à l'aplomb de la cime de la Bonette. Parvenu au niveau du ravin de la Bonette, passer au milieu d'une belle prairie d'altitude et continuer sur le tracé du GR°56 pour franchir la crête issue de la pointe Chaufrière, un ancien abri militaire en tôles situé en contrebas du sentier permettant de s'abriter. De la crête, rejoindre rapidement le col de Colombart (2 539 m - b.45). Continuer par le sentier de droite (sud-est) menant au col de l'Alpe (2 580 m - b.46). S'élever alors

hors sentier à gauche pour gagner la pointe de Colombart (2 641 m), terme de l'ascension. Regagner le point de départ par le même itinéraire.

NB : malgré la modestie de la dénivelée, le caractère alpin du parcours est suggéré par l'altitude élevée et le classement en catégorie "rando facile" doit être tempéré par les diverses incidences climatiques (présence de névés, dégâts dus aux orages...), notamment en début et en fin de saison estivale.

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

20. BOUCLE DE VIGNOLS

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking de Vignols, porte du Parc national du Mercantour (b.283), traverser le hameau (b.282) et prendre vers l'ouest la piste de la vacherie pour bifurquer peu après sur la droite (b.281) ; s'élever (nord) parmi les granges le long du vallon de la Gourgette (b.279), puis traverser à gauche (ouest) en suivant horizontalement le GR⁵ jusqu'à la pierre du Démant (b.280). Le sentier, dominé par des barres de cargneule sculptées par l'érosion, emprunte en partie l'ancien canal qui arrosait les terrasses cultivées de Vignols. Continuer l'ascension en franchissant le torrent du Démant pour parvenir au col des Moulines (1 981 m - b.46), carrefour de 4

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

VALLÉE
TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique : **Moyen**

Technicité du sentier : **Moyen**

Distance : **10 km**

Dénivelée : **+ 570 m / - 570 m**

Durée : **3 h**

Période conseillée : **Juin à Octobre**

Cartographie : **« Moyenne Tinée » TOP 25 n°3641 ET**

Réglementation **Parc national du Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :

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

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**


 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen


 Distance : **8 km**

 Dénivelée :
+ 580 m / - 580 m


 Durée :
3 h 30 AR

 Période conseillée :
Juillet à Octobre

 Cartographie :
**« Haute Tinée 1 »
TOP 25 n° 3639 OT**

 Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :

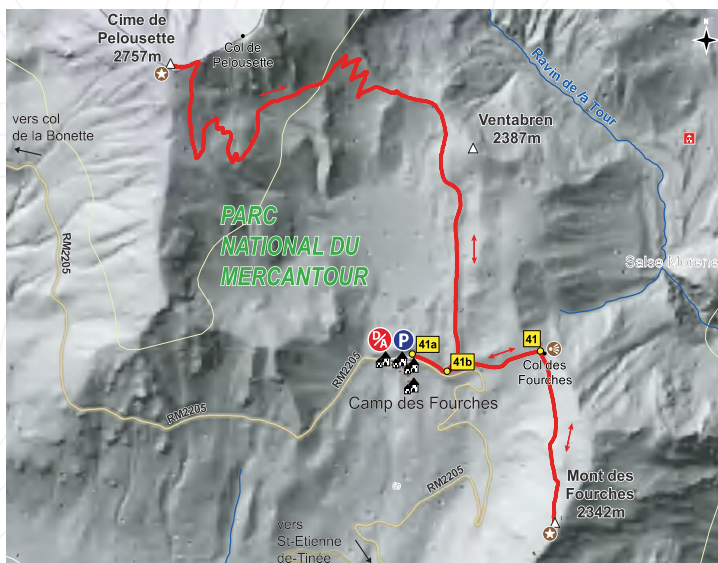
 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla ; Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'au village de St-Etienne de Tinée. Continuer en direction du col de la Bonette et parvenu au Pont-Haut, bifurquer à droite (RM 64) pour gagner Bousieyas, puis le camp des Fourches, point de départ de l'itinéraire.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de la route de la Bonette, Camp des Fourches (2 240 m)**
**21. CIME DE PELOUSETTE
/ MONT DES FOURCHES**

Située sur la ligne de crête entre Tinée et Ubaye, la cime de Pelousette est facilement accessible par un ancien chemin militaire depuis le camp des Fourches. Un fortin, qui protégeait jadis le camp avec ses homologues du mont des Fourches et du mont Vinaigre (rive droite de la Tinée), occupe le sommet. Après un passage au fort de Pelousette, le parcours redescend pour proposer une visite au petit promontoire voisin, équipé d'une échauquette caractéristique en acier, dont les éléments étaient boulonnés pour être transportés à dos de mulets. Facilement accessibles, ces deux sites au passé militaire très marqué sont aujourd'hui prisés pour une randonnée d'altitude facile.



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

Du camp des Fourches (b.41a) prendre le sentier à plat en direction du col des Fourches. Atteindre la balise 41b puis prendre à gauche ; le sentier s'élève pour passer à proximité de deux cabanes pastorales rénovées. L'itinéraire jalonné de pierres évolue lentement sous les grès empilés du Bonnet Carré qu'on laisse à droite (cote 2 500 m) pour traverser les pentes ravinées. Atteindre bientôt la cime de Pelousette (2 757 m) et son fort. Revenir par le même itinéraire jusqu'à la balise (41b) pour entamer l'ascension du mont des Fourches. De l'intersection (b.41b) prendre à gauche le

large sentier qui mène au col des Fourches (2 261 m - b.41). Continuer à droite face au vaste vallon de Salso-Morène. Le sentier s'élève sur les contreforts de la crête de Gaudin, au milieu de familles de marmottes. Gagner rapidement le sommet du mont des Fourches (2 342 m). Après un tour d'horizon à 360°, le retour s'effectue par l'itinéraire emprunté à l'aller.

Attention : par mesure de sécurité, ne pas pénétrer à l'intérieur des bâtiments des forts de Pelousette et du mont des Fourches.

 Au départ de St-Dalmas-le-Selvage (1 500 m)

22. CIRCUIT DE SESTRIÈRE

L'itinéraire pédestre débute au village de Saint-Dalmas-le-Selvage et propose une découverte du plateau de Sestrière. Bien que l'ascension vers le refuge emprunte en partie une route asphaltée, le décor en vaut largement la peine. La forêt de mélèzes, souvent multiséculaires (500 ans et plus), entrecoupée de cours d'eau, fait du plateau de Sestrière un lieu remarquable, idéal pour un pique-nique. Sur le chemin du retour, en traversant la forêt de mélèzes, il est possible d'apercevoir furtivement l'écureuil roux. Noir en été, ce petit rongeur arboricole conserve le dessous de son pelage blanc en toutes saisons. À la sortie de la partie boisée, un magnifique panorama sur le vallon de Sestrière s'offre à nous, avec en arrière-plan le Corborant et la tête de Jassine. La descente s'effectue sur la rive gauche du torrent, sur un sentier facile bordé par les granges d'alpage de Tronciès, dont certaines sont joliment rénovées.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la balise 50, traverser le pont qui enjambe le torrent de Sestrière et emprunter le sentier bordé de murs en pierres sèches, montant entre les prés jusqu'à la balise 51. Tourner à droite, suivre la route sur 300 m, puis quitter la chaussée (b.52) pour rejoindre un petit sentier surplombant le vallon de Sestrière en rive droite. Rejoindre un croisement (b.53), prendre à gauche et continuer au milieu d'une forêt d'épicéas, débouchant à nouveau sur la route (b.54). Suivre la route à droite sur environ 2 km, puis, dans une épingle à gauche (b.55), emprunter le sentier pénétrant dans la forêt. À la balise 56, tourner à droite sur la chaussée

et marcher 1 km. Après la balise 57, franchir deux lacets pour accéder au plateau de Sestrière (2 000 m - b.58). Traverser le torrent par la passerelle, passer devant le refuge, puis cheminer à flanc dans une forêt de mélèzes jusqu'à un replat herbeux. Descendre par un couloir rocheux, passer devant une grotte-abri, longer une paroi en direction de Tronciès. Traverser les anciennes planches de culture, longer les granges, puis descendre à droite (b.49) vers le torrent. Traverser la passerelle, remonter à la balise 53 et suivre l'itinéraire de départ jusqu'au village.

VALLÉE
TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **8 km**


 Dénivelée :
+ 590 m / - 590 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
**« Haute Tinée 1 »
TOP 25 n°3639 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'aux gorges de la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205). Traverser St-Etienne-de-Tinée et suivre la direction de St-Dalmas-le-Selvage sur la RM 63. Le parking est situé à la sortie du village sur la gauche.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **7 km**


 Dénivelée :
+ 450 m / - 450 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Mars à Novembre

 Cartographie :
**« Moyenne Tinée »
TOP 25 n°3641 ET**

ACCÈS ROUTIER:

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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Rimplas (1 000 m)**
**23. CIRCUIT
DE LA COULETTA**

Magnifique parcours, émaillé de points de vue inhabituels sur le bassin de la moyenne Tinée, ses profonds ravinelements, ses pélistes rouges, ses villages perchés avec dans le lointain le mélézin du Mercantour. Ancien canal d'irrigation, granges ruinées, restanques de cultures céréalières rappellent l'occupation intensive de l'espace dans les siècles passés. Aujourd'hui Rimplas vit au rythme des saisons touristiques et voit défiler pendant les congés de nombreux enfants, qui occupent les anciennes casernes militaires transformées en colonies de vacances. L'aménagement des abords de l'ancien fort, le point de vue, les gîtes ruraux et le passage du célèbre itinéraire de grande randonnée GR®5 ont aussi contribué à l'animation estivale du village.



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

Depuis la place de Rimplas, remonter la rue d'abord goudronnée, puis cimentée jusqu'à la balise 157. Prendre à gauche le large chemin qui traverse au-dessus des éboulis de Calancas (b.166) et remonter à travers les anciennes terrasses vers le quartier du Larzet (b.166a). Une brève descente dans le vallon suivi d'une remontée donne accès à l'ancien canal d'arrosage (1 250 m), qu'on suit vers le

nord sur 2,5 km environ en direction de la forêt de la Couletta (1 300 m). Le retour s'effectue par une piste (conduite d'eau enterrée) qui s'élève sur la droite (est) avant de revenir plein Sud à travers la forêt de la Couletta. On rejoint bientôt un réservoir d'eau (b.158). Prendre à droite et descendre sur le village (b.158a), par un sentier qui serpente sur le fil de la panoramique crête du Serre (b.157).

📍 Au départ de St-Dalmas-le-Selvage (1 500 m)

24. CIRCUIT DU BOIS DE VILLE

Idéale durant les périodes de chaleur estivale, cette randonnée sportive se déroule principalement sous l'ombrage vivifiant des forêts de mélèzes, sapins et épicéas. Les étendues herbeuses que l'on traverse épisodiquement rappellent qu'autrefois l'activité agricole montagnarde était vivace. Aujourd'hui, ces prairies servent principalement de pâturage et pour des activités de fauche. Point culminant de la randonnée, le col d'Anelle, signifiant « agneau », est situé en zone Natura 2000 (site à chauves-souris de la haute Tinée). Offrant un très beau point de vue sur la vallée de la Tinée, ce lieu était jadis un quartier d'estive, où l'on venait, accompagné des animaux de la ferme, passer l'été. Le village de Saint-Dalmas-le-Selvage, avec son architecture si caractéristique, mérite une visite. On y découvrira des cadrans solaires et des toitures en bardeaux de mélèze : l'arbre roi de la vallée.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking de Saint-Dalmas-le-Selvage, traverser le village jusqu'à la balise 68 et emprunter le GR*5 à droite. Passer devant l'église paroissiale, de style baroque montagnard, puis franchir le torrent de Gialorgues par un pont. Suivre la large piste carrossable à gauche (b.69) qui s'élève tranquillement jusqu'à la balise 69a. Traverser la combe d'Aunos sur un pont, passer près d'une cabane en bois, puis quitter la piste à gauche pour rejoindre un sentier progressant à travers sous-bois et prairies, débouchant sur un plateau avec ses granges d'alpages. Poursuivre jusqu'au col d'Anelle (1 731 m

- b.70). Au col, quitter le GR*5 et bifurquer à droite (b.71) sur une piste qui pénètre dans la forêt de conifères. Prendre à droite sur un sentier forestier à la balise suivante, traverser le vallon de la combe d'Aunos, puis descendre dans la forêt vers les prairies de fauche. À la balise 69b, tourner à gauche pour contourner une cabane en rondins de mélèze, puis continuer sur un sentier traversant une forêt clairsemée. Retrouver une piste forestière offrant de superbes panoramas sur les sommets environnants, descendre vers le vallon de Gialorgues, franchir le pont et suivre la piste à droite (b.72) pour rejoindre le village.

VALLÉE
TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique :
Moyen

Technicité du sentier :
Moyen

Distance : **11 km**

Dénivelée :
+ 730 m / - 730 m

Durée :
4 h

Période conseillée :
Mai à Novembre

Cartographie :
**« Haut Tinée 1 »
TOP 25 n°3639 OT**

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'aux gorges de la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205). Traverser St-Etienne-de-Tinée et suivre la direction de St-Dalmas-le-Selvage sur la RM 63. Le parking est situé à la sortie du village sur la gauche.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **9 km**


 Dénivelée :
+ 600 m / - 600 m

 Durée :
4 h AR

 Période conseillée :
Juillet à Octobre

 Cartographie :
**"Haute Tinée 2"
TOP 25 n° 3640 ET**

ACCÈS ROUTIER :

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

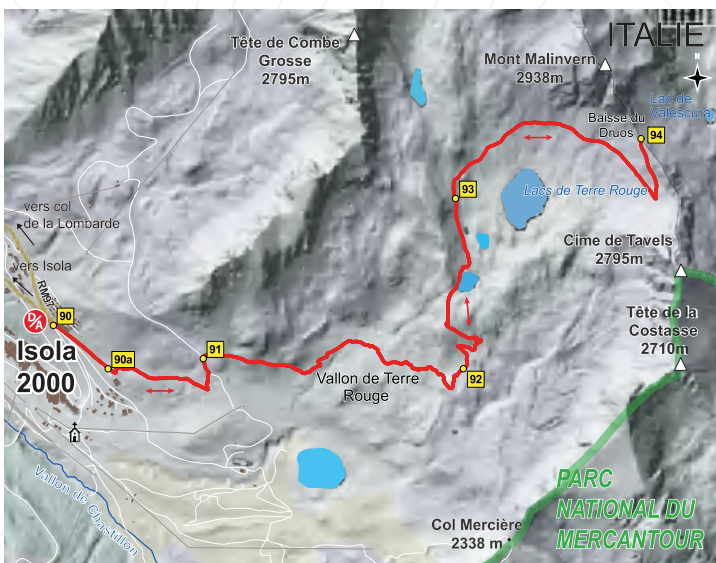
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ d'Isola 2000, hameau supérieur (2 070 m)**

25. BAISSÉ DE DRUOS

D'accès facile depuis la station d'Isola 2000, le paisible cirque des lacs de Terre Rouge connaît en été une fréquentation logique : à l'abri des parois granitiques de Tavels et dominés par l'imposante masse du mont Malinvern, ces lacs réputés comme but de balade se prêtent également à la pêche à la truite. Située juste au-dessus des lacs, la baisse de Druos permet la communication pédestre avec le Val Gesso et le Parc naturel italien "delle Alpi Marittime", créé en 1980 et jumelé avec le Parc national du Mercantour depuis juillet 1987. Tôt le matin ou tard le soir, on aura peut-être la chance d'y saisir le passage furtif des grands ongulés sauvages de notre faune alpine (chamois, moufflons, bouquetins) qui présentent ce territoire, jadis lieu de chasse privilégié des rois d'Italie.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le haut de la station d'Isola 2000, emprunter à plat la petite route de l'hôtel Diva (b.90) ; la quitter au bout de 300 m pour prendre à gauche le sentier (GR*GTM) des lacs de Terre Rouge (b.90a). Suivre ce dernier pour s'élever dans l'adret de la station jusqu'à la balise 91 où l'on bifurque à droite (est). Franchir bientôt le vallon de Terre Rouge (à gué) pour retrouver à la balise 92 le chemin militaire issu du col Mercière. Continuer plein nord sur ce

dernier (GR*) qui rejoint le verrou glaciaire (b.93) et permet la découverte des petits lacs (2 417 m, 2 425 m) et du grand lac de Terre Rouge (2 452 m). Un mouvement tournant et quelques lacets mènent à la baisse de Druos (2 628 m - b.94) d'où l'on découvre le cirque rocheux italien de Valscura et l'épaulement sommital du Malinvern (2 938 m). Retour par le même itinéraire.

 Au départ de station d'Isola 2000, « front de neige » (2 020 m)

26. TÊTE MERCIÈRE

Grâce à l'altitude élevée de la station d'Isola 2000, on accède très rapidement aux crêtes panoramiques qui permettent une découverte exhaustive des vallons voisins : parmi les objectifs les plus évidents, la tête Mercière parcourue par un sentier commode, domine les hauts vallons de Chastillon et de Mollières avec au sud le Parc national du Mercantour et ses territoires protégés où abonde la grande faune. La traversée de cette cime, qui est d'ailleurs la première qu'on découvre en arrivant par la route depuis la vallée de la Tinée, paraît donc à conseiller en priorité pour se familiariser avec le magnifique cirque alpin qui entoure la station et notamment les parois de la tête du Claus, de la cime de Tavel et du mont Malinvern, point culminant du secteur (2 938 mètres).



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du « front de neige », franchir le vallon de Chastillon (b.80) par le pont «Chapland», puis bifurquer à gauche (b.81) pour longer le chemin des Italiens et remonter sous la piste de «Grand Tour». Prendre à droite pour rejoindre la base du col de la Roubine (b.96, 96a). Suivre alors un sentier qui démarre pour grimper dans le versant nord de la tête Mercière dont on atteint le sommet par de multiples lacets (2 491 m). A la descente, suivre une sente bien marquée sur la crête nord-est partageant les vallons de Chastillon

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

VALLÉE
TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **8 km**


 Dénivelée :
+ 570 m / - 570 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Juillet à Octobre

 Cartographie :
**« Haute Tinée 2 »
TOP 25 n°3640 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 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 Isolavillage. Bifurquer à droite (RM 97) et gagner par une route sinueuse de 17 km la station d'Isola 2000.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **7 km**


 Dénivelée :
+ 700 m / - 700 m

 Durée :
4 h 30

 Période conseillée :
Mai à Octobre

 Cartographie :
**« Haute Tinée 1 »
TOP 25 n°3639 OT**

ACCÈS ROUTIER:

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

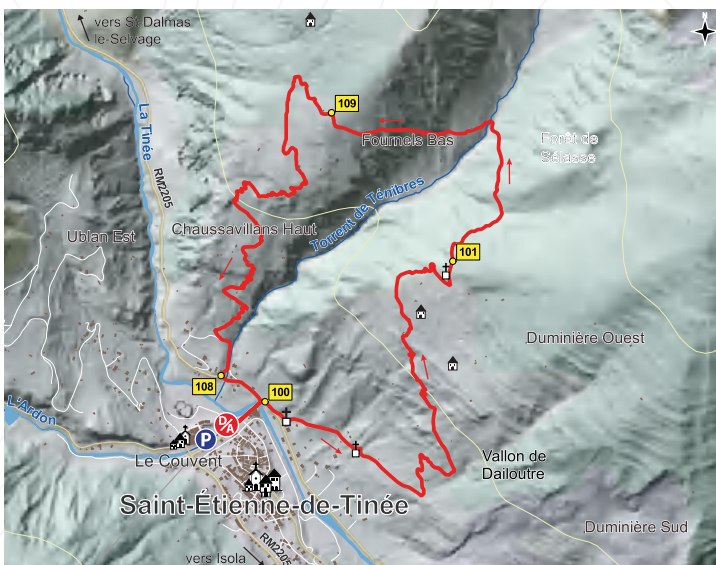
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de St-Etienne-de-Tinée, pont Saint-Antoine (1 140 m)**

27. CIRCUIT DE SELASSE

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

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

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

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

28. MONT GRAVIÈRES

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

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

le sentier qui s'élève à gauche sur l'alpage pour gagner par un long travers le col de la Valette (2 184 m - b.24), à l'aplomb du refuge communal de Longon. Du col, accéder au mont Gravières par un sentier qui contourne son versant sud-est. Parvenu à la crête des Gources, en suivre à gauche le fil jusqu'au sommet (2 331 m), couvert sur son versant nord par l'immense mélèze de Valabres et du Malbosc. Retour par le même itinéraire.

VALLÉE
TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique : **Moyen**

Technicité du sentier : **Moyen**

Distance : **14 km**

Dénivelée : **+ 760 m / - 760 m**

Durée : **5 h AR**

Période conseillée : **Juin à Novembre**

Cartographie : **« Moyenne Tinée » TOP 25 n°3641 ET**

Réglementation **Parc national du Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :

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

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **17 km**

 Dénivelée :
+ 950 m / - 950 m


 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Juin à Octobre

 Cartographie :
**« Moyenne Tinée »
TOP 25 n°3641 ET**

 Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla ; prendre ensuite à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Sauveur-sur-Tinée. Continuer la route du col de la Couillolle (RM 30) jusqu'à l'intersection. Prendre à droite la (RM 130) jusqu'au village de Roure. Du centre du village prendre la route puis la piste jusqu'au parking de la Barre, départ de la randonnée.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Roure, parking de la Barre (1 373 m)**

29. CIRCUIT DU MONT AUTCELLIER

Randonnée peu classique au départ de Roure, longeant la crête de la Clauetta, séparant le vallon de la Vionène et la Tinée, tout en dévoilant un vaste panorama sur les montagnes environnantes. Le mont Autcellier (2 204 mètres), dont l'étymologie associe « aut » à « d'en haut » et « cella » à « abri », évoque les anciennes cabanes en ruine visibles au sud-est du sommet. Ce parcours traverse le plateau de Longon, verdoyant et contrastant avec les versants raides et austères du mont Mounier (2 817 m), où l'imposant bâtiment d'alpage, autrefois dédié à l'estive des vaches, accueille aujourd'hui les randonneurs. La forêt de la Frache, marquant le paysage par un remarquable mélèzin, entoure le plateau de Rougios, jadis grenier de Roure et alpage intermédiaire. Les granges abandonnées, aux toitures en chaume ou lauzes « lie de vin », rappellent l'activité agricole passée, façonnant encore le paysage de restanques en pierres sèches.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

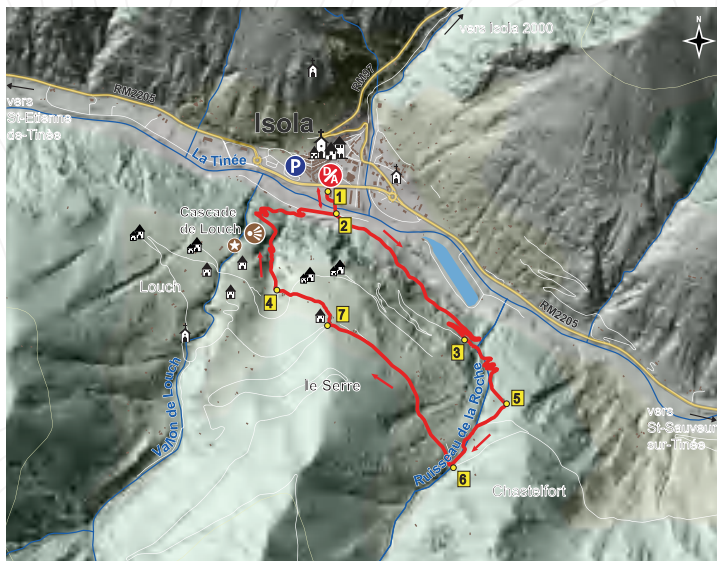
Du parking de la Barre (b.241), suivre la piste en terre (GR*5) sur environ 1 km. À la balise 254, prendre à gauche le sentier (balisage jaune) qui s'élève pour atteindre bientôt une large clairière (b.251). Traverser une piste forestière et s'élever dans la forêt vers le col de la Clauetta. Le sentier rejoint un court passage rocheux qui donne accès à la crête homonyme (1 795 m - b.252) et continue à monter sur un mamelon boisé et rocheux qui s'éclaircit progressivement pour faire place à l'alpage du mont Autcellier. Atteindre sans difficulté par la gauche le sommet (2 204 m), descendre

ensuite vers la baisse du Pervoux (cabane pastorale) et poursuivre par un sentier en écharpe qui rejoint le plateau de Longon (1 941 m - b.278). Prendre à droite le tracé du GR*5, qui rejoint rapidement la vacherie et le refuge de Longon (1 890 m). Continuer jusqu'au bout du plateau (est), et suivre le sentier (GR*) qui se faufile dans la barre rocheuse, puis dans la forêt de mélèzes pour atteindre le vallon de l'Arcane et sa passerelle de 17 m de portée !. Gagner la piste de Rougios (b.250) et la suivre sur environ 3,5 km pour rejoindre le parking de départ (b.241).

 Au départ d'Isola (870 m)

30. BOUCLE DE LOUCH

Louch, vaste replat glacière faisant face au village d'Isola, s'étage entre 1 000 et 2 300 m d'altitude, structuré par un vallon prenant naissance sous le col de la Valette et se terminant par la cascade de Louch. Longtemps cœur agricole de la commune, ce secteur rassemble les terres les plus favorables, ayant permis à une large part de la population d'assurer sa subsistance, dans un contexte où le village comptait autrefois de nombreux habitants. Témoignant de cette activité, de nombreuses granges typiques ponctuent encore le paysage, certaines restaurées, rappelant un système agro-pastoral largement tourné vers l'élevage bovin. Délaissées au fil du temps, les anciennes planches de culture et espaces ouverts se referment, laissant place à un mélézin en expansion. Aujourd'hui, l'ensemble conserve une vocation plus discrète, l'élevage ovin et quelques pratiques de jardinage prolongeant cet héritage. Accessible par une piste reliant le pont Saint-Honoré, ce plateau remarquable à mi-versant conserve l'organisation ancienne des espaces agricoles.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Départ face au centre de secours, en contrebas du village (b.1), pour franchir la Tinée par un pont (b.2) et prendre à gauche l'ancienne piste militaire jusqu'au second lacet (b.3). Abandonner cette piste pour un sentier grimpant parmi mélèzes et bouleaux (b.5), puis prendre à droite pour dépasser un oratoire et quelques granges, et rejoindre la piste de Louch (b.6). La suivre à droite sur environ 800 m jusqu'au point culminant du circuit,

les granges de Clot Gili (1 210 m - b.7), offrant une vue sur les sommets nord de la Tinée et la station d'Auron à l'ouest. Amorcer la descente par une sente partant à droite à travers prés et champs de framboisiers. Franchir une piste (b.4), puis poursuivre la descente ; les toits du village apparaissent, rapidement rejoints par un ancien tracé pavé sinueux (attention à une conduite d'eau pouvant ponctuellement encombrer le parcours).

VALLÉE
TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur :
Débutant

 Effort Physique :
Facile

 Technicité du sentier :
Facile

 Distance : **4 km**


 Dénivelée :
+ 350 m / - 350 m

 Durée :
3 h

 Période conseillée :
Mai à Novembre

 Cartographie :
**"Haute Tinée 2"
TOP 25 n°3640 ET**

ACCÈS ROUTIER:

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

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **10 km**


 Dénivelée :
+ 840 m / - 840 m

 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Mai à Octobre

 Cartographie :
**« Haute Tinée 2 »
TOP 25 n°364 ET**

ACCÈS ROUTIER:

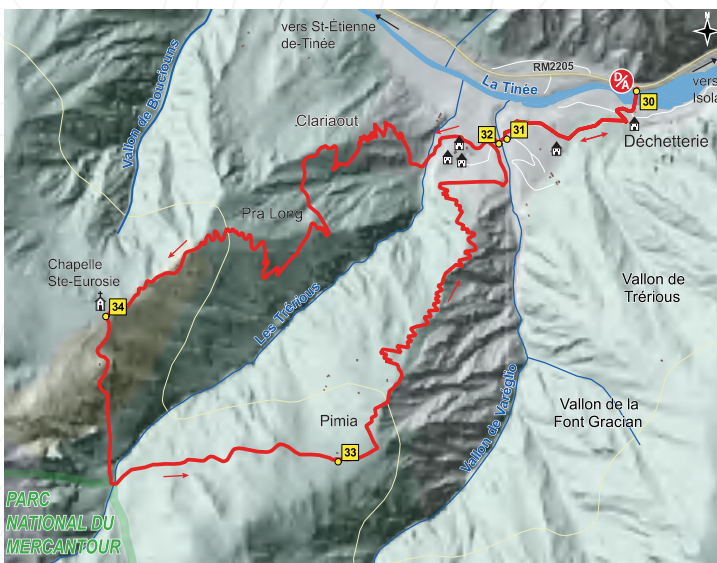
 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Isola. Continuer environ 2 km vers St-Etienne-de-Tinée jusqu'au pont situé face à la déchetterie, point de départ de l'itinéraire.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ d'Isola, RM 2205 - 2 km en amont (balise 30 - 910 m)**
**31. CIRCUIT
DE SAINTE-EUROSIE**

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



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

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

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

📍 Au départ d'Illonse (1 190 m)

32. CIRCUIT D'ALGAGNO-SOUTRAN

Bâti sur un éperon à 1 256 mètres d'altitude, le village médiéval d'Illonse possède un patrimoine rural et religieux remarquable, incluant une église, un lavoir à arcades du XIXe siècle, et une table d'orientation, parfaits pour compléter une belle journée de randonnée. Au fil des cols, des vallons et des anciens quartiers habités, cette jolie boucle sous les chalanches méconnues du Mont permet de découvrir une alternance de couvert végétal et d'anciennes zones de culture, témoins de l'activité humaine intensive qui animait autrefois ces lieux éloignés. Sur les versants ensoleillés, l'habitat dispersé, relié au village par d'anciens chemins muletiers, a toujours fait des pittoresques hameaux d'Irougne, du Pous et de l'Abelliéra des quartiers privilégiés. À son apogée, ce dernier comportait une école, un presbytère et un four à pain.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, prendre le sentier à côté du lavoir (b.208) pour descendre en contrebas du village et rejoindre les prés de Loirins (b.207). Continuer pour atteindre le col de la Tuilière, puis franchir le vallon de Ginestré en passant par l'ancienne bergerie. Poursuivre sur le sentier en balcon, qui passe sous des barres rocheuses et offre une magnifique vue sur le vallon d'Abéliéra et le fort du village de Rimplas. Franchir le pont de pierre qui enjambe le vallon d'Abéliéra, entamer la

montée et arriver à Blai (b.228). À côté des ruines, prendre le sentier de gauche qui se redresse dans la forêt de pins et de feuillus, puis traverse une zone de végétation plus basse jusqu'à Algagno Soutran (b.225). Tourner à gauche pour suivre une large piste qui mène (sud-ouest) à la balise 226, traverser le vallon des Chalanches et cheminer dans la forêt d'épicéas pour rejoindre le point de départ.

VALLÉE
TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique :
Moyen

Technicité du sentier :
Moyen

Distance : **11 km**

Dénivelée :
+ 760 m / - 760 m

Durée :
5 h 30

Période conseillée :
Avril à Novembre

Cartographie :
**"Moyenne Tinée"
TOP 25 n° 3641 ET**

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'aux gorges de la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) jusqu'au hameau de le Bolinette et peu après, tourner à gauche (RM 59) sur une petite route sinueuse pour gagner le village d'Illonse.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

Randonneur : **Initié**

Effort Physique :
Difficile

Technicité du sentier :
Difficile

Distance : **18 km**

Dénivelée :
+ 910 m / - 910 m

Durée :
5 h 30

Période conseillée :
Juin à Octobre

Cartographie :
**« Haute Tinée 1 »
TOP 25 n°3639 OT**

Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :

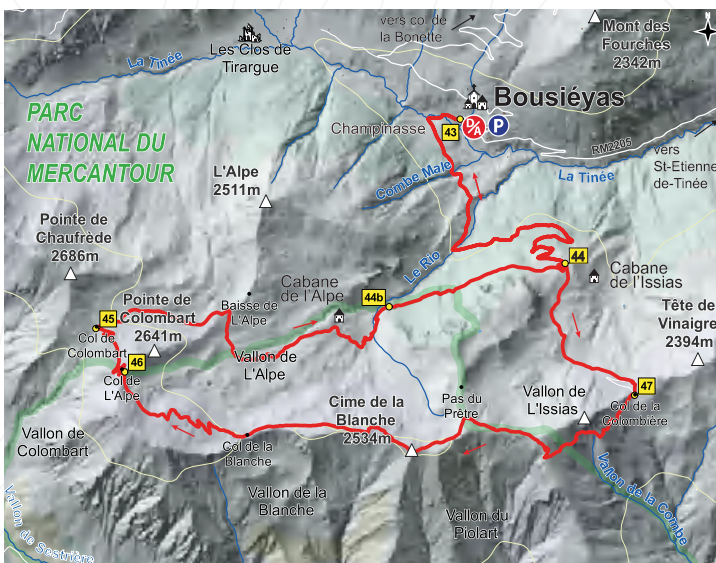
De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Etienne-de-Tinée. Continuer en direction du col de la Bonette et, parvenu au Pont Haut, bifurquer à droite (RM 64) pour gagner le hameau de Bousiéyas.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de St-Dalmas-le-Selvage, hameau de Bousiéyas (1 860 m)
**33. CRÊTE
DE LA BLANCHE**

Randonnée classique face aux sources de la Tinée, entre les vallons des Issias et de l'Alpe, avec un extraordinaire parcours panoramique le long de la crête de la Blanche, sur le tracé du GR®56. Plusieurs ambiances se succèdent au cours de cette journée autour du site de Bousiéyas : frais mélézin et prairies de fauche, alpages herbacés, crêtes aux roches changeantes (grès, calcaire), cabanes pastorales typiques, troupeaux d'ovins gardés par les bergers locaux... Plus haut hameau des Alpes-Maritimes, Bousiéyas était jadis habité tout au long de l'année, coupé du monde par la neige plusieurs mois durant en raison d'un accès particulièrement avalancheux, une vingtaine de couloirs balayant régulièrement la route depuis le Pont Haut. La dernière habitante, Mme Delmas, y mourut solitairement lors d'un hiver rigoureux des années 60.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

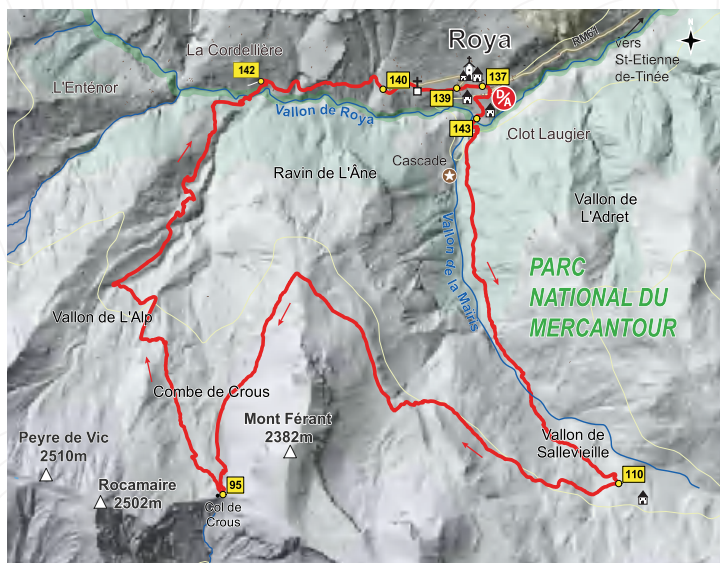
Départ en contrebas du hameau de Bousiéyas (b.43). Suivre en descente la piste en terre (GR®5), traversant le torrent de la Tinée avant de remonter en rive droite. Poursuivre sur la piste et franchir le gué du vallon du Rio ; couper quelques lacets par le sentier originel et déboucher à la cabane pastorale de l'Issias (2 120 m - b.44). Remonter le vallon du même nom par le sentier en aval de la piste jusqu'au col de la Colombière (2 237 m - b.47). Bifurquer à droite sur le GR®56, contourner la pointe Giassin par son versant sud et atteindre la crête de la Blanche. Suivre cette ligne de crête, alternant entre le

versant Tinée et le versant Sestrière, sur un ancien tracé militaire. Rejoindre le col de la Blanche, puis, par quelques lacets, atteindre le col de l'Alpe (2 600 m - b.46). Descendre au col de Colombart (2 539 m - b.45) et quitter le GR® pour emprunter à droite (est) le sentier du vallon de l'Alpe. Franchir la ligne de crête, longer la cabane du berger (2 277 m) et rejoindre le torrent du Rio sous la barre calcaire de l'Are (b.44a). Suivre la piste horizontale en rive droite, retrouver la cabane de l'Issias (b.44) et reprendre l'itinéraire de montée jusqu'à Bousiéyas.

 Au départ de St-Etienne-de-Tinée, hameau de Roya (1 500 m)

34. TOUR DU MONT FÉRANT

Randonnée de découverte du haut vallon de Roya variant agréablement paysages de pelouse alpine et barres grises de calcaire jurassique, face à l'imposante masse du mont Mounier (2 817 mètres). Cet itinéraire se déroule exclusivement sur sentier, presque toujours en zone coeur du Parc national du Mercantour, dans des lieux privilégiés du pastoralisme ovin encore bien vivace en haute Tinée. Une rencontre avec un berger pourra d'ailleurs agrémenter le parcours, d'autant plus qu'il s'agira avec une quasi-certitude d'un autochtone, chose devenue rare de nos jours. L'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux en estive de fin juin à début octobre.






ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la place (b.137), suivre en descente le tracé du GR⁵ qui traverse les vallons de Roya (b.143), puis de la Mairis, sur de larges passerelles. Remonter le sentier qui domine le torrent de la Mairis jusqu'à un haut verrou rocheux. On en sort bientôt pour traverser le vallon de Sallevieille sur un pont de bois (1 745 m). La cabane pastorale est en vue, légèrement en amont (1 955 m - b.110). Avant la cabane, quitter le GR⁵ pour prendre vers l'ouest un chemin relativement plat qui contourne le mont Férant. À noter au passage de la crête de la Faysse (2 090 m) le point de

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

VALLÉE
TINÉE


CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

-  Randonneur : **Initié**
-  Effort Physique :
Difficile
-  Technicité du sentier :
Difficile


 Distance : **14 km**

 Dénivelée :
+ 850 m / - 850 m


 Durée :
6 h 30

 Période conseillée :
Juin à Octobre

 Cartographie :
**« Haute Tinée 1 »
TOP 25 n°3639 OT**

 Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER:

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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

Randonneur : **Initié**

Effort Physique :
Difficile

Technicité du sentier :
Difficile

Distance : **15 km**

Dénivelée :
+ 1160 m / - 1160 m

Durée :
6 h 30

Période conseillée :
Juillet à Octobre

Cartographie :
**« Haute Tinée 2 »
TOP 25 n°3640 ET**

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) jusqu'à Isola-village. Bifurquer à droite (RM 97), sur la route du col de la Lombarde ; stationner juste après le verrou rocheux du Chastellar.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de la route de la Lombarde, 5 km en aval d'Isola 2000 (1 700 m)

35. TOUR DE LAUSFER

Superbe randonnée franco-italienne autour des cimes du Lausfer, franchissant plusieurs cols sur d'anciens chemins de ronde militaires, encore bien conservés. Le cirque secret des lacs Lausfer et l'alpage du Saboulé, sur le versant français, contrastent avec l'affluence du versant italien. Perché à 2 035 m, le sanctuaire de Sainte-Anne, édifié vers le XIII^e siècle, est le plus haut d'Europe. La légende raconte que Sainte-Anne apparut à une bergère de Vinadio, Anna Bagnis, et lui demanda d'ériger une chapelle près du rocher de l'apparition, où se dresse aujourd'hui la statue de la Sainte et de la Vierge Marie. Le pas de Sainte-Anne fut autrefois un passage clé de la contrebande du sel et reste un itinéraire fréquenté, notamment lors du pèlerinage du 15 août, toujours très populaire. Cette traversée variée offre ainsi une plongée entre histoire, traditions et paysages d'exception.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le verrou rocheux du Chastellar (b.77), traverser le torrent de Chastillon par la passerelle et s'élever à gauche par une série de lacets jusqu'au pas de Sainte-Anne (2 308 m - b.78). Bifurquer à gauche, franchir brièvement le versant italien (b.345), contourner un éperon rocheux équipé d'une main courante et rejoindre le col du Lausfer (2 430 m - b.65a) par un sentier militaire, dévoilant les lacs étagés de Lausfer. Descendre vers le lac inférieur, le laisser sur la gauche, puis remonter à un collet avant de contourner le lac supérieur (2 357 m) par le sud. Poursuivre sur un sentier ascendant, puis en balcon, jusqu'au col du

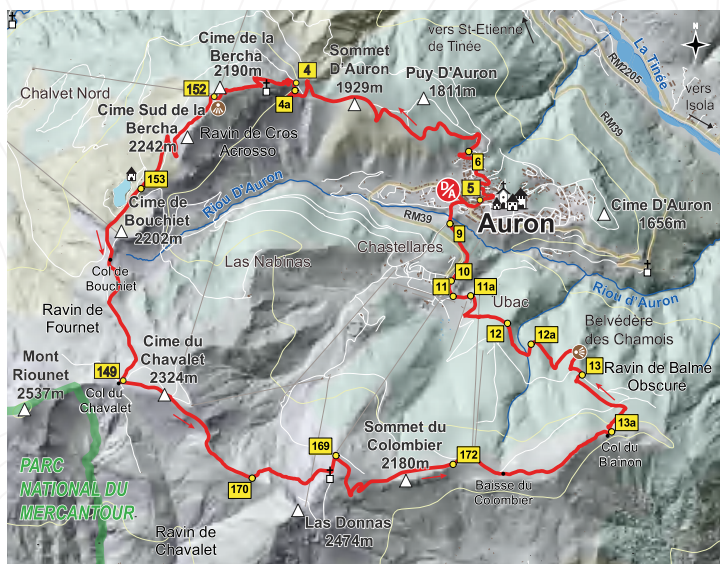
Saboulé (2 460 m - b.64). Descendre vers le bâtiment italien et suivre à droite le sentier stratégique franchissant une barre rocheuse jusqu'au pas de Tesina (2 400 m). Basculer à droite, traverser une zone de pâturage et poursuivre vers le lac (2 167 m) pour rejoindre la bifurcation du sentier du pas de Sainte-Anne. Faire un aller-retour à gauche jusqu'au sanctuaire ou remonter à droite par l'ancienne piste militaire pour retrouver le passage initial. Regagner le point de départ par l'itinéraire de montée.

Attention ! les balises ne figurent pas sur la carte IGN TOP 25 côté italien, mais sont présentes sur le terrain.

📍 Au départ de St-Etienne-de-Tinée, station d'Auron (1 645 m)

36. TOUR DES CRÊTES D'AURON

Circuit aérien en altitude dévoilant, en une journée de marche, le tour complet du cirque d'Auron avec le passage par les cimes remarquables de la station, dominées par le chaînon frontalier du Ténibre. Proche des infrastructures de ski, le parcours alterne entre pistes et sentiers, révélant une diversité de milieux, des mélézins de la Bercha aux crêtes dégagées de la cime du Chavalet et de Las Donnas, avant de replonger dans les forêts denses sous le col du Blainon. Cime emblématique, la Bercha surplombe l'ensemble du circuit, offrant un tour d'horizon majestueux sur la crête frontière de la haute Tinée et, au nord, sur le Parc national du Mercantour, avec le mont Mounier, la cime de Pal et la Bonette en toile de fond. L'itinéraire se termine par une flânerie au cœur de la station, créée en 1936, agrémentée de l'admiration des peintures murales de la chapelle Saint-Érige, trésor roman du XIV^e siècle.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'office de tourisme d'Auron (b.5), suivre le GR⁵ vers le nord jusqu'à la route menant au réservoir. À la balise 6, emprunter la piste à gauche, puis un sentier montant sur la crête, offrant une première vue sur le massif du Ténibre. Bifurquer à gauche vers les prairies du puy d'Auron, poursuivre sur un chemin forestier et atteindre le faux col entre le sommet d'Auron (1 929 m) à l'est et le pilier de la Bercha à l'ouest. Continuer sur la piste jusqu'au sentier (b.4), remonter les pentes nord de la Bercha (b.4a) et rejoindre la crête. À gauche, accéder à la croix de la Bercha, à droite, progresser jusqu'à la cime de la Bercha (2 274 m - b.152), puis à la cime

Sud (2 242 m). Descendre vers la retenue caulinéaire (b.153), franchir une brèche et rejoindre successivement les cols de Bouchiet (2 151 m - b.151) et du Chavalet (2 323 m - b.149). Gravier la piste sous la cime du Chavalet (2 446 m), traverser le versant opposé jusqu'au collet du bâtiment gazez (b.170). Descendre à gauche, croiser le télésiège des Abris et atteindre le téléphérique de Las Donnas (2 260 m - b.169). Suivre le sentier vers la piste du Colombier (b.172), traverser la forêt, rallier le col du Blainon (2 008 m - b.13a) et rejoindre Auron par le GR⁵ via la belvédère des Chamois et les balises 13, 12a, 12, 11a, 11, 10 et 9.

VALLÉE
TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique :
Difficile

Technicité du sentier :
Moyen

Distance : **18 km**

Dénivelée :
+ 1 060 m / - 1 060 m

Durée :
6 h 30

Période conseillée :
Juillet à Octobre

Cartographie :
**« Haute Tinée 1 »
TOP 25 n°3639 OT**

ACCÈS ROUTIER :

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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **19 km**

 Dénivelée :
+1 320 m / - 1 320 m


 Durée :
7 h 30

 Période conseillée :
Juin à Octobre

 Cartographie :
**« Haute Tinée 1 »
TOP 25 n°3639 OT**

 Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER:

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

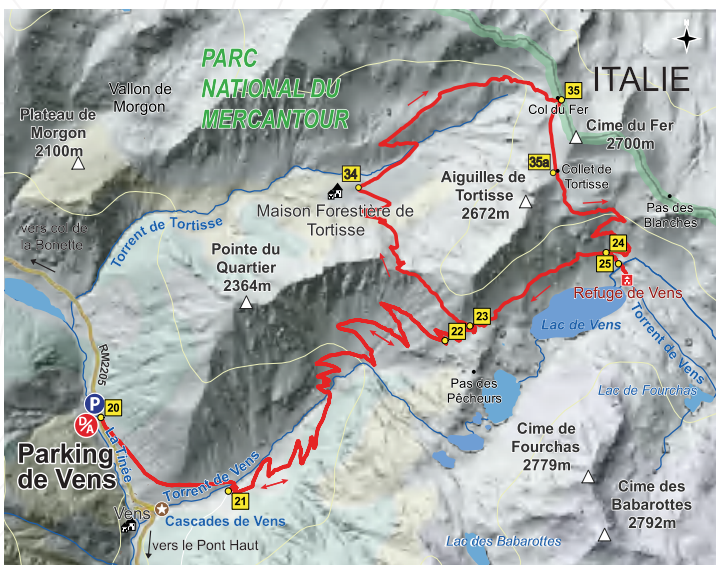
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de la route de la Bonette, parking des granges de Vens (1 550 m)**

37. CIRCUIT DE TORTISSE - VENS

Alternative à l'itinéraire depuis le hameau du Pra, l'accès au site de Vens emprunte un excellent sentier qui permet aux randonneurs de franchir allègrement les difficultés d'un terrain entrecoupé de vallons, d'éboulis, de pierriers et de crêtes rocheuses. Malgré l'altitude assez élevée, cette randonnée s'effectue sur un excellent réseau de sentiers tracés par les Eaux et Forêts dans les années 1930 pour desservir des alpages et restaurer des pentes érodées par un surpâturage et une déforestation séculaire. La découverte du panorama au col du Fer sur le Val Stura italien, avec en fond le mont Viso (3 841 mètres), ainsi que l'enfilade des lacs de Vens depuis le collet de Tortisse, sans oublier la grande faune et la flore de l'étage alpin, agrémentent un parcours se déroulant intégralement en zone cœur du Parc national du Mercantour.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking des granges de Vens (b.20), suivre la piste de l'eau sur environ 700 m, franchir le torrent de Vens par une passerelle, puis bifurquer à gauche (b.21). S'élever sur la rive gauche orographique du vallon par des lacets parmi mélèzes et cytises, traverser des pierriers et des pentes herbeuses raides pour atteindre le sommet du verrou glacière (b.22, 23). Continuer à gauche en balcon jusqu'à un collet (2 422 m), puis descendre vers le vallon de Tortisse pour rejoindre la balise 34 et les maisons forestières (2 252 m). Revenir à la fontaine pour continuer en

face vers le torrent de Tortisse ; franchir à gué le cours d'eau, monter face aux aiguilles déchetées et atteindre le col du Fer (2 584 m - b.35). Poursuivre à droite par une traversée ascendante vers le collet de Tortisse (2 591 m - b.35a). Débuter la descente et découvrir l'arche et le chapelet de lacs glacières de Vens. Rejoindre le refuge CAF (2 380 m), situé sur une barre rocheuse près du grand lac supérieur, par des lacets (aller-retour possible - b.24, 25). Longer ensuite le lac jusqu'au verrou (b.23) pour retrouver l'itinéraire suivi à la montée.

 Au départ de St-Etienne-de-Tinée, hameau de Douans (1 300 m)

38. TÊTE DE L'AUTARET

Colle Longue, une haute cime frontalière, porte les traces d'un riche passé militaire, marqué par la présence de barbelé, de blockhaus et d'anciens sentiers de ronde. Le 23 juin 1940, ce sommet fut le théâtre d'une bataille intense où deux régiments italiens furent décimés par des tirs de barrage provenant des positions françaises établies sur la rive droite de la Tinée. Malgré cela, la division italienne Livorno parvint à atteindre le hameau du Bourguet et à franchir la Tinée le lendemain de l'Armistice, avant d'être repoussée sur la rive gauche avec de lourdes pertes. Au-delà de ces événements historiques, le site de colle Longue se distingue par ses lacs cachés et offre, depuis la tête de l'Autaret, un panorama à couper le souffle sur tout l'arc alpin, récompensant ainsi ceux qui entreprennent cette longue ascension.




ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking de Douans (b.98), emprunter à pied la petite route en direction du nord, puis la quitter rapidement (b.94) pour prendre à droite un chemin passant entre deux granges. S'élever progressivement, traverser un canal d'irrigation et poursuivre l'ascension vers les campagnes de Douans supérieur, où se trouvent d'anciennes granges en terrasse. Une fois arrivé à la balise 125, continuer sur le sentier qui traverse le vallon de Douans. Dans un adret dénudé, monter en oblique vers la

balise 127, puis atteindre le lagarot (petit lac). Franchir successivement deux éperons en versant sud, gravir un éboulis, puis poursuivre à niveau sur un beau sentier. On atteint ainsi le pas de colle Longue (2 533 m – b.59a), offrant une vue sur les lacs homonymes ainsi que sur le vallon italien de Collalunga, desservi par une ancienne route militaire. La tête de l'Autaret, peu distante, se rejoint rapidement par un petit sentier, parfois abrupt, qui longe la crête frontière. Retour par le même itinéraire.


VALLÉE
TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

-  Randonneur : **Expérimenté**
-  Effort Physique : **Très difficile**
-  Technicité du sentier : **Très difficile**

-  Distance : **18 km**
-  Dénivelée : **+ 1 510 m / - 1 510 m**
-  Durée : **8 h AR**
-  Période conseillée : **Juin à Octobre**
-  Cartographie : **« Haute Tinée 1 » TOP 25 n°3639 OT**

ACCÈS ROUTIER:

-  De Nice (aéroport) remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre en direction de St-Etienne-de-Tinée jusqu'au hameau du Bourguet. Continuer sur environ 1 kilomètre ; prendre à droite la RM 62 menant au hameau de Douans, point de départ de l'itinéraire.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX





Cimes de la Bercha



Hameau de Roya



Baisse de Druos et lacs de terre Rouge



Tête Mercière et cirque de terre Rouge



Randoxygène

Une plateforme pour toutes les activités Outdoor dans les Alpes-Maritimes.

BOUGER

EXPLORER

SE DISTRAIRE



Activités et itinéraires disponibles sur : www.randoxygene.fr

@AlpesMaritimes @departement06 @Département des Alpes-Maritimes Groupe @GREEN Deal 06





VALLÉE VÉSUBIE- VAL

Lacs du Diable



DEBLORE

**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **8 km**


 Dénivelée :
+ 480 m / - 480 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
**« Vallée de la
Vésubie »
TOP 25 n°3741 OT**

ACCÈS ROUTIER :

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

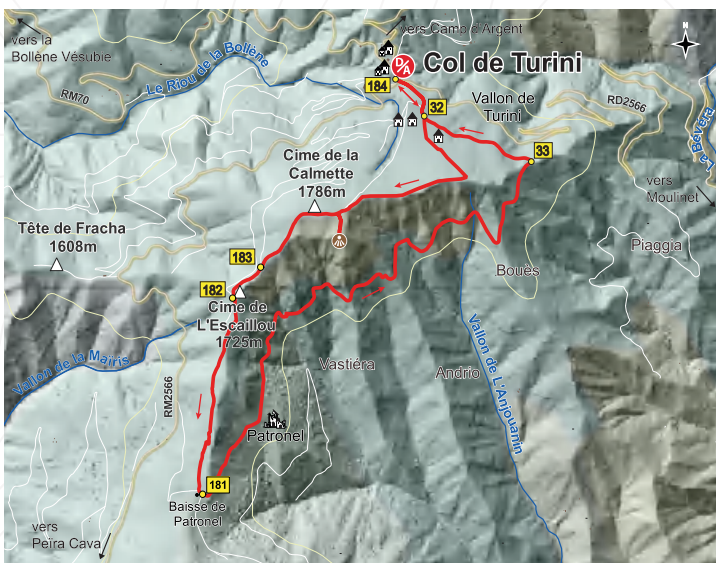
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ du col de Turini (1 604 m)**

39. TOUR DE LA CALMETTE

Circuit de découverte du col de Turini alternant portions en balcon et cheminements en forêt, offrant des points de vue privilégiés depuis le belvédère aménagé et les crêtes de la Calmette. Une partie du parcours est jalonnée de sculptures contemporaines, conçues pour s'intégrer harmonieusement aux éléments naturels et au paysage. Partagée entre les communes de la Bollène-Vésubie, Lantosque, Moulinet et Lucéram, l'immense forêt de conifères (pins, épicéas, sapins) reliant le site de Turini à la station de Peira-Cava ("pierre creuse" en provençal) recèle d'innombrables parcours pédestres, sillonnant la ligne de partage des eaux entre la Vésubie et la Bévéra. Tour à tour paradis des chercheurs de champignons en automne et adeptes du ski nordique ou alpin en hiver, le col de Turini doit surtout sa réputation mythique aux rallyes automobiles qui attirent chaque année, durant plusieurs jours, de fervents amateurs de sensations fortes.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du col de Turini (b.184), emprunter la piste à gauche puis le sentier à droite (b.32) pour atteindre la croupe. Continuer vers l'ouest, en longeant l'ancien tracé du téléski de Calmette sous les grands arbres, pour sortir en lisière de forêt et découvrir les premières sculptures. Poursuivre vers l'ouest jusqu'à la table d'orientation proche de la cime de la Calmette (1 786 m). Suivre ensuite la crête pour rejoindre la cime de l'Escaillou (1 718 m - b.183), puis atteindre un important carrefour de pistes de débardage (1 729 m - b.182) et cheminer légèrement en contrebas de la crête (au sud), descendant facilement vers la baisse

de Patronel (1 607 m - b.181). Quitter le GR°52A au balisage blanc et rouge, qui descend rapidement vers Moulinet, pour emprunter à gauche un bon sentier en direction du nord-est. Profiter de vues sur la vallée de la Bévéra, coulant presque 800 mètres plus bas. Le sentier franchit plusieurs vallons et quelques crêtes marquées, comme celle de Boués, avec des passages aménagés nécessitant prudence. Au lieu-dit gasta Fume (1 600 m - b.33), bifurquer franchement à l'ouest pour rejoindre facilement le col de Turini via la balise 32.

 Au départ de St-Martin-Vésubie, le Boréon - parking supérieur (1 670 m)

40. CIRCUIT DE TRÉCOLPAS

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking supérieur du Boréon (b.420), prendre le large chemin GR*GTM qui remonte la rive gauche orographique du vallon. Laisser bientôt à droite le sentier de la Mairis (b.421) et continuer pour trouver l'entrée du Parc national du Mercantour, et peu après, le chalet Vidron (b.422) puis le pont de Peirastrèche (1 838 m - b.423). Poursuivre l'ascension régulière dans le mélèzin clairsemé en laissant à gauche le vallon de Sangué et le sentier des lacs Bessons (b.424) pour atteindre facilement le gias de Peirastrèche (1 936 m - b.425). Un ressaut plus raide mène au refuge

de Cougourde (2 100 m). Après une visite au refuge (gîte, repas, boissons), traverser le torrent (b.426) issu du lac des Sagnes et par un sentier en balcon légèrement descendant, puis ascendant, rejoindre le déversoir du lac de Trécolpas (b.427). Accéder aisément au site du lac en quelques minutes. Au retour, suivre le tracé du GR*52 (b.427) qui plonge par de nombreux lacets sur le vallon du Boréon ; franchir celui-ci sur une belle passerelle (b.425) et reprendre l'itinéraire suivi à la montée.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur : **Initié**



Effort Physique :
Moyen



Technicité du sentier :
Moyen



Distance : **10 km**



Dénivelée :
+ 640 m / - 640 m



Durée :
4 h



Période conseillée :
Juin à Novembre



Cartographie :
**« Vallée de la
Vésubie »
TOP 25 n°3741 OT**



Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER:



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

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



VALLÉE
**VÉSUBIE-
VALDEBLORE**

**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**


 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen


 Distance : **12 km**

 Dénivelée :
+ 590 m / - 590 m


 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
« Vallées de la
Bévéra et des
Paillons » TOP 25
n°3741 ET

 Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. A la sortie du village prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) et la suivre jusqu'à Lantosque. Continuer en direction de Roquebillière. Prendre à droite la route de la Bollène-Vésubie (RM 70) et monter jusqu'au col de Turini. Tourner à gauche (RD 68) pour rejoindre la petite station de Camp d'Argent (2 km).

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 Au départ du col de Turini, Camp d'Argent (1 740 m)
**41. FORTIFICATIONS
DE L'AUTHION**

Le massif de l'Authion, culminant à 2080 mètres au cœur du Parc national du Mercantour, a joué un rôle stratégique crucial dans la défense des Alpes-Maritimes. Face à la détérioration des relations franco-italiennes à la fin du XIXe siècle, le général Séré de Rivières supervisa la construction de fortifications entre 1883 et 1890, incluant les forts de la Forca, des Mille Fourches, et la Redoute des Trois Communes. Ces ouvrages, complétés par des camps pour loger les chasseurs alpins, renforcèrent la défense du massif. Dans les années 1930, le ministre de la Guerre André Maginot modernise ces fortifications pour contrer la menace italienne sous Mussolini. Ce parcours unique replonge le randonneur dans l'histoire de ce massif, marqué par l'utilisation en avril 1945, de chars à plus de 2000 mètres d'altitude pour déloger les troupes allemandes.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la baisse de Camp d'Argent (b.238), suivre la piste (GR*GTM) jusqu'à son extrémité. Une longue traversée, quasiment de niveau, mène à la route de découverte de l'Authion (b.28b), près du casernement de Cabanes Vieilles et d'un char US. Continuer sur le GR* à droite, puis, après une épingle, emprunter le sentier qui descend, traverse le vallon et remonte pour rejoindre la piste (b.151). Poursuivre à gauche jusqu'à la route, passer au-dessus de la vacherie de l'Authion, puis, peu après la balise 150, bifurquer pour traverser le replat au-dessus de Plan Caval.

Monter la butte (1 932 m) pour un point de vue remarquable, puis revenir sur la route et suivre la crête jusqu'au fort de la Redoute à la Pointe des Trois Communes (2 080 m), offrant un panorama sur l'Authion et ses deux autres fortifications : le fort de La Forca et celui des Mille-Fourches. Descendre par le GR*GTM (b.410), effectuer un aller-retour au fort de la Forca, puis poursuivre jusqu'à la baisse de Tueilis (1 888 m - b.244). Suivre la RD 68 sur quelques centaines de mètres, remonter légèrement pour rejoindre les pistes de ski alpin et terminer à Camp d'Argent.

📍 Au départ de St-Martin-Vésubie, route de la Madone de Fenestre (1 870 m)

42. LACS DE PRALS

Jouissant d'une juste notoriété, le circuit des lacs de Prals ou encore des "cinq Lacs", comme on les nomme à Saint-Martin-Vésubie, permet de pénétrer au cœur du Mercantour tout en bénéficiant de sentiers agréables et faciles, à la portée de tout marcheur. La remontée du vallon de Prals constitue en début d'été un véritable enchantement à travers les alpages fleuris traversés par un fougueux torrent. Le site des lacs de Prals, quant à lui, contraste avec les arêtes découpées du Neiglier et de Paranova qui le ceignent harmonieusement ; relativement tempérés, car peu profonds, ces lacs se prêtent à une pause appréciable. Il est possible d'ajouter au circuit décrit ci-après l'ascension en aller-retour de la baisse de Prals (2 339 m) ou de la cime de la Valette (2 496 m) : on y découvrira un panorama complet sur la haute Vésubie ainsi que sur les grandes cimes neigeuses de l'Oisans.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Parvenu à l'aplomb du sanctuaire de Fenestre et après avoir stationné son véhicule en bordure de route (1 820 m), suivre le large chemin horizontal qui démarre à la balise 361 dans une belle forêt de mélèzes et d'épicéas épars. On atteint bientôt le vallon de Prals (1 823 m - b.362) qu'on traverse par deux passerelles. Remonter alors la rive gauche du vallon, puis la rive droite jusqu'au Plan de Prals (b.363, 364). Le sentier permet de gravir le déversoir et d'atteindre le vaste replat où se nichent les lacs de Prals étagés dans la prairie

entre 2 260 et 2 280 m. Monter ensuite à la toute proche baisse des cinq Lacs (2 330 m - b.366), puis descendre versant opposé le vallon du Ponsset par un sentier soutenu jusqu'au vallon de Fenestre (b.367, 359, 360), au bord duquel croissent quelques vieux mélèzes.

Attention ! A la date d'édition de ce guide, la route de la Madone (RM 94) est fermée à la circulation au niveau de la stèle (altitude 1 120 m).

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique :
Moyen

Technicité du sentier :
Moyen

Distance : **7 km**

Dénivellée :
+ 560 m / - 560 m

Durée :
4 h 30

Période conseillée :
Mai à Novembre

Cartographie :
**« Vallée de la
Vésubie »
TOP 25 n°3741 OT**

Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER:

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

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen


 Distance : **8 km**

 Dénivelée :
+ 650 m / - 650 m


 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Juin à Octobre

 Cartographie :
**« Vallée de la
Vésubie »
TOP 25 n°3741 OT**

 Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER:

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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de St-Martin-Vésubie, sanctuaire de la Madone de Fenestre (1 900 m)**

43. CIRCUIT DE FENESTRE

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du sanctuaire de Fenestre (b.357), où s'abrite le refuge CAF, suivre le large chemin militaire (GR®GTM) qui déroule ses placides lacets sur les flancs de l'Agnellière. Quitter bientôt le tracé du GR® qui mène au pas des Ladres (b.368) et continuer à droite toujours sur un excellent chemin, jusqu'au petit lac de Fenestre (2 266 m). Continuer l'ascension plein nord par un sentier en lacets qui passe à proximité de blockhaus où s'abritent volontiers les jeunes bouquetins. Après une bifurcation (b.369), on atteint le col panoramique de Fenestre (2 474 m) souvent garni de névés jusqu'en milieu d'été sur son versant italien.

Redescendre jusqu'à la balise 369, puis bifurquer à droite pour suivre tantôt en descente, tantôt en montée, le large chemin dallé qui rejoint en encorbellement le pas des Ladres (2 448 m - b.428). Descendre alors par le tracé assez rapide et très sinueux du GR®GTM qui ramène à la Madone de Fenestre via la balise 368.

Attention ! A la date d'édition de ce guide, la route de la Madone (RM 94) est fermée à la circulation au niveau de la stèle (altitude 1120 m).

 Au départ de Venanson (1160 m)

44. CIRCUIT DU CONQUET

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la place de Venanson (b.305), emprunter l'ancien chemin de la vacherie de la Colmiane, s'élevant au milieu des granges et des chalets. Après avoir traversé la route (b.306), poursuivre sur le sentier muletier en direction de la vacherie. À l'intersection (b.307), continuer à droite. Une fois sur la route, prolonger l'ascension, franchir le virage, puis à 50 m, prendre à gauche pour rejoindre le sentier (b.308). Après la vacherie de la Colmiane (1 491 m), le parcours se poursuit sous un couvert forestier de conifères jusqu'aux abreuvoirs (b.309). Prendre ensuite la direction du col de Varaira (1 700 m), puis bifurquer à droite (b.310) vers le Fault (1 763

m). Continuer jusqu'à l'Oratoire de N.-Dame de la Colmiane (b.311), descendre au col de Colmiane (1 641 m - b.312) avant de gravir le ressaut du Conquet (1 776 m - b.313). La descente s'amorce en suivant la crête nord-est (b.314) puis la piste de ski près de la tyrolienne, menant aux retenues collinaires de la Combe (b.104). Poursuivre à droite par le sentier du vallon du Vernet jusqu'à la balise 326. Remonter alors jusqu'au "bénitier" (1 400 m), puis descendre par des lacets le long des falaises du Trou du Diable (b.325). Rejoindre la route de Venanson (b.324) et suivre les raccourcis qui remontent au village (b.54, 53, 52).

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur : **Initié**



Effort Physique :
Moyen



Technicité du sentier :
Moyen



Distance : **10 km**



Dénivelée :
+ 860 m / - 860 m



Durée :
4 h 30



Période conseillée :
Mai à Novembre



Cartographie :
**« Vallée de la
Vésubie »
TOP 25 n°3741 OT**

ACCÈS ROUTIER :



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

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **10 km**


 Dénivelée :
+ 780 m / - 780 m

 Durée :
4 h 30

 Période conseillée :
Juin à Octobre

 Cartographie :
**« Moyenne Tinée »
TOP 25 n°3641 ET**

ACCÈS ROUTIER:

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

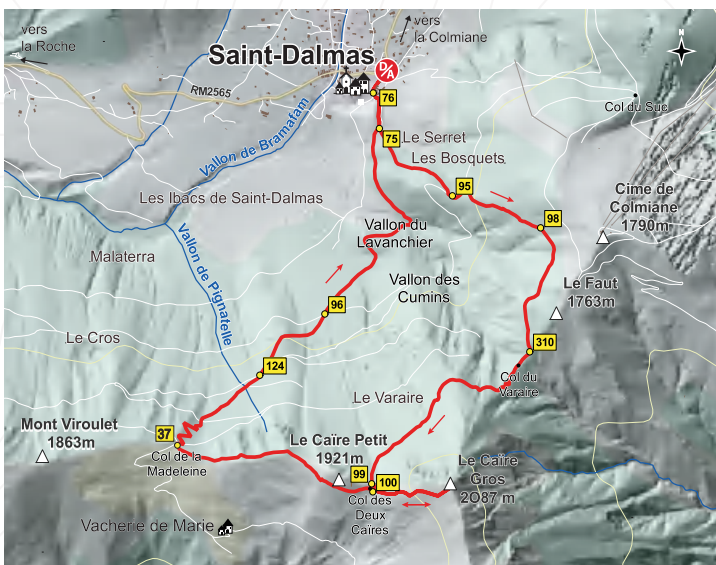
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Valdeblore, Saint-Dalmas (1 290 m)**

45. CAÏRE GROS

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

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

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

📍 Au départ de Valdeblore, St-Dalmas - parking de Millefonds (2 030 m)

46. MONT PÉPOIRI

Situé au sommet du Valdeblore et de la Vésubie, le mont Pépoiri, cime limitrophe du Mercantour, constitue un objectif idéal de randonnée pour une exploration complète du massif. Son ascension présente une dénivelée modérée, offrant un parcours intéressant et un panorama de qualité. Ce point est particulièrement favorable pour observer en détail tous les sommets de la crête frontière franco-italienne, depuis le groupe de l'Argentera jusqu'au massif des Merveilles. Vers le sud, les vallées de la Vésubie, de la Tinée et de l'Estéron descendent lentement vers la mer Méditerranée, bien visible par temps clair. Agrémentant le parcours, les lacs de Millefonds, entourés de paysages rocheux et de pelouses d'altitude, témoignent de l'époque lointaine des glaciations du Quaternaire et ajoutent une touche pittoresque à la randonnée.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking de Millefonds (b.82) s'élever au nord au milieu des alpages par le tracé du GR[®]52 jusqu'au col de Veillos (2 194 m - b.83) ; poursuivre par le sentier qui conduit aux lacs supérieurs des Millefonds (lacs Rond, Long, Gros), le lac Petit (curieusement le plus étendu des 4) restant en contrebas du sentier. Du lac

Gros rejoindre le col de Barn (2 452 m - b.84) qui ouvre une large perspective sur le vallon de Mollières ; quitter le GR[®], puis remonter hors sentier (sud-est) sur le fil de la crête (b.77) culminant au mont Pépoiri (2 674 m). Profitez du panorama à 360°. Retour par le même itinéraire.

VALLÉE

VÉSUBIE-VALDEBLORE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique : **Moyen**

Technicité du sentier : **Difficile**

Distance : **9 km**

Dénivelée : **+ 670 m / - 670 m**

Durée : **4 h 30 AR**

Période conseillée : **Juin à Octobre**

Cartographie : **« Moyenne Tinée » TOP 25 n°3641 ET**

ACCÈS ROUTIER :

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

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen


 Distance : **10 km**

 Dénivelée :
+ 750 m / - 750 m


 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
**« Vallée de la
Vésubie »
TOP 25 n°3741 OT**

 Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER:

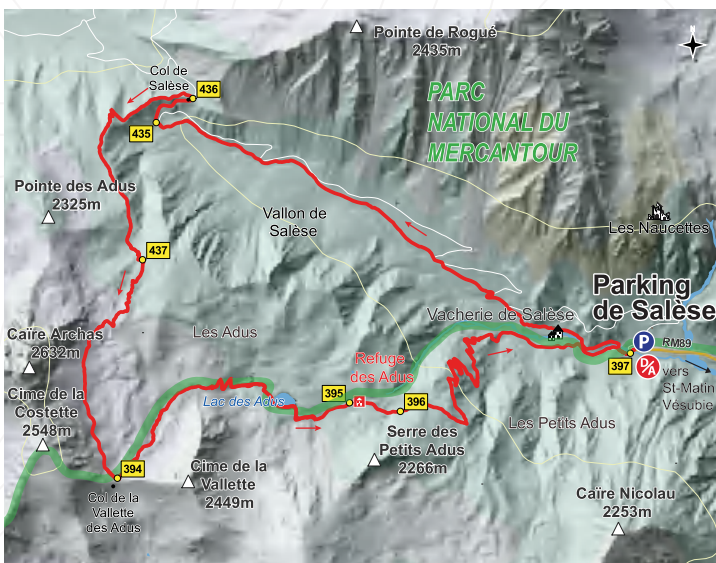
 Depuis Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. A la sortie du village, prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) et la suivre jusqu'à Saint-Martin-Vésubie. Continuer par la RM 89 jusqu'au lac du Boréon. S'engager ensuite sur la route qui mène au parking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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de St-Martin-Vésubie, le Boréon - parking de Salèse (1 670 m)**
**47. CIRCUIT
DES ADUS**

Le plateau des Adus, couvert de champs de rhododendrons et de buissons de myrtilles, se colore au fil des saisons : au vert tendre de juin et au rose de juillet succédera le roux automnal, l'hiver jetant de novembre à mai son voile immaculé sur la pelouse alpine et la végétation arbustive. Seuls quelques rares mélèzes ou arolles en émergeront, servant de perchoir occasionnel aux tétaras-lyres (petits coqs de bruyère) qui present ces lieux paisibles délaissés par l'homme de longs mois durant. Depuis le belvédère du col de la Vallette, le chaînon frontalier déroule ses charmes orchestrés par la cime du Mercantour alors qu'au loin les reflets de la mer aveuglée de lumière scintillent à travers leur aura estivale.



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

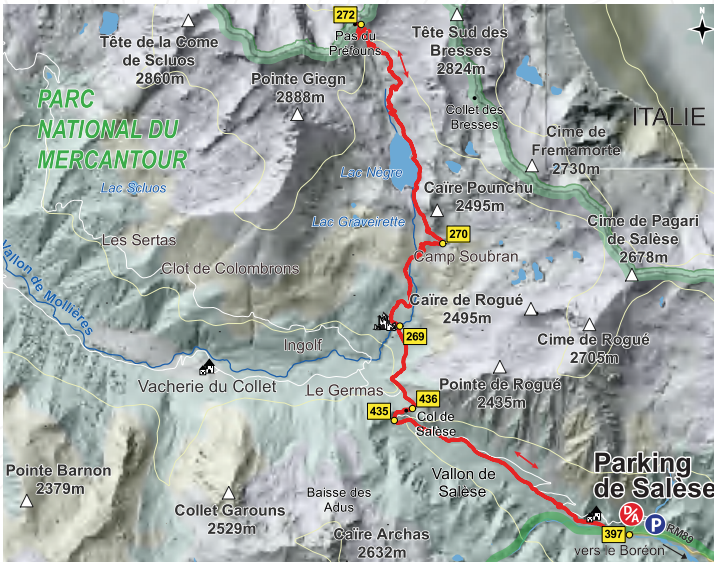
Du parking de Salèse (b.434), suivre le tracé du GR®GTM jusqu'au col de Salèse (2 031 m - b.435, 436). Bifurquer à gauche et remonter (ouest, puis sud) le petit sentier qui flirte avec le bord de la crête étroite dominant les vallons de Salèse et de Mollières. S'accrochant désespérément à une ter re sablonneuse ingrate, les derniers arolles aux racines affleurantes retiennent les blocs d'une immense zone d'érosion. Continuer dans un paysage de pelouses et de cliapiers jusqu'à

la balise 437, longer la base de la face est du cairn Archas et gagner de niveau le col de la Vallette des Adus (2 356 m - b.394). Redescendre sur le même versant, mais en direction nord-est vers le petit lac des Adus (2 130 m), entouré de mélèzes. Rallier la crête des Petits Adus (b.395, 396), passer au refuge privé, puis amorcer la descente par le sentier dit "des chasseurs". On rejoint ainsi par un tracé à la déclivité régulière le vallon de Salèse (b.397) et le parking de départ (b.434).

📍 Au départ de St-Martin-Vésubie, le Boréon - parking de Salèse (1 670 m)

48. LAC NÈGRE

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE


Du parking de Salèse (b.434), suivre le tracé du GR®GTM qui passe aux abords de la vacherie de Salèse (1 724 m), longe deux lacets de la route et continue à travers mélèzes et arolles. Après avoir dépassé la source de Chardole (1 924 m) et frôlé un lacet de la piste de Mollières, rejoindre cette dernière (b.435) avant de l'utiliser brièvement jusqu'au col de Salèse (2 031 m - b.436). Du col, descendre 400 m environ sur la piste, puis prendre à

droite (b.268) le chemin muletier du lac Nègre qui s'élève tranquillement jusqu'au pied du déversoir (b.269, 270). Un court ressaut assez raide donne accès au lac (2 354 m) avec en fond le pas du Préfouins (2 615 m), frontière avec l'Italie et variante possible pour compléter la randonnée (compter 1 h 30 AR depuis le lac). Descendez par le même itinéraire avec une brève remontée sous le col de Salèse.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

-  Randonneur : **Initié**
-  Effort Physique : **Moyen**
-  Technicité du sentier : **Moyen**
-  Distance : **18 km**
-  Dénivelée : **+ 1 000 m / - 1 000 m**
-  Durée : **5 h AR**
-  Période conseillée : **Juin à Novembre**
-  Cartographie : **« Vallée de la Vésubie » TOP 25 n°3741 OT**
-  Réglementation **Parc national du Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :

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

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**


 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile


 Distance : **10 km**

 Dénivelée :
+ 1 020 m / - 1 020 m


 Durée :
5 h 30 AR

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
**« Vallée de la
Vésubie »
TOP 25 n°3741 OT**

 Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :

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

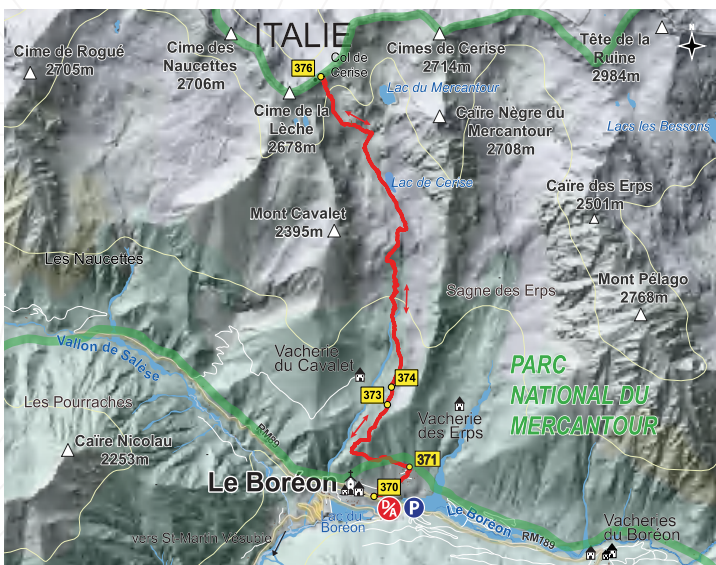
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de St-Martin-Vésubie, lac du Boréon (1 500 m)**

49. COL DE CERISE

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

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

clairsemé jusqu'à la cote 2 100 m environ. On sort alors de la forêt pour accéder en quelques lacets au replat parsemé de blocs qui abrite le petit lac de Cerise (2 223 m). Laisser celui-ci à main droite, croiser un peu plus haut la bifurcation du sentier qui mène vers l'est au lac du Mercantour (non balisé) et gagner par une ultime pente assez raide le col-frontière de Cerise (2 543 m - b.376) où s'élève un petit blockhaus sur le versant italien. Descente par le même itinéraire.

📍 Au départ de Roquebillière, centre Jean Chanton (650 m)

50. CIRCUIT DE LA MALUNA

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











ITINÉRAIRE PÉDESTRE


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

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

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

-  Randonneur : **Initié**
-  Effort Physique : **Difficile**
-  Technicité du sentier : **Difficile**
-  Distance : **15 km**
-  Dénivelée : **+1 250 m / - 1 250 m**
-  Durée : **6 h 30**
-  Période conseillée : **Juin à Octobre**
-  Cartographie : **« Vallée de la Vésubie » TOP 25 n°3741 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis la vallée de la Vésubie jusqu'à Roquebillière (RM 2565 et RM 69). Dans le village tourner à gauche, au niveau du rond point pour rejoindre le Bd du Docteur René Roques. Garer son véhicule au niveau du centre Jean Chanton.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



VALLÉE
**VÉSUBIE-
VALDEBLORE**

**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **12 km**


 Dénivelée :
+ 1140 m / - 1140 m

 Durée :
6 h 30

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
**« Vallée de la
Vésubie »
TOP 25 n°3741 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à Lantosque. Parvenu à la hauteur de Roquebillière, prendre à droite la route jusqu'à Belvédère.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Belvédère (840 m)**

51. TRES CROUS

Site remarquable dominant la confluence de la Gordolasque et de la Vésubie, Belvédère, perché sur la rive gauche et empreint d'une atmosphère campagnarde et paisible, surplombe Roquebillière-le-Vieux. Sa situation privilégiée, nichée au cœur de paysages majestueux, contraste avec la montée raide menant à la Place d'Armes, puis à l'objectif des Très Crous (les Trois Croix - 1894 m), offrant l'un des belvédères les plus saisissants de la vallée. Depuis la croix du Serre, se dévoile difficilement au nord le cairn de Tres Crous (1 903 m), point de convergence des pâturages appelés Terre de Cour, partagés entre Belvédère, Lantosque et Roquebillière. Ce sommet marque l'origine de la chaîne de montagnes encadrant la rive droite de la Gordolasque, avec la cime de Montjoia, la cime de la Valette, la cime de Prals, le Neiglier, le Ponsset, le mont Colomb et le cairn Cabret, dévoilant une succession de panoramas spectaculaires, avec en toile de fond la Côte d'Azur et la Méditerranée.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la place des Tilleuls, emprunter la rue Marcel Ferrier, puis les rues St-Esprit et du Collet pour atteindre le cimetière et la chapelle Saint-Roch (b.87). Suivre le chemin cimenté (GR°52A), continuer sur le sentier et longer la chapelle du Planet. Monter par une rampe bétonnée jusqu'à la balise 290. Tourner à gauche (GR°), passer sous une ligne à haute tension, traverser le quartier de la Fuont et les granges de la Coulette. À la balise 289, quitter le GR° et prendre à droite un sentier en forte montée, menant à la route des Blancons, à hauteur de la croix du Serre (1 123 m - b.439). Descendre légèrement sur la route pour reprendre le sentier à gauche.

Suivre une croupe boisée alternant adret et ubac jusqu'à la Place d'Armes (1 558 m - b.302). Poursuivre sur un sentier raide, longer la crête, traverser une trouée forestière (b.301), continuer vers le nord sur une piste, puis tourner à droite pour atteindre les Tres Crous (1 494 m). Redescendre à l'intersection (b.301), prendre à droite pour rejoindre un abreuvoir et une citerne, et continuer jusqu'à la piste menant à la vacherie de Férisson. Tourner à gauche, utiliser deux raccourcis évitant les épingles pour arriver à la balise 304. Prendre la piste du milieu, descendre et utiliser la route des Blancons jusqu'à la balise 439 ; suivre l'itinéraire de l'aller pour regagner le village.

📍 Au départ de Belvédère, vallée de la Gordolasque - parking du Countet (1 690 m)

52. VALLÉE DES MERVEILLES PAR LA GORDOLASQUE

Depuis la vallée de la Gordolasque, le cheminement le long du vallon d'Empuonrame conduit directement au site des Merveilles depuis la Vésubie. Cet itinéraire offre une approche originale par rapport à celle généralement empruntée depuis les Mesches dans la Roya, où les randonneurs remontent le vallon de la Minière. Le pas de l'Arpette dévoile un point de vue saisissant sur la vallée des Merveilles et ses lacs glaciaires, dominés par le mont Bégio, gardien imposant des gravures rupestres témoignant du caractère sacré de cette montagne. Le site des Merveilles étant réglementé, les balades hors sentier y sont interdites sous peine d'amende. Seul un encadrant agréé permet de découvrir l'ensemble des représentations rupestres, avec des visites organisées depuis le refuge des Merveilles.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking du Countet (b.411) traverser le torrent, à la balise 412 emprunter le sentier qui mène au pas de l'Arpette. S'élever progressivement par un chemin en traversée ascendante au milieu de clapiers bordés de rares pins Cembro et mélèzes. Un ressaut plus raide conduit en rive droite du vallon d'Empuonrame, le remonter pour venir frôler la conduite forcée. Après avoir longé durant plusieurs minutes l'ouvrage, le franchir en passant dessous. S'écarter bientôt de la conduite pour traverser le petit ruisseau. Poursuivre en s'élevant le long d'anciennes moraines glaciaires et atteindre le raidillon

final qui se négocie grâce à de nombreux escaliers bâtis en pierres sèches qui facilitent la progression mais surtout limitent l'érosion. Au pas de l'Arpette (2 511m - b.402) profiter du magnifique panorama sur la vallée des Merveilles et sur le mont Bégio. Descendre plein est dans la pelouse alpine où les marmottes, qui ont creusé de nombreux terriers, vous accompagneront si vous les surprenez, de leurs sifflements stridents. À la balise 93 rejoindre le GR®GTM qui mène directement au refuge des Merveilles en rive droite du lac long supérieur. Le retour se fera par l'itinéraire suivi à l'aller.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique :
Difficile

Technicité du sentier :
Difficile

Distance : **16 km**

Dénivelée :
+1 370 m / - 1 370 m

Durée :
7 h 30 AR

Période conseillée :
Juin à Novembre

Cartographie :
**« Vallée de la Vésubie »
TOP 25 n°3741 OT**

Réglementation
Parc national du Mercantour

ACCÈS ROUTIER:

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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



VALLÉE
**VÉSUBIE-
VALDEBLORE**

**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Expérimenté



Effort Physique :
Très difficile



Technicité du sentier :
Très difficile



Distance : **20 km**



Dénivelée :
+1 440 m / - 1 440 m



Durée :
8 h AR



Période conseillée :
Juin à Novembre



Cartographie :
« Vallée de la
Vésubie »
TOP 25 n°3741 OT



Réglementation
**Parc national du
Mercantour**

ACCÈS ROUTIER :



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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ du col de Turini, route de l'Authion - Tueis (1 890 m)

53. CIME DU DIABLE

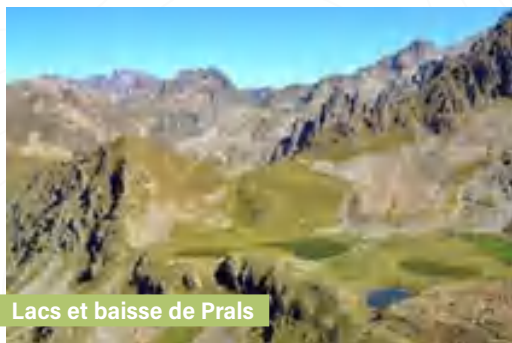
Sommet significatif le plus méridional du Parc national du Mercantour, la cime du "Diable" veille au nord sur le cirque des Merveilles. Son nom évocateur rappelle le caractère maudit que revêtait jadis la haute montagne. D'après une tradition très ancienne, ce sommet était occupé par le Diable qui venait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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du chalet Charles Alessi (b.244), prendre le sentier (GR*GTM) situé en amont de la route pour parcourir la ligne de crête de l'Authion et passer au collet sous la pointe des Trois Communes (2 080 m - b.410). Bifurquer à gauche et atteindre par un bon tracé la baisse de Saint-Véran (1 836 m - b.409), puis poursuivre toujours vers le nord jusqu'au col de Raus (1 999 m - b.406). Par le tracé du GR*GTM, l'itinéraire court en légère montée

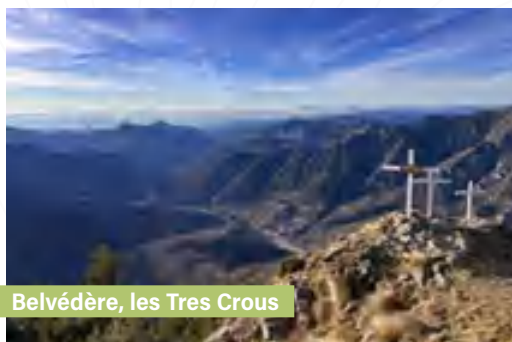
(nord) vers la baisse Cavalline (2 107 m), puis le pas du Diable (2 450 m - b.405). Une brève descente sur les lacs du Diable (b.404). Quitter le tracé du GR* pour remonter à gauche au pas du Trem (2 480 m - b.403), puis à la cime du Diable (2 685 m) par un extraordinaire et impressionnant sentier militaire. Descendre par l'itinéraire emprunté à l'aller, en passant par le Pas du Trem.



Lacs et baisse de Prals



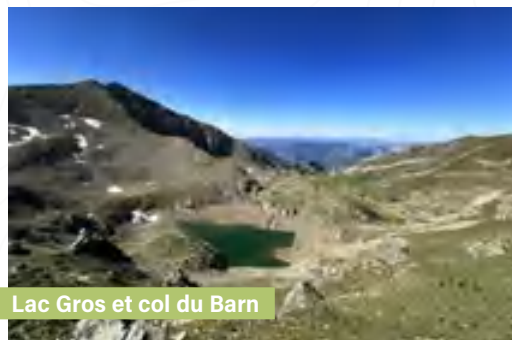
Pic de Colmiane et Conquet



Belvédère, les Tres Crous



Crête de l'Ortiguier et cime du Diable



Lac Gros et col du Barn



Lac Nègre et pointe Gien



Lac et col de Cerise



VALLÉE ROYA

Marta





Au départ de Tende (820 m)

54. TOUR DES ROCHERS DE MAÏMA ET ST-SAUVEUR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur : **Initié**



Effort Physique :
Difficile



Technicité du sentier :
Difficile



Distance : **6 km**



Dénivelée :
+ 750 m / - 750 m



Durée :
4 h



Période conseillée :
Avril à Novembre



Cartographie :
**« Vallée de la Roya »
TOP 25 n°3841 OT**

ACCÈS ROUTIER:

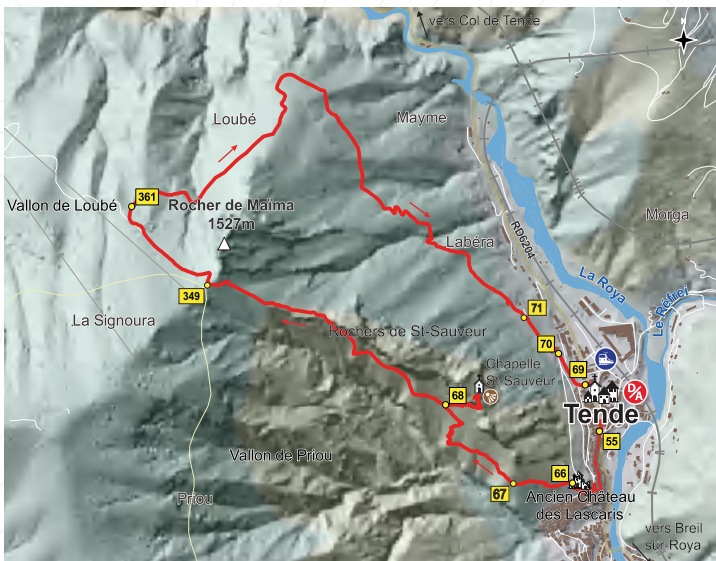


De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la route SS 20 et la RD 6204 pour atteindre Tende point de départ de l'itinéraire.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



Randonnée sportive au départ du village de Tende, dominant de 700 mètres ses toits de lauze verte, au pied des rochers calcaires de Saint-Sauveur. Le sentier mène d'abord à la chapelle Saint-Sauveur, perchée sur un promontoire. Datant du XIII^e siècle, elle arbore des fresques murales et offre un panorama exceptionnel sur le village en terrasses de Tende, témoin de son passé médiéval. La montée se poursuit vers le Rocher de Maïma, en traversant le versant opposé et la vaste forêt de Mayme. En chemin, la mystérieuse grotte des Hérétiques apparaît au pied d'un rocher équipé d'une via ferrata réservée aux amateurs avertis, avec des vues plongeantes saisissantes sur Tende et ses alentours. Avant de débiter l'ascension, une visite du vieux village s'impose : ses rues pavées, maisons anciennes et vieilles pierres racontent l'histoire de la vallée de la Roya. Cette randonnée offre une immersion entre patrimoine historique et paysages naturels remarquables.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

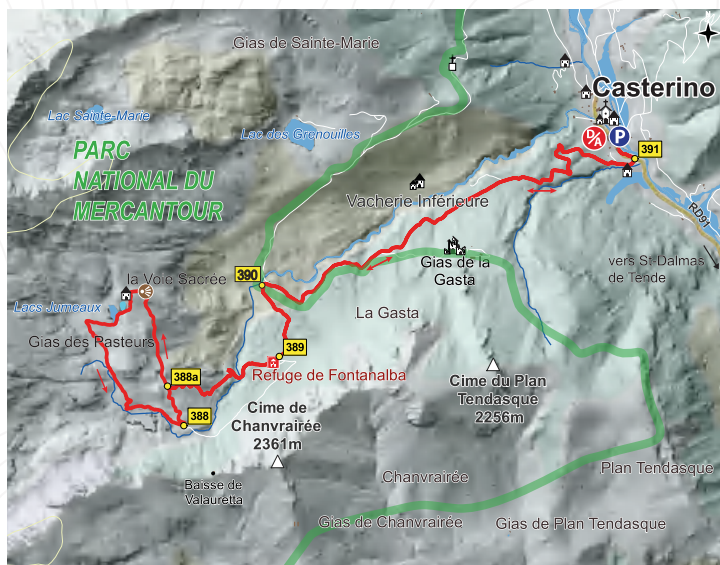
Depuis la mairie, emprunter la rue de France puis les ruelles menant au cimetière à étages, dont l'implantation unique marque le paysage (b.70). Rejoindre les ruines du château Lascaris, longer ses murs par la droite (b.66) et s'élever jusqu'à une maisonnette typique. Peu après, prendre à gauche (b.67) pour monter régulièrement au milieu de quelques pins jusqu'à la balise 68. Franchir le ressaut rocheux équipé de mains courantes, parvenir au pied de la falaise et gravir le premier passage par un escalier maçonné. À la sortie, poursuivre la montée plus raide jusqu'à un collet reliant le promontoire de la chapelle à un piton rocheux. Basculer versant Est, franchir un second

passage équipé, atteindre une dernière remontée et gagner la chapelle Saint-Sauveur (1 100 m). Revenir impérativement à la balise 168 par le même itinéraire pour éviter la via ferrata, nécessitant matériel et compétences spécifiques. Continuer tout droit (nord-ouest) sous les imposantes falaises des rochers de Saint-Sauveur. Gravier une montée raide jusqu'au collet (1 492 m - b.349), descendre en face dans le bois de la Signoura (b.361) et bifurquer à droite. Retrouver progressivement le village par un chemin agréable à travers le bois de Mayme, rejoindre la rue du Capitaine Auber (b.69) et terminer le parcours.

 Au départ de Tende, hameau de Castérino (1 550 m)

55. CIRCUIT DE FONTANALBE

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



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De Castérino (b.391), suivre à pied l'ancienne route militaire encore bien conservée qui s'élève sans difficulté sous un beau couvert boisé le long du vallon de Fontanalbe. A proximité d'un petit pont (1 941 m - b.390), bifurquer plein sud en entrant dans le Parc national du Mercantour ; quelques minutes suffiront pour gagner le refuge gardé de Fontanalbe (2 018 m - b.389). Depuis le refuge emprunter le nouveau sentier qui traverse le vallon de Fontanalbe et qui vous conduira

à la bâtisse située à proximité du point coté 2 218 mètres. Le circuit fera découvrir de nombreuses gravures rupestres, en passant d'abord à la Vacherie Supérieure, puis au Gias des Pasteurs, avant de revenir vers le point coté 2 218 m jusqu'au lac Vert de Fontanalbe (2 150 m), lieu idyllique. Depuis la bâtisse située à proximité du point coté 2 018 mètres, regagner aisément Castérino par l'itinéraire emprunté à l'aller.

VALLÉE
ROYA

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **12 km**

 Dénivelée :
+ 820 m / - 820 m

 Durée :
5 h AR

 Période conseillée :
Juin à Octobre

 Cartographie :
**« Vallée de la Roya »
TOP 25 n°3841 OT**

 Réglementation
Parc national du Mercantour

ACCÈS ROUTIER:

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

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **11 km**


 Dénivelée :
+ 760 m / - 760 m

 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Mai à Novembre

 Cartographie :
**« Vallée
de la Roya »
TOP 25 n°3841 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), suivre l'autoroute A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la route SS 20 et la RD 6204 pour atteindre St-Dalmas-de-Tende. Prendre à droite la RD 43 pour atteindre La Brigue puis le hameau de Morignole.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de La Brigue, hameau de Morignole (950 m)**
**56. CIRCUIT
DE STROUP**

Randonnée idéale pour découvrir les grandes pentes est dominées par le mont Bertrand qui offrent de beaux pâturages dont profitent les nombreux troupeaux, depuis les bergeries de Chambeuil, de la Mule et de Coro. Au début du siècle, la Brigue affichait une corporation de près de 60 bergers ; sur ces mêmes versants sauvages, les terres arables étaient cultivées à la belle saison par les paysans locaux qui s'abritaient dans de petites constructions isolées à usage agricole. Appelées « casouns » sur Saorge, souvent avec un toit voûté, elles contrastent avec l'habitat rural traditionnel de Morignole. Ce hameau brigasque aux ruelles pavées et étroites, aux maisons en pierres collées les unes contre les autres, aux toits recouverts d'ardoises et aux façades badigeonnées à la chaux, qui en font un site plein de charme à visiter au retour de la randonnée.



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

De Morignole, traverser le hameau par la Rivas San Jiacu. Le sentier débute au bout de celle-ci (b.287). Franchir le pont sur le vallon d'Amarine, et continuer horizontalement jusqu'à un groupe de maisons en ruine (b.288). Continuer à flanc pour prendre ensuite à gauche et commencer à monter et rejoindre la balise 289. Bifurquer à nouveau à gauche pour s'élever en courts lacets serrés ; une rude croupe permet l'accès sur la crête de Peug de Greuge (1 300 m - b.290) ou subsiste les vestiges de la première implantation du hameau. Continuer sur cette crête en direction du nord (b.291) et rejoindre la bergerie de

Chambeuil (1 616 m). Se diriger plein est, passer sur une croupe avant de descendre pour traverser un premier torrent issu du mont Bertrand. Traverser à gué et poursuivre à flanc vers le sud pour croiser le vallon de Stroup ; le sentier devient large pour parvenir au col de Touana (1 400 m - b.280). Descendre alors versant Sud pour atteindre sans difficulté le fond du vallon de Touana. Après l'avoir longé par sa rive droite, le traverser à gué (b.279) pour gagner la « place » de Touana (via la b.278) puis facilement Morignole par une piste carrossable puis goudronnée.

 Au départ de Tende, hameau de St-Dalmas-de-Tende (700 m)

57. HAMEAU DE GRANILE

Traversée en balcon depuis l'imposante gare de St-Dalmas-de-Tende, construite par les chemins de fer italiens dans les années 1920, époque où Tende était encore italienne. Passant aux granges de Gauron, offrant un belvédère remarquable sur la vallée de la Roya, le sentier rejoint le hameau de Granile, croisant la conduite apparente du barrage des Mesches, alimenté par huit lacs d'altitude et figurant parmi les plus hauts des Alpes-Maritimes. Le parcours alterne entre l'ombre rafraîchissante des mélèzes et des résineux, et les paysages façonnés par les activités agricoles et pastorales. En contraste avec l'architecture monumentale de la gare, les maisons de Granile, couvertes de lauzes grises et lie de vin, s'intègrent dans les crêtes calcaires blondes environnantes. Exposé plein sud, le village, baigné d'un ensoleillement généreux, voit prospérer les châtaigniers sur les restanques, tandis que l'église Sainte-Anne, située sur la place principale, incarne l'âme de ce hameau marqué par l'histoire et les traditions rurales.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Prendre la route de Castérino (RD 91), passer devant la gare, franchir le torrent, puis prendre à gauche (b.72) la petite route jusqu'à trouver, à droite, le départ du sentier. Couper plus haut la route de Granile (RD 191 - b.239) et monter sous les contreforts du mont Bonsapel pour atteindre, après une longue traversée, la balise 238. Bifurquer à gauche et reprendre l'ascension (b.222) avant de tourner à gauche pour déboucher bientôt aux granges de Gauron. Un beau cheminement en sous-bois conduit à quelques mètres du sommet du mont Bonsapel (1 340 m - b.221). Passer sur le versant sud pour entamer la descente vers Granile sur le sentier, qui coupe peu après la

conduite forcée plongeant vers St-Dalmas-de-Tende. Plus bas, l'itinéraire, toujours bien balisé, rejoint facilement, par une ultime traversée dans les restanques, l'atypique hameau de Granile aux toitures couvertes de lauzes (1 030 m - b.220). Sortir du village (est), suivre la route (RD 191) et les raccourcis jusqu'à l'intersection sous une jolie falaise (b.41b). Descendre par le sentier à droite et bien suivre le balisage en partie basse pour déboucher sur la route d'accès à l'usine hydroélectrique (b.41a). Prendre à gauche la RD 6204 pour franchir le pont et rejoindre le parking de départ.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **13 km**


 Dénivelée : **+ 820 m / - 820 m**

 Durée : **5 h 30**

 Période conseillée : **Avril à Novembre**

 Cartographie : **« Vallée de la Roya » TOP 25 n°3841 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la route SS 20 et la RD 6204 pour atteindre St-Dalmas-de-Tende point de départ de l'itinéraire.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



58. CIRCUIT DE COLLE ARDENTE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **16 km**


 Dénivelée :
+ 1 020 m / - 1 020 m

 Durée :
6 h

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
**« Vallée
de la Roya »
TOP 25 n°3841 OT**

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la route SS 20 et la RD 6204 pour atteindre St-Dalmas-de-Tende. Prendre à droite la RD 43 pour atteindre La Brigue ; dépasser le village et tourner à droite (RD 143) pour atteindre ND des Fontaines.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Cette magnifique randonnée en sous-bois vous emmène à travers un vallon sauvage près du hameau authentique de Morignole, dominé par le mont Bertrand. Ce sommet frontalier offre, par temps clair, un panorama exceptionnel s'étendant des Alpes à la Corse, en passant par les cols importants de Tanarel et de Colle Ardente. Ces passages alpins naturels, situés sur la crête marquant la frontière avec l'Italie, ont longtemps servi de voies de communication essentielles entre le village de La Brigue et la station italienne de Monesi. Avant de longer la frontière italienne, le circuit traverse différents étages de végétation, notamment une vaste zone forestière riche en ressources en bois, dont une partie reste non encore partagée entre les communes de La Brigue et de Triora en Italie. Les versants sauvages révèlent l'immensité et la préservation de ces paysages alpins, contrastant avec la fin de la boucle, marquée par la possibilité de visiter Notre-Dame des Fontaines, sanctuaire de pèlerinage abritant les fresques de Jean Canavesio (réservation préalable recommandée).



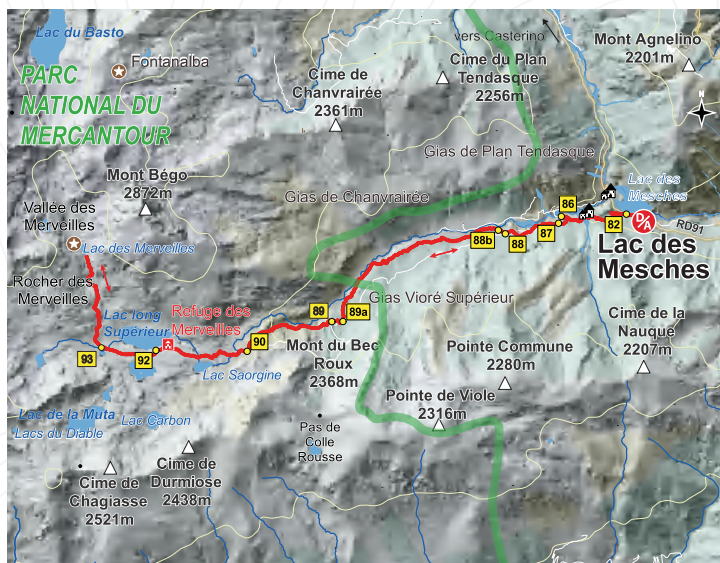
ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Prendre le sentier qui s'élève à gauche de la route (b.266) en direction de Colle Ardente. Suivre facilement une croupe avant que le sentier ne coupe le versant et s'aplatisse. Passer en balcon au-dessus de la cascade des Fraches, puis pénétrer dans le vallon pour traverser le torrent à gué (b.268). S'élever jusqu'à un croisement (b.269) ; prendre à droite et traverser facilement jusqu'au pas de Colle Ardente (b.270). Suivre la piste vers le sud, passer à côté d'une caserne en ruine et d'un croisement (b.271). Continuer sur la piste pour traverser à flanc sous le mont de Colle Ardente jusqu'à un oratoire et un nouveau

croisement (b.272). Descendre à droite sur un large sentier qui plonge en sous-bois. Aboutir bientôt à une piste forestière (b.273). La suivre à gauche pour traverser le vallon de Sanson, franchir le collet du Loup et, après 2 km environ, rencontrer le sentier qui descend sur N.-D des Fontaines (b.262). Descendre directement (nord-est) jusqu'au vallon du mont Noir (b.263). Traverser le torrent à gué et continuer sur l'autre rive pour passer à côté d'un pylône haute-tension (b.264). Traverser à nouveau le vallon et rejoindre une large piste (b.265) que l'on suit sans difficulté jusqu'à N.-D des Fontaines.

59. VALLÉE DES MERVEILLES

On n'aborde pas la vallée des Merveilles comme une randonnée habituelle. Ici le jeu consiste en un rite initiatique, en une communion avec les temps reculés, voici quelque 2 500 ans avant notre ère, où les peuples de bergers vinrent immortaliser leurs croyances païennes. Ce culte rendu aux divinités de la montagne et du ciel, avec au premier rang l'hommage au Dieu-Taureau, maître de la foudre, a imprégné les lieux d'une magie qui transpire de tous les pores d'une roche polie par les glaciers quaternaires. On admirera tout en marchant la surprenante coloration des dalles vertes ou orangées, rougeâtres ou violacées, résultat de l'altération du temps depuis le recul glaciaire, environ 5 000 à 7 000 ans avant J-C. Grès fins ou grossiers et schistes, à l'exclusion du gneiss et du granite trop durs, furent des millénaires durant, gravés et décorés de 35 000 pétroglyphes, témoignant de rites sacrés proches des préoccupations agricoles et pastorales protohistoriques.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking du lac des Mesches (b.82) remonter le large chemin qui s'élève agréablement dans le mélèzin. Rejoindre la balise 86 et continuer à gauche la montée en pente douce par la piste carrossable le long du vallon de la Minière (b.86, 87) en passant au dessus du lac homonyme. Poursuivre sur la piste jusqu'au Gias Vioré (b.88); descendre légèrement pour remonter le vallon de la Minière par le sentier qui longe le torrent en contrebas de la piste (b.88b, 89a) jusqu'à la balise 89. Poursuivre ensuite sur le sentier qui évite les lacets superflus et retrouver la piste (b.90) ; continuer sans difficulté, en laissant à gauche le lac Saorgine, jusqu'au lac long

Supérieur (2 111 m) sur la rive sud duquel est édifié le refuge CAF des Merveilles (b.92). Suivre ensuite le GR⁵² en corniche au-dessus du lac Long (b.93), puis bifurquer à droite pour s'engager progressivement dans la vallée des Merveilles proprement dite, à travers un gigantesque amphithéâtre de parois lisses ("chiappes") et de blocs erratiques. Un circuit d'interprétation et de découverte commenté sur des panneaux permet d'admirer quelques-unes des gravures protohistoriques les plus célèbres dont le Christ, le Sorcier ou le chef de Tribu tout en respectant l'itinéraire balisé qui borde la zone réglementée. Le retour s'effectue par le même itinéraire.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique : **Moyen**

Technicité du sentier : **Moyen**

Distance : **21 km**

Dénivelée : **+ 1160 m / - 1160 m**

Durée : **8 h AR**

Période conseillée : **Juin à Novembre**

Cartographie : **« Vallée de la Roya » TOP 25 n°3841 OT**

Réglementation **Parc national du Mercantour**

ACCÈS ROUTIER:

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


TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

-  Randonneur :
Expérimenté
-  Effort Physique :
Très difficile
-  Technicité du sentier :
Très difficile
-  Distance : **22 km**
-  Dénivelée :
+ 1 600 m / - 1 600 m
-  Durée :
8 h AR
-  Période conseillée :
Juin à Octobre
-  Cartographie :
**« Vallée
de la Roya »
TOP 25 n°3841 OT**

ACCÈS ROUTIER :

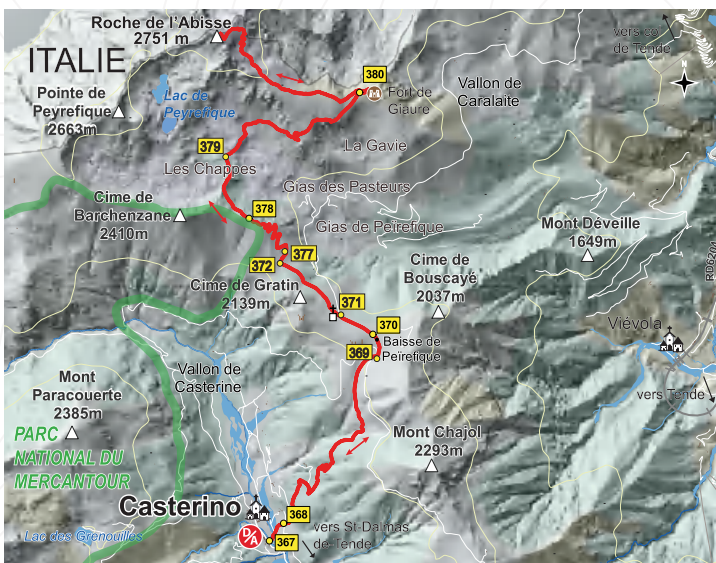
 De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la route SS 20 et la RD 6204 pour atteindre St-Dalmas-de-Tende prendre à gauche sur la RD 91 pour atteindre Castérino.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Tende, hameau de Castérino (1 550 m)**
**60. ROCHE DE
L'ABISSE**

Sommet sentinelle emblématique de la haute Roya, la roche de l'Abisse, occupe une situation privilégiée sur un promontoire qui offre une vue panoramique exceptionnelle sur l'arc Alpin. Tel un livre de géographie il ouvre aux yeux des randonneurs un spectacle saisissant à 360° des rivages de la Méditerranée aux sommets enneigés du mont Viso, géant des Alpes du Sud italiennes culminant à 3 841 mètres, les Ecrins et le mont Rose (4 634 m), deuxième plus haut sommet des Alpes. Si la toponymie évoque un sommet vertigineux difficile d'accès, l'itinéraire proposé au départ de Castérino se joue des nombreuses difficultés d'un relief accidenté pour vous conduire au travers de paysages diversifiés, de l'étagage montagnard à l'univers minéral du sommet.



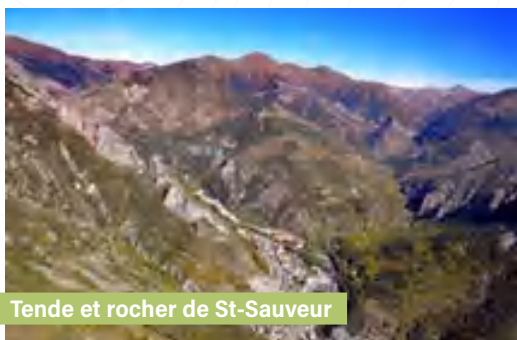
 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

De Castérino, descendre 100 mètres sur la route (b.367) ; traverser le vallon et prendre à gauche (b.368) pour s'élever sur la piste qui remonte dans le mélèzin, jusqu'à un croisement de 4 pistes (b.369). Gagner facilement la baisse de Peïrefique (2 050 m - b.370), toponymie locale qui signifie « grand col évasé facile d'accès », puis la balise 371. S'élever ensuite par le sentier pour atteindre la limite du Parc national du Mercantour (b.372). Gagner rapidement la balise 377 pour remonter en larges lacets la croupe (b. 378) ; le chemin passe versant nord-est où la pente devient plus raide et permet de gagner une

combe facilement identifiable (2 120 m - b.379). Changer de versant et poursuivre l'ascension en direction de l'est par un cheminement moins évident dans les blocs. Parvenir au pra Giordan large croupe dénudée qui ceinture le fort de Giaure, bâtisse militaire stratégique construite par les italiens à partir de 1860 (2 250 m - b.380). L'itinéraire menant au sommet s'oriente au nord-ouest et s'élève versant français dans un environnement minéral pour graver sans difficulté les dernières pentes qui conduisent à la croix sommitale (2 755 m). Retour par le même itinéraire.



Lacs jumeaux



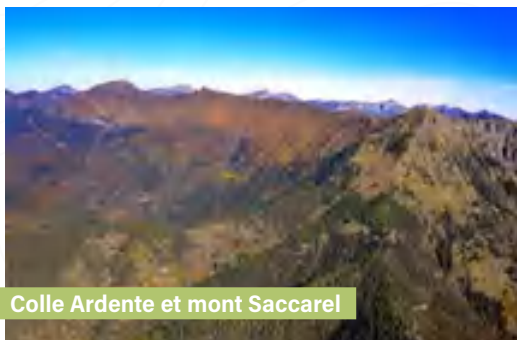
Tende et rocher de St-Sauveur



Mont Bertrand



Hameau de Granile et cime de Gauron



Colle Ardente et mont Saccarel



Chef de Tribu dans la vallée des Merveilles



Roche de l'Abisse

RANDONNÉE

ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Ce guide propose quelques initiatives écoresponsables à adopter lors de vos randonnées pour réduire notre empreinte environnementale et participer activement à la protection de la nature. Découvrez des pratiques simples et efficaces pour parcours respectueux de l'environnement :



Ramasser des déchets :

Emporter toujours un sac poubelle avec soi et ramasser tous les déchets que l'on trouve sur son chemin, même s'ils ne sont pas les nôtres.



Utiliser des sentiers balisés :

Rester sur les sentiers balisés inscrits au PDIPR (PR / Petite Randonnée et GR / Grande Randonnée) pour éviter de perturber les écosystèmes fragiles et de créer de nouveaux passages pour raccourcir les lacets.



Réduire son empreinte carbone :

Opter pour des randonnées à proximité de chez soi pour réduire la distance de déplacement en voiture. Favoriser le covoiturage ou les transports en commun lorsque cela est possible.



Utiliser des produits durables :

Privilégier l'utilisation de matériel de randonnée écologique et de qualité, comme des équipements fabriqués à partir de matériaux recyclés ou durables.



Respecter la faune et la flore :

Observer les animaux sauvages de loin, ne pas les nourrir et éviter de déranger leur habitat naturel. Ne pas cueillir de plantes sauvages.



Économiser de l'eau :

Utiliser une bouteille réutilisable et éviter tout gaspillage.



Respecter les règlements :

Se familiariser avec les règles et les réglementations locales des espaces protégés, telles que l'interdiction du feu.



S'engager dans l'éducation environnementale :

Rejoindre des sorties organisées par des gardes moniteurs ou éco-gardes pour approfondir ses connaissances sur la faune, la flore et les écosystèmes locaux.



Planifier de manière responsable :

Prévoir sa randonnée en tenant compte de la météo, des saisons et des règles de sécurité pour minimiser les risques.



Informier et partager ses connaissances :

Sensibiliser ses amis et d'autres randonneurs sur les bonnes pratiques de développement durable en partageant ses expériences et ses connaissances.

En adoptant ces actions de développement durable, vous contribuerez à préserver les espaces naturels que vous aimez parcourir en randonnée tout en minimisant votre impact sur l'environnement.



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

Changez d'air

AU MUSÉE DÉPARTEMENTAL DES MERVEILLES

à Tende !

**EXPOSITIONS, ÉVÉNEMENTS,
SPECTACLES, CONFÉRENCES,
ATELIERS, VISITES...**



MUSÉE DES MERVEILLES
MUSÉE DU DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

Avenue du 16 septembre 1947 - 06430 TENDE
0033 (0)4 89 04 57 00

Ouvert tous les jours de 10h à 17h / 10h à 18h (du 16 juin
au 15 septembre). Fermé les mardis. Entrée libre et gratuite.

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE
www.museedesmerveilles.com

✉ #AlpesMaritimes

📷 DEPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT!

PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Le Haut Pays des Alpes-Maritimes est en quasi-totalité inclus dans le cœur du Parc national du Mercantour ; créé en 1979, ce parc s'étend sur plus de 150 km du col de Tende à l'est jusqu'à la vallée de l'Ubaye à l'ouest, et représente 53 000 ha. Au nord, le Parc national du Mercantour borde le parc italien Alpi Marittime. Après plus de 30 ans d'une collaboration fructueuse, les deux parcs ont constitué en 2013 le premier parc européen, témoignage de l'identité transfrontalière de ces deux espaces protégés.

Le Parc national du Mercantour recèle un exceptionnel patrimoine naturel et culturel : c'est un espace montagnard qui comprend plusieurs cimes dépassant 3 000 m d'altitude et dont les versants abritent une faune et une flore remarquables autant par leur richesse que par leur spécificité.

UNE SIGNALÉTIQUE SPÉCIFIQUE

Comme dans tous les Parcs nationaux, les itinéraires en cœur sont balisés par des panneaux de couleur jaune. Sont concernés de nombreux itinéraires d'altitude et par voie de conséquence une partie de la sélection présentée dans ce guide.

RÉGLEMENTATION EN ZONE "CŒUR" DU PARC



HEXAGONE VERT, symbole hexagonal matérialisant les limites du cœur du parc national sur le terrain.



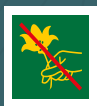
PAS DE FEU, pour éviter incendies et dégradations du sol.



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



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



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



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



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



PAS DE DÉCHETS, pour conserver la nature propre.



PAS DE VÉHICULE, cet espace se découvre à pied, circulation interdite en dehors des voies autorisées (auto, moto, cyclomoteur ...).



NI BRUIT NI DÉRANGEMENT pour la quiétude de tous.



DRONES INTERDITS, les drones dérangent fortement la faune, et les autres usagers.



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



VTT INTERDITS, en dehors des routes ouvertes à la circulation publique, la pratique du vélo n'est autorisée que sur certains itinéraires.

HAUT LIEU DE LA BIODIVERSITÉ

L'HOMME

La présence séculaire de l'homme, des chalets d'alpage aux fortifications militaires, des oratoires et des chapelles aux travaux forestiers, s'affirme sur tous les sites du Parc national. Un pastoralisme plusieurs fois millénaire a été immortalisé sur les pierres silencieuses de la Vallée des Merveilles.

LES PAYSAGES

Diversité serait un euphémisme pour décrire des paysages venus d'horizons géologiques mêlant les âges depuis l'ère primaire. La fonte des glaces, voici 10 000 ans seulement, a forgé des vallées aux reliefs vigoureux dont les versants suggèrent encore cette présence, de verrou en moraine, de blocs erratiques en roches polies. Forêts de conifères et alpages alternent au gré des adrets et des ubacs, agrémentant le paysage de leurs damiers de verts nuancés.

LA FAUNE

Le Parc national du Mercantour est un espace idéal pour observer la grande faune sauvage de montagne. Si vous restez discrets, chamois, bouquetins, mouflons vous surprendront au détour d'un chemin, sans oublier les petits mammifères (marmotte, lièvre variable, hermine...). Dans les airs, observez les aigles royaux, les gypaètes barbus ou encore les lagopèdes, tétras-lyres, bartavelles... Depuis 1992, le loup est revenu naturellement sur ce territoire avant de se disperser au-delà du Mercantour.

LA FLORE

Avec 2 269 espèces de fleurs, dont 105 sont rares et 40 endémiques venues de tous les horizons, on passe en quelques kilomètres d'une flore méditerranéenne à une flore arctique ; les mois de juin et de juillet offrent, notamment, une vision inoubliable avec l'embrasement de la pelouse alpine et sa multitude de coloris.

ENCADREMENT

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

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

LES CLUBS ET ASSOCIATIONS

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

Trois fédérations répondent à ce critère :

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

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

LES PROFESSIONNELS

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

Les brevets et diplômes d'état, reconnus pour l'encadrement de cette activité, sont :

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

Toute sortie organisée payante doit être encadrée par une personne possédant l'un de ces diplômes et titulaire d'une carte professionnelle.

Consultez le portail de recherche d'éducateurs sportifs <https://recherche-educateur.sport.gouv.fr>

COORDONNÉES

Se rapprocher des offices de tourisme ou de la mairie concernée pour obtenir les coordonnées des professionnels.

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 ?

Pour alerter les secours,

COMPOSER LE 112

Rappelons que la couverture GSM des moyennes et hautes vallées reste très inégale et qu'en conséquence le recours au téléphone portable ne peut être systématique.

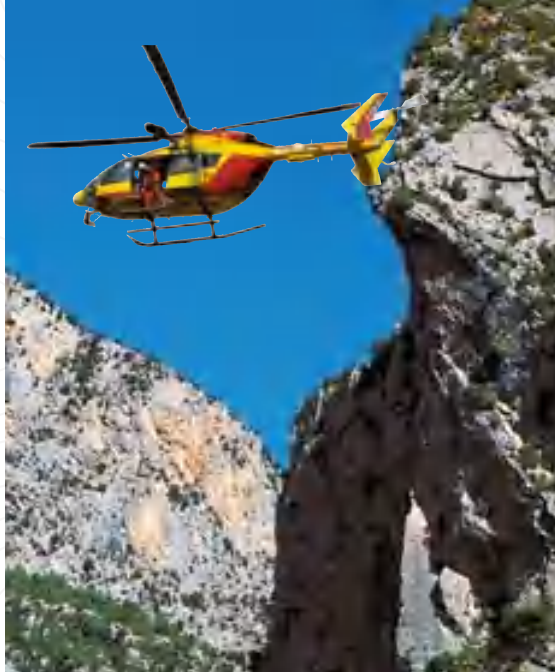
EN CAS DE SECOURS AÉRIEN

- 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



CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE

Christophe Magliano (Département des Alpes-Maritimes)
Emmanuel Juppeaux

CARTOGRAPHIE

Service de l'Information Territoriale
Département des Alpes-Maritimes

MAQUETTE

Département des Alpes-Maritimes

IMPRESSION

Imprimerie Trulli

Imprimé sur du papier PEFC.
Achévé d'imprimer en juillet 2026.
Dépôt légal : à parution.
Imprimé en France.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
sur tout support, pour tout pays, réservés au
Département des Alpes-Maritimes.

Brochure gratuite, ne peut être vendue.





DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

LES GUIDES
Randoxygène

sont consultables sur
RANDOXYGENE.FR