



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | 06



# LES GUIDES Randoxygène Itinérance



Itinéraires disponibles sur :  
[www.randoxygene.org](http://www.randoxygene.org)

 #AlpesMaritimes   DEPARTEMENT06 Groupe @GreenDeal

**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 à l'itinérance, propose une vingtaine d'itinéraires, qui vous emmèneront à la rencontre des trésors inestimables dont regorge notre terre.

Vivez une expérience inoubliable au cœur de notre département !

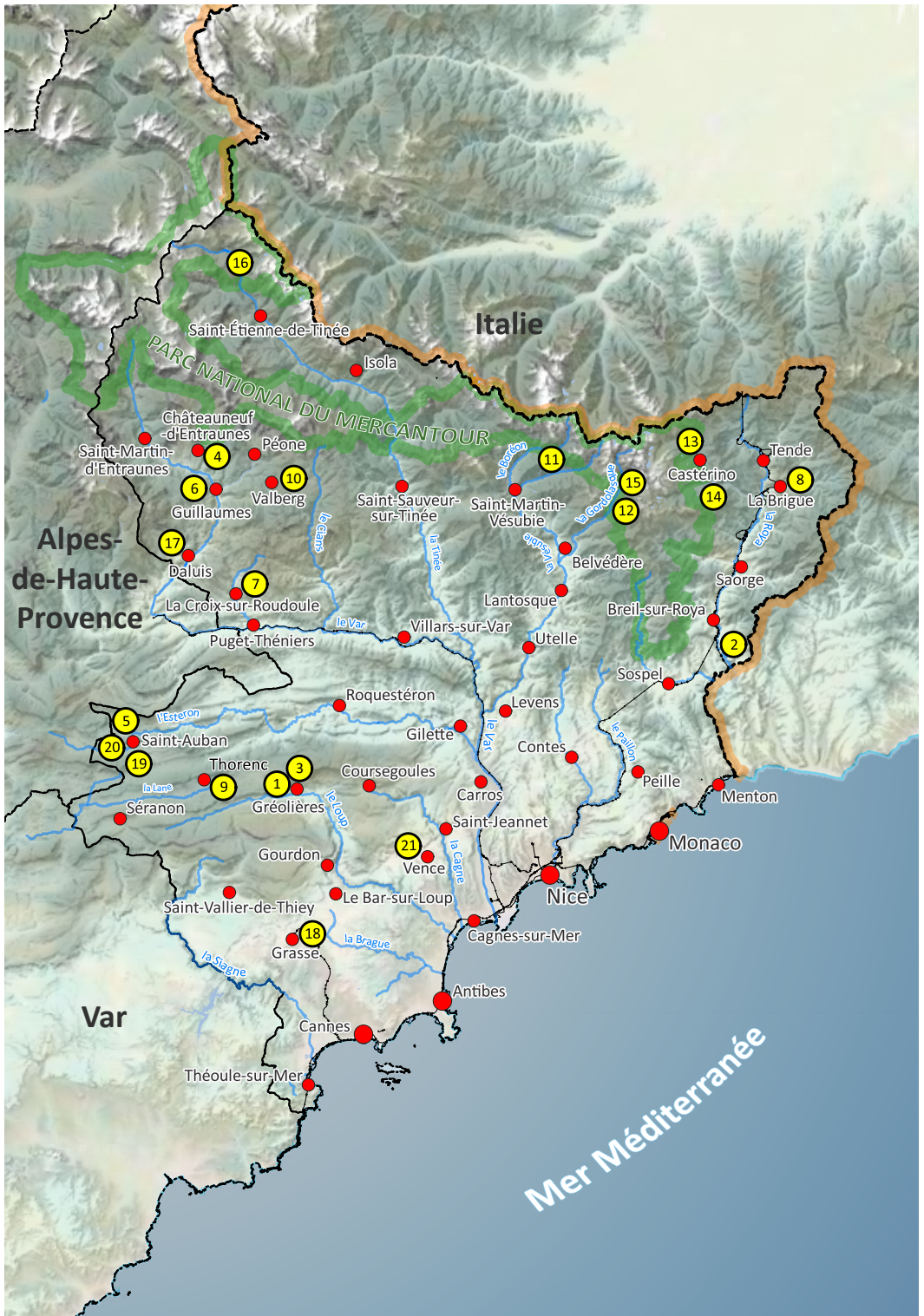


**Charles Ange Ginésy**

Président du Département des Alpes-Maritimes

# SOMMAIRE

<b>ITINÉRAIRES SÉLECTIONNÉS</b> .....	p.4
<b>RANDONNER EN ITINÉRANCE</b> .....	p.6
<b>ACTION DU DÉPARTEMENT</b> .....	p.8
<b>RECOMMANDATIONS DE PRATIQUE ET SÉCURITÉ</b> .....	p.12
<b>MATÉRIEL SPÉCIFIQUE</b> .....	p.18
<b>PASTORALISME</b> .....	p.20
<b>ADAPTER LE PARCOURS À CHAQUE RANDONNEUR</b> .....	p.22
<b>RANDONNÉES EN BIVOUAC</b> .....	p.26
<b>RANDONNÉES EN REFUGE DE MONTAGNE</b> .....	p.54
<b>RANDONNÉES EN HÉBERGEMENT TRADITIONNEL</b> .....	p.70
<b>ACCÈS ET TRANSPORT</b> .....	p.96
<b>RANDONNÉE ET DÉVELOPPEMENT DURABLE</b> .....	p.98
<b>PARC NATIONAL DU MERCANTOUR</b> .....	p.100
<b>ENCADREMENT</b> .....	p.102



# ITINÉRAIRES SÉLECTIONNÉS

N°	BIVOUAC	Nbre jours
1	Tour du Haut Cheiron	2
2	Balcons de Libre	2
3	Crête du Cheiron	2
4	Circuit de l'Aspre	2
5	Crêtes de l'Arpille	2
6	Balcons des gorges de Daluis	2
7	Au cœur de la Roudoule	2
8	Balcons de Marta	2
9	Traversée des crêtes des montagnes de Thorenc et du Cheiron	2
10	Tour du Dôme de Barrot	2
N°	REFUGE	Nbre jours
11	Traversée Boréon - Madone	2
12	Tour du Grand Capelet	2
13	Tour du mont Bégo	3
14	Circuit des gravures	2
15	Grand Tour Capelet - Bégo	2
16	Chemin de l'Energie et Mont Ténibre	3
N°	TRADITIONNEL	Nbre jours
17	Tour des gorges de Daluis	3
18	Route Napoléon	4
19	Grand Tour du Haut Estéron	5
20	Maralpine	5
21	Grand Parcours des Baous	5

# RANDONNER

## EN ITINÉRANCE DANS LES ALPES-MARITIMES

Les Alpes-Maritimes, joyau de diversité au cœur de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, se distinguent par une variété de paysages allant de la Méditerranée aux majestueux sommets alpins du Mercantour. Ce territoire offre une multitude de randonnées accessibles à tous, des débutants aux randonneurs expérimentés, permettant la découverte d'un territoire riche en histoire, en patrimoine et en traditions.

La randonnée en itinérance, qui consiste à voyager à pied sur deux ou plusieurs jours en autonomie ou avec des hébergements en étapes, permet une immersion totale dans un environnement naturel et culturel exceptionnel. Parcourir les Alpes-Maritimes en itinérance, c'est vivre dans la nature à des moments inhabituels, contempler les couchers de soleil alpins, dormir sous un ciel étoilé et créer des opportunités uniques de rencontres, avec d'autres randonneurs, des habitants et des locaux, gardiens des traditions.

Les itinéraires proposés comportent différents niveaux, et peuvent évoluer sur des sentiers faciles ou constituer des ascensions plus difficiles, enrichissant ainsi l'expérience de la pratique. Ils offrent l'opportunité, selon l'altitude du parcours, de se dépasser et de se découvrir dans l'effort ! Certains traversent des villages, permettant de plonger dans l'histoire locale et de découvrir l'architecture traditionnelle de chaque vallée.

Le Haut Pays, dominé par la chaîne montagneuse culminant au mont Gélas à 3 143 mètres et le Parc national du Mercantour, est un territoire où la biodiversité et les traditions agropastorales anciennes se rencontrent. Le Moyen Pays offre une transition douce entre montagne et mer, caractérisée par ses villages pittoresques et ses versants boisés. Enfin, la zone côtière, avec ses panoramas époustouflants sur la mer et la montagne, célèbre la richesse culturelle de la Côte d'Azur et de la Riviera, sublimant ainsi le département.





Ce guide regroupe une première sélection d'itinéraires remarquables pour des randonnées en bivouac, en refuge et en hébergement traditionnel. L'objectif de cet ouvrage est d'illustrer la richesse et la variété de la randonnée en itinérance, en incluant non seulement des parcours emblématiques tels que le sentier des gorges de Daluis, mais également des circuits adaptés aux familles dans les Préalpes, comme le sentier au départ de Gréolières 1400, ainsi que des parcours en altitude plus exigeants, tel que le chemin de l'Energie et le Mont Ténibre.

Les itinéraires sélectionnés offrent une occasion exceptionnelle de s'émerveiller devant des paysages époustouffants, en empruntant des chemins balisés inscrits au PDIPR. Bien que la plupart de ces randonnées nécessitent au moins deux jours, quelques-unes traditionnelles peuvent s'étendre jusqu'à

cinq jours ; l'inclusion de parcours plus courts pour élargir le public et accueillir les familles, souligne l'objectif d'inclusivité et d'accessibilité de ce guide aux randonneurs de tous niveaux. L'expérience de l'itinérance de bivouac en bivouac ou de refuge en refuge gagne à être progressive pour s'immerger graduellement dans l'environnement montagnard et pour être vécue sur une période plus étendue, permettant ainsi une immersion profonde et une adaptation au rythme tranquille de la montagne.

Opter pour la prudence dans le choix d'un itinéraire de randonnée est primordial. Cela exige de considérer attentivement sa condition physique, le niveau des participants, les prévisions météorologiques et les particularités du terrain. Une préparation rigoureuse et une compréhension détaillée du tracé à suivre sont essentielles pour éviter les dangers et garantir une randonnée réussie. La prudence est donc une composante clé de la planification, pour que chaque sortie soit à la fois sécurisée et agréable, sans compromettre la qualité de l'expérience.

# **ACTION** **DU DÉPARTEMENT**

## **UNE SIGNALÉTIQUE HOMOGÈNE**

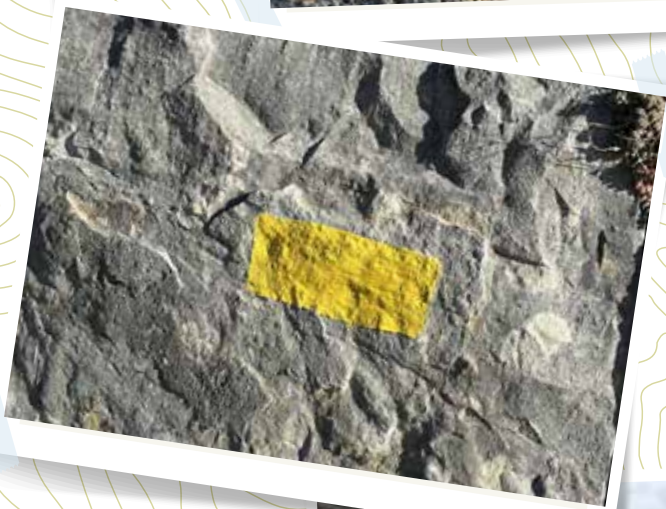
Pour éviter des balisages disparates, une signalétique type a été choisie : présente aux départs des itinéraires, aux bifurcations et aux cols, cette signalétique en mélèze gravé, facilement reconnaissable, équipe l'ensemble des itinéraires pédestres de la zone montagne, du moyen pays et du pays côtier. 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.



## 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 fournis dans ce guide sont donnés à titre d'information ; ils ne dispensent pas de faire preuve de prudence et de bon sens et d'adapter votre comportement aux circonstances effectivement rencontrées sur le terrain en particulier lors des franchissements des passages à gué. De même, les itinéraires peuvent emprunter ponctuellement des portions de route ou les traverser ; soyez prudent et respectez les règles de sécurité s'agissant notamment de la visibilité des véhicules circulant sur ces portions de voies.

## 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.org](http://www.randoxygene.org)



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



**Sentier du point Sublime, Gorges de Daluis, Guillaumes**



**Sentier du Pas de l'Arpette, vallée de la Gordolasque**

# RECOMMANDATIONS DE PRATIQUE ET SÉCURITÉ

Activité physique et sportive, la randonnée pédestre itinérante requiert un minimum de condition physique, un équipement individuel et collectif adapté, ainsi qu'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 quotidien, la dénivelée, la distance de chaque étape, ainsi que la variété des terrains rencontrés.

Tout randonneur, qu'il soit débutant ou expérimenté, 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.

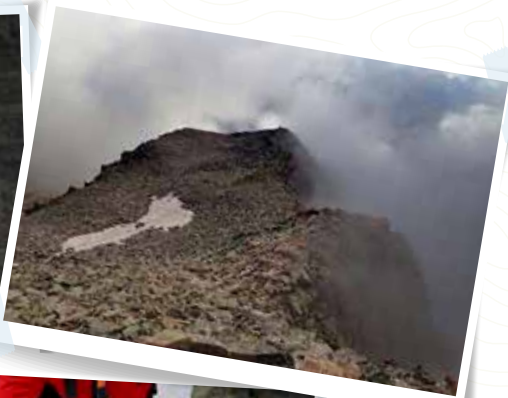
## AVANT LE DÉPART

### *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 : 25 000<sup>e</sup>, 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 étape, 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, compte tenu des efforts quotidiens successifs à fournir.

### **ORGANISER L'ENCADREMENT,**

Une randonnée, à la journée ou sur plusieurs jours, 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 l'organisation et la mise en œuvre des hébergements (réservations...), 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 : 25 000<sup>e</sup>, se diriger à la boussole, utiliser un altimètre doivent paraître des gestes aussi naturels et évidents que marcher. La complexité du relief du département 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.

## **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<sup>e</sup> 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 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.

## **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.

# MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

## ***ÉQUIPEMENT ADAPTÉ ET FIABLE :***

Avant de partir en randonnée, assurez-vous d'avoir un équipement de qualité et adapté à votre itinéraire. Vérifiez que vos chaussures de randonnée sont confortables et en bon état, que votre sac à dos est ajusté à votre morphologie, et que vos vêtements sont appropriés pour les conditions météorologiques prévues.

**Matériel individuel :** Chacun des membres de votre groupe doit avoir son propre équipement de base, y compris une trousse de premiers soins, une boussole ou un GPS, une lampe frontale, une carte du secteur et un couteau de poche.

## ***MATÉRIEL DE SÉCURITÉ ET DE SECOURS :***

En plus du matériel individuel, emportez des éléments de sécurité tels qu'une couverture de survie, un sifflet, un bout de corde dynamique (suivant le parcours choisi), une trousse de premiers secours plus complète, et un moyen de communication en cas d'urgence.

**Équipement collectif :** Si vous randonnez en groupe, répartissez le matériel collectif comme les tentes, les réchauds et les ustensiles de cuisine entre les membres de manière équitable.

## ***CHECK LIST MATÉRIEL :***

Avant de partir, établissez une liste de contrôle du matériel pour vous assurer que rien d'essentiel n'a été oublié. Cochez chaque élément au fur et à mesure de la préparation.

Pour ceux qui débutent dans le bivouac, il est conseillé de privilégier une première nuit test en tente. Le choix de cette dernière est crucial et doit correspondre à vos besoins

spécifiques. Que vous soyez novice ou expérimenté, le choix d'un équipement compact et léger est souvent privilégié par les plus aguerris.

- Optez pour une tente classique, une tente-tarp ou un simple tarp pour ceux qui apprécient de dormir à la belle étoile.
- Sélectionnez un sac de couchage adapté au climat, sachant que ceux en duvet sont plus légers et se compriment mieux, bien qu'ils soient moins performants en milieu humide. Les indications de température sur les sacs de couchage vous aideront à choisir le bon modèle, en fonction de la température de confort et de la température limite.
- Envisagez l'ajout d'un sac à viande pour une couche de chaleur supplémentaire, et obligatoire lors d'une nuitée en refuge.
- Un matelas, qu'il soit en mousse ou gonflable, est indispensable non seulement pour le confort, mais aussi pour isoler du froid et de l'humidité du sol. La valeur R de votre matelas vous indiquera son niveau d'isolation.
- Une source de lumière, telle qu'une lampe frontale ou une lampe à dynamo, est indispensable pour vous orienter et éclairer votre campement la nuit.
- Prévoyez un kit de réparation pour les matelas gonflables afin de parer à toute éventualité.
- En option, pour augmenter votre confort, vous pouvez emporter un oreiller gonflable, un coussin pour s'asseoir sur des surfaces humides, un bonnet pour conserver la chaleur corporelle.



# 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 sur tout le département. 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.





# ADAPTER LE PARCOURS À CHAQUE RANDONNEUR

La classification des itinéraires de randonnée repose sur des critères précis, réfléchis pour s'adapter à la condition physique des participants et à leurs différents niveaux d'expérience. Cette proposition de classification guide chaque randonneur vers des parcours adaptés à son niveau de compétence et à ses capacités physiques, garantissant ainsi une expérience de randonnée à la fois sûre et agréable.

## LES PRINCIPAUX CRITÈRES UTILISÉS :

### ***TYPE DE RANDONNEUR :***

Basée sur les évaluations d'effort physique et de technicité, la classification de chaque itinéraire indique le type de randonneur auquel il est destiné.

### ***EFFORT PHYSIQUE :***

Ce critère évalue le niveau d'intensité physique requis pour terminer le parcours, prenant en compte la dénivellée et la distance afin de mieux orienter le choix du randonneur selon ses capacités.

### ***TECHNICITÉ DU SENTIER :***

Ce critère mesure l'accessibilité et les exigences techniques du sentier, incluant la nécessité de franchir des obstacles naturels, la stabilité du terrain, et la présence de passages qui requièrent une progression spécifique. L'évaluation permet de déterminer si le sentier est adapté aux compétences du randonneur et à son niveau d'expérience.



# QUEL TYPE DE RANDONNEUR ÊTES-VOUS ?

## **RANDONNEUR DÉBUTANT :**

Le niveau «randonneur débutant» permet de découvrir l'itinérance. C'est une invitation à vivre une première aventure en pleine nature, sans nécessiter une préparation physique intense et sans avoir besoin de compétences techniques préalables.

- **Effort physique :** Chaque étape, qualifiée de facile ou moyenne, est conçue pour durer jusqu'à 4 heures, vous permettant d'apprécier pleinement l'expérience sans fatigue excessive. Le terrain, généralement homogène, facilite la marche et rend l'aventure accessible à tous.
- **Technicité du sentier :** Les parcours sélectionnés pour cette expérience sont accessibles et ne présentent pas de difficultés techniques. Vous emprunterez des sentiers bien marqués, des pistes faciles, des ruelles et des routes. La dénivelée reste modeste, généralement inférieure à 650 mètres, que ce soit en montée ou en descente, garantissant ainsi une progression agréable sans effort physique excessif.

## **RANDONNEUR INITIÉ :**

Le niveau «randonneur initié» est conçu pour ceux qui souhaitent explorer plus profondément leur passion pour la randonnée et commencer à chercher des randonnées sportives à difficiles. Idéal si vous êtes déjà engagé dans une activité sportive régulière et que vous cherchez à relever de nouveaux défis dans la nature.

- **Effort physique :** Sur une sortie pouvant durer jusqu'à 7 heures, la dénivelée peut atteindre 1000 mètres, en montée comme en descente, sur des terrains exigeants en raison de pentes irrégulières, nécessitant un effort soutenu et une bonne condition physique.
- **Technicité du sentier :** Les sentiers, même bien balisés, peuvent présenter des passages sinueux et étroits nécessitant une attention particulière. L'utilisation de bâtons de randonnée peut renforcer la stabilité sur ces portions plus exigeantes. Une préparation méticuleuse de l'itinéraire, accompagnée du bon équipement, est cruciale pour garantir une expérience sécurisée et plaisante.

## **RANDONNEUR EXPÉRIMENTÉ :**

Le niveau «randonneur expérimenté» s'adresse à ceux qui possèdent une solide expérience de la randonnée, prêts à s'aventurer sur des randonnées difficiles à caractère alpin, qui se distinguent par leur exigence et leur aspect technique, souvent hors des sentiers battus.

- **Effort physique :** Avec une dénivelée de plus de 1 000 mètres, ces parcours exigent une excellente condition physique avec des passages pouvant requérir l'utilisation des mains sans l'aide de matériel spécifique. La préparation à des pentes irrégulières, à une assise parfois inconfortable et à des efforts soutenus est indispensable.
- **Technicité du sentier :** Les sentiers peuvent être peu marqués par endroits, vous conduisant à travers pierriers, végétation basse et pelouse alpine. Vous pourrez rencontrer également une portion équipée de mains courantes, des passages à gué ou des névés à traverser. La capacité à évoluer en terrain plus complexe et à maintenir l'orientation de l'itinéraire est cruciale.

Randonneur	Effort Physique (EP)	Technicité du Sentier (TS)
Débutant	<p><b>Facile</b> Parcours dépourvu de difficulté présentant en général une dénivelée montée et descente inférieure à 350 m, pour environ 1 h 30 à 3 h de marche. Itinéraire à la portée de tout marcheur, même faiblement entraîné.</p>	<p><b>Facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentier bien tracé,</li> <li>• Sans obstacle particulier,</li> <li>• Aucune difficulté de progression.</li> </ul>
Initié	<p><b>Moyen à difficile</b></p> <p><b>Moyen :</b> parcours de difficulté modérée présentant en général de 350 à 650 m de dénivelée montée et descente pour environ 3 à 4 h de marche. Itinéraire à la portée de tout marcheur moyennement entraîné.</p> <p><b>Difficile :</b> parcours à la difficulté soutenue présentant en général plus de 650 m de dénivelée montée et descente pour 4 à 6 h de marche environ. Itinéraire réservé aux marcheurs entraînés</p>	<p><b>Moyen à difficile</b></p> <p><b>Moyen :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentier bien tracé,</li> <li>• Assise ponctuellement irrégulière avec des zones de moins bonne adhérence.</li> </ul> <p><b>Difficile :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentier pas forcément visible en continu,</li> <li>• Terrain parfois raide,</li> <li>• Passage parfois étroit,</li> <li>• Assise irrégulière.</li> </ul>
Expérimenté	<p><b>Difficile à très difficile</b> Long parcours pouvant dépasser 1 000m de dénivelée montée et descente pour 6 à 8 heures de marche. Itinéraire réservé aux marcheurs entraînés et expérimentés.</p>	<p><b>Difficile à très difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentier pas forcément visible en continu,</li> <li>• Terrain raide, éboulis et pentes parsemées de rochers,</li> <li>• Appui des mains éventuellement nécessaire pour l'équilibre,</li> <li>• Passages délicats par endroits,</li> <li>• Passages pouvant être sécurisés par des équipements (main courante en câbles ...),</li> <li>• Caractère alpin marqué (névé, rocher glissant ...),</li> </ul>

## CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE ET 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.

### **ACCÈS ROUTIER :**

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

### **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.

Caractéristiques de l'étape		Caractéristiques de l'itinéraire	
	télécharger la trace GPX	Nombre de jours :	chiffre
Distance :	km	Distance totale :	km
Dénivelée	+ ..... m / - .....m	Dénivelée totale :	+ ..... m / - .....m
Période conseillée :	mois à mois	Période conseillée :	mois à mois
Effort physique :	randonnée facile, moyenne, difficile, très difficile	Randonneur :	débutant, initié, expérimenté
Technicité du sentier :	Niveau facile, moyen, difficile, très difficile	Cartographie IGN TOP 25 :	3841 OT
Cartographie IGN TOP 25 :	3841 OT	Réglementation :	Parc national du Mercantour
Réglementation :	Parc national du Mercantour	Hébergement :	bivouac, refuge, gîte, auberge ou hôtel
Hébergement :	bivouac, refuge, gîte, auberge ou hôtel		

## LÉGENDE DES CARTES :

### Orographie

- △ Sommet

### Hydrographie

- Cours d'eau permanent

### Voies de circulation

- Route Pincipale
- Direction de la route
- ..... Voie ferrée

### Bâti

- Village
- Hameau
- Bâtiments groupés
- Bâtiment isolé
- Chapelle
- Oratoire

### Parcours de la randonnée

- Tracé du parcours
- Départ/ Arrivée
- Départ
- Arrivée
- Sens du parcours
- Point de vue

- Bivouac

- Refuge
- Traditionnel

### Limites

- — Limite départementale
- Limite de Parc national Mercantour



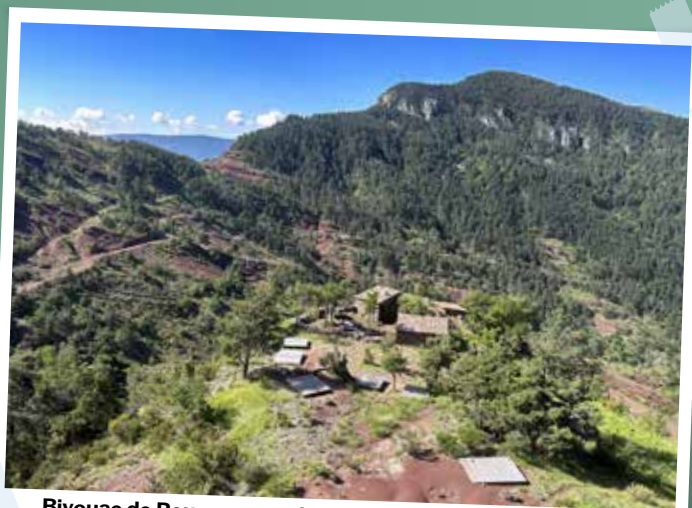
Sentier Col de Cavillone

# RANDONNÉES EN BIVOUAC

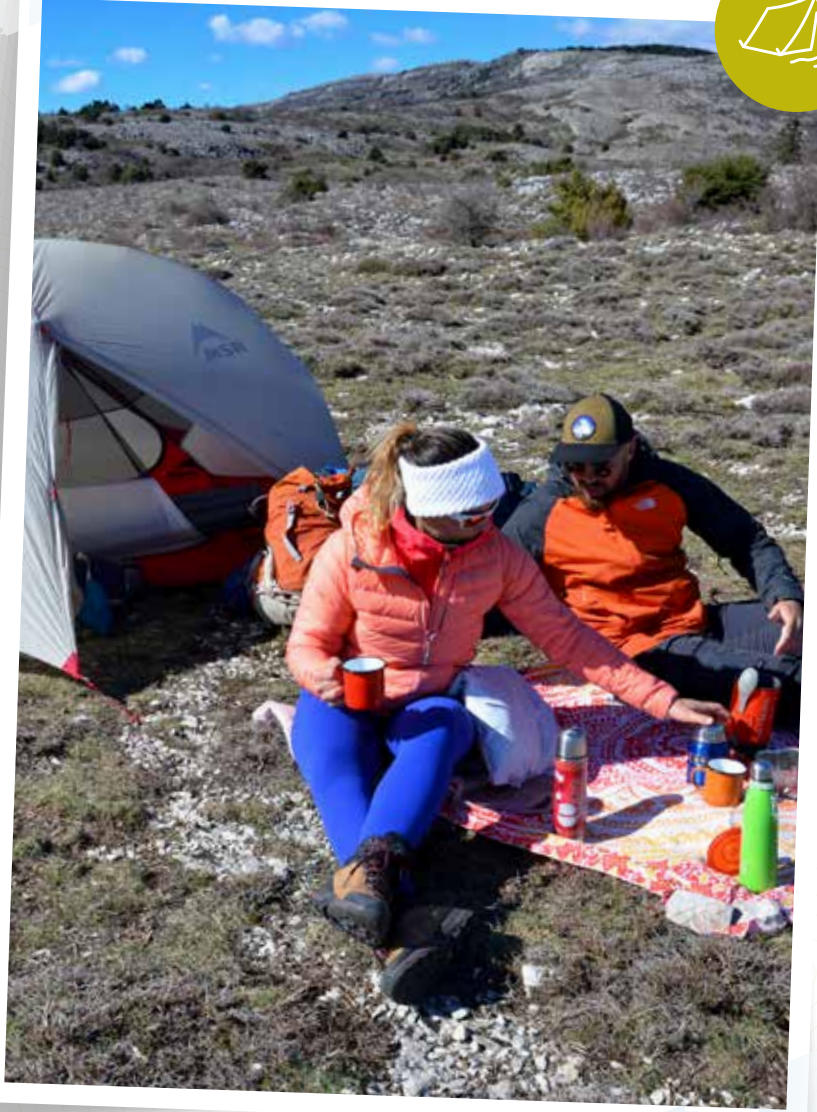
L'expérience du bivouac sous tente est l'option idéale pour les amoureux de la nature désirant s'immerger dans un cadre sauvage et préservé. Cette forme d'itinérance permet de vivre une aventure authentique et intimiste en dormant sous un ciel étoilé pour se réveiller entouré de paysages magnifiques. Toutefois, le bivouac sous tente requiert une préparation adéquate, et un profond respect de la nature et de la réglementation. Quelques connaissances de base sont indispensables pour garantir une coexistence harmonieuse avec le milieu naturel et une expérience sécurisée et mémorable.

Pour optimiser et assurer une randonnée agréable à tous, il est essentiel de bien choisir son emplacement dans les zones de bivouac identifiées. Ces zones, souvent limitées en espace et généralement impossibles à réserver, peuvent à certaines périodes devenir très prisées en raison d'une fréquentation inhabituelle. Nous vous encourageons à faire preuve de courtoisie et de tolérance envers les autres usagers. Cette approche permet non seulement de maintenir une ambiance harmonieuse au bivouac, mais également de profiter pleinement de la tranquillité des sites.

Conscients de la nécessité d'accroître le confort des randonneurs sur les aires de bivouac actuelles, notamment par l'ajout d'équipements tels que des plateformes pour poser les tentes ou la restauration d'abris, le Département envisage, dans une prochaine édition, d'augmenter le nombre de sites disponibles. Tout en respectant l'originalité et l'intégrité des milieux naturels, cette initiative vise à compléter l'expérience de l'itinérance, à diversifier les itinéraires et à offrir plus de choix aux amateurs de bivouac sous tente.



**Bivouac de Roua, gorges de Daluis**



# BIVOUAC

## MODE D'EMPLOI

Le bivouac en montagne est une expérience enrichissante qui exige une préparation méticuleuse pour en profiter pleinement tout en respectant l'environnement. Choisir le bon équipement est primordial : un sac à dos adapté au volume et au poids de votre matériel, une tente légère et spacieuse, un sac de couchage adapté aux conditions climatiques, un matelas confortable et des vêtements adaptés à la météo prévue. La liste du matériel doit être exhaustive mais sans excès, privilégiant les objets multifonctionnels et légers. La nourriture doit être choisie avec soin, optant pour des plats lyophilisés ou des aliments simples et nourrissants, sans oublier de planifier l'hydratation, l'approvisionnement et le traitement de l'eau.

L'organisation du sac est cruciale pour un accès facile et une répartition équilibrée du poids. Des éléments comme la tente, le sac de couchage, le réchaud, le matelas, les outils de réparation (ficelle, couteau multifonction ...), une lampe frontale, une trousse de secours et d'hygiène sont essentiels. Penser également à la protection contre le soleil et le froid, même

en été. L'installation du camp doit se faire dans le respect des lieux, en choisissant un emplacement plat et en évitant de laisser des traces. Il est également important de se renseigner sur la réglementation locale concernant le bivouac et de respecter les horaires autorisés.

Le maintien de la propreté du site est primordial : tout déchet doit être ramassé et les toilettes doivent être gérées de manière responsable. Le respect de la faune et de la flore est essentiel, tout comme la quiétude du lieu, pour soi-même et pour les autres randonneurs. En suivant ces conseils et en se préparant soigneusement, le bivouac en montagne peut être une expérience mémorable et respectueuse de la nature.

Partir en bivouac requiert une préparation approfondie, exigeant une sélection de l'équipement, l'organisation du sac à dos, et l'apprentissage de pratiques essentielles sur le terrain, afin d'éviter les difficultés initiales qui peuvent être à la fois instructives et décourageantes.



Avant de penser au contenu de votre sac, il est essentiel de se concentrer sur les éléments suivants :

- La préparation de votre trousse de secours spécifique à la randonnée,
- Les petits outils essentiels pour faire face aux imprévus et pouvoir faire des réparations avec un minimum comme une attache défectueuse, un bâton cassé ...,
- Un réchaud avec du combustible et un moyen d'allumage pour ceux qui ne souhaitent pas un bivouac ultraléger,
- Les ustensiles de cuisine nécessaires,
- Un système de filtration de l'eau, avec des bouteilles vides supplémentaires pour le ravitaillement en eau loin du camp,
- Des vêtements adaptés, y compris une protection pour la tête et des vêtements chauds pour les soirées et les matins frais, tout en surveillant attentivement les prévisions météorologiques,
- Des sacs en plastique pour protéger vos affaires de rechange et votre doudoune en cas de pluie, et un autre pour vos déchets,
- Des repas légers ou plus consistants en fonction de l'espace disponible dans votre sac, en privilégiant des emballages compacts.

Une fois que vous aurez choisi les éléments essentiels à emporter, pensez ensuite à inclure des objets dédiés à la détente et au confort, comme un coussin compact, un bon livre, un appareil photo de meilleure qualité ou des jumelles.



## L'ORGANISATION DU SAC POUR LE BIVOUAC

Un sac de 40 litres est généralement suffisant pour une randonnée de plusieurs jours en autonomie. Pour des sorties plus courtes ou pour un adulte accompagné d'enfants, il faudra peut-être opter pour un sac plus grand. La fonctionnalité du sac, son poids et sa capacité à s'ajuster à son contenu sont des aspects à considérer. La distribution de la tente et du matériel de couchage entre les membres du groupe peut alléger la charge. L'optimisation de l'espace, notamment en intégrant des objets dans votre popote, et l'utilisation de poches extérieures pour les articles nécessaires en cours de route, sont des stratégies efficaces.

## L'INSTALLATION DU CAMP... POUR BIEN DORMIR EN BIVOUAC !

Dans ce guide, le choix de l'emplacement pour le bivouac est prédéterminé : il s'agit d'un endroit plat, possiblement équipé de plateformes en bois, situé à une certaine distance d'une source d'eau, mais avantageusement placé sur des zones en balcon qui peuvent être exposées aux orages. Dans ces espaces, il reste crucial de choisir soigneusement l'implantation. Opter pour une place bénéficiant de l'exposition au soleil couchant pour l'installation de la tente ou des sacs de couchage peut enrichir l'expérience de la soirée.

## LE RESPECT DES LIEUX :

Se renseigner sur la réglementation locale (Parc national, Parc Naturel Régional, Réserve Naturelle Régionale) est indispensable. Une éthique environnementale, incluant la limitation de l'impact sur la végétation, le transport de tous les déchets, la non-collecte dans la nature, et l'interdiction des feux, est essentielle. Le respect de la tranquillité des lieux, la distanciation sociale et la considération pour ceux qui travaillent en montagne sont également cruciaux. Enfin, la gestion appropriée du papier toilette, en évitant de le laisser sur place, est une pratique importante.



- **Quelques précautions indispensables :** Montez la tente avant la nuit, orientez-là de manière à se protéger du vent, évitez de faire du feu, particulièrement en été où cela peut être interdit.
- **Quiétude de l'endroit :** Évitez de faire du bruit excessif et respectez la tranquillité des lieux. Cela vous permettra ainsi qu'aux autres randonneurs, de profiter de la beauté de la nature en toute sérénité.
- **Respect de ceux qui y travaillent :** Si vous rencontrez des employés de parcs nationaux, parcs naturels régionaux, réserves naturelles régionales ou d'autres personnes travaillant dans le secteur, soyez respectueux de leur travail et suivez leurs conseils.
- **WC & papier toilette :** Utilisez des toilettes sèches installées lorsque cela est possible. Si ce n'est pas le cas, creusez un trou pour faire vos besoins à une distance appropriée du campement et des sources d'eau. Assurez-vous de bien emporter tout le papier toilette usagé dans un sac refermable pour le jeter de manière responsable une fois de retour.

Ces conseils vous aideront à préparer votre randonnée en itinérance de manière responsable et à minimiser votre impact sur l'environnement tout en profitant de la nature de manière sécuritaire et respectueuse.



# BIVOUAC EN FAMILLE

## CONSEILS ET ORGANISATION

Avant le départ, il est important de préparer les enfants au bivouac en partageant l'excitation et en illustrant l'aventure par des exemples ou des images inspirantes. Cela aide à engager toute la famille dans l'expérience en soulignant la valeur des moments partagés lors d'un bivouac.

Le guide propose des lieux particulièrement adaptés à un bivouac familial avec des enfants. La sélection du matériel doit inclure un équipement spécifique pour les jeunes, comme une tente familiale, des sacs de couchage adaptés et des vêtements appropriés.

Planifier le bivouac bien à l'avance est essentiel, en considérant des aspects cruciaux tels que la sécurité, les conditions météorologiques, l'itinéraire de randonnée et les réglementations locales. Le séjour peut être enrichi par des activités ludiques comme l'observation des étoiles ou la recherche de traces d'animaux.



L'organisation des repas doit prévoir une alimentation adaptée, avec des recettes simples à préparer sur un réchaud. L'usage du feu doit rester exceptionnel et se limiter aux zones autorisées.

Le bivouac constitue une opportunité idéale pour initier les enfants à la nature et à l'importance de la préservation de l'environnement. Partager des anecdotes et des souvenirs personnels peut ajouter une dimension plus intime à l'aventure, tout en transmettant des conseils et des leçons précieuses.

Pour finir, offrir des conseils pratiques aidera à rassurer les participants et à simplifier leur expérience, en anticipant la gestion des déchets, l'organisation du matériel et la sécurité des enfants.

# RECOMMANDATIONS ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pendant la randonnée et le bivouac en famille, il est essentiel de suivre certaines recommandations et consignes de sécurité pour se préparer adéquatement à cette situation inhabituelle :

- **État des lieux** : Avant de partir, informez-vous sur les conditions météorologiques locales, les réglementations de la zone et les possibles « aléas » naturels (ensoleillement, insectes, plantes urticantes ...).
- **Équipement de sécurité** : Assurez-vous d'avoir tout l'équipement de sécurité nécessaire, y compris une trousse de premiers secours, un sifflet, la carte, une application mobile pour s'orienter même sans connexion, une lampe de poche, un couteau multifonction, et un moyen de communication d'urgence.
- **Informations médicales** : Si vous avez des membres de la famille avec des besoins médicaux spéciaux, assurez-vous d'avoir leurs médicaments et des informations médicales pertinentes. Partagez ces informations avec un membre de la famille ou un ami en cas d'urgence.
- **Itinéraire et heure d'arrivée** : Informez quelqu'un en dehors de votre groupe de votre itinéraire et de l'heure prévue de votre retour. Cela peut être un ami ou un membre de la famille.
- **Nourriture et eau** : Assurez-vous d'avoir suffisamment de nourriture et d'eau pour toute la durée du séjour, en prévoyant un peu plus au cas où. N'hésitez pas à prévoir de quoi purifier l'eau si nécessaire ou d'amener des gourdes filtrantes.
- **Surveillance des enfants** : Gardez constamment un œil vigilant sur les enfants, surtout lors du bivouac ou

lorsque vous vous trouvez à proximité de secteurs plus escarpés et de point d'eau.

- **Prévention des incendies** : Si vous prévoyez d'allumer un feu de camp, assurez-vous de respecter les réglementations locales et d'éviter l'installation des tentes à proximité. Éduquez les enfants sur les dangers liés au feu et n'oubliez pas de vérifier que les braises sont froides avant votre départ.
- **Vêtements appropriés** : Habillez toute la famille en fonction des conditions météorologiques prévues, en portant des couches adaptées pour faire face aux variations de température.
- **Premiers soins** : Assurez-vous de ne pas oublier une trousse de secours adaptée aux enfants et que tous les membres de la famille, y compris les enfants en fonction de leur âge, savent comment l'utiliser.
- **Respect de l'environnement** : Apprenez aux enfants à respecter la nature en minimisant leur impact environnemental. Ramassez tous les déchets et enseignez-leur à ne pas déranger la faune et dégrader la flore.
- **Écoutez les avertissements** : Prudence en cas d'alerte météo soudaine ou de toute autre situation dangereuse (période rouge en été) ; ne prenez pas de risques inutiles et sachez renoncer.

Lors d'un bivouac en famille en milieu naturel, faites preuve de vigilance et d'éducation continue en matière de sécurité, en rappelant régulièrement les règles de base pour faire comprendre l'importance de la sécurité.



Au départ de Gréolières 1400 (1400 m)

# 1 - TOUR DU HAUT CHEIRON



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
BIVOUC

2 JOURS

## ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner La Colle-sur-Loup par la pénétrente. Remonter les gorges du Loup (RD 6, RD 3, RD 2) et après le village de Gréolières, poursuivre sur la RD 2 jusqu'au Plan du Peyron d'où la RD 802 permet d'atteindre la station de Gréolières 1400.

## Randonneur :

débutant

## Distance totale :

17 km

## Dénivelée :

+ 740 m / - 720 m

## Période conseillée :

mai à novembre

## Cartographie :

TOP 25 : 3642 ET

Nichée au cœur des magnifiques paysages des Préalpes, Gréolières 1400, précédemment connue sous le nom de Gréolières-Les-Neiges, a vu le jour grâce à l'initiative visionnaire des barons belges Camille et Victor de Tornaco. Séduits par la beauté sauvage de la montagne du Cheiron et de ses plateaux lors de leurs survols depuis la Belgique dans les années 1960, ils ont transformé cet espace reculé en un havre pour les sports d'hiver, inaugurant la station en 1963 avec un simple télési.

Depuis sa création, Gréolières 1400 s'est transformée en un lieu privilégié pour les activités de plein air en toute saison, attirant les randonneurs avec ses crêtes calcaires particulières et une vue imprenable sur la mer. Sur le versant sud, sec et bien exposé, s'étendent des panoramas remarquables qui vont des Gorges du Loup jusqu'à la Côte d'Azur. De l'autre côté, le versant nord, plus doux et doté de pistes de ski, invite dès le printemps à emprunter un itinéraire de randonnée balisé et singulier serpentant entre les pistes. Ce parcours offre l'opportunité d'explorer le jas du bivouac du Suy et la diversité unique de cet espace montagneux.

## JOUR 1

### GRÉOLIÈRES 1400 AU BIVOUC DU SUY

**Dénivelée :** + 200 m / - 200 m

**Distance :** 7 km

**Durée :** 3 h 30

**EP :** facile | **TS :** facile

Depuis l'extrémité est du parking (b.206), remonter la petite route (b.207) pour arriver au départ du sentier marqué (b.208). Monter le raidillon et tourner à gauche au niveau de la balise 209 ; suivre le chemin qui traverse le versant boisé (b.210) et continuer à droite sur le tracé vallonné jusqu'à une grande éclaircie, pour trouver une piste. Emprunter cette piste balisée à gauche pour descendre vers un croisement situé en contrebas (b.196) ; prendre ensuite à droite pour

passer au-dessus du centre de ski de fond (b.196a). Poursuivre de niveau (b.94a) pour déboucher sur la route près de l'oratoire (b.195). Traverser prudemment et prendre la piste en face, en suivant le balisage. À l'intersection (b.195a), s'engager sur la piste de gauche et, à la prochaine intersection, choisir celle de droite. Continuer sur cette piste jusqu'au départ du sentier (b.195b) ; prendre à droite pour accéder au bivouac du Suy.

## JOUR 2

### BIVOUC DU SUY À GRÉOLIÈRES 1400

**Dénivelée :** 540 m / - 520 m

**Distance :** 10 km

**Durée :** 4 h 00

**EP :** moyen | **TS :** moyen

Revenir en bordure de la piste (b.195b) : jusqu'à un cirque rocheux et rejoindre peu après sur la droite, le GR® 4 (b.194a). Suivre à droite le GR® 4 (b.194a). Bifurquer à droite sur le GR® jusqu'au collet de Barri (1 379 m - b.194) ; Tourner à gauche pour remonter (est) la croupe et le fond de talweg pour sortir sur une zone dénudée (b.404a) ; continuer à monter (est) sur le sentier pour rejoindre la crête bordant les falaises de la face sud et la cime du Cheiron (1 778 m). Traverser le

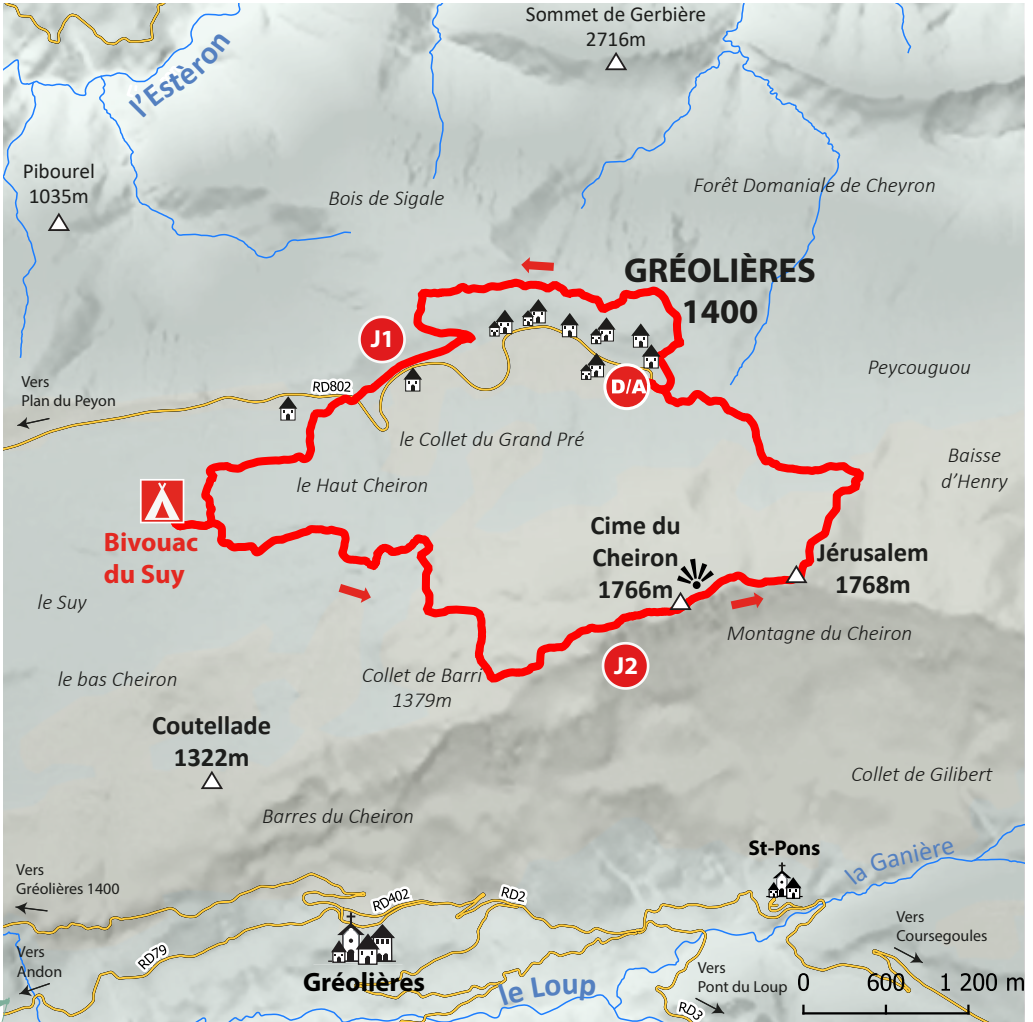
haut de la piste (b.405) pour gagner la table d'orientation : revenir à la balise 405 pour trouver à gauche le sentier. Passer à la balise 405a ; suivre le balisage, rester proche de la crête et atteindre le sommet du Jérusalem (1 768 m - b.408). Descendre sur la croupe à gauche en suivant le balisage sur les rochers et retrouver au bout de l'épaulement une piste (b.411). Prendre à gauche pour retourner à la station via les balises 412, 207 et 206.





### Les conseils :

- Prévoir de récupérer de l'eau au départ pour le bivouac et le parcours,
- Attendre le printemps pour éviter la présence de plaques de neige sur les sentiers exposés au nord
- Éviter les journées estivales trop chaudes (température élevée),
- Consulter régulièrement les prévisions météorologiques pour assurer la sécurité et le confort des randonneurs,
- Prudence à l'automne les jours de chasse,
- Suivre scrupuleusement le balisage, surtout dans des conditions climatiques défavorables telles que le brouillard, et en particulier à l'approche des sommets, en restant du côté des pistes pour éviter de s'égarer,
- À noter que le bivouac, situé sur un plateau très ensoleillé demande en période estivale un strict respect des consignes pour la prévention du risque incendie de forêt (interdiction du feu),
- Suivant la période, l'activité pastorale très présente sur le secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux et d'adopter les réflexes appropriés en cas de rencontre avec les chiens de protection.





Au départ de Breil-sur-Roya (290 m)

## 2 - BALCONS DE LIBRE



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
BIVOUAC

2 JOURS

### ACCÈS ROUTIER :

De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la pénétrante, franchir la frontière face au hameau de Fanghetto et atteindre Breil-sur-Roya par la RD 6204.

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

### Randonneur :

initié

### Distance totale :

20 km

### Dénivelée :

+1 270 m / - 1 260 m

### Période conseillée :

toute l'année

### Cartographie :

TOP 25 : 3841 OT

JOUR 1

## BREIL-SUR-ROYA AU BIVOUAC DE LA ROCHE DU TRON

Dénivelée : + 850 m / - 210 m

Distance : 8,5 km

Durée : 4 h 30

EP : difficile | TS : moyen

Depuis le pont inférieur du lac de Breil-sur-Roya (290 m - b.1) ; longer le mur des fortifications, descendre vers la chapelle Saint-Antoine et passer sous la porte de Gènes pour suivre la Roya jusqu'à un oratoire (b.105). Continuer en face sur le sentier valléen, traverser le vallon de Carleva et remonter sur la piste de Praghio (b.104). Poursuivre sur la piste à droite pour trouver à gauche le sentier (397 m - b.106) ; cheminer en balcon, franchir un vallon et arriver aux premières maisons de Cotté (b.422).

Remonter 500 m sur la route à gauche pour rejoindre la place de Libre (480 m) et trouver le sentier (b.417). S'élever, en écharpe dans une forêt de pins jusqu'à une crête (b.418). Tourner à gauche et poursuivre (b.419) ; laisser le sentier de la Roche Fourquin pour suivre à gauche (nord) le tracé et franchir plusieurs vallons et éperons jusqu'à la croupe, sous la Roche de Tron (1 223 m - b.420). Accéder au bivouac juste après la croupe par un sentier de niveau.

JOUR 2

## BIVOUAC DE LA ROCHE DU TRON À BREIL-SUR-ROYA

Dénivelée : + 420 m / - 1 050 mm

Distance : 11,5 km

Durée : 5 h 30

EP : difficile | TS : moyen

Revenir sur le sentier principal et continuer à droite pour entamer le parcours ascendant ; amorcer ensuite la descente du vallon de Mure, d'abord assez raide, en direction du petit replat de la Colette (b.421). Bifurquer à droite pour poursuivre un long cheminement en traversée (b.107). Passer le cirque en alternant portions plates, courtes montées et descentes à travers les taillis de charmes-houblon. Franchir les éperons panoramiques des Serres de Poggio Armina, du Mont Vert, de Pozzo

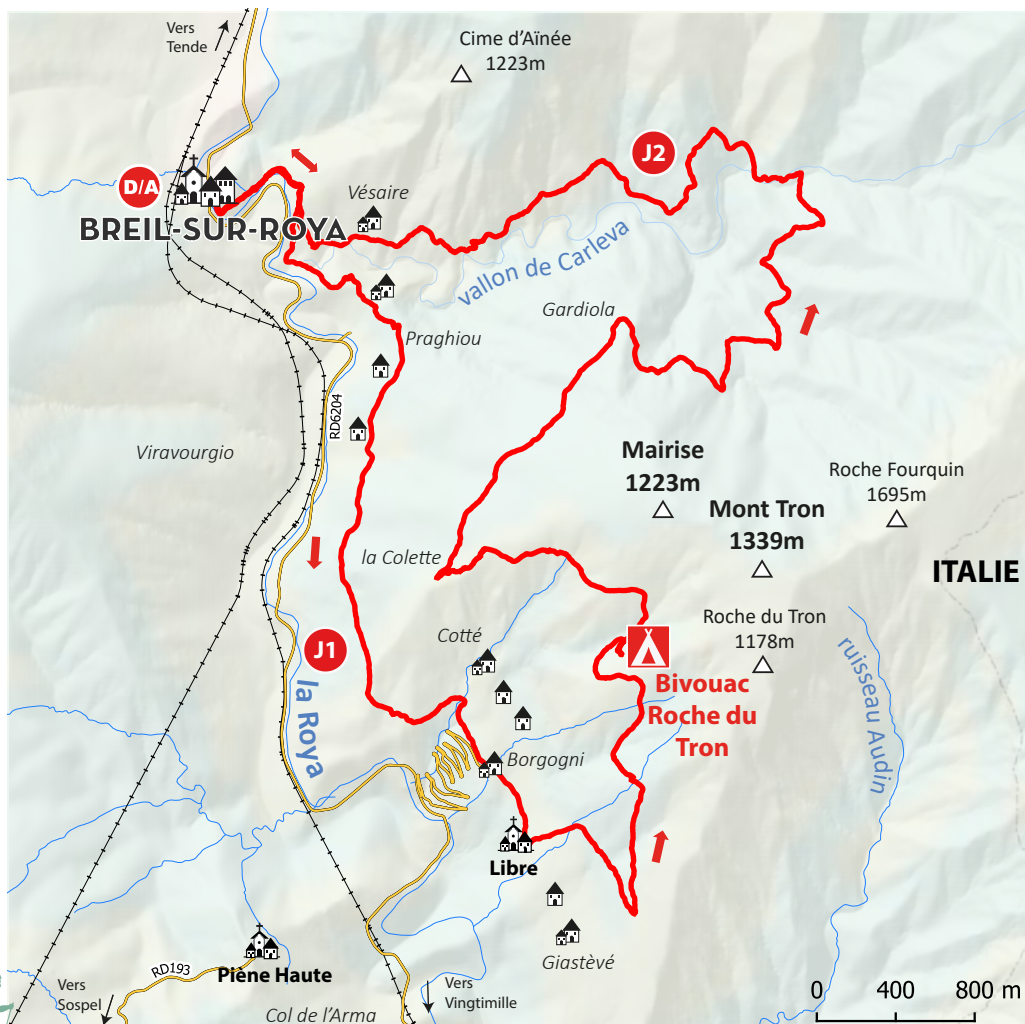
et de Cabanasso, ainsi que des vallons affluents formant la Carleva en aval. Continuer à parcourir le bassin supérieur de la Carleva et, après les vestiges de l'ancienne carrière, descendre par un long parcours dans les barres rocheuses escarpées du versant sud de la cime d'Ainé. Passer entre les maisons de Vésaire et rejoindre, à travers les terrasses d'oliviers, le valléen (oratoire - b.105). Regagner Breil-sur-Roya en passant par la porte de Gènes.





### Les conseils :

- Prévoir de récupérer de l'eau pour le bivouac (source à proximité avec un faible débit voire sèche en période estivale) en passant à Libre (fontaine),
- À noter que le parcours sur un adret très ensoleillé demande en période estivale un strict respect des consignes pour la prévention du risque incendie de forêt (interdiction du feu).





Au départ de Gréolières (830 m)

# 3 - CRÊTE DU CHEIRON



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
BIVOUAC

2 JOURS

## ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner La Colle-sur-Loup par la pénétrante. Remonter les gorges du Loup (RD 6, RD 3, RD 2) et atteindre le village de Gréolières.

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

24,5 km

## Dénivelée :

+ 1 290 m / - 1 300 m

## Période conseillée :

mai à novembre

## Cartographie :

TOP 25 : 3642 ET

JOUR 1

## GRÉOLIÈRES AU BIVOUAC DU SUY

**Dénivelée :** + 670 m / - 130 m

**Distance :** 7 km

**Durée :** 4 h 00

**EP :** moyen | **TS :** moyen

Prendre au bord de la RD 2 (b.30) le GR®4 ; traverser en bordure des ruines du château de Gréolières-Haute, et remonter le versant sud (b.193). Tourner à gauche pour franchir les barres du Cheiron et atteindre la Croix de Barri, puis le Collet homonyme (b.194). Continuer à gauche sur le GR® jusqu'à

la balise 194a ; bifurquer à gauche pour rejoindre la piste de ski de fond située en contrebas et suivre encore sur la gauche, son parcours vallonné. À l'intersection (b.195b), tourner une nouvelle fois à gauche pour rejoindre rapidement, en suivant le balisage, le bivouac du Jas du Suy.

JOUR 2

## BIVOUAC DU SUY À GRÉOLIÈRES

**Dénivelée :** + 620 m / - 1170 m

**Distance :** 17,5 km

**Durée :** 5 h 30

**EP :** difficile | **TS :** difficile

Repartir de la balise 195b ; tourner à gauche et suivre la piste. À l'intersection (1 372 m), prendre à gauche jusqu'à la balise 195a, puis à droite vers le Collet du Grand Pré et traverser la route (oratoire - b.195) pour continuer en face. Passer au-dessus du centre de ski de fond (b.94a) et avancer vers l'extrémité est de la station (via les balises 196a, 196, 211, 208,) jusqu'à la balise 207. Virer à gauche, monter le raidillon et suivre le balisage à travers le plateau (via les balises 412, 411) jusqu'à la balise d'Henry (1 585 m - b.410). Prendre à droite, remonter vers la crête et la Croix

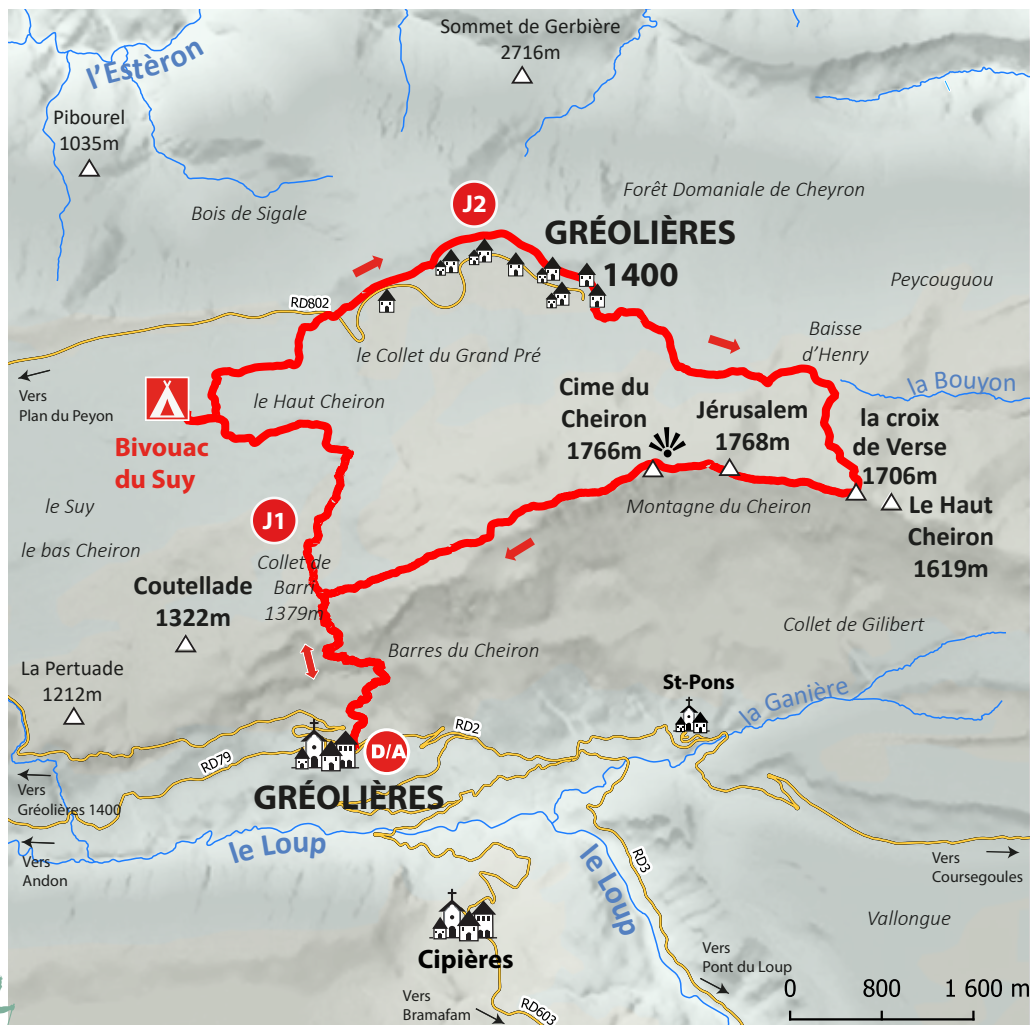
de Verse (b.409) ; continuer à droite, passer le col du Jérusalem et monter à la cime homonyme (1 768 m - b.408). Poursuivre vers l'ouest ; suivre la crête (b.405a) et sortir à la table d'orientation (b.405). De là, traverser le haut de la piste pour atteindre le sommet de la cime du Cheiron (1 778 m). Descendre ensuite la croupe ; suivre le balisage entre lapiaz et dolines jusqu'à la balise 404a. Continuer en face par un tracé évident ; plonger dans le talweg boisé et arriver au collet de Barri (b.194). Bifurquer à gauche (sud) et rejoindre le village par le GR®4 (via les balises 193, 30).





## Les conseils :

- Prévoir de récupérer de l'eau au départ du village pour le bivouac (pas de source à proximité),
- Possibilité de ravitaillement en eau en passant à la station le lendemain,
- Parcours possible dès le printemps, lorsque les sentiers sont dégagés de la neige, à l'automne et avec prudence lors des journées estivales où la température peut s'avérer élevée,
- À noter que le bivouac, situé sur un plateau très ensoleillé demande en période estivale un strict respect des consignes pour la prévention du risque incendie de forêt (interdiction du feu),
- L'activité pastorale très présente sur le secteur du Cheiron demande de respecter la tranquillité des troupeaux et d'adopter les réflexes appropriés en cas de rencontre avec les chiens de protection.





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

# 4 - CIRCUIT DE L'ASPRE



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
BIVOUC

2 JOURS

## 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 et bifurquer rapidement à droite (RD 74) pour rejoindre Châteauneuf-d'Entraunes.

**Randonneur :**  
initié

**Distance totale :**  
24 km

**Dénivelée :**  
+1 460 m / - 1 460 m

**Période conseillée :**  
juin à octobre

**Cartographie :**  
TOP 25 : 3540 ET

La cime de l'Aspre, avec son profil élancé caractéristique des montagnes de la haute vallée du Var, abrite une lunette de visée et des panneaux d'interprétation, révélant ainsi son potentiel pour l'astronomie. Le site, autrefois envisagé pour une grande structure d'observation, accueille maintenant la ruine de la maison des savants, reconverte en abri bivouac. Surplombant des versants de rochers et d'alpages, ce lieu offre un décor grandiose et sauvage pour la randonnée, avec comme moment fort, la descente entre la cime et le col des Trente Souches. Niché entre les crêtes de l'Aspre et la cime de Pal, le site témoigne d'un riche passé, ayant jadis facilité les échanges entre la vallée de la Tinée et les terres environnantes. Dès l'entame de la randonnée, le chemin zigzague au-dessus des marnes noires, sans laisser entrevoir le relief surprenant qui se révèle au-delà de la forêt. Il s'ouvre ensuite sur de vastes espaces dominés par le pastoralisme, où le respect scrupuleux du balisage s'impose pour ne pas perturber l'activité pastorale intense. La présence des troupeaux exige une attention particulière pour leur tranquillité et la prudence s'impose lors des rencontres avec les chiens de protection. Le tracé de retour conduit au cœur du hameau médiéval des Tourres, égrenant ses toits en mélèze et ses murs de pierres séculaires pour ensuite emprunter l'ancien sentier de Châteauneuf, bordant les gorges vertigineuses de la Saucha Negra, et révéler des hameaux empreints d'histoires, autrefois coupés du monde avant l'ouverture de la route des Tourres au tout début du XX<sup>e</sup> siècle.

JOUR 1

## CHÂTEAUNEUF-D'ENTRAUNES AU BIVOUC DE L'ASPRE

**Dénivelée :** + 1 280 m / - 90 m  
**Distance :** 9,5 km

**Durée :** 4 h 30  
**EP :** difficile | **TS :** difficile

De la chapelle St-Antoine (b.200), suivre à gauche le GR®52A qui remonte le versant avant de déboucher au champ de Mars. Continuer ensuite à flanc sous la falaise (b.201) pour atteindre un plateau boisé (b.199) et bifurquer à gauche vers le collet de Sen. À la sortie de la forêt, rejoindre la crête (b.202) ; la suivre à droite et traverser pour arriver à un collet où se trouve un abri tonneau (b.203). Poursuivre à droite (est) en suivant attentivement le tracé balisé jusqu'à un

vaste replat herbeux et la balise 203a. Bifurquer à gauche pour remonter en lisière des alpages vers une ancienne cabane, la contourner et suivre le vallon sur la droite jusqu'à la piste (b.210a). La prendre à gauche pour rejoindre la crête, descendre à droite vers le Pas de Trotte (2 133 m - b.210), puis monter (nord) par le sentier de la crête sommitale, franchir un dernier ressaut plus raide pour arriver au bivouac de la cime de l'Aspre (2 471 m).

JOUR 2

## BIVOUC DE L'ASPRE À CHÂTEAUNEUF-D'ENTRAUNES

**Dénivelée :** + 180 m / - 1 370 m  
**Distance :** 14,5 km

**Durée :** 6 h 00  
**EP :** difficile | **TS :** difficile

Poursuivre brièvement sur la large crête (b.271b), puis bifurquer dans la pente en suivant les lacets balisés, jalonnés de cairns. Rester sur la crête avant de virer à gauche pour retrouver le sentier menant à un belvédère exceptionnel avec une vue imprenable sur la réserve intégrale de Roche Grande. Prendre à droite pour emprunter un ancien sentier descendant vers le GR®52A (b.271a), puis tourner à droite vers le col des Trente Souches (2 014 m) via la balise 271. Continuer de niveau sur le GR® ; traverser les pelouses et franchir les vallons et le mélèzin pour

atteindre la piste (b.205) et plus bas le hameau des Tourres (fontaine - b.206), à découvrir en le traversant. Descendre encore (b.207) et suivre la piste (GR 52 A) jusqu'à la balise 299, point de départ de l'authentique chemin de Châteauneuf. Passer près de la chapelle ruinée de St-Jean et traverser les petits hameaux des Palus, St-Roch, l'Adrech et le Champ de Martre (b.199), jusqu'à apercevoir Châteauneuf. Redescendre sur le village en reprenant l'itinéraire emprunté à l'aller (via la balise 201).







Au départ de Saint-Auban (1 100 m)

# 5 - CRÊTES DE L'ARPILE



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
BIVOUAC

2 JOURS

## ACCÈS ROUTIER :

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

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

27 km

## Dénivelée :

+1 500 m / - 1 520 m

## Période conseillée :

mai à novembre

## Cartographie :

TOP 25 : 3542 ET

JOUR 1

## ST-AUBAN AU BIVOUAC DE L'ARPILE

**Dénivelée :** + 750 m / - 100 m  
**Distance :** 9 km

**Durée :** 4 h 30  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

Du parking sous le village, franchir l'Estéron pour récupérer à droite la petite route et trouver après la départementale le GR®510 (b.25). Le suivre pour atteindre le col de l'Escouissier (1 271 m - b.24) ; quitter le GR® pour passer dans la hêtraie du versant nord et rejoindre une piste (b.121), puis à nouveau le sentier (b.120a) et gagner le col de Baratus (1 297 m - b.120). Prendre à main gauche la piste forestière nouvellement balisée pour récupérer un ancien chemin

réhabilité et rejoindre astucieusement le Serre d'Alexandre. À la baisse, prendre sur la gauche le tracé dans les buis pour remonter sur la large croupe en direction du sommet de l'Arpille. Traverser en bordure septentrionale en suivant le balisage, la vaste dépression herbeuse traditionnellement pâturée (prudence en cas de présence du troupeau) et rejoindre après avoir traversé la piste le point de bivouac sous le poste de guet.

JOUR 2

## BIVOUAC DE L'ARPILE À ST-AUBAN

**Dénivelée :** + 750 m / - 1 420 m  
**Distance :** 18 km

**Durée :** 6 h 30  
**EP :** difficile | **TS :** difficile

Du bivouac, descendre le long de la croupe (est) en alternant piste et sentier pour couper les lacets : passer à un réservoir et rejoindre une épingle caractéristique de la piste de l'Arpille (1 479 m - b.111). Poursuivre par le sentier (est) sur le fil du Serre de Bane pour atteindre le col de Bane (1 379 m - b.112). Bifurquer à gauche pour entamer la descente par un long cheminement à flanc, très agréable au début et plus pentu vers la fin, pour arriver à l'Estéron (b.34). Prendre à droite pour trouver une petite route (b.33) et le pont pour rejoindre Gars (fontaine). Sous le village (b.31), récupérer le GR®510 pour

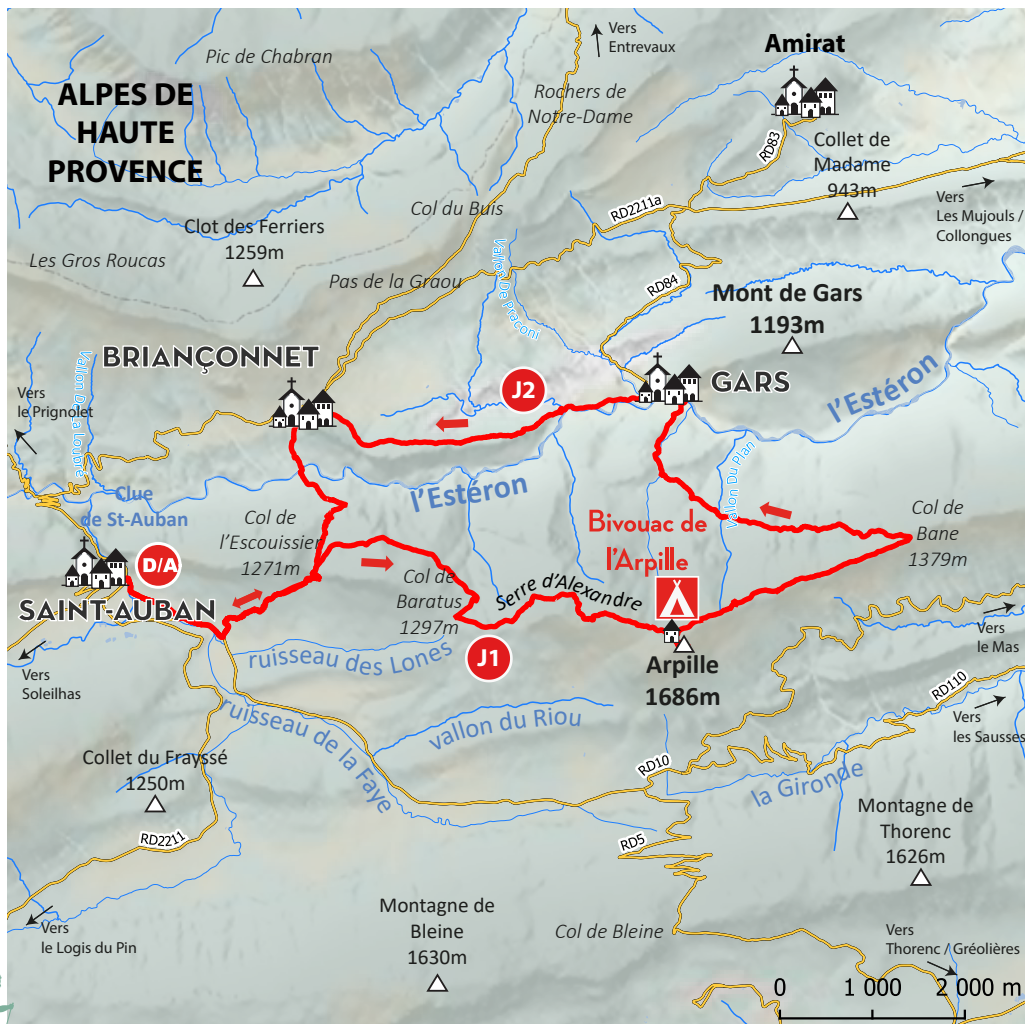
remonter la rive gauche de l'Estéron (b.32). Gravier le raidillon et poursuivre le long de la crête (b.28) jusqu'à Briançonnet (fontaine). Traverser le village pour récupérer vers l'ouest le départ du sentier (GR®510 - b.22). Descendre en direction de l'Estéron : traverser une première piste (b.23) puis une seconde avant de franchir le cours d'eau sur la passerelle de l'Escouissier, reconstruite après la tempête Alex. Suivre le GR® qui remonte le versant pour rattraper le col de l'Escouissier franchi à l'aller. Descendre sur St-Auban par l'itinéraire emprunté le premier jour.





### Les conseils :

- Prévoir de l'eau pour le bivouac (pas de source à proximité) dès le départ de St-Auban,
- À noter que l'activité pastorale présente sur le secteur de l'Arpille suivant la période, demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux et d'adopter les réflexes appropriés en cas de rencontre avec les chiens de protection,
- Merci de respecter les installations DFCl en place ; signalétique des pistes et poste de guet.





Au départ de Guillaumes (800 m)

# 6 - BALCONS DES GORGES DE DALUIS



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
BIVOUC

2 JOURS

## 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) jusqu'au village de Guillaumes. Juste après le pont, prendre à droite (RD 29) pour garer son véhicule sur le parking le long de la rivière Tuébi.

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

28 km

## Dénivelée :

+ 1 510 m / - 1 510 m

## Période conseillée :

mi-juin à octobre

## Cartographie :

TOP 25 : 3540 ET

## Réglementation :

Réserve Naturelle Régionale des Gorges de Daluis

## JOUR 1

### GUILLAUMES AU BIVOUC DE ROUA

**Dénivelée :** + 840 m / - 340 m

**Distance :** 12,5 km

**Durée :** 5 h 30

**EP :** moyen | **TS :** facile

Traverser le Var (b.15) et prendre à gauche le tracé qui le longe en direction des gorges (b.13). Franchir le pont des Roberts et emprunter en face (b.111) l'antique voie muletière jusqu'à l'intersection du sentier d'Amen (b.112). Atteindre le belvédère des Terres Rouges (1 140 m) et continuer à flanc sur le sentier jusqu'à l'entrée de la clue d'Amen (b.115). Descendre vers la

passerelle et remonter sur le versant opposé pour sortir sur une croupe et arriver au belvédère de la crête de Cambon. Continuer de niveau (b.140) et rejoindre la piste (b.140a) ; poursuivre en direction du sud. Prendre à gauche (b.141a) pour accéder au bivouac de Roua, aménagé et gardé (source en contrebas).

## JOUR 2

### BIVOUC DE ROUA À GUILLAUMES

**Dénivelée :** + 670 m / - 1 170 m

**Distance :** 15,5 km

**Durée :** 6 h 30

**EP :** difficile | **TS :** moyen

Descendre sur la piste et rejoindre la balise 141, puis à gauche le col de Roua (b.251, 250). Revenir (b.251) et traverser jusqu'à la piste (b.109) pour atteindre le sentier des Varzelles (b.108). Descendre vers le vallon du Talon, remonter en face (b.110), et prendre à gauche jusqu'à la passerelle suspendue. Remonter en face à l'aire de Roua (b.4b) : traverser (b.4b) et rejoindre le sentier valléen (b.4a). Passer au belvédère des Roubassines, franchir le vallon de Berthéou et atteindre la balise 5 ; bifurquer à gauche puis à droite

(b.6) jusqu'à l'intersection (b.7a) du point Sublime (aller-retour). Prendre à droite pour rejoindre la route (b.7) : descendre et tourner à gauche (b.8) pour s'élever (b.9). Suivre à droite le sentier ; passer au belvédère des Falaises puis bifurquer à droite (b.10a) pour atteindre le belvédère du pont de la Mariée. Descendre l'escalier métallique et franchir l'ouvrage pour revenir par la petite route, au pont des Roberts (b.111) , et à Guillaumes par l'itinéraire suivi à l'aller.





### Les conseils :

- Prévoir suffisamment d'eau pour les 2 jours de marche et surtout pour le bivouac en période estivale (pour anticiper sur le débit de la source),
- Pour suivre l'itinéraire, des logos représentant le Maillot des pérites, un des escargots endémiques du secteur, sont apposés sur les flèches directionnelles de la signalétique,
- Pour le campement de Roua une réservation est obligatoire toute l'année. Réservez sur : <https://www.gorgesdedaluis.fr>,





Au départ de la Croix-sur-Roudoule (850 m)

# 7 - AU CŒUR DE LA ROUDOULE



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
BIVOUC

2 JOURS

## ACCÈS ROUTIER :

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

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

27,5 km

## Dénivelée :

+ 2 220 m / - 1 250 m

## Période conseillée :

mai à novembre

## Cartographie :

TOP 25 : 3641 OT

## Réglementation :

Réserve Naturelle Régionale des Gorges de Daluis

Au départ du village de La Croix-sur-Roudoule, le circuit se distingue par son riche passé historique et son impressionnante diversité géologique. Le village, doté d'une enceinte fortifiée, d'un château du XVIII<sup>e</sup> siècle et d'une église romano-gothique, offre un aperçu de l'histoire de cette vallée si particulière. La richesse géologique de la vallée, présentant une coupe continue depuis l'ère primaire jusqu'à l'ère tertiaire, est mise en valeur dès le départ sous le village avec la gorge calcaire, entaillée par le torrent de la Roudoule et enjambée par trois ponts remarquables.

Terres de pâturage hivernal pour les troupeaux, les terres rouges proposent un parcours ensoleillé, recommandé aux randonneurs initiés, permettant de découvrir le cirque montagnoux de la vallée de la Roudoule et le Dôme de Barrot, culminant à 2136 mètres. En basculant sur le bassin des gorges de Daluis, il est possible de découvrir, l'espace d'une nuit, face au St-Honorat, le bivouac de Roua et l'exceptionnelle richesse d'un paysage naturel sauvage et authentique. Le lendemain, après le col de Roua, historique point de passage entre les vallées, viennent les pittoresques maisons de Basse et Haute Mihubi, précédant la montée facultative du Dôme de Barrot, sans doute l'une des plus belles ascensions du Moyen Var.

## JOUR 1

### LA CROIX-SUR-ROUDOULE AU BIVOUC DE ROUA

Dénivelée : + 720 m / - 230 m

Distance : 8 km

Durée : 3 h 30

EP : moyen | TS : moyen

De la place du village (b.231), prendre la piste sur le côté droit du parking et la suivre sur 100 m jusqu'à la balise 232. Descendre à gauche en suivant le GR® 510 jusqu'à la route. Continuer en direction de Leouvé (b.233), puis prendre à gauche pour traverser la Roudoule et monter en lacets sur un large chemin. Traverser le hameau d'Amarines (910 m - b.234) et poursuivre sur la piste vers la droite, traverser le torrent et rejoindre St-Estève. Faire 200 m sur la piste avant de trouver sur la gauche l'ancien chemin pour traverser en balcon en

surplombant Leouvé et rejoindre la route goudronnée au niveau des plus hautes fermes (937 m - b.240). Poursuivre à gauche par le sentier pour atteindre une maison située au-dessus ; emprunter les beaux vestiges d'une voie romaine récemment restaurée pour accéder au col de Roua (1 284 m - b.250) ; basculer sur le versant opposé (b.251) et rejoindre la piste en contrebas (b.141). Tourner à droite, passer devant la fontaine et continuer jusqu'à la balise 141a pour rejoindre par un sentier à droite, le bivouac de Roua.

## JOUR 2

### BIVOUC DE ROUA À LA CROIX-SUR-ROUDOULE

Dénivelée : + 1 500 m / - 1 020 m

Distance : 19,5 km

Durée : 7 h 00

EP : difficile | TS : difficile

Revenir par le tracé de la veille jusqu'au col de Roua ; prendre à gauche et traverser le flanc sud de la Cime de Serraye jusqu'à Basse Mihubi (1 380 m - fontaine). Poursuivre pour atteindre Haute Mihubi (1 466 m - b.253) ; traverser entre les maisons et grimper au pied de la Tête de Méléze pour déboucher sur un pâturage, puis atteindre le col de Sui (1 726 m - b. 257). Continuer à main gauche par des cheminements faciles et progressifs sur le versant sud (b.256) ; rejoindre une baisse (b.255) et entamer l'ascension finale en suivant la ligne de crête et en empruntant par endroits les chemins des troupeaux. Du sommet (balise métallique), retourner par le même itinéraire jusqu'aux balises 255 puis 256 : entamer la descente à gauche dans les roches rouges,

directement sur l'intersection suivante (b.254) ; bifurquer à gauche et rejoindre le collet de la Vigude (1 594 m - b.217). L'itinéraire continue en traversée en face jusqu'à rejoindre une piste ; suivre à gauche son tracé à flanc jusqu'au col de Pras (1 527 m - b.218) et enchaîner par le sentier traditionnel à droite pour rejoindre la baisse de Fleirel (1 353 m - b.219). Continuer sur la croupe en face pour rejoindre en traversée le col du Mont (1 267 m - b.219). Suivre à droite le GR® 510 pour descendre vers la crête du Cloutas, traverser la forêt de pins noirs d'Autriche et suivre le sentier en lacets qui coupe la piste deux fois, jusqu'au réservoir d'eau. Poursuivre sur le GR® jusqu'à la fontaine-lavoir et la place du village (b.231).







Au départ de La Brigue (780 m)

# 8 - BALCONS DE MARTA



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
BIVOUC

2 JOURS

## 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 SS20 et la RD 6204 pour atteindre Saint-Dalmas-de-Tende. Prendre à droite la RD 43 pour atteindre La Brigue.

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

29,5 km

## Dénivelée :

+1 750 m / - 1760 m

## Période conseillée :

juin à novembre

## Cartographie :

TOP 25 : 3841 OT

Niché en bordure de la crête frontière, le Vallo Alpino et son emblématique balcon de Marta se dressent comme des gardiens du temps, où l'histoire se mêle harmonieusement au paysage. Les silhouettes des casemates contre les escarpements rocheux, esquissent des récits d'antan, invitant à une réflexion sans dévoiler ses secrets enfouis sous la surface. Ce panorama inattendu, où l'ingéniosité humaine se mêle à la splendeur des sommets imposants, révèle un spectacle atypique et dévoile une harmonie surprenante, suscitant une curiosité sans empiéter sur la quiétude du site.

La Brigue, riche de son patrimoine naturel et historique, a vu sa superficie réduite suite au traité de Paris de 1947, qui a cédé une partie de son territoire à l'Italie. Elle conserve néanmoins des hameaux vivants comme Morignole et Bens, où perdurent les traditions agricoles et pastorales. Son paysage est caractérisé par un contraste frappant entre les vallées verdoyantes et les sommets arides, traversés par des cols historiques menant vers l'Italie. La Brigue brille par trois joyaux naturels : l'imposant plateau calcaire du Marguareis, qui ne sera pas exploré sur ce parcours, de riches alpages et d'immenses forêts. Ce périple est sublimé par la visite de Notre-Dame-des-Fontaines, trésor architectural blotti au cœur de cette nature préservée.

## JOUR 1 LA BRIGUE AU BIVOUC DE MARTA

**Dénivelée :** + 1 430 m / - 130 m

**Distance :** 10 km

**Durée :** 6 h 00

**EP :** difficile | **TS :** difficile

Traverser le village (sud-est), bifurquer à droite (b.47) et rejoindre le chemin de Ste-Anne (b.43). Prendre à gauche le GR®52A pour s'élever régulièrement (b.46). Passer au quartier Riodore (b.243) et rejoindre la baisse d'Arpèse (1 286 m - b.244). Emprunter la piste forestière (GR®) et atteindre la baisse de Peluna (1 279 m, oratoire - b.245). Continuer sur la piste (GR®) puis sur le sentier pour arriver à la baisse de Géréon (1 252 m, oratoire - b.251). Prendre

en face, le sentier remontant sur l'épaulement (b.252) et suivre la crête de Rionard pour parvenir à la baisse via une succession de lacets. Au niveau de la piste (1 997 m - b.253), prendre celle de droite pour, trouver rapidement, après l'épingle à droite, la construction militaire (point de bivouac). Après l'installation, suivre la piste militaire vers le Balcon de Marta (2 122 m), pour découvrir le panorama exceptionnel.

## JOUR 2 BIVOUC DE MARTA À LA BRIGUE

**Dénivelée :** + 320 m / - 1 630 m

**Distance :** 19,5 km

**Durée :** 7 h 30

**EP :** difficile | **TS :** difficile

Revenir à la baisse (1 997 m - b.253) et enchaîner en face par la trace balisée remontant dans l'alpage en direction de la cime de Marta (2 135 m - b.254). Descendre régulièrement (nord-est), alternant passages en forêts et éclaircies (prêter attention au balisage), jusqu'à rejoindre (via les balises 255a et 255) une intersection sous la Tête de Nava. Prendre le sentier militaire de droite rejoignant la piste. Suivre le balisage, alternant pistes et sentiers, passer à la baisse de Sanson (1 694 m) et atteindre une intersection caractéristique (1 678 m, oratoire - b.272). Emprunter la piste passant derrière le Rifugio dell'Amicizia et au nord du Mt Colle

Ardente pour rejoindre le Pas de Colle Ardente (1 617 m - b.271). Continuer un moment sur la piste (b.270) : selon le temps, envisager l'ascension en aller-retour du Mt Saccarel (2 200 m) via le Pas de Tanarel et les balises 270a et 277a (6 km A/R, + 600 m et - 600 m, prévoir 2 h 30 à 3 h). Sinon, prendre à main gauche le sentier qui descend remarquablement (b.269) ; traverser le vallon des Fraches (b.268) et rejoindre en balcon Notre-Dame des Fontaines (b.266). Traverser sous la route les sources et continuer à flanc par le sentier ; passer au-dessus de l'ancien four à chaux et rejoindre La Brigue par le sentier de découverte.





## Les conseils :

- Bien anticiper pour récupérer de l'eau avant d'arriver au bivouac (pas de source à proximité),
- À noter qu'il n'est pas rare de croiser des troupeaux de vaches. Pour que ces rencontres se déroulent sans encombre et en toute sécurité, adopter un comportement approprié : contourner les animaux par le haut, se déplacer lentement, ne pas passer entre les animaux et enfin, observer le troupeau, ne jamais toucher les veaux ni les lachets et tenir les chiens en laisse courte,
- Recommandations : s'abstenir de marcher au milieu des ruines militaires, de pénétrer à l'intérieur des ouvrages ou d'y rechercher des vestiges : en cas de découverte fortuite d'anciennes munitions, il est impératif de n'y toucher sous aucun prétexte et de prévenir sans tarder la gendarmerie compétente,
- Parcours en limite de la crête frontière ; prévoir une pièce d'identité.





## 9 - TRAVERSÉE DES CRÊTES DES MONTAGNES DE THORENC ET DU CHEIRON



HÉBERGEMENT  
BIVOUAC

2 JOURS

### ACCÈS ROUTIER :

#### THORENC :

De Nice (aéroport), suivre l'autoroute A8 vers l'ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner La Colle-sur-Loup par la pénétrante. Remonter les gorges du Loup (RD 6, RD 3, RD 2) et atteindre le village de Gréolières. Continuer sur la RD 2 ; prendre à droite (RD 502) pour accéder à Thorenc.

#### COURSEGOULES :

De Nice (aéroport), prendre l'autoroute A8 vers Antibes, sortir à Cagnes-sur-Mer et suivre la pénétrante vers La Colle-sur-Loup, puis vers Vence. De Vence, remonter la route sinueuse du col de Vence (RD 2) et rejoindre Coursegoules.

### Randonneur :

initié

### Distance totale :

34 km

### Dénivelée :

+ 1 770 m / - 1 960 m

### Période conseillée :

mai à novembre

### Cartographie :

TOP 25 : 3542 ET et 3642  
ET

S'engager dans la traversée des crêtes des montagnes de Thorenc et du Cheiron, c'est choisir un itinéraire exceptionnel à travers des terrains sculptés dans le calcaire jurassique, offrant des panoramas époustouflants au cœur de l'un des plus beaux sites du département. Ces deux longues crêtes, s'étendant d'est en ouest, dominent d'immenses vallées couvertes de forêts denses de pins et de hêtres. En parcourant ces crêtes, les randonneurs sont témoins du spectacle créé par l'Estéron et ses affluents qui, serpentant au fond des vallées, façonnent le paysage avec d'impressionnantes incisions dans le calcaire, dévoilant ainsi les spectaculaires clues des Mujouls, d'Aiglun et du Riolan.

Le Pic de Fournueby (1 607 m) et la cime du Cheiron (1 778 m) dominant majestueusement les environs, offrant des panoramas spectaculaires sur les plateaux karstiques érodés, marqués de dolines et de lapiaz. Recouvertes de terra rossa, ces étendues évoquent le passé agricole des lieux et reflètent un héritage architectural et pastoral, représentant le domaine secret des bergers et de leurs troupeaux abrités dans des « Jas » en pierres sèches. Parmi eux, le jas du Suy, remarquablement conservé, offre un point de bivouac pittoresque, invitant à une immersion dans l'histoire du massif. Le périple s'achève au-dessus de Coursegoules, où se révèlent les imposantes falaises de la ligne des Baous, surplombant la Méditerranée scintillante.

JOUR 1

### THORENC AU BIVOUAC DU SUY

**Dénivelée :** + 1 050 m / - 890 m

**Distance :** 18,5 km

**Durée :** 7 h 30

**EP :** difficile | **TS :** difficile

Du centre de Thorenc, prendre l'allée de la source pour rejoindre le col de Bleine via les balises 133, 130 et 131. Emprunter prudemment la RD pour arriver au col (1 439, stèle - b.104) ; puis prendre à droite la petite route (b.105), pour commencer à traverser la montagne de Thorenc. Gagner son point culminant au pic de l'Aiglo (1 644 m), descendre légèrement jusqu'à la balise 103, passer au Pas de l'Estable (1 417 m) avant de grimper au pic de Fournueby (1 607 m). Poursuivre vers l'est, négocier l'assise du sentier semé d'affleurements rocheux, passer les balises 92 et 93 et gravir une cime innommée (ruine

- 1 541 m). Descendre vers le point de vue routier (1 399 m - b.197). Suivre le nouveau tracé en face, passer près de l'antenne et continuer le long de la crête pour rejoindre le GR® 4 (b.94) et tourner à droite pour atteindre la balise 94a. Prendre à droite vers la route (oratoire - b.195), traverser prudemment et emprunter la piste en suivant le balisage. À l'intersection (b.195a), s'engager à gauche puis, à la prochaine intersection, choisir la piste de droite jusqu'au départ du sentier (b.195b) menant au bivouac du Suy.

JOUR 2

### BIVOUAC DU SUY À COURSEGOULES

**Dénivelée :** + 720 m / - 1 070 m

**Distance :** 15,5 km

**Durée :** 6 h 00

**EP :** difficile | **TS :** difficile

Revenir en bordure de la piste (b.195b) et prendre à droite pour suivre son tracé jusqu'à un cirque rocheux et rejoindre à droite le GR® 4 (b.194a). Bifurquer à droite sur le GR® jusqu'au collet de Barri (1 379 m - b.194) ; tourner à gauche (est) pour remonter jusqu'à une zone dénudée. À la balise 404a, continuer à monter (est) pour rejoindre la crête bordant les falaises de la face sud. À l'approche des remontées mécaniques, utiliser les cairns pour faciliter la progression, passer à la cime du Cheiron (1 778 m), traverser le haut de la piste (b.405) et gagner la table d'orientation. Revenir à la balise 405 et prendre à gauche le sentier

pour traverser (b.405a) jusqu'au sommet du Jérusalem (1 768 m - b.408). Poursuivre la traversée intégrale en direction de Coursegoules, en passant par le sommet de la Croix de Verse (croix et banc, 1 709 m - b.409) et de nombreux petits sommets adjacents à la crête. Arriver à une vaste dépression (b.147) et au col de Coursegoules (1 414 m - b.146), descendre par le sentier à droite pour rejoindre une piste (b.13a). La suivre à gauche pour emprunter le sentier, passer sous la chapelle St-Michel et traverser entre les restanques pour rejoindre le village de Coursegoules (b.13).

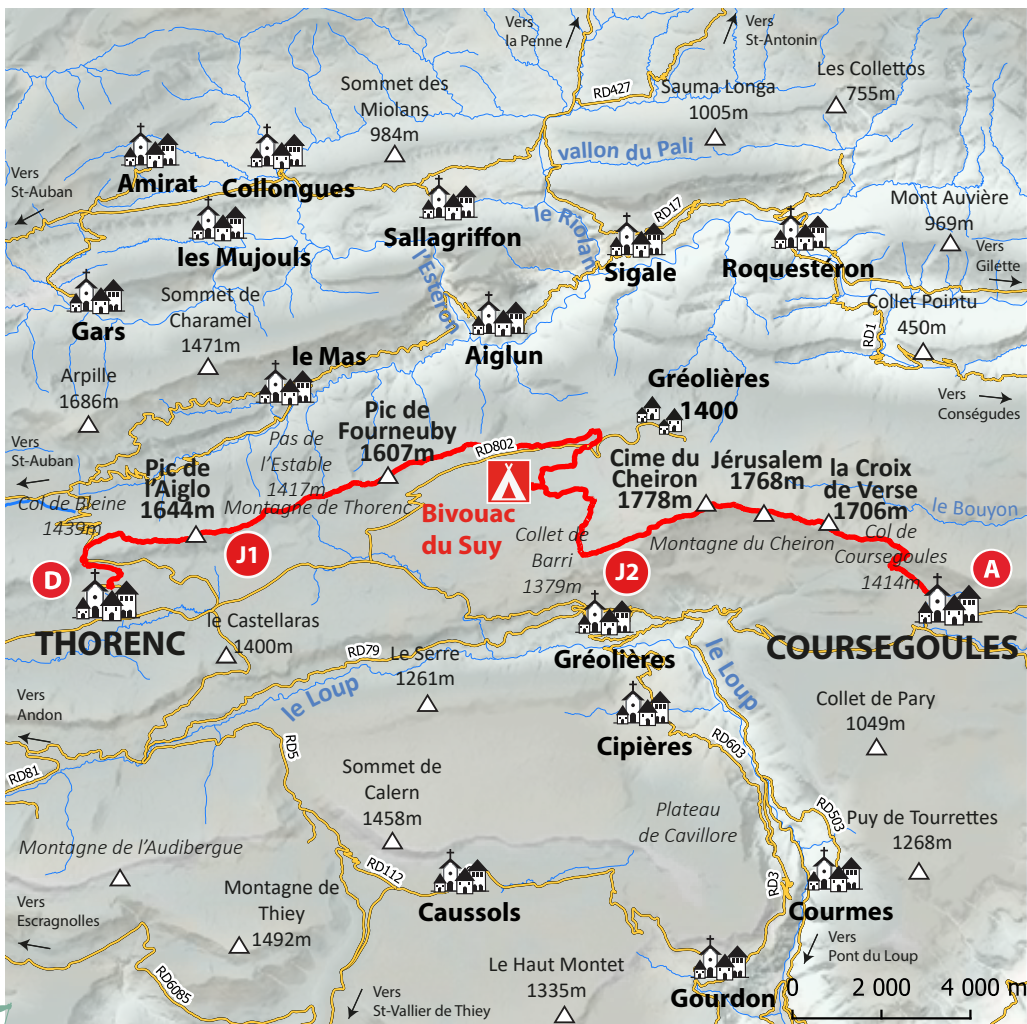


## Les conseils :



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX

- Prévoir de récupérer de l'eau en passant à Gréolières 1400 pour le bivouac et la traversée du lendemain,
- Parcours possible dès le printemps, lorsque les sentiers sont dégagés de la neige, à l'automne et avec prudence lors des journées estivales (température élevée) et de chasse,
- À noter que le bivouac, situé sur un plateau très ensoleillé demande en période estivale un strict respect des consignes pour la prévention du risque incendie de forêt (interdiction du feu),
- L'activité pastorale très présente sur le secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux et d'adopter les réflexes appropriés en cas de rencontre avec les chiens de protection.
- Très long parcours d'envergure pour randonneur initié attentif au suivi du balisage pas toujours évident dans ces milieux ouverts.





Au départ de Valberg (1 680 m)

# 10 - TOUR DU DÔME DE BARROT



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
BIVOUAC

2 JOURS

## 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.

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

39,5 km

## Dénivelée :

+1 950 m / - 1 930 m

## Période conseillée :

mai à novembre

## Cartographie :

TOP 25 : 3640 OT

## Réglementation :

Réserve Naturelle  
Régionale des Gorges  
de Daluis

JOUR 1

## VALBERG AU BIVOUAC DE ROUA

Dénivelée : + 750 m / - 1 130 m

Distance : 19,5 km

Durée : 7 h 00

EP : difficile | TS : difficile

Depuis la place de Valberg, se diriger vers le front de neige (b.9) et emprunter le sentier planétaire. Passer la balise 10 pour rejoindre le lac du Sénateur (b.11), puis suivre l'itinéraire en balcon jusqu'à l'abri Ste-Marie. Continuer par la piste (b.20), prendre à gauche pour atteindre le sommet panoramique, avant de descendre vers le lac des Anguilliers. Au lac (1 856 m - b.24), traverser à flanc jusqu'à un belvédère. Descendre ensuite vers le sud jusqu'à un croisement (b.25) et prendre la piste descendante vers le col de Raton (1 818 m b.125). Prendre à droite sur la crête, puis à gauche sur le sentier sous la cime du Pra, passer devant une grange et rejoindre le ruisseau du Raton (b.129). Continuer en

face (sud) pour rejoindre la crête (b.255) : prendre à droite pour ascension finale du Barrot (2 136 m). Du sommet, retourner à la balise 255 et continuer à droite sur le versant sud (b.256) pour rejoindre le col de Sui (1 726 m - b. 257). Contourner le petit sommet par la droite et traverser le pâturage pour descendre à Haute Mihubi. Sous les maisons (b.253), prendre à droite pour couper sous la Cime de Serraye jusqu'à Basse Mihubi (1 380 m) et le col de Roua (1 287 m - b.250). S'engager à droite (b.251) et rejoindre la piste de Roua (b.141) ; la suivre à droite pour trouver la fontaine et la bifurcation (b.141a) menant au bivouac de Roua.

JOUR 2

## BIVOUAC DE ROUA À VALBERG

Dénivelée : + 1 200 m / - 800 m

Distance : 20 km

Durée : 7 h 00

EP : difficile | TS : difficile

De la balise 141a, prendre à droite pour rejoindre par la piste le départ du sentier (b.140a). Continuer sur ce sentier, passer la balise 140 et atteindre le belvédère de la crête de Cambon. Descendre ensuite le versant, traverser un vallon et la passerelle de la clue d'Amen pour remonter du côté opposé (b.115). Poursuivre à droite et suivre les lacets jusqu'au hameau d'Amen. À l'oratoire (b.114), emprunter les marches pour contourner les ruines et, après un aller-retour à la chapelle, continuer par le sentier supérieur en direction de la cime du

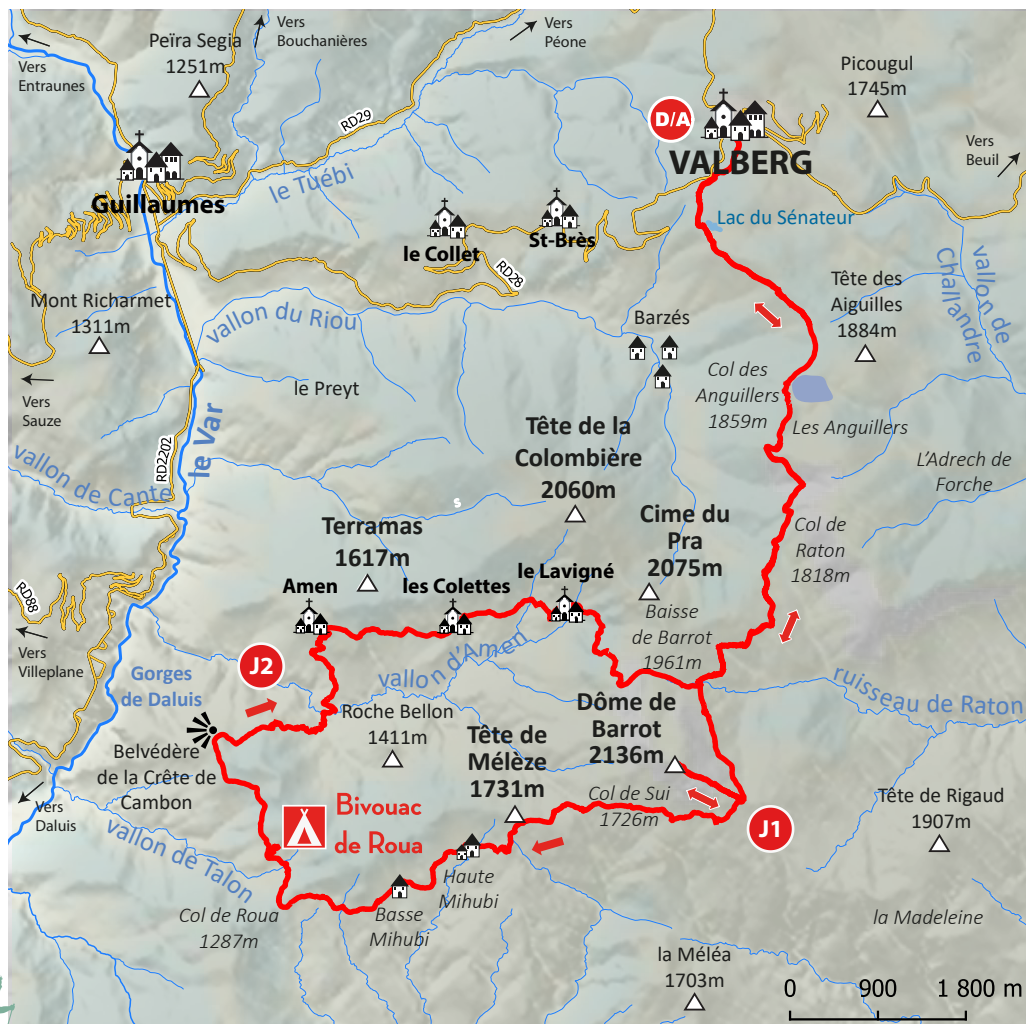
Pra (est). Traverser en légère ascendance, les hameaux de la Colette et du Lavigné (chapelle), puis effectuer une dernière montée sous les mélèzes pour arriver à la baisse de Barrot (1 961 m - b.130). Descendre ensuite dans la large dépression pour longer les rives du talweg et rejoindre la balise 129 croisée à l'aller. Reprendre l'itinéraire de la veille pour retourner à la station, en évitant les ascensions des petits sommets réalisées le premier jour le long du sentier planétaire.





### Les conseils :

- Prévoir suffisamment d'eau pour les 2 jours de marche et surtout pour le bivouac en période estivale (pour anticiper sur le débit de la source),
- À noter que l'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux,
- Pour le campement de Roua une réservation est obligatoire toute l'année. Réservez sur : <https://www.gorgesdedaluis.fr>.

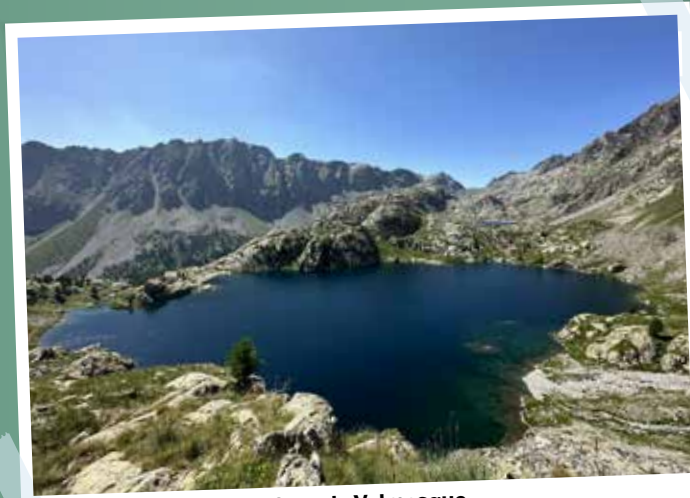


# RANDONNÉES

## EN REFUGE DE MONTAGNE

Les refuges de montagne représentent une option d'hébergement chaleureuse et conviviale, idéale pour les randonneurs de tous niveaux souhaitant allier confort et aventure en altitude. Nichés au cœur des massifs, ces refuges offrent un abri sûr et accueillant après une journée de marche, permettant aux débutants de vivre une première expérience rassurante en montagne et de bénéficier des conseils de terrain du gardien tout en offrant aux initiés et aux expérimentés une base idéale pour des ascensions plus audacieuses. Ils permettent de partager des moments de convivialité, d'échanger des expériences et de profiter d'un repas réconfortant. Cette formule souligne l'esprit de camaraderie et l'amour partagé de la montagne, tout en offrant des possibilités d'évolution dans la pratique de la randonnée.

Opter pour un refuge de montagne, c'est choisir un équilibre entre l'aventure de la randonnée et le confort d'un accueil chaleureux. Toutefois, il est essentiel de se munir de quelques indispensables adaptés à cette expérience particulière. Contrairement au bivouac, où l'équipement de camping est primordial, séjourner en refuge nécessite de porter une attention particulière à la réservation préalable, à l'adaptabilité du matériel de randonnée pour les terrains variés et à l'essentiel pour passer des nuits reposantes en dortoir. Il convient également de se préparer à partager les espaces communs et à respecter les règles propres à chaque refuge, garantissant une cohabitation harmonieuse avec les autres randonneurs. Cette expérience en refuge favorise les échanges et l'apprentissage des passionnés de la montagne.



Refuge de Valmasque



**Refuge de Coucourde, vallée de la Vésubie**



Au départ du parking supérieur du Boréon (1 670 m)

# 11 - TRAVERSÉE BORÉON - MADONE



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
REFUGE

2 JOURS

## 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.

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

20 km

## Dénivelée :

+ 1 500 m / - 1 030 m

## Période conseillée :

juin à septembre

## Cartographie :

TOP 25 : 3741 OT

## Réglementation :

Parc national du Mercantour

S'étendant majestueusement sur l'un des plus beaux secteurs du massif du Mercantour, ce parcours se distingue par la traversée du Pas des Ladres, un point de passage historique menant au vallon de la Madone. Utilisé de nuit par les contrebandiers pour éviter les douaniers, ce chemin permettait de transporter le sel et le tabac entre les deux versants de la montagne. Ces lieux clés de la contrebande profitaient des fréquents changements de frontières de ces territoires, qui n'ont acquis leurs limites actuelles qu'en 1947. Vers 1873, la mairie de Saint-Martin-Vésubie a transformé cette ancienne piste de contrebandiers, reliant le col de Fenestre et le Pas des Ladres, en un superbe itinéraire de randonnée.

La quiétude rassurante de l'ascension matinale le long du Boréon contraste rapidement avec les alpages ouverts, offrant des vues saisissantes sur les forêts, les cimes frontalières, le cirque de Cougourde et le vallon de Fenestre sur l'autre versant. Depuis le refuge de la Madone, des sentiers séculaires, imprégnés d'histoire romaine et militaire, mènent au Col de Fenestre, perché à 2 474 mètres et véritable fenêtre sur le Val Gesso italien. Jalonnant l'itinéraire, les lacs d'altitude de Fenestre et de Trécolpas viennent adoucir l'austérité de la paroi ouest de la Cougourde et offrent des moments de sérénité ainsi qu'une pause contemplative face à la grandeur imposante des sommets environnants.

JOUR 1

## PARKING SUPÉRIEUR DU BORÉON AU REFUGE DE LA MADONE DE FENESTRE

Dénivelée : + 780 m / - 550 m

Distance : 8,5 km

Durée : 4 h 30

EP : difficile | TS : difficile

Du parking supérieur du Boréon (1 670 m - b.420), suivre le chemin GR®GTM qui remonte la rive gauche orographique du vallon. Laisser à droite le sentier de la Mairis (b.421), et continuer pour trouver l'entrée du Parc national du Mercantour, puis peu après, le chalet Vidron (b.422) et le pont de Peïrastrèche (1 838 m - b.423). Quitter le GR®, poursuivre à droite l'ascension

régulière dans le mélèzin et rejoindre le déversoir du lac de Trécolpas (b.427). Accéder aisément au lac et poursuivre (est) le cheminement vallonné : monter l'enfilade de courts lacets pour sortir au Pas des Ladres (2 448 m - b.428)/ Bifurquer à droite pour descendre par le tracé assez rapide et très sinueux du GR®GTM vers le refuge CAF de la Madone de Fenestre via la balise 368.

JOUR 2

## REFUGE DE LA MADONE DE FENESTRE AU PARKING SUPÉRIEUR DU BORÉON

Dénivelée : + 910 m / - 670 m

Distance : 12 km

Durée : 5 h 30

EP : difficile | TS : difficile

Depuis le sanctuaire de Fenestre (1 903 m - b.357), suivre les lacets du large chemin militaire (GR®GTM) jusqu'à la balise 368. Continuer à droite, franchir le torrent et atteindre le lac de Fenestre (2 266 m) ; poursuivre ensuite l'ascension plein nord jusqu'à une bifurcation (b.369). Atteindre le col panoramique de Fenestre (2 474 m) puis redescendre à la balise 369 pour bifurquer à droite et emprunter le chemin en encorbellement menant au Pas des Ladres (2 448 m - b.428). Descendre du côté Boréon par le tracé du GR®GTM, trouver le lac de Trécolpas et, en contrebas, le déversoir et la balise 427. Prendre à droite

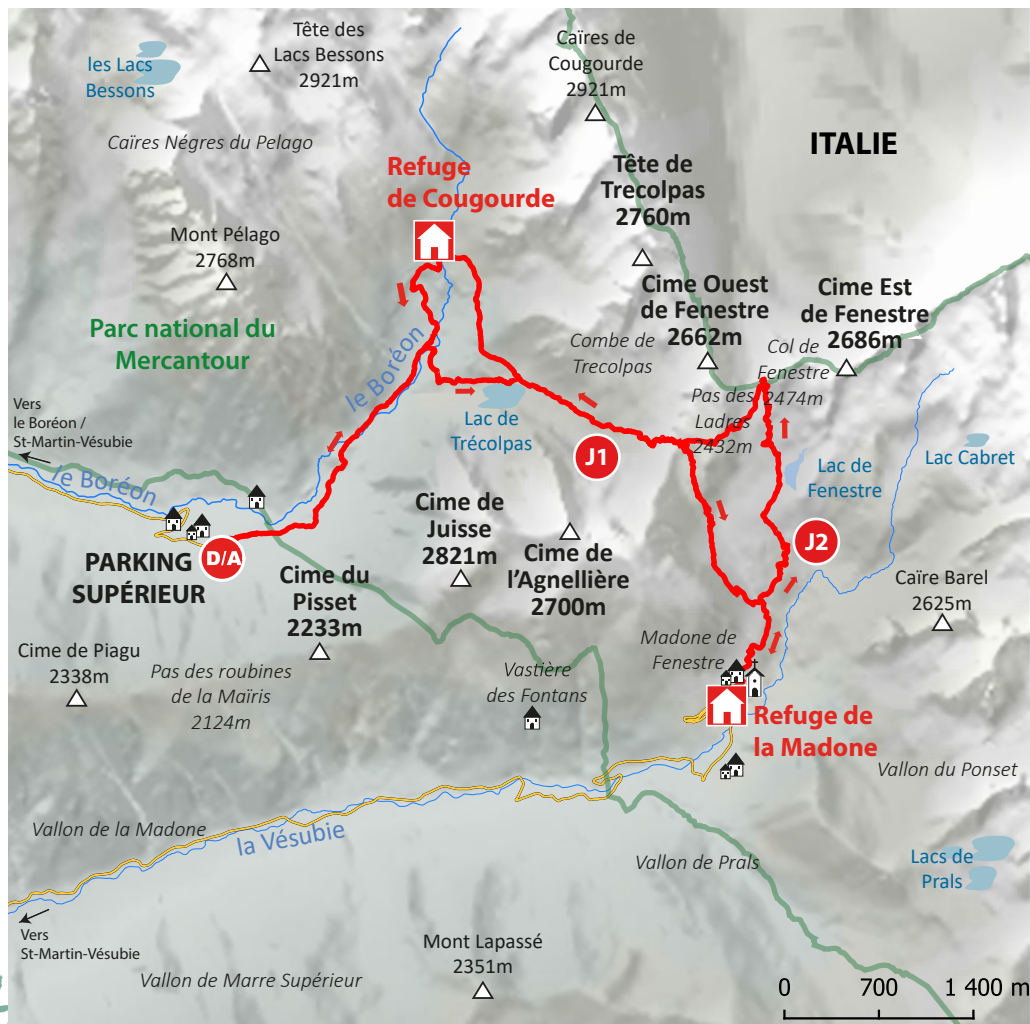
le GR® qui traverse les éboulis et suivre le sentier en balcon, légèrement descendant puis ascendant ; traverser le torrent (b.426) issu du lac des Sagnes et rejoindre le refuge de Cougourde (pour repas, boissons). Descendre en contrebas (GR®GTM) le ressaut plus raide pour atteindre aisément le Gias de Peïrastrèche (1 936 m - b.425) ; continuer la descente à droite le long du vallon jusqu'au pont de Peïrastrèche (1 838 m - b.423). Traverser le torrent et descendre vers le chalet Vidron, sur la rive opposée ; retourner au parking en passant par les balises 422, 421a, 421 et 420.





### Les conseils :

- Anticiper pour la réservation dans les refuges,
- Parcours en zone cœur Parc national du Mercantour où une réglementation spécifique s'applique,





Au départ de Belvédère, parking du Countet (1 690 m)

# 12 - TOUR DU GRAND CAPELET



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
REFUGE

2 JOURS

## 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 de Belvédère et de la Gordolasque (RM 171) jusqu'à son terminus, le parking du Countet.

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

20 km

## Dénivelée :

+1 540 m / - 1 540 m

## Période conseillée :

juillet à octobre

## Cartographie :

TOP 25 : 3741 OT

## Réglementation :

Parc national du Mercantour

Le Grand Capelet, sommet dominant la vallée de la Gordolasque et celle des Merveilles, célèbre pour ses gravures rupestres, attire de nombreux randonneurs entre juillet et septembre. Cette randonnée allie défi sportif et découverte culturelle, et offre un aperçu des civilisations anciennes de cette haute vallée.

Le parcours, souvent ponctué de rencontres avec des bouquetins, favorise l'immersion dans un paysage montagneux spectaculaire, incluant des sommets emblématiques tels que le Gélas, la Malédie et le Clapier. La soirée au refuge de Nice, nommé « refuge Victor de Cessole » en hommage au chevalier, premier du genre inauguré en 1902, ajoute une touche historique à l'aventure.

### JOUR 1

## PONT DU COUNTET AU REFUGE DE NICE

**Dénivelée :** + 560 m / - 20 m

**Distance :** 5,5 km

**Durée :** 3 h 30

**EP :** moyen | **TS :** moyen

Du pont du Countet (1 690 m - b.411), suivre le chemin à gauche vers le site d'escalade ; continuer à plat le long de la rivière jusqu'à la balise 413. Traverser le torrent (b.414) pour remonter sur la rive gauche de la cascade de l'Estrech ; franchir le «Mur des Italiens»,

traverser à nouveau le torrent et suivre le sentier jusqu'au lac-barrage de la Fous (b.416). Continuer sur le GR®GTM pour apercevoir au nord-est, juste au-dessus du lac, les bâtiments du refuge CAF de Nice (2 232 m).

### JOUR 2

## REFUGE DE NICE AU PONT DU COUNTET

**Dénivelée :** + 980 m / - 1 520 m

**Distance :** 14,5 km

**Durée :** 6 heures

**EP :** difficile | **TS :** difficile

Du refuge, suivre le tracé du GR®GTM ; traverser le vallon de la Fous (balises 417, 418) et remonter le déversoir du lac Niré. Longer la série de lacs puis gravir les blocs et éboulis (ou névés selon la saison) jusqu'à la baisse du Basto (2 693 m - b.401). Descendre en diagonale (sud-est) vers le petit lagarot du Basto ; laisser le lac du Basto à gauche et remonter (sud) vers la baisse de

Valmasque (2 549 m - b.94) pour découvrir la Vallée des Merveilles. Traverser le site et descendre vers le lac Long Supérieur (b.93) ; bifurquer (ouest) pour monter au Pas de l'Arpette (2 511 m - b.402). Descendre le vallon d'Empuonrame, croiser la conduite forcée (2 100 m) et atteindre le vallon de la Gordolasque au-dessus du parking de départ (b.412).



### Les conseils :

- Penser à réserver le refuge,
- Possibilité de passer une nuit supplémentaire en rejoignant le refuge CAF des Merveilles à partir de la balise 93.

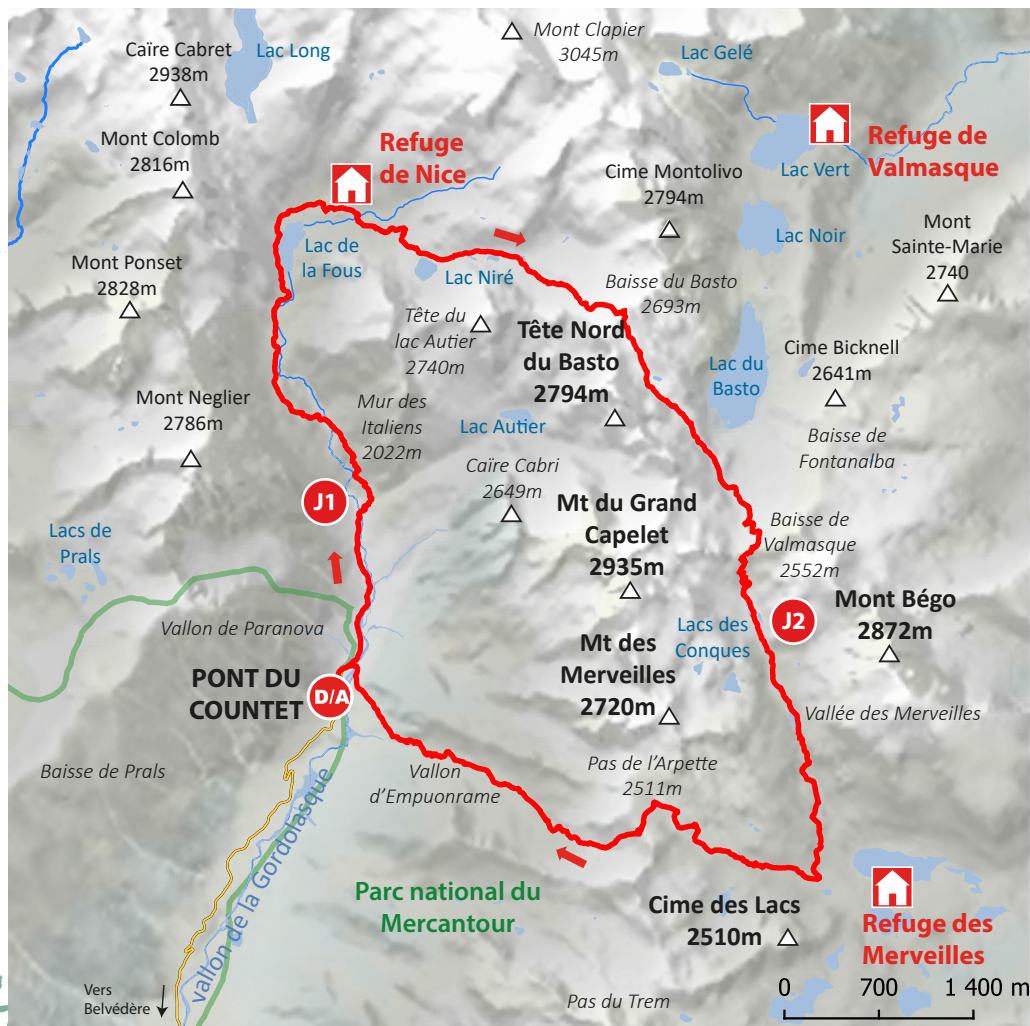




Refuge de Nice



Grand capelet



# 13 - TOUR DU MONT BÉGO



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
REFUGE

3 JOURS

## ACCÈS ROUTIER :

Depuis Menton, suivre l'autoroute A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie), puis remonter la vallée de la Roya par la pénétrante et la RD 6204 jusqu'à St-Dalmas-de-Tende. Dans le village, bifurquer à gauche pour monter vers le lac des Mesches et le hameau de Castérino. Parking du Parc national en bout de route.

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

28 km

## Dénivelée :

+1 630 m / - 1 630 m

## Période conseillée :

juin à septembre

## Cartographie :

TOP 25 : 3841 OT

## Réglementation :

Parc national du Mercantour

Le parcours de trois jours autour du mont Bégo offre une immersion dans l'histoire, avec des vues incroyables et une visite des vallées des Merveilles et de Fontanalba, riches en pétroglyphes, dessins symboliques gravés sur la surface des roches.

Ce circuit plonge les randonneurs dans l'histoire et remonte les millénaires, en révélant les gravures sur les parois et les roches polies par les glaciers. Il témoigne de l'émotion des savants face à la découverte de ces trésors des populations primitives. Situé en site protégé, au cœur du Parc national du Mercantour, ce monument historique à ciel ouvert nécessite une réservation préalable pour une expérience commentée pleinement enrichissante.

## JOUR 1 CASTÉRINO AU REFUGE DE VALMASQUE

Dénivelée : + 540 m / - 30 m

Distance : 6 km

Durée : 4 heures

EP : moyen | TS : moyen

Du parking (1700 m - b.394), porte d'entrée du Parc national du Mercantour, suivre la piste militaire en longeant la rive droite du vallon de Valmasque via la balise 393 (1936 m). Continuer sur la même rive vers la Vastière des Dragons (b.374), puis la cabane

de Julie (2 027 m). Monter le sentier, passer le verrou du lac (b.98), et rejoindre la balise 98a. Tourner à droite (nord), pour accéder au lac Vert et au refuge CAF de Valmasque (2 233 m).

## JOUR 2 REFUGE DE VALMASQUE AU REFUGE DES MERVEILLES

Dénivelée : + 390 m / - 480 m

Distance : 8,5 km

Durée : 5 heures

EP : difficile | TS : moyen

Depuis le refuge, revenir à balise 98a pour longer la rive droite du lac Vert jusqu'à balise 97. Continuer du même côté, sur les rives des lacs Noir et Basto (b.96), et rejoindre le GR®52 (b.96). Suivre à gauche le balisage rouge et blanc pour sortir à la baisse de

Valmasque (2 552 m - b.94). Descendre en lacets, et au bas, suivre (sud) l'étroite Vallée des Merveilles et ses célèbres gravures. Après la roche de l'Eclat, passer à la balise 93 et atteindre le refuge CAF des Merveilles (2 111 m - b.92).

## JOUR 3 REFUGE DES MERVEILLES À CASTÉRINO

Dénivelée : + 700 m / - 1120 m

Distance : 13,5 km

Durée : 5 heures

EP : difficile | TS : moyen

Du refuge descendre (est) sur piste des Merveilles jusqu'à la balise 90. Prendre à gauche le raccourci en direction du vallon de la Minière (b.89) puis encore à gauche pour traverser le vallon (89a). Continuer sur la rive gauche (b.383) ; bifurquer à gauche (nord-ouest) jusqu'au Gias Valauretta (b.384) et sortir ensuite à la baisse de Valauretta (2 279 m - b.385). Descendre versant nord et rejoindre la

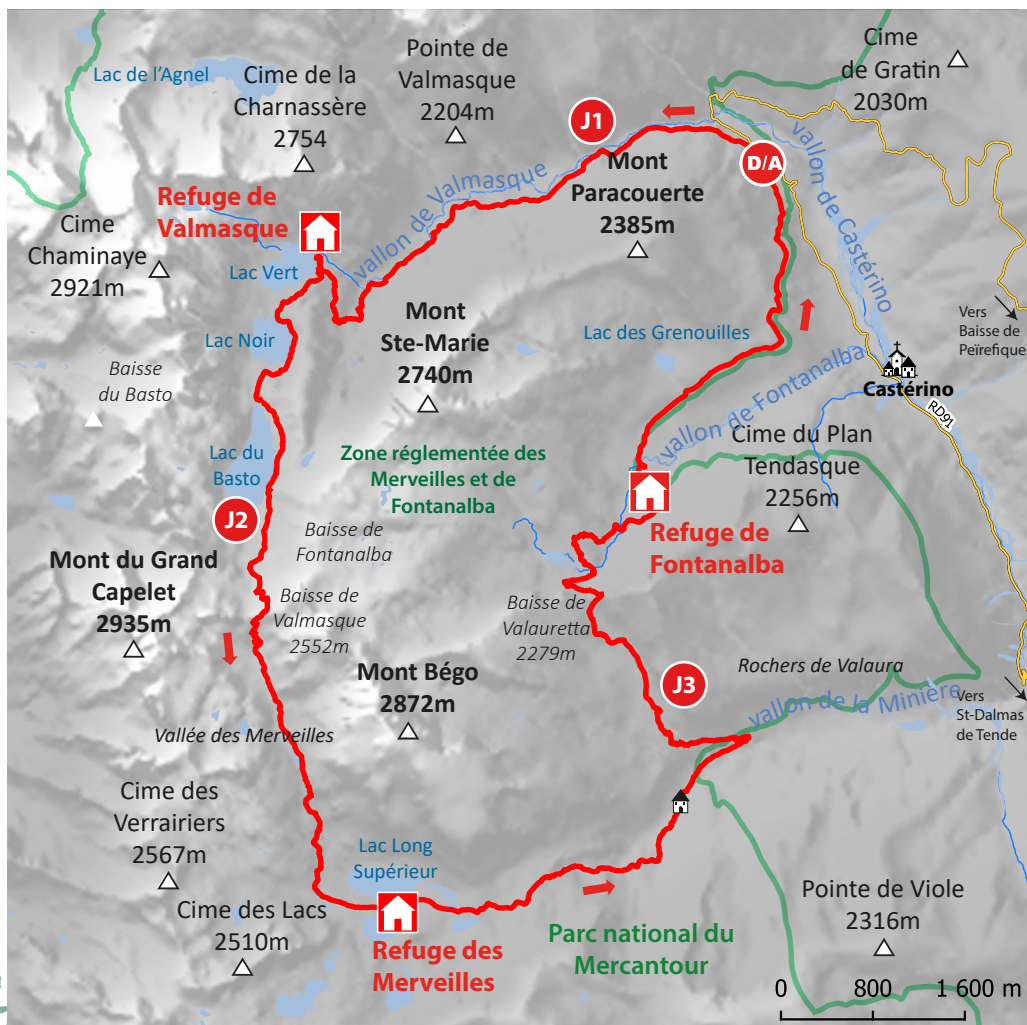
piste militaire de Fontanalba (b.386, 387) ; tourner à gauche (b.388) pour monter jusqu'à la bâtisse (2 218 m) et prendre à droite le nouveau sentier jusqu'au refuge CAF de Fontanalba. Récupérer le bord de la piste (b.389) et rejoindre en contrebas la balise 390. Traverser le vallon et regagner le départ via les balises 392 et 395.





### Les conseils :

- Anticiper pour la réservation dans les refuges,
- Parcours intégral en zone cœur Parc national du Mercantour, visite guidée possible des gravures rupestres, à partir de la bâtisse (réservation conseillée).





Au départ du lac des Mesches (1 380 m)

# 14 - CIRCUIT DES GRAVURES



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
REFUGE

2 JOURS

## ACCÈS ROUTIER :

Depuis Menton, suivre l'autoroute A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie), puis remonter la vallée de la Roya par la pénéttrante et la RD 6204 jusqu'à St-Dalmas-de-Tende. Dans le village, bifurquer à gauche pour monter jusqu'au parking du lac des Mesches.

**Randonneur :**  
expérimenté

**Distance totale :**  
33 km

**Dénivelée :**  
+ 2 160 m / - 2 170 m

**Période conseillée :**  
juin à septembre

**Cartographie :**  
TOP 25 : 3841 OT

**Réglementation :**  
Parc national du Mercantour

La découverte du Mont Bégo et de ses alentours offrent une expérience unique, mêlant histoire et nature au sein des vallées des Merveilles et de Fontanalba. Ce périple de deux jours nous conduit à travers un paysage parsemé de pétroglyphes anciens, témoignages gravés des civilisations d'antan, dans l'écrin préservé du Parc national du Mercantour. Pour profiter pleinement d'une visite guidée de ce patrimoine à ciel ouvert, une réservation est recommandée.

L'itinéraire, riche en paysages variés, traverse forêts de mélèzes et lacs alpins, tout en offrant des vues exceptionnelles sur le Bégo. La randonnée, marquée par des sites de gravures préhistoriques, se fait plus exigeante au passage des baisses de Valauretta, Fontanalba et Valmasque, surtout en début de saison où les névés peuvent compliquer la progression. Au-delà de l'effort physique, ce parcours est une véritable immersion culturelle et spirituelle, révélant les couleurs et les symboles d'un passé protohistorique, au cœur des Alpes-Maritimes.

JOUR 1

## LAC DES MESCHES AU REFUGE DE FONTANALBA

**Dénivelée :** + 1 180 m / - 560 m  
**Distance :** 12 km

**Durée :** 6 h 30  
**EP :** difficile | **TS :** difficile

Du parking du lac des Mesches (1 380 m - b.82), remonter le chemin qui s'élève jusqu'à rejoindre la balise 86. Continuer à gauche, par la piste carrossable le long du vallon de la Minière, en passant au-dessus du lac homonyme (balises 86, 87). Poursuivre sur la piste jusqu'au Gias Vioré (b.88) ; descendre légèrement (b.88b) puis remonter le vallon de la Minière par le sentier qui longe le torrent, en contrebas de la piste, jusqu'à la balise 89b. Traverser le torrent et redescendre sur la rive gauche (b.383) ; bifurquer à gauche (nord-ouest)

jusqu'au Gias Valauretta (b.384) et sortir à la baisse de Valauretta (2 279 m - b.385). Descendre versant nord pour rejoindre la balise 386, puis prendre à droite jusqu'à la piste militaire de Fontanalba (b.387). Tourner à gauche (b.388) pour monter jusqu'à la bâtisse (2 218 m) ; la visite du site des gravures est possible avant de revenir via le lac Vert de Fontanalba à la piste (b.388), puis à nouveau à la bâtisse. Prendre à droite le nouveau sentier qui mène au refuge CAF de Fontanalba (2 030 m - b.389).

JOUR 2

## REFUGE DE FONTANALBA AU LAC DES MESCHES

**Dénivelée :** + 980 m / - 1 610 m  
**Distance :** 21 km

**Durée :** 7 h 30  
**EP :** très difficile | **TS :** difficile

Du refuge de Fontanalba (2 030 m - b.389), remonter l'itinéraire emprunté la veille pour repasser aux balises 388, 387 et 386. Continuer en direction de la baisse de Fontanalba par une traversée ascendante et quelques lacets (b.396) après une dépression naturelle caractéristique. Traverser vers le nord-ouest jusqu'à la baisse de Fontanalba (2 568 m - b.397). Descendre au lac du Basto (b.96), puis prendre à gauche pour rejoindre (b.95) le GR®GTM et à gauche la baisse de Valmaque (2 552 m - b.94). Descendre en lacets, et

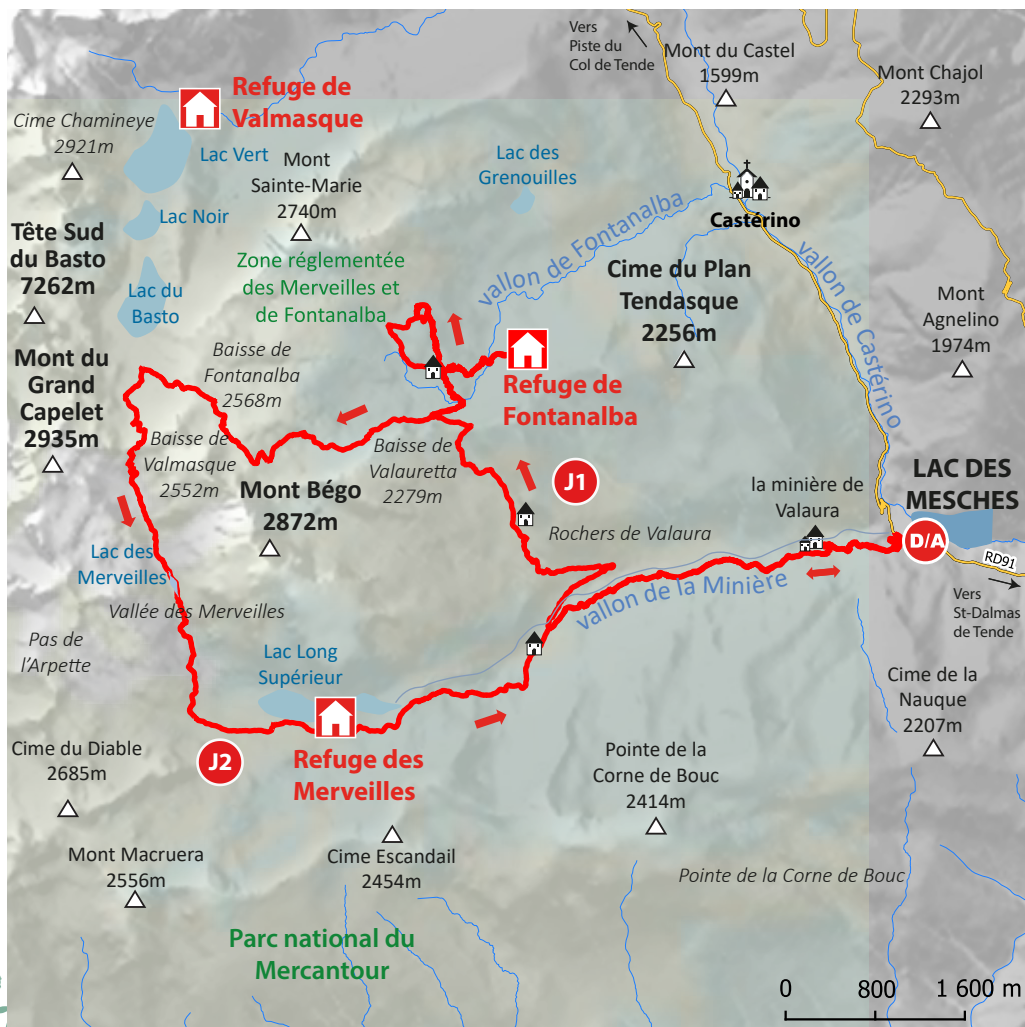
suivre (sud) l'étroite Vallée des Merveilles et ses célèbres gravures. Après la roche de l'Eclat, passer à la balise 93 et atteindre le refuge CAF des Merveilles (2 111 m - b.92). Descendre ensuite (est) sur la piste des Merveilles jusqu'à balise 90. Prendre à gauche le raccourci en direction du vallon de la Minière (b.89) puis encore à gauche (89a) pour rejoindre le vallon (89b). Longer la rive droite pour regagner le point de départ par l'itinéraire emprunté à l'aller via les balises 88b, 88, 86 et 82.





### Les conseils :

- Anticiper pour la réservation dans les refuges,
- Parcours intégral en zone cœur Parc national du Mercantour, visite guidée possible des gravures rupestres, à partir de la bâtisse (réservation conseillée),
- Site classé Monument Historique, qui confère des usages, une réglementation spécifique (utilisation des bâtons notamment) et des accès réglementés supplémentaires sur la zone,
- Visites guidées au départ du refuge des Merveilles - Réservation conseillée.





Au départ de Belvédère, parking du Countet (1 690 m)

# 15 - GRAND TOUR DU CAPELET ET DU BÉGO



**HÉBERGEMENT  
REFUGE**

**2 JOURS**

## ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis la vallée de la Vesubie (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'à son terminus, le parking du Countet.

**Randonneur :**  
expérimenté

**Distance totale :**  
35,5 km

**Dénivelée :**  
+ 2 770 m / - 2 740 m

**Période conseillée :**  
juillet à octobre

**Cartographie :**  
TOP 25 : 3741 OT, 3841 OT

**Réglementation :**  
Parc national du Mercantour

Circuit original autour du Grand Capelet et du Bégo, montagnes enveloppées de mystères au cœur du Mercantour, offrant un périple unique à travers quatre joyaux du secteur : les Merveilles, Fontanalba, la Valmasque et la Haute Gordolasque. L'hébergement en refuge gardé permet de voyager léger, maximisant ainsi l'immersion dans les beautés naturelles environnantes, émaillées de découvertes passionnantes, notamment les gravures rupestres séculaires qui parsèment le parcours, témoignant de la richesse historique du lieu.

Au-delà de l'effort physique sur des étapes longues, c'est une véritable harmonie avec la nature qui attend le randonneur, ponctuée de rencontres fortuites avec la faune locale, dont les impressionnants bouquetins. L'itinéraire navigue à travers les géants de cette haute vallée comme le Gélas et le Clapier, qui dominent le paysage à plus de 3 000 mètres d'altitude, et mène à des refuges chargés d'histoires. Ces havres de paix offrent un réconfort précieux et invitent à une observation des étoiles, dans un cadre empreint de quiétude.

## JOUR 1 PONT DU COUNTET AU REFUGE DE FONTANALBA

**Dénivelée :** + 1 450 m / - 1 120 m  
**Distance :** 18 km

**Durée :** 7 h 30  
**EP :** très difficile | **TS :** difficile

Du pont du Countet (1 690 m - b.411), suivre le chemin à gauche vers le site d'escalade jusqu'à la balise 413. Traverser le torrent (b.414) pour remonter sur la rive gauche de la cascade de l'Estrech ; franchir le «Mur des Italiens», et suivre le sentier jusqu'au lac-barrage de la Fous (b.416). Continuer sur le GR®GTM pour rejoindre, juste au-dessus du lac, le refuge CAF de Nice (2 232 m). Continuer par le GR®, passer le torrent de la Fous puis les lacs Niré (balises 417, 418) et par une montée raide, atteindre la baisse du Basto (2 693 m - b.401). Descendre en diagonale (sud-est) jusqu'à la balise 95 : quitter le GR®, bifurquer à gauche en direction du lac du Basto (b.96) puis à droite pour remonter

jusqu'à la baisse de Fontanalba (2 568 m - b.397). Par une traversée descendante, passer une dépression caractéristique et quelques lacets (b.396), pour continuer sur un sentier en balcon dominant le lac Vert de Fontanalba. À l'intersection (b.386), prendre à gauche pour rejoindre une piste (b.387) ; tourner à gauche (b.388) pour monter jusqu'à la bâtisse (2 218 m) et suivant l'horaire, envisager une visite du site des gravures (Voie sacrée et Gias des Pasteurs) avant de revenir via le lac Vert de Fontanalba à la piste (b.388), puis à nouveau à la bâtisse. Prendre à droite le nouveau sentier qui mène au refuge CAF de Fontanalba (2 030 m - b.389).

## OPTION 1 PONT DU COUNTET AU REFUGE DE NICE

**Dénivelée :** + 560 m / - 20 m  
**Distance :** 5,5 km  
**Durée :** 3 h 30  
**EP :** moyen | **TS :** moyen

## JOUR 2 REFUGE DE FONTANALBA AU PONT DU COUNTET

**Dénivelée :** + 1 320 m / - 1 620 m  
**Distance :** 17,5 km

**Durée :** 7 h 30  
**EP :** très difficile | **TS :** difficile

Du refuge de Fontanalba (2 030 m - b.389), remonter l'itinéraire emprunté la veille pour repasser aux balises 388, 387 et 386. Bifurquer à gauche pour rejoindre la baisse de Valauretta (2 279 m - b.385) : entamer la descente jusqu'au Gias Valauretta (b.384) puis continuer jusqu'aux rochers de Valaura (b.383). Tourner à droite pour longer la rive gauche du torrent ; franchir la passerelle (b.89b) et poursuivre à droite jusqu'à la piste (b.89a). Suivre la piste et la quitter dans un lacet, (cabane restaurée - b.89) : traverser un vallon, longer une petite barre

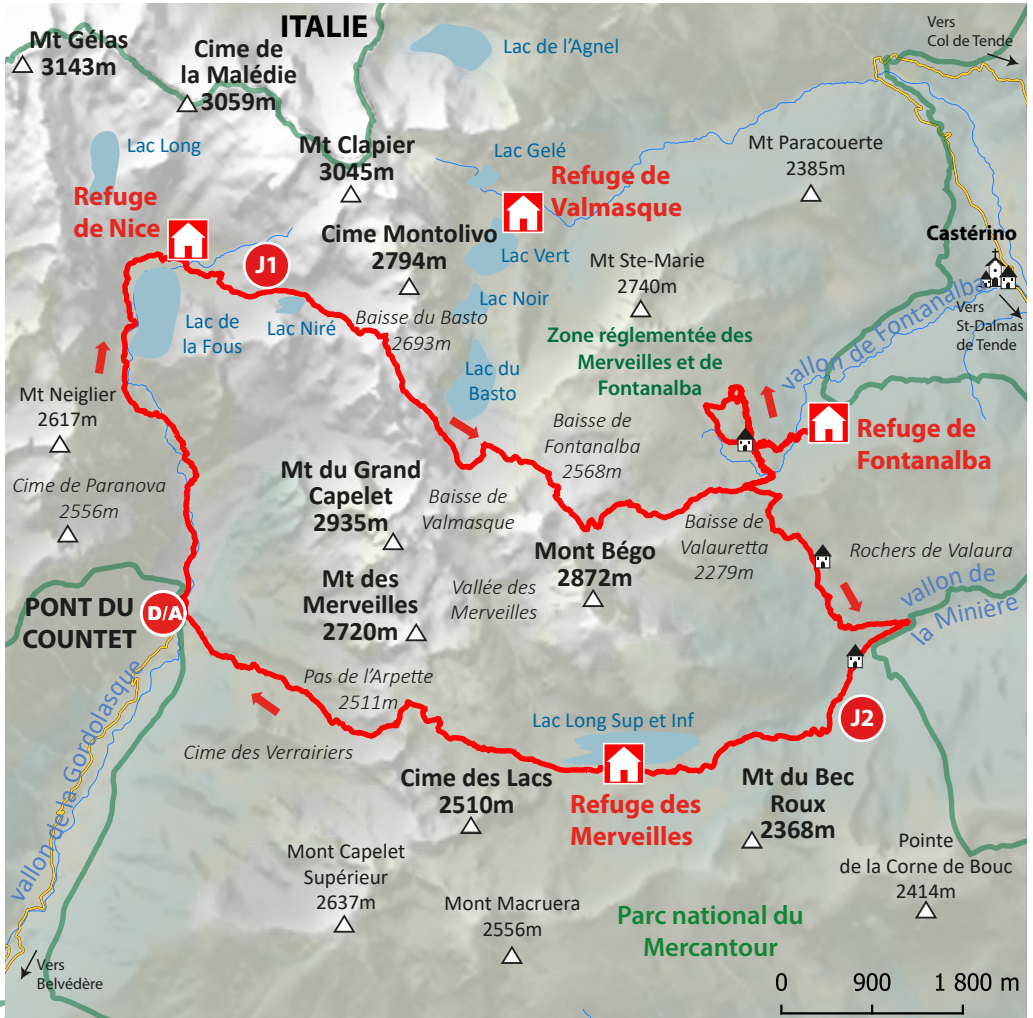
et suivre le sentier qui, en lacets, rejoint le haut du vallon et rattrape la piste (b.90). Traverser un pont, une petite prairie, puis un deuxième pont et rejoindre le refuge CAF des Merveilles (2 111 m - b.92). Suivre le tracé du GR®GTM (ouest) jusqu'à la balise 93 ; quitter le GR® pour continuer en direction du Pas de l'Arpette (2 511 m - b.402). Descendre le vallon d'Empuonrame, croiser la conduite forcée (2 100 m) et atteindre le vallon de la Gordolasque au-dessus du parking de départ (b.412).





### Les conseils :

- Penser à réserver les refuges,
- Parcours intégral en zone cœur Parc national du Mercantour, visite guidée possible des gravures rupestres, à partir de la bâtisse (réservation conseillée),
- Site classé Monument Historique, qui confère des usages, une réglementation spécifique (utilisation des bâtons notamment) et des accès réglementés supplémentaires sur la zone,
- Attention aux névés souvent présents sur les versants nord jusqu'à début juillet,
- Possibilité de passer une nuit supplémentaire en rejoignant le refuge de Nice pour raccourcir la première étape.





Au départ du parking de Vens (1 550 m)

# 16 - CHEMIN DE L'ÉNERGIE ET MONT TÉNIBRE



**HÉBERGEMENT  
REFUGE**

**3 JOURS**

## 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 Saint-Étienne-de-Tinée. Continuer en direction du col de la Bonette et, au Pont Haut, bifurquer à droite (RM 64) pour gagner le parking de Vens, point de départ de l'itinéraire.

**Randonneur :**  
expérimenté

**Distance totale :**  
37 km

**Dénivelée :**  
+ 2 270 m / - 2 670 m

**Période conseillée :**  
mi-juin à octobre

**Cartographie :**  
TOP 25 : 3639 OT

**Réglementation :**  
Parc national du Mercantour

**JOUR 1**

## PARKING DE VENS AU REFUGE DE VENS

**Dénivelée :** + 870 m / - 50 m  
**Distance :** 7,5 km

**Durée :** 2 h 30  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

Du parking de la cascade de Vens (1 550 m), emprunter la piste de Clai pour franchir le torrent de Vens (passerelle). Bifurquer à gauche, s'élever dans le vallon par des lacets ; traverser pierriers et pentes

herbeuses raides pour découvrir le grand Lac de Vens et le refuge CAF sur sa barre rocheuse. Suivre le sentier traversant les éboulis pour atteindre le refuge (2 380 m).

**JOUR 2**

## REFUGE DE VENS AU REFUGE DE RABUONS

**Dénivelée :** + 740 m / - 590 m  
**Distance :** 14 km

**Durée :** 5 heures  
**EP :** difficile | **TS :** difficile

Descendre en rive droite du lac supérieur de Vens, longer les lacs médian et inférieur. Traverser le déversoir (passerelle), monter vers le lac des Babarottes jusqu'à la crête homonyme (2 506 m). Descendre en versant sud pour rejoindre l'amorce du Chemin de l'Énergie ; prendre à gauche, passer par deux tunnels et atteindre les maisons EDF de Plan de Ténibre. Quitter le chemin de l'Énergie à la balise 111, monter à gauche pour s'élever et atteindre le lac Fer

(2 541 m). Prendre un sentier à droite du lac et amorcer la descente sud pour retrouver le Chemin de l'Énergie (lac Pétrus). Poursuivre à gauche, passer la crête de Sélassé et continuer de niveau pour gagner le cirque de Rabuons. Rejoindre, par une montée progressive le lac et refuge CAF de Rabuons (2 523 m).

**NB :** Suivre impérativement le tracé balisé entre les balises 111 et 110. Ne pas emprunter le tronçon fermé.

**JOUR 3**

## REFUGE DE RABUONS À ST-ETIENNE-DE-TINÉE

**Dénivelée :** + 660 m / - 2 030 m  
**Distance :** 15,5 km

**Durée :** 8 heures  
**EP :** très difficile | **TS :** très difficile

Descendre vers le lac (b.105) et suivre le sentier contournant le lac (ouest) jusqu'à son extrémité. Dépasser un pluviomètre, s'élever (b.106) pour gagner les lacs supérieurs de Chaffour et Cimon. Remonter le vallon (nord) jusqu'au lac de la Montagnette, le contourner par la droite et continuer vers le Pas de Rabuons (b.107). Viser la cime du Ténibre par un itinéraire hors sentier ; suivre à

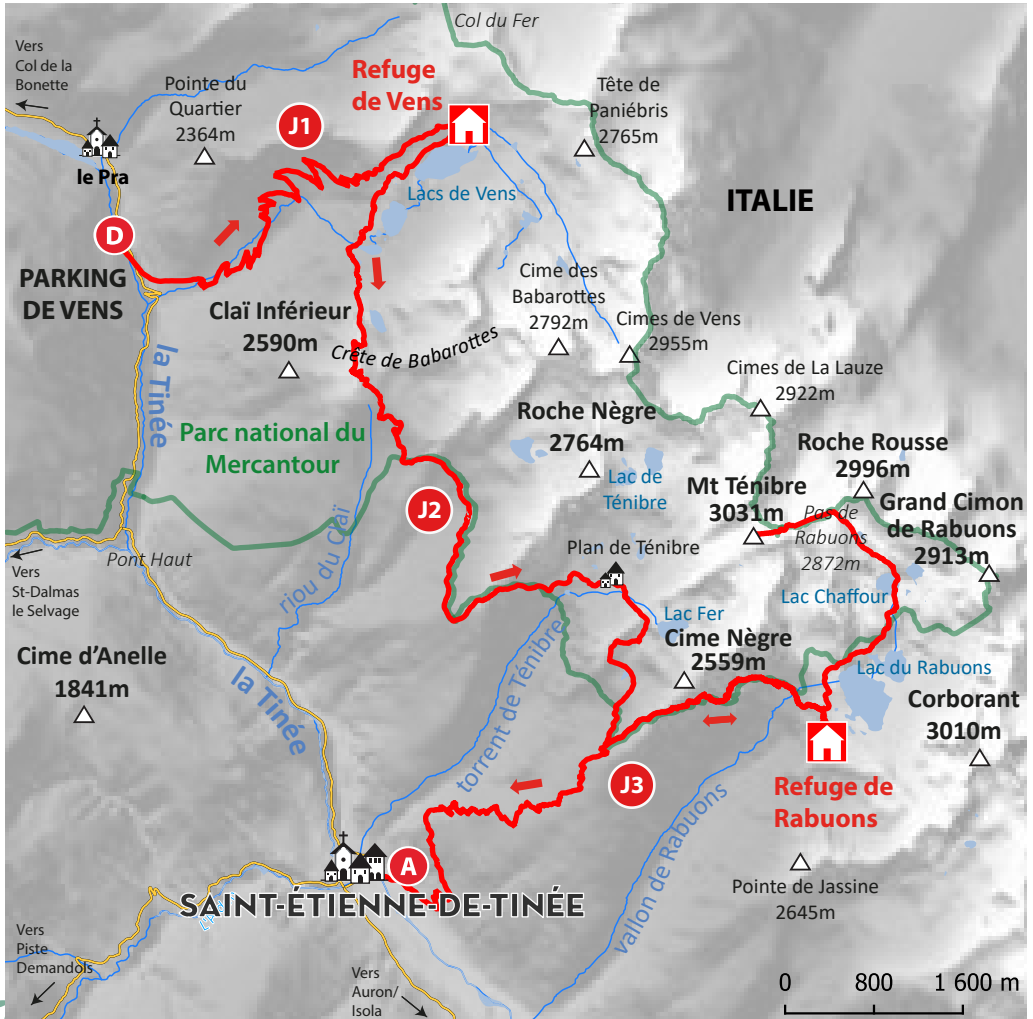
gauche l'épaule est du Ténibre en se tenant en versant sud de l'arête frontière. Après un pas d'escalade facile, atteindre une petite brèche permettant l'accès au sommet. Redescendre par le même itinéraire (b.107, 106, 105) jusqu'au lac et au refuge de Rabuons. Poursuivre par le chemin de l'Énergie (b.104, 103), puis prendre à gauche vers Saint-Étienne-de-Tinée (b.102, 101, 100).





### Les conseils :

- Prévoir un équipement adapté pour les névés en début d'été.
- Navette de véhicules (8 km) : De Saint-Étienne-de-Tinée, regagner le parking de Vens par la route de la Bonette suivie à l'aller (taxi possible).



# HÉBERGEMENT EN REFUGE

Les refuges de haute montagne, accessibles uniquement à pied, possèdent un charme unique lié à leur emplacement reculé, historiquement destiné à servir d'escale avant l'ascension des sommets. Ces refuges proposent des services spécialement conçus pour les randonneurs itinérants, tels que des couchages en dortoir (prévoyez votre sac de couchage ou sac à viande), le dîner, le petit-déjeuner, et des possibilités de ravitaillement.

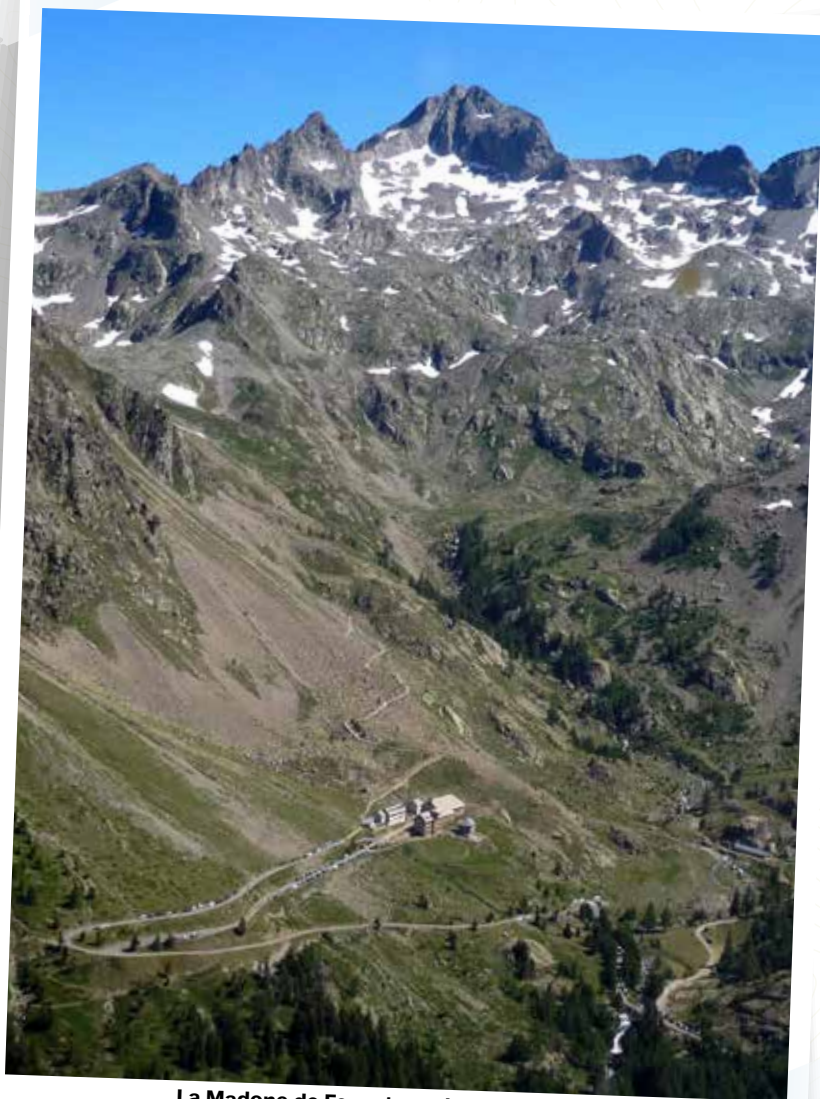
Les refuges du Club Alpin Français (CAF) disposent d'une centrale de réservation : pour le département toutes les informations sont disponibles et mises à jour sur le site :

<https://cafnice.ffcam.fr/refuges-geres-par-le-club.html>



## VOUS TROUVEREZ SUR LES ITINÉRAIRES LES REFUGES SUIVANTS :

Refuge	Site Internet	Téléphone	Courriel
Madone de Fenestre	<a href="https://chaletmadonedefenestre.ffcam.fr/reservation.html">https://chaletmadonedefenestre.ffcam.fr/reservation.html</a>	du 1/10 au 31/05 réservation au 06.14.54.69.42 du 1/06 au 30/09 réservation en ligne	<a href="https://chaletmadonedefenestre.ffcam.fr/bottom_contact.html">https://chaletmadonedefenestre.ffcam.fr/bottom_contact.html</a>
Valmasque	<a href="https://refugedevalmasque.ffcam.fr/reservation.html">https://refugedevalmasque.ffcam.fr/reservation.html</a>	Réservation en ligne uniquement	<a href="mailto:refugedevalmasque@ffcam.fr">refugedevalmasque@ffcam.fr</a>
Merveilles	<a href="https://refugedesmerveilles.ffcam.fr/reservation.html">https://refugedesmerveilles.ffcam.fr/reservation.html</a>	04.93.04.64.64 de mi-juin à fin octobre réservation en ligne autre période : contact par mail	<a href="mailto:refugedesmerveilles@ffcam.fr">refugedesmerveilles@ffcam.fr</a>
Nice	<a href="https://refugedenice.ffcam.fr/reservation.html">https://refugedenice.ffcam.fr/reservation.html</a>	06.61.97.59.38 (en période hivernale seulement) du 1/06 au 30/09 réservation en ligne autre période contact par mail	<a href="mailto:refugedenice@ffcam.fr">refugedenice@ffcam.fr</a>
Rabuons	<a href="https://refugederabuons.ffcam.fr/reservation.html">https://refugederabuons.ffcam.fr/reservation.html</a>	04.93.23.04.11 (en période estivale seulement)	<a href="mailto:refugederabuons@ffcam.fr">refugederabuons@ffcam.fr</a>
Cougourde	<a href="https://refugelacougourde.ffcam.fr/reservation.html">https://refugelacougourde.ffcam.fr/reservation.html</a>	06.27.36.13.41 ou 09.78.23.31.59 hiver/printemps 09.78.23.31.59 / 06.18.54.02 43 début juin à fin septembre réservation en ligne	<a href="mailto:refugelacougourde@ffcam.fr">refugelacougourde@ffcam.fr</a>
Vens	<a href="https://refugedevens.ffcam.fr/reservation.html">https://refugedevens.ffcam.fr/reservation.html</a>	06.37.67.91.74 du 2 <sup>e</sup> week-end de juin au dernier week-end de septembre réservation en ligne uniquement	<a href="mailto:refugedevens@ffcam.fr">refugedevens@ffcam.fr</a>



**La Madone de Fenestre et la cime du Gélas**

# RANDONNÉES EN HÉBERGEMENT TRADITIONNEL

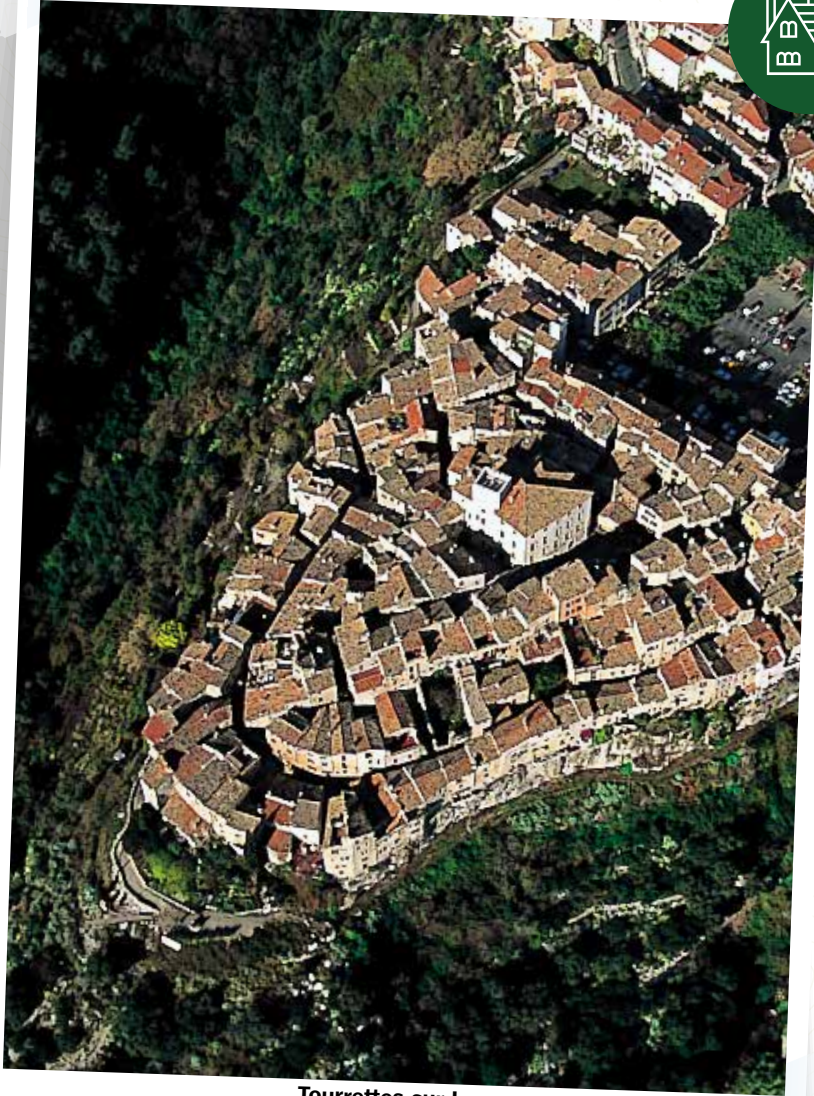
Pour ceux qui privilégient le confort et les services après une longue journée de randonnée, ces établissements offrent une gamme variée d'hébergements adaptés à tous les niveaux de randonneurs. Que vous soyez un débutant à la recherche d'une expérience confortable pour récupérer, un randonneur initié désireux d'explorer les environs sans renoncer au confort, ou un expert à la recherche d'un lieu de repos après des défis plus exigeants, ces options allient hospitalité et charme local. Situés dans les villages ou aux abords des sentiers, ces hébergements constituent une fenêtre ouverte sur la culture et les traditions de la région, permettant de s'immerger dans l'ambiance unique des terroirs et des villages tout en offrant la flexibilité nécessaire pour évoluer dans la pratique de la randonnée.

Lorsque l'on choisit un gîte, une auberge ou un hôtel traditionnel comme lieu de repos après une journée de découverte, l'un des avantages significatifs réside dans la possibilité d'alléger son équipement de randonnée. Contrairement aux nécessités d'autonomie du bivouac ou aux spécificités des refuges de montagne, séjourner dans ces hébergements permet de se concentrer sur l'essentiel : des vêtements adaptés à la marche et à la météo, un rechange pour la soirée, des vivres pour la journée et les indispensables de sécurité comme une trousse de premiers secours. La garantie d'un lit confortable, d'une douche chaude et d'un repas préparé

élimine le besoin de transporter tentes, sacs de couchage ou réchauds. Cela confère non seulement une légèreté physique, mais aussi une sérénité d'esprit, sachant que chaque fin de journée sera couronnée par le confort et l'hospitalité, permettant ainsi de pleinement savourer l'immersion culturelle et le charme local.



**Les Tourres, Haute Vallée du Var**



Turrettes-sur-Loup



Au départ de Daluis, hameau de la Salette (665 m)

# 17 - TOUR DES GORGES DE DALUIS



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
TRADITIONNEL

3 JOURS

## ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la route métropolitaine (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) ; dépasser l'embranchement du village de Daluis pour prendre juste avant le pont la petite route à gauche et trouver le parking.

**Randonneur :**  
initié

**Distance totale :**  
28 km

**Dénivelée :**  
+ 3 910 m / - 2 660 m

**Période conseillée :**  
mars à novembre

**Cartographie :**  
TOP 25 : 3540 ET

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

L'itinéraire débute à Daluis, un village provençal pittoresque, caractérisé par des maisons en pierres et des toitures traditionnelles, avant de s'élever vers des paysages plus alpins. En progressant, le parcours révèle la géologie unique et l'histoire des Gorges de Daluis, offrant des vues impressionnantes depuis les belvédères.

Dominant les gorges, cette randonnée balisée traverse un paysage varié, mêlant forêts, villages et prairies, et dévoile la richesse de la vie agricole et pastorale locale. Adaptée aux randonneurs réguliers, les sentiers serpentent depuis les rives du fleuve jusqu'aux hauts plateaux, permettant ainsi d'admirer la géomorphologie unique du bassin supérieur du Var et de révéler l'évolution géologique locale.

## JOUR 1 DALUIS À SAUZE

**Dénivelée :** + 1 300 m / - 650 m  
**Distance :** 18 km

**Durée :** 6 heures  
**EP :** difficile | **TS :** difficile

Du parking (b.60), passer devant la mairie et emprunter la piste jusqu'au premier lacet. Franchir le ruisseau ; à la balise 60a, prendre à droite pour grimper et atteindre les ruines de Champ Gras (1 150 m - b.60b). Sortir ensuite à une baisse marneuse et continuer pour rejoindre via la balise 61, le col de Devens (1 498 m - b.62). Suivre (ouest) le sentier des Moulins, passer le riu de la Palud pour trouver la balise 73. S'engager à gauche pour traverser sous la barre du Plan, et continuer jusqu'à l'intersection (b.75). Prendre à droite, pour descendre traverser

le riu de la Maïris et gagner le hameau des Moulins (b.74). Continuer sur le sentier pour sortir au cimetière sous les maisons de Chana Pastoun (Croix - b.97). Remonter à gauche sur la route (b.98) ; prendre à droite, puis à gauche la piste (b.99) jusqu'à un carrefour (1 496 m - b.168). S'engager sur la piste de droite (b.84), puis sur le sentier balisé pour remonter progressivement et traverser le plateau de la Lare. Passer devant la balise 83a et plonger dans le versant boisé pour arriver au village de Sauze via les balises 83 et 81.

## JOUR 2 SAUZE À GUILLAUMES

**Dénivelée :** + 1 050 m / - 530 m  
**Distance :** 13,5 km

**Durée :** 5 h 30  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

De la place, prendre à gauche (b.81) le sentier pour passer à un collet et basculer sur l'autre versant pour descendre en direction d'une bergerie (b.94). Traverser la route et suivre le sentier (b.87a) ; bifurquer à gauche pour ressortir sur la route de Sauze Vieux (b.88). Passer devant la chapelle, et au hameau (b.89) ; bifurquer à droite pour descendre au quartier des Terrassettes. S'engager sur le sentier pour rejoindre le vallon de Cante : franchir la passerelle et remonter au hameau de la Saussette

(b.77). Prendre à gauche pour s'engager dans l'adret (b.9) ; poursuivre sur ce sentier, passer au belvédère des Falaises et rejoindre la balise 10a. Prendre à droite pour atteindre le belvédère du pont de la Mariée : revenir sur ses pas et descendre prudemment l'escalier métallique. Franchir l'ouvrage et suivre la route jusqu'au pont des Roberts (b.111) ; traverser et prendre à droite pour remonter la rive du Var en alternant piste, sentier et petite route jusqu'au pont (b.15) et Guillames.

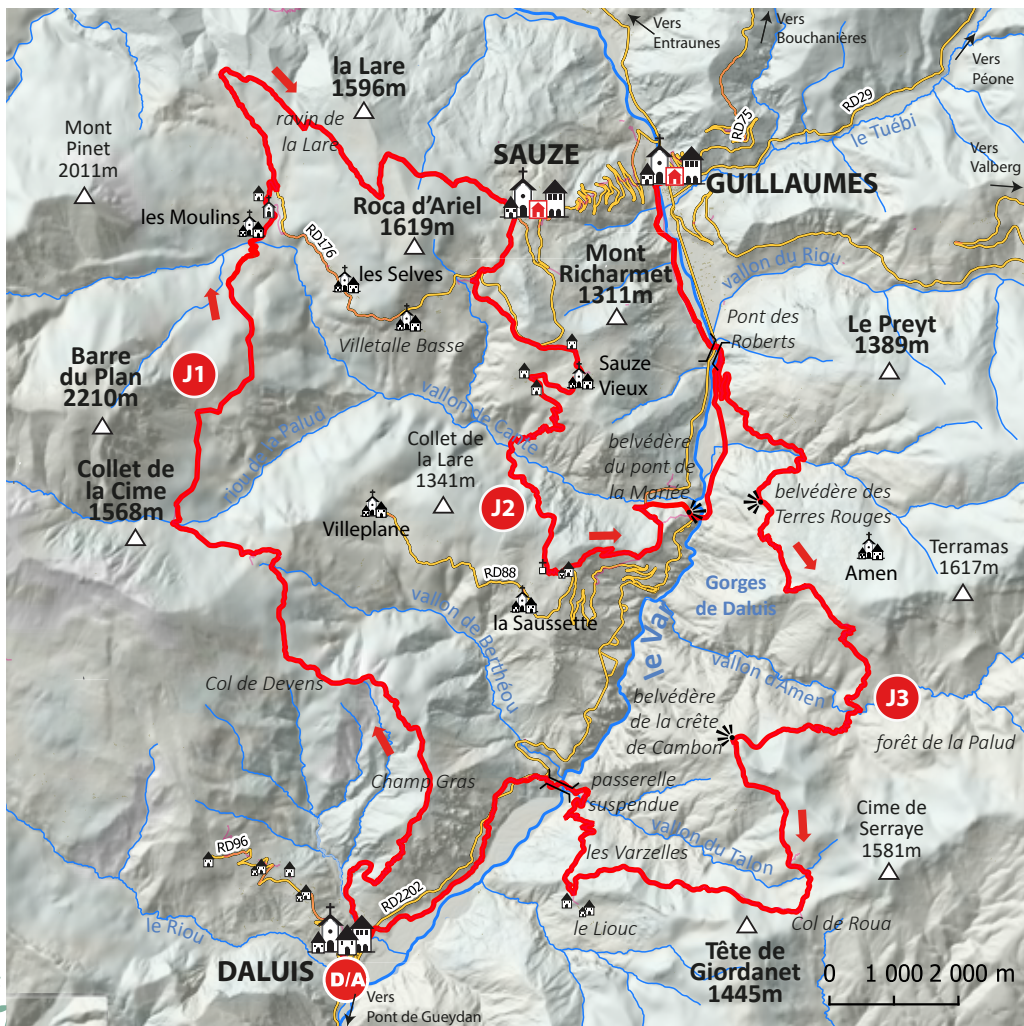




Passerelle suspendue à l'entrée des gorges de Daluis



Barre du Plan





**HÉBERGEMENT  
TRADITIONNEL**

**3 JOURS**

**ACCÈS ROUTIER :**

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la route métropolitaine (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) ; dépasser l'embranchement du village de Daluis pour prendre juste avant le pont la petite route à gauche et trouver le parking.

**Randonneur :**  
initié

**Distance totale :**  
28 km

**Dénivelée :**  
+ 3 910 m / - 2 660 m

**Période conseillée :**  
mars à novembre

**Cartographie :**  
TOP 25 : 3540 ET

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

**JOUR 3** **GUILLAUMES À DALUIS**

**Dénivelée :** + 660 m / - 1 480 m  
**Distance :** 24 km

**Durée :** 7 heures  
**EP :** difficile | **TS :** difficile

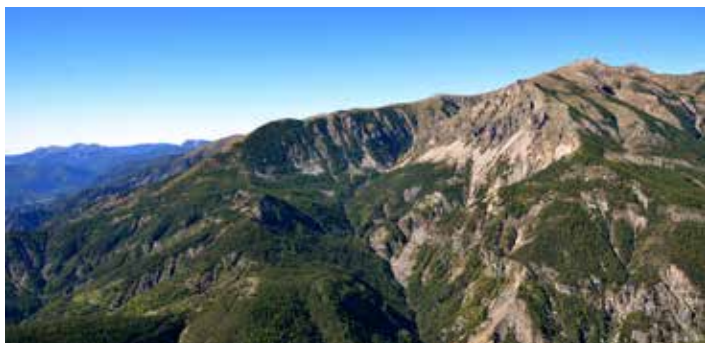
Rejoindre la balise 15 pour reprendre le chemin de la veille en direction des gorges (b.13). Traverser le pont des Roberts et emprunter en face (b.111) l'antique voie muletière romaine ; passer l'intersection du sentier d'Amen (b.112), et atteindre le belvédère des Terres Rouges (1 140 m). Continuer en corniche jusqu'en bordure de la clue d'Amen (b.115) ; descendre et remonter le versant opposé pour sortir au belvédère de la crête de Cambon. Poursuivre de niveau (b.140) jusqu'à la piste (b.140a) ; prendre à droite jusqu'à la balise 141a (aller-retour possible au bivouac de Roua) puis continuer avant de bifurquer à gauche (b.141) en direction du col de Roua

(b.250). Revenir sur ses pas (b.251) pour traverser au-dessus de la piste, jusqu'à la récupérer (b.109). La suivre à gauche pour arriver à la balise 108 ; bifurquer à droite sur le sentier des Varzelles, descendre jusqu'au vallon du Talon et remonter sa rive droite (b.110). Prendre à gauche en direction de la passerelle suspendue du Var ; franchir l'ouvrage et remonter à l'aire de Roua (b.4b). Traverser la route (b.4b) et rejoindre le sentier valléen (b.4a) ; bifurquer à gauche pour retrouver la RD (b.4, 3) et descendre au pont Durandy (b.2). Suivre la route à droite, jusqu'au quartier de la Salette (b.1) et le parking de départ.



**Les conseils :**

- Prévoir la réservation des hébergements suffisamment à l'avance,
- Itinéraire au cœur de l'espace protégé de la Réserve naturelle régionale des gorges de Daluis ; n'hésitez pas à poser des questions aux éco-gardes et de jeunes ambassadeurs,
- Anticiper en période estivale sur le faible débit de la source : prévoir de l'eau en conséquence.



Col de Devens et la Barre du Plan





Col de Roua avec vue sur le St-Honorat





# 18 - ROUTE NAPOLEÓN



HÉBERGEMENT  
TRADITIONNEL

4 JOURS

## ACCÈS ROUTIER :

De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrante et suivre la route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane ; juste après la piscine municipale, continuer sur la RD 6085 en direction de Saint-Vallier-de-Thiery, dépasser les tennis pour trouver le point info « chêne de l'empereur ».

**Randonneur :**  
initié

**Distance totale :**  
58 km

**Dénivelée :**  
+ 2 450 m / - 2 150 m

**Période conseillée :**  
toute l'année

**Cartographie :**  
3543 ET, 3542 ET,  
3542 OT

**Réglementation :**  
Parc Naturel Régional  
des Préalpes d'Azur

L'itinéraire historique de la Route Napoléon, reliant Grasse à Castellane, invite les randonneurs à suivre les traces de Napoléon, pour découvrir des villages pleins d'anecdotes et admirer des paysages époustouflants. Adapté à tous, le parcours permet de revivre une partie de l'histoire française, que ce soit pour une courte randonnée d'une journée ou pour l'ensemble de la traversée.

En mars 1815, Napoléon quitte l'île d'Elbe et parcourt cette route, marquant des lieux comme Cannes, Grasse, et les premiers contreforts alpins. Malgré les travaux inachevés de la route impériale, son passage a laissé une empreinte historique profonde, offrant aux randonneurs l'occasion de s'immerger dans un voyage à la fois culturel et naturel.

## JOUR 1 GRASSE À ST-VALLIER

**Dénivelée :** + 370 m / - 210 m  
**Distance :** 10 km

**Durée :** 4 heures  
**EP :** moyen | **TS :** moyen

Du parking (b.80), descendre par le GR®51-406 pour rejoindre la route de Cabris (b.81). Prendre à droite sur quelques centaines de mètres, puis récupérer à gauche la piste d'entrée du parc naturel départemental de Roquevignon (b.82). Suivre le parcours sportif (b.83) et franchir le vallon pour remonter sur la RD 11 ; prendre peu après la route (b.84) pour venir longer le mur d'enceinte du golf Claux Amic (b.39).

Poursuivre jusqu'au croisement de la Croix de Cabris (b.42) ; continuer vers l'ouest, couper la RD 4 (b.43), et suivre une piste (ouest) pour rejoindre la balise 44. Bifurquer à droite (b.44) pour arriver au village de St-Vallier-de-Thiery par le chemin de Provence (via les balises 46 et 57).

Variante : Pour la pierre druidique, à la balise 44 continuer (ouest) jusqu'à la balise 45 puis tourner à droite.

## JOUR 2 ST-VALLIER AU LOGIS DU PIN

**Dénivelée :** + 1 390 m / - 960 m  
**Distance :** 20 km

**Durée :** 8 h 30  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

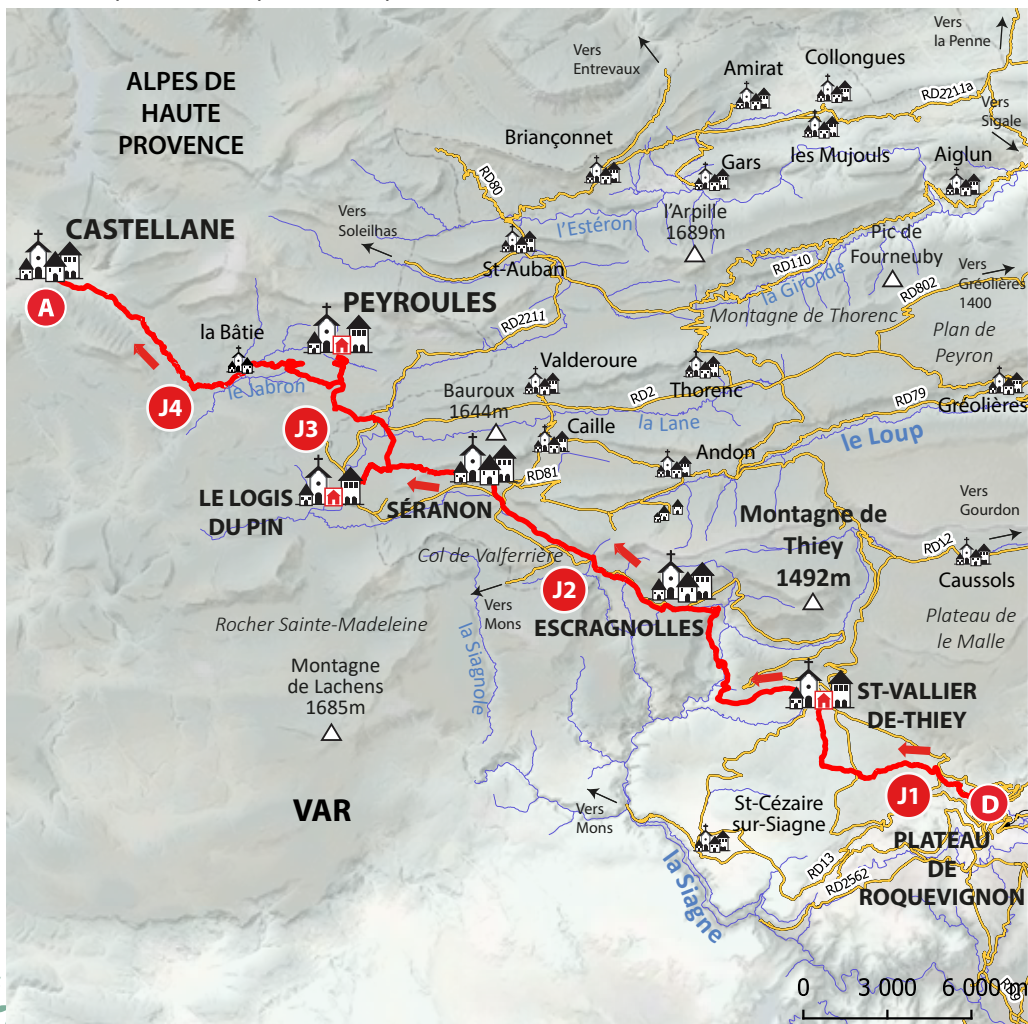
De St-Vallier-de-Thiery (b.48), prendre à gauche la route de la Siagne et rejoindre le bout la piste (GR®510 - 406) via les balises 81, 82 et 83. Franchir le pont sur la Siagne et remonter pour trouver le vieux chemin historique de Napoléon (b.84, 91) ; passer à la chapelle St-Martin et gagner la Colette (b.92). Suivre la route sous la RD 6085, puis le sentier jusqu'à Escragnolles (b.93). Prendre à gauche le GR® vers chapelle St-Pons (b.94) ; tourner à droite et à l'embranchement (b.95), remonter le chemin du Sambuc jusqu'à la balise 100. Bifurquer à gauche

sur l'itinéraire historique (b.101), pour retrouver plus loin la RD 6085 (b.96). Prendre à gauche la route : traverser (b.97) et remonter dans le versant (b.98) pour atteindre Séranon (b.209, 207, et 196). De la balise 192, continuer sur le GR® en direction du vieux Séranon (b.214) ; passer derrière la chapelle Ste-Brigitte, et atteindre le col (b.194). Emprunter à gauche le GR®406 vers le hameau des Baux (b.199) ; récupérer en face les pistes, en suivant le balisage/ fléchage pour rejoindre le Logis du Pin.





Tracé historique de la route Napoléon et la chapelle St-Martin





## HÉBERGEMENT TRADITIONNEL

## 4 JOURS

### ACCÈS ROUTIER :

De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrante et suivre la route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane ; juste après la piscine municipale, continuer sur la RD 6085 en direction de Saint-Vallier-de-Thiery, dépasser les tennis pour trouver le point info « chêne de l'empereur ».

**Randonneur :**  
initié

**Distance totale :**  
58 km

**Dénivelée :**  
+ 2 450 m / - 2 150 m

**Période conseillée :**  
toute l'année

**Cartographie :**  
3543 ET, 3542 ET,  
3542 OT

**Réglementation :**  
Parc Naturel Régional  
des Préalpes d'Azur

### JOUR 3

## LOGIS DU PIN À PEYROULES

**Dénivelée :** + 200 m / - 180 m  
**Distance :** 10 km

**Durée :** 4 h 30  
**EP :** moyen | **TS :** moyen

Du Logis du Pin, partir derrière l'hôtel-restaurant « Relais de l'Artuby » et suivre le chemin fléché pour traverser le « Grau Bartas » et rejoindre l'itinéraire principal au hameau des Baux (b.199). S'engager plein nord sur le GR®406 pour passer une butte et déboucher sur la plaine ; traverser la rivière et

rejoindre par la piste, les maisons en bord de route (b.198). Prendre à gauche la chaussée (b.191a) jusqu'à Malamaire ; au croisement RD 2 / RD 2211, prendre à droite vers St-Auban et remonter légèrement pour trouver en face le tracé du GR®406 pour gagner Peyroules.

### JOUR 4

## PEYROULES À CASTELLANE

**Dénivelée :** + 460 m / - 800 m  
**Distance :** 18 km

**Durée :** 7 heures  
**EP :** moyen | **TS :** moyen

De Peyroules, revenir vers le plateau du Plan de l'Arbre ; prendre la piste à droite vers Trébec (GR®406) et continuer en direction du hameau de La Bâtie. Traverser la RN 85, suivre la route en face et prendre à droite le GR® pour parcourir la colline de Sébet. Passer près d'une bergerie restaurée, continuer à descendre, et prendre un chemin en terre à gauche en direction

de La Garde. Passer au pied de l'église ND-des-Ormeaux, entrer dans le village et rejoindre le GR®4 ; prendre à gauche, pour déboucher sur la Route Napoléon. La suivre pour passer devant la chapelle St-Sébastien et prendre à gauche un sentier en direction de la plaine. Longer la RN 85 et entrer dans Castellane par le pont du Roc.



### Les conseils :

- Réservation préalable des hébergements,
- Anticiper pour la navette de véhicule ou le transport en commun.



Le célèbre banc où s'est assis l'Empereur en 1815





Les ruines du château de Brondet



Notre Dame de Grateмоine





**HÉBERGEMENT  
TRADITIONNEL**

**5 JOURS**

**ACCÈS ROUTIER :**

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

**Randonneur :**

initié

**Distance totale :**

70 km

**Dénivelée :**

+ 3 980 m / - 3 560 m

**Période conseillée :**

toute l'année sauf si enneigement en versant nord (de novembre à mars)

**Cartographie :**

TOP 25 n°3542 ET

**Réglementation :**

Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur

Ce circuit de cinq jours, niché au cœur d'impressionnantes montagnes calcaires, dévoile un décor montagneux saisissant, jalonné de villages perchés et de gorges profondes. Offrant à chaque pas des vues spectaculaires sur les Préalpes, il plonge les randonneurs au cœur d'un patrimoine naturel et culturel d'exception.

L'itinéraire, bien que balisé, présente quelques difficultés selon la saison, notamment lorsque les versants nord se couvrent de neige en hiver. Destiné aux randonneurs initiés, ce circuit exigeant et enrichissant conduit à la découverte de villages authentiques et isolés, gorgeant de merveilles naturelles et historiques. Parcourir ce tour impose parfois des étapes longues et soutenues, mais permet, au prix de quelques efforts, de découvrir les trésors cachés de ces montagnes du haut-Estéron.

**JOUR 1 SAINT-AUBAN À GARS**

**Dénivelée :** + 290 m / - 560 m  
**Distance :** 10 km

**Durée :** 4 heures  
**EP :** moyen | **TS :** moyen

Du parking prendre à droite le Chemin J. Mouska (GR®510) pour rejoindre la RD 5 : continuer jusqu'au lieudit Defens (b.25), tourner à gauche sur la route goudronnée et prendre ensuite le sentier jusqu'au col de l'Escouissier (1 271 m - b.24). Traverser en versant nord sous le col de Baratus (b.121, 120). Amorcer

la descente par la piste, puis dans une épingle à gauche (altitude 1 202 m) continuer sur le sentier pour atteindre un carrefour (b.34, 33). Prendre à gauche pour traverser l'Estéron et par la petite route à gauche (b.31) remonter dans le village (b.30).

**JOUR 2 GARS AU MAS**

**Dénivelée :** + 940 m / - 760 m  
**Distance :** 10 km

**Durée :** 4 h 30  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

De l'entrée du village (b.30), descendre la petite route (b.31, 33) qui franchit l'Estéron. A la balise 34, prendre le chemin qui mène au col de Bane (1 400 m - b.112). Suivre (ouest) le fil du serre de Bane jusqu'à la piste forestière et couper les derniers lacets (b.111) pour gagner la cime de l'Arpille. Revenir sur

ses pas pour regagner le col de Bane (b.112) et descendre en direction du Mas par un cheminement à flanc pour rejoindre un bon chemin en forêt (b.98) ; à la sortie, passer au niveau d'un réservoir (b.99b) qui jouxte la chapelle puis rejoindre le village.

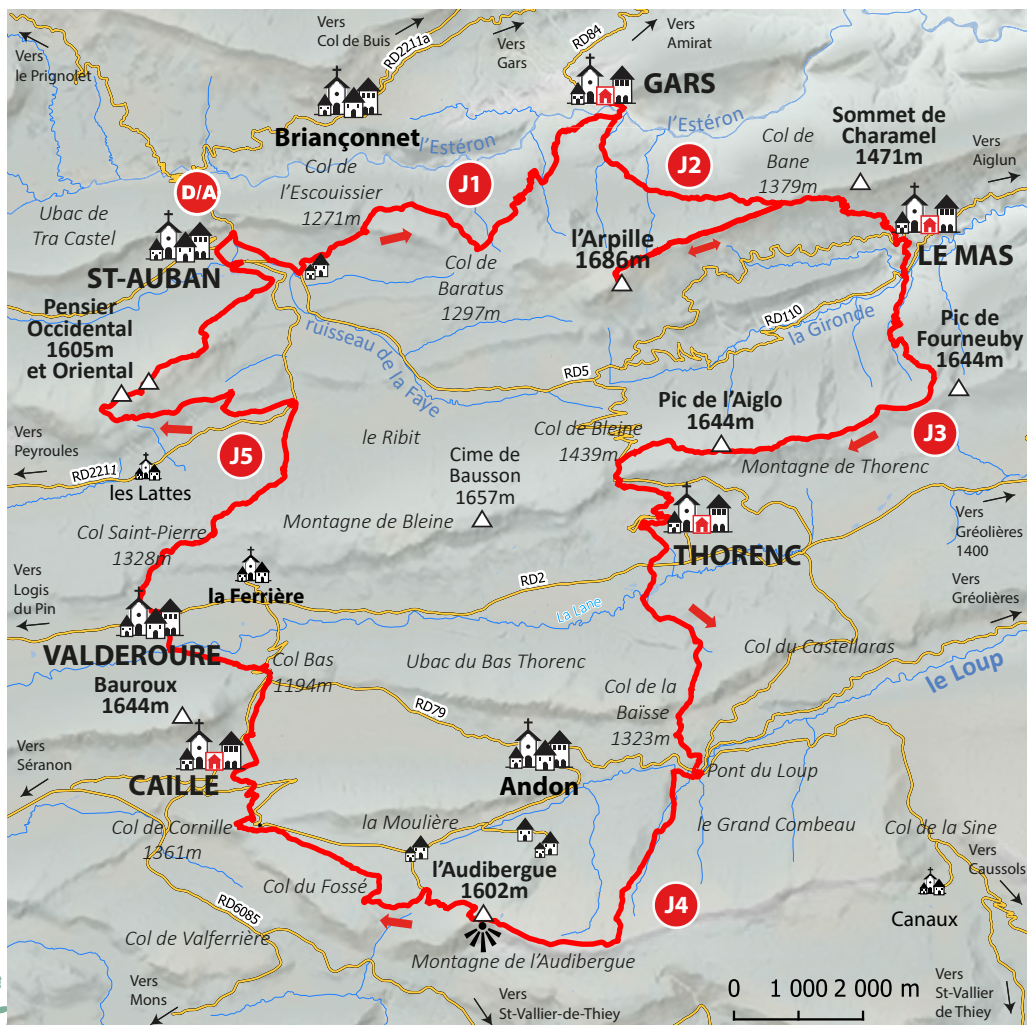
**La clue et le village de St-Auban**





### Les conseils :

- Se renseigner, suivant la saison si le parcours est praticable (enneigement des versants nord),
- Réservation préalable des hébergements.





## HÉBERGEMENT TRADITIONNEL

# 5 JOURS

### ACCÈS ROUTIER :

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

### Randonneur :

initié

### Distance totale :

70 km

### Dénivelée :

+ 3 980 m / - 3 560 m

### Période conseillée :

toute l'année sauf si enneigement en versant nord (de novembre à mars)

### Cartographie :

TOP 25 n°3542 ET

### Réglementation :

Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur

### JOUR 3

## LE MAS À THORENC

**Dénivelée :** + 1 040 m / - 450 m  
**Distance :** 13,5 km

**Durée :** 5 heures  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

De la place (b.100), descendre vers la Gironde (b.101) et franchir le pont (b.102) pour amorcer par un chemin, la longue montée. Émerger de la forêt au-dessus de l'éperon rocheux du Funeiret et atteindre la crête (1 451 m - b.103). Continuer sur la droite en alternant montée et descente

jusqu'au point culminant du parcours. Attaquer ensuite la descente sur piste et sentier (b.105) vers le col de Bleine (stèle, 1 439 m - b.104) ; suivre d'abord la RD 5 sur la gauche, avant de couper (b.131) par un raccourci jusqu'à la piste (b.130). Continuer en direction du sud (b.133), pour rejoindre le centre de Thorenc.

### JOUR 4

## THORENC À CAILLE

**Dénivelée :** + 820 m / - 840 m  
**Distance :** 18,5 km

**Durée :** 7 h 30  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

Descendre au lac de Thorenc (b.148, b.140), franchir la Lane pour sortir à une clairière (b.141). Remonter le vallon de l'Ubac jusqu'au croisement des chemins (b.142) puis au col de la Baisse (1 319 m - b.143). Descendre vers Font Freye (b.153) et Pont du Loup (b.152) ; traverser la RD 79 pour prendre le sentier (b.151) et remonter vers l'ouest. À la balise 149, bifurquer à gauche pour gagner la crête (b.176a) ; traverser (ouest) pour passer à la

vraie cime de l'Audibergue (1 642 m - b.176), et gagner la table d'orientation (1 602 m). Descendre à travers les pistes jusqu'au parc de la Moulière (b.169) et la via souterrata (b.168) ; prendre la piste de Dormioule (b.167) jusqu'au col du Fossé puis continuer pour bifurquer ensuite à gauche (b.166) en direction du col de Cornille (b.219). Descendre en direction de Caille, en coupant la RD 81, via les balises 181, 218 et 162.

### Aiglun et le Mont St-Martin





Paysage caractéristique de l'Estéron

## JOUR 5 CAILLE À SAINT-AUBAN

**Dénivelée :** + 890 m / - 950 m  
**Distance :** 18 km

**Durée :** 7 h 30  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

Sortir du village (nord - b.180) ; longer la plaine et traverser la RD 79 (b.181) pour gagner le col Bas (1 194 m - b.182). Descendre en coupant la route ; traverser la Lane, la plaine de Valderoure et la RD 2 (b.183) pour rejoindre Valderoure (b.190). Suivre le GR®510 au nord (b.189) et gagner le col St-Pierre (b.187, 186). Continuer sur la piste (GR®510) en direction du nord puis à la bifurcation (b.184), rejoindre la RD 2210. Prendre à gauche pour

gagner le hameau des Lattes et son lavoir (b.221) ; descendre dans le vallon, tourner à droite et emprunter l'itinéraire balisé pour atteindre un collet (1 528 m - b.222). Prendre à droite la crête pour arriver au Pensier Oriental (1 595 m) ; continuer jusqu'au sentier (altitude 1 400 m) pour descendre en forêt et atteindre un collet (b.8). Regagner le parking du lac de St-Auban (b.7) puis la route en contrebas qui ramène sous le village.

### La plaine de Caille et le Bauroux



### Le château de Gréolières et le village



### Protégé par son éperon rocheux, le village de Briançonnet





Au départ de Saint-Auban, parking de la clue (1 020 m)

# 20 - MARALPINE : DE ST-AUBAN À GRASSE OU VENCE



**HÉBERGEMENT  
TRADITIONNEL**

**5 JOURS**

## ACCÈS ROUTIER :

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

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

72,5 km pour Grasse et  
77,5 km pour Vence

## Dénivelée :

+ 3 750 m / - 4 520 m  
pour Grasse et + 3 890  
m / - 4 720 m pour Vence

## Période conseillée :

toute l'année

## Cartographie :

TOP 25 n° 3643 ET,  
3642 ET

La Maralpine offre une ambiance variée, ouverte sur des panoramas exceptionnels et marquée par la beauté des paysages, des forêts domaniales et des plateaux karstiques, mais aussi par les curiosités architecturales des villages perchés. Les contrastes entre l'ubac, les brises thermiques du canyon de l'Estéron et la lumière filtrée par les grands pins créent une atmosphère apaisante. La découverte de sites uniques, ponctuée par les passages dans la clue de l'Estéron et des vues sur le Mercantour, contribue à la beauté du parcours. La randonnée met en avant l'histoire et la culture des communes traversées. Le pastoralisme, visible à travers les bories et les anciennes bergeries, rappelle l'existence d'un mode de vie traditionnel encore présent. Les villages de Cipières et Gréolières, avec leurs châteaux et leur position stratégique au-dessus de la vallée, illustrent l'adaptation historique des habitants aux conditions montagneuses. L'itinéraire révèle aussi le patrimoine géologique exceptionnel du secteur, avec ses formations karstiques, ses avens, et ses grottes, témoignant de l'érosion millénaire des calcaires. La proximité de la route Napoléon et la vue sur Grasse rappellent l'importance historique et économique de ce territoire, notamment dans l'industrie de la parfumerie.

## Variante de Cipières à Vence

La variante qui démarre de Cipières pour rejoindre le paysage contrasté du plateau de Saint-Barnabé et les contreforts ensoleillés des Baous, offre aux randonneurs des vues apaisantes et historiquement riches sur des siècles d'histoire humaine, à travers un paysage façonné par d'innombrables restanques, bories et jas à brebis. Imprégnée par la lointaine histoire du pays vençois, la traversée se termine face au castrum des Malvans. Ce fief, détruit au XIIIe siècle, dresse encore quelques pans de ses murs face à la chapelle médiévale de Saint-Raphaël, dont un bâtiment annexe restauré, perpétue la mémoire de cet émouvant lieu de culte au-dessus de Vence.

**JOUR 1**

## SAINT-AUBAN À AMIRAT

**Dénivelée :** + 740 m / - 960 m

**Distance :** 15,5 km

**Durée :** 6 heures

**EP :** difficile | **TS :** moyen

Du parking prendre à droite le Chemin J. Mouska (GR®510) pour rejoindre la RD 5. À l'intersection suivante, prendre à gauche la route (GR®510 - b.25) pour rejoindre le col de l'Escouissier (b.24). Se diriger (nord) pour franchir l'Estéron et remonter (b.23) vers Briançonnet (b.22). A la sortie du village, tourner à droite (b.21) pour emprunter le sentier (GR®510) et arriver à Gars (via les balises 28, 32, et 31). A l'intersection avec la RD

84 (b.40), continuer sur le GR® ; passer à la balise 41 et prendre à gauche le sentier pour couper la RD 84, et poursuivre pour rejoindre à nouveau la route et la chapelle St-Jeanet (b.43). Traverser l'intersection et continuer sur le chemin ; à la balise 54, quitter le GR® pour traverser le vallon et remonter (b.50) pour arriver au gîte d'étape d'Amirat (b.51).

**JOUR 2**

## AMIRAT À AIGLUN

**Dénivelée :** + 890 m / - 1 150 m

**Distance :** 16,5 km

**Durée :** 6 h 30

**EP :** difficile | **TS :** moyen

D'Amirat, suivre la RD 83 jusqu'à la balise 55 ; emprunter le GR®4 jusqu'à l'intersection (b.56) sous la RD 2211a. Quitter le GR® : tourner à droite puis à gauche pour rejoindre les Mujouls par la RD 85. Tourner à gauche (b.59) pour redescendre sur le GR®4 (b.58) et gagner Collongues (b.70) ; prendre la direction de Sallagriffon par le GR®510, traverser

le vallon et continuer en suivant le balisage pour arriver à Sallagriffon (via les balises 70a, 74, 73a, 78a et 78). À la sortie (b.75), suivre la route de la Vignasse jusqu'à la balise 75a et se diriger vers le mont St-Martin (b.75b, 75c, 76). A la brèche homonyme (b.76a), descendre vers Aiglun pour terminer l'étape (b.80).





### Les conseils :

- Éviter les périodes de canicule estivale,
- Réserver au préalable votre hébergement,
- Anticiper pour la navette de véhicule ou transport en commun.





Au départ de Saint-Auban, parking de la clue (1 020 m)

# 20 - MARALPINE : DE ST-AUBAN À GRASSE OU VENCE



**HÉBERGEMENT  
TRADITIONNEL**

**5 JOURS**

## ACCÈS ROUTIER :

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

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

72,5 km pour Grasse et  
77,5 km pour Vence

## Dénivelée :

+ 3 750 m / - 4 520 m  
pour Grasse et + 3 890  
m / - 4 720 m pour Vence

## Période conseillée :

toute l'année

## Cartographie :

TOP 25 n° 3643 ET,  
3642 ET

**JOUR 3**

## AIGLUN À GRÉOLIÈRES

**Dénivelée :** + 1 100 m / - 890 m  
**Distance :** 15 km

**Durée :** 7 heures  
**EP :** difficile | **TS :** difficile

D'Aiglun (b.81), descendre sur le sentier (GR®4) et la piste pour traverser l'Estéron (b.82) ; continuer sur celle-ci pour trouver à droite (b.83) le GR® et remonter jusqu'à Végay (b.84). Continuer l'ascension vers la crête (b.94) ; redescendre légèrement, tourner à gauche (b.94a), puis à droite (b.196a) pour traverser la RD 802. Continuer en direction du parking du

Collet (b.399) et monter en suivant le GR®4 entre les deux pistes en passant par les balises 412 et 413. Rejoindre l'intersection (b.194a) ; prendre à gauche pour s'engager dans la direction du collet de Barri (b.194) et entamer ensuite la descente vers Gréolières (via les balises 193 et 30).

**JOUR 4**

## GRÉOLIÈRES À CAUSSOLS

**Dénivelée :** + 710 m / - 450 m  
**Distance :** 11,5 km

**Durée :** 5 heures  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

Du parking de la Fâisse suivre la RD 402, puis tourner à droite pour arriver à la mairie. Prendre en face (b.27) le GR®4 ; traverser la RD 703 et le Loup, pour remonter (b.171) vers Cipières. Passer dans le village et récupérer (b.26) le GR®4-51 ; passer devant une croix (b.160) et continuer (b.181) par le GR®

vers Caussols et le plateau de Calern. À l'approche de l'observatoire, contourner les bâtiments par la droite (b.188, 189), pour arriver en bordure du plateau (b.50). Commencer à descendre ; passer devant l'oratoire ND-de-Calern et rejoindre une route, puis le centre du village (b.30), marquant la fin de l'étape.

Gréolières



La clue de St-Auban



La clue d'Aiglun et le mont St-Martin





Le plateau de Courmes et la vallée du Loup

## JOUR 5 CAUSSOLS À GRASSE

**Dénivelée :** + 180 m / - 960 m

**Distance :** 14,5 km

**Durée :** 4 h 30

**EP :** difficile | **TS :** moyen

De Caussoles (b.30), prendre la RD 12 pendant 500 m jusqu'à la balise 31 ; tourner à gauche et suivre le GR®4 qui traverse le plateau (b.32) en direction du Col du Clapier. Atteindre l'intersection (b.33) ; prendre à droite jusqu'au col (1 257 m - b.35), et commencer à descendre toujours sur le GR®, vers Grasse via les balises 76, 65, 64. Tourner

à droite pour continuer à travers le bois de la Marbrière via la balise 67 et atteindre la RD 6085 (b.60). Traverser et suivre le chemin jusqu'à la balise 81. Quitter le GR® ; prendre à gauche sur la RD 11, puis à droite sur l'avenue Honoré Lions : enchaîner une succession de route pour finir la traversée à la Cathédrale ND-du-Puy de Grasse.

## OPTION 1 VARIANTE GRÉOLIÈRES A COURMES

**Dénivelée :** + 660 m / - 800 m

**Distance :** 13,5 km

**Durée :** 5 h 30

**EP :** difficile | **TS :** moyen

Suivre le même itinéraire (J4) pour rejoindre Cipières. Passer dans le village (sud) pour atteindre la RD 903 et la balise 20 ; suivre le GR®51, retrouver la balise 21 et continuer vers Bramafan, via les balises 167, 166 et 168. Franchir le Loup sur l'aqueduc ; longer la RD 3 et prendre à droite (b.260) pour remonter la route (b.259). Quitter le GR® pour entamer la montée vers la balise 258 ; tourner à droite en direction de St Barnabé via les balises 257 et 256. Bifurquer ensuite à droite pour descendre et arriver au village de Courmes (b.250).

## OPTION 2 VARIANTE COURMES A VENICE

**Dénivelée :** + 400 m / - 700 m

**Distance :** 16,5 km

**Durée :** 5 h 30

**EP :** difficile | **TS :** moyen

De Courmes (b.251), remonter (b.252) par le GR®51 jusqu'à la balise 190. Rester sur le GR® à gauche pour rejoindre St-Barnabé via les balises 253 et 254. Atteindre un croisement (oratoire - b.255) et prendre à droite pour passer au hameau (b.263) ; continuer ensuite sur la route (sud-est) pour trouver la piste (b.262, 261) et descendre dans la Combe de Maigré (b.115) jusqu'au gué du Malvan (b.114). Prendre à gauche et à la balise 113, quitter le GR®51 pour le sentier de droite et descendre sur le quartier des Salles (b.112) et le chemin de Roland (b.111, 110). Déboucher sur la M 2 (b.109) et finir le parcours à Venice.





Au départ de Vence (320 m)

# 21 - GRAND PARCOURS DES BAOUS



TÉLÉCHARGER  
LA TRACE GPX



HÉBERGEMENT  
TRADITIONNEL

5 JOURS

## ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), prendre l'autoroute A 8 vers Antibes, sortir à Cagnes-sur-Mer et suivre la pénétrante (M 336) vers La Colle-sur-Loup ; au troisième rondpoint des Gendarmes d'Ouvèa, continuer à droite sur la M 336 puis la route de Cagnes (M 36) et enfin la M 236 pour rejoindre Vence.

## Randonneur :

initié

## Distance totale :

97 km

## Dénivelée :

+ 5 900 m / - 5 800 m

## Période conseillée :

toute l'année

## Cartographie :

TOP 25 n° 3643 ET,  
n° 3642 ET

Le Grand Parcours des Baous, situé à proximité du littoral, offre une randonnée attrayante grâce à un climat souvent clément et à des paysages diversifiés, rendant cette destination idéale tout au long de l'année. Les randonneurs seront charmés par la sérénité et la splendeur des lieux. Ponctué d'authentiques villages blottis près des falaises, le parcours invite à des pauses culturelles enrichissantes. Ces villages, riches d'un patrimoine historique manifeste dans leurs châteaux, citadelles et églises anciennes, offrent un aperçu fascinant de l'histoire locale. L'immersion dans ce cadre naturel, empreint d'histoire, promet un dépaysement total et une véritable échappée de l'agitation urbaine.

Le parcours serpente à travers un paysage éclectique, s'étendant des quartiers résidentiels jusqu'aux forêts denses de chênes et de pins. Sur ces sentiers, les randonneurs découvriront des plateaux escarpés, des vallons et des crêtes baignées par un soleil généreux, favorisant une flore méditerranéenne aux arômes captivants. L'itinéraire est jalonné de vestiges d'une ancienne activité agropastorale, visible dans les restanques laissées à l'abandon et les bâtisses en pierre, reliques d'une époque rurale révolue. Conçu pour être parcouru en toutes saisons, à l'exception des périodes de canicule estivale, ce circuit promet une expérience riche et variée, où chaque étape révèle de nouveaux aspects d'un paysage à la fois sauvage et marqué par le labeur humain.

## JOUR 1

### VENCE À TOURRETTES-SUR-LOUP

**Dénivelée :** + 880 m / - 830 m

**Distance :** 13,5 km

**Durée :** 4 heures

**EP :** moyen | **TS :** moyen

Prendre la route du col de Vence (M 2), puis le chemin de Roland (b.109) pour s'élever dans le quartier des Salles (b.110, 111, 112). Atteindre un croisement (b.113), bifurquer à gauche (GR®) pour rejoindre le gué du Malvan (b.114). Faire un crochet par la chapelle St-Raphaël ; revenir et continuer à monter (GR®) jusqu'à la balise 115. Tourner à gauche pour rejoindre un collet évident (988 m - b.178). Effectuer un aller-retour au sommet du Puy de Naouri (1 024 m) :

revenir à la balise et cheminer (ouest) sur la crête pour atteindre la balise 176. Bifurquer à gauche sur le domaine du Caire (b.175a) et poursuivre sur la route (b.175b, 174) jusqu'à trouver l'intersection avec le sentier (b.173). L'emprunter et rejoindre le quartier des Virettes (b.172) ; descendre (b.171) jusqu'aux parkings du Pré Neuf (b.170) et des Ecoles. Emprunter le passage sous la départementale et rejoindre par la petite rue de la Bourgade le centre du village.

## JOUR 2

### TOURRETTES-SUR-LOUP À COURSEGOULES

**Dénivelée :** + 1 380 m / - 750 m

**Distance :** 17 km

**Durée :** 7 heures

**EP :** difficile | **TS :** difficile

De la place du village (b.160) ; remonter (nord-ouest) la route de St-Martin (b.161, 180, 181) pour trouver le départ du sentier (b.183). À l'intersection (b.184), prendre à gauche pour déboucher près du poste de guet (vue exceptionnelle) avant de rejoindre la piste (b.187). Prendre à droite puis à gauche (b.187) le chemin qui remonte le versant jusqu'au Pic des Courmettes (1 248 m). Suivre la crête ouest pour descendre à un carrefour avec la piste (b.189) ; tourner à droite et rejoindre une citerne (b.190). Suivre

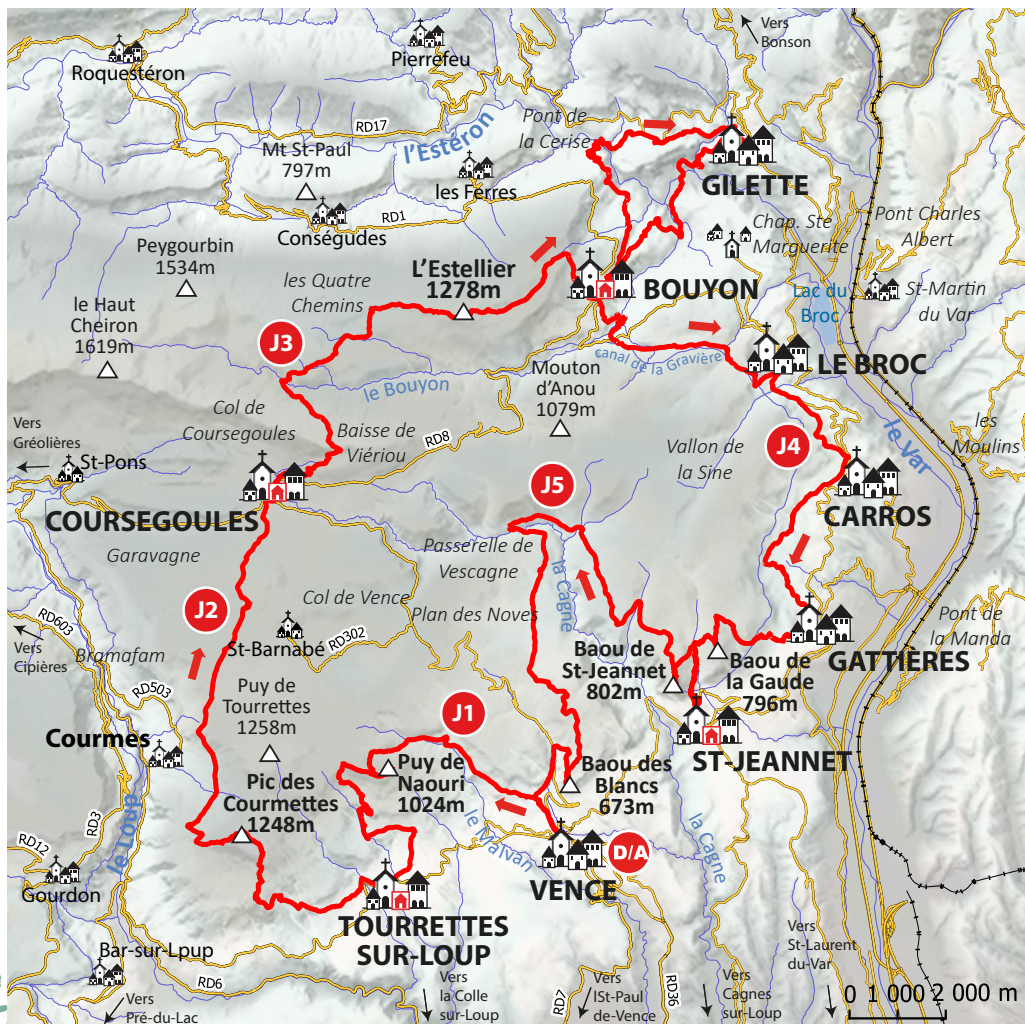
à droite le GR®51 pour gagner (via les balises 253, 254) le bord plateau (oratoire - b.255). Continuer sur la piste (PR) en face jusqu'au prochain croisement (b.264) et l'épingle juste après : poursuivre (nord) par le chemin jusqu'à sortir sur une route (b.151). Rejoindre une croix (b.150) et la RD 2 pour gagner via la RD 8, Coursegoules. Attention ; Être prudent et discret pour respecter le pastoralisme sur le domaine des Courmettes.





### Les conseils :

- Éviter les périodes de canicule estivale,
- L'activité pastorale très présente demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux,
- Réserver au préalable votre hébergement.





**HÉBERGEMENT  
TRADITIONNEL**

**5 JOURS**

**ACCÈS ROUTIER :**

De Nice (aéroport), prendre l'autoroute A 8 vers Antibes, sortir à Cagnes-sur-Mer et suivre la pénétrante (M 336) vers La Colle-sur-Loup ; au troisième rondpoint des Gendarmes d'Ouvèva, continuer à droite sur la M 336 puis la route de Cagnes (M 36) et enfin la M 236 pour rejoindre Vence.

**Randonneur :**  
initié

**Distance totale :**  
97 km

**Dénivelée :**  
+ 5 900 m / - 5 800 m

**Période conseillée :**  
toute l'année

**Cartographie :**  
TOP 25 n° 3643 ET,  
n° 3642 ET

**JOUR 3**

**COURSEGOULES  
À BOUYON**

**Dénivelée :** + 650 m / - 1 010 m  
**Distance :** 14,5 km

**Durée :** 5 heures  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

Du haut du village, suivre la route pour emprunter (b.12) le sentier en direction de la baisse de Viériou (1 356 m - b.145). Prendre en face (nord-ouest) sur la crête, avant de descendre vers le vallon de l'Abreuvoir ; traverser jusqu'au Champ de Bourraia et suivre la piste à gauche, puis à droite jusqu'au croisement (b.113). Prendre la piste de gauche pour trouver

la balise 114a ; tourner à droite pour filer sur la crête et atteindre le sommet de l'Estellier (1 278 m). Descendre (est) la combe Loubière et retrouver une intersection (b.100) ; prendre à droite pour descendre aux premières maisons et rejoindre la route (b.6). Continuer à gauche puis à droite pour rentrer dans le village de Bouyon (balises 5 et 3).

**JOUR 4**

**BOUYON  
À ST-JEANNET**

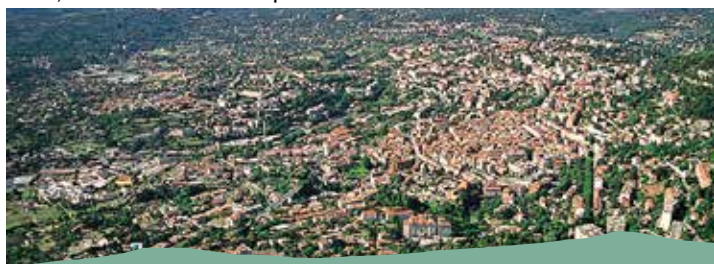
**Dénivelée :** + 1 300 m / - 1 500 m  
**Distance :** 22,5 km

**Durée :** 8 heures  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

De la balise 3, emprunter le passage vouté ; traverser la RD 1 (b.4) et descendre pour franchir le vallon. Continuer en face puis à droite pour trouver la balise 106. Tourner à gauche pour sortir sur la RD 1 (b.107) et poursuivre en face jusqu'à la piste de Berdine (b.108). Continuer r à gauche jusqu'à l'intersection (b.22) ; prendre la piste de droite puis celle de gauche pour monter sur le plateau (b.5). Suivre à gauche le sentier pour rejoindre la route (b.3) et atteindre le Broc (b.1). Continuer sur la M 1, puis sur la piste du Claret (b.4) : emprunter plus loin la piste de droite (b.55), pour trouver peu après le sentier (b.30) à emprunter. Bifurquer plus bas à droite (b.29), passer devant le lavoir et couper une route (b.28). Prendre en face pour déboucher sur la M 1 (b.27) et poursuivre par la route Jean Natale (b.28, 34). Par le raccourci (b.35),

rejoindre le chemin du Clot de Ripert ; bifurquer à gauche (b.36), jusqu'au départ du sentier (b.37). Rejoindre la piste du gaz (b.38) et continuer en face pour trouver la balise 39 ; descendre le sentier pour couper la piste (b.68) et plus bas la route des Esperoures, pour arriver à Gattières. Monter à Super-Gattières et au départ du GR®51 (b.61) ; remonter sur l'ancienne route de Carros (b.71) pour tourner à gauche jusqu'à l'intersection suivante (b.72). S'élever à droite pour rejoindre le canal de la Gravière (b.74) et poursuivre l'ascension vers le plateau (b.75). Changer de direction (sud) pour découvrir le Gros Chêne et le sommet du Baou de la Gaude. Retourner à la balise 97 et bifurquer à gauche pour descendre dans le vallon (b.96). Emprunter la piste de gauche pour croiser le GR®51 (b.95) et arriver à St-Jeannet (via b.94, 93).

**Vence, cité médiévale et ses remparts**





## La chaîne des baous

JOUR 5

### ST-JEANNET À VENCE

**Dénivelée :** + 1 070 m / - 1 200 m  
**Distance :** 21,5 km

**Durée :** 6 heures  
**EP :** difficile | **TS :** moyen

Depuis le parking d'entrée (420 m - b.90), traverser le village (b.91, 92) jusqu'au lavoir (b.93) et remonter la rue du Baou pour récupérer une piste (GR®51 - b.94). S'élever jusqu'à un replat (640 m - b.95) ; bifurquer à gauche pour suivre le GR® et plus haut (b.84) le sentier de gauche pour gagner le plateau (760 m - b.85). Suivre toujours à gauche (sud) le tracé pour arriver avec prudence à la table d'orientation ; revenir sur ses pas (b.85) et continuer (nord) pour trouver la balise 83 et le GR®51. Traverser (ouest) pour déboucher à proximité des ruines du château (b.84) ; bifurquer sur la droite et remonter la rive gauche de la Cagne (via la b.79) jusqu'à la balise 139. Descendre vers la Cagne (b.129), traverser et remonter sur le "Plan des Noves" (b.134). Tourner à gauche pour contourner les

dolines et gagner un collet (690 m) ; s'élever (sud) pour rattraper le sentier de Mangia Pan (b.132). Bifurquer à gauche (sud) pour atteindre le sommet de la montagne des Blaquières (809 m) ; amorcer la descente (sud - b.124) pour rallier le plateau du Baou des Blancs (b.125). Continuer (sud) pour trouver la balise 139 et le sentier pour atteindre la croix sommitale du Baou des Blancs (673 m). Revenir sur ses pas (b.139) et poursuivre en balcon (nord - b.126) pour achever la descente (b.127) sur la M 2 (b.128). Traverser avec prudence pour récupérer à droite la piste ; franchir la Lubiane et poursuivre en suivant le balisage jusqu'à la balise 111. Bifurquer à gauche pour s'insinuer entre les villas (b.110) et rejoindre en contrebas la M 2 (b.109) et le centre de Vence.

OPTION 1

### JONCTION GILLETTE À BOUYON

**Dénivelée :** + 630 m / - 450 m  
**Distance :** 8 km  
**Durée :** 4 heures  
**EP :** moyen | **TS :** moyen

De la route (450 m - b.3), descendre vers l'école ; prendre à gauche le sentier (b.4) pour descendre à flanc (b.5) ; passer à l'oratoire St-Joseph, et rejoindre l'Estéron et la Clave (b.21). Contourner une propriété, pour trouver à gauche le sentier de la Fougassière ; rejoindre les ruines d'un moulin avant de sortir sur une piste (193 m - b.20). Franchir le vallon à droite, et remonter le versant pour atteindre l'ancienne maison des douanes (b.104) ; continuer sur le sentier de Verménoeus et la chapelle St-Pons pour arriver au village de Bouyon (via les balises 2, 1).

OPTION 2

### VARIANTE RETOUR À GILLETTE

**Dénivelée :** + 630 m / - 800 m  
**Distance :** 10,5 km  
**Durée :** 4h30  
**EP :** moyen | **TS :** moyen

Avant la chapelle St-Pons (b.1), emprunter à gauche le sentier descendant à la route (b.2) et poursuivre à flanc. Bifurquer à gauche (b.103), suivre le tracé en balcon pour passer l'oratoire ND-du-Brec, et rejoindre la piste (b.102). Descendre à droite (b.101) vers le pont de la Cerise, enjamber l'Estéron et remonter jusqu'à la RD 17 (b.17). Suivre prudemment à droite la route puis une piste (b.16) pour surplomber la route avant de descendre vers le vallon du Latti. Franchir le cours d'eau et poursuivre (est) par un chemin (b.13) pour retrouver la route vers l'école et Gillette (b.3).



# HÉBERGEMENT TRADITIONNEL

Lors de la préparation d'une randonnée itinérante, le choix de l'hébergement est une considération essentielle. Les randonneurs ont plusieurs options pour passer la nuit, allant de l'hôtel et du gîte au refuge, ou optant pour un séjour plus authentique sous la tente ou en bivouac à la belle étoile.

Tout séjour itinérant requiert une planification particulière, incluant la réservation préalable de l'hébergement. Une variété d'options d'hébergement s'offre à vous en fonction des différentes étapes de votre parcours. Il est important de noter que les services proposés peuvent varier d'un établissement à l'autre. De plus, il est bon de savoir que dans certains lieux, le règlement par carte bancaire n'est pas toujours possible.

## EN HÔTEL, AUBERGE ET GÎTE

Réserver un hôtel, une auberge ou un gîte est aujourd'hui plus simple que jamais. En plus des informations fournies dans ce guide, de nombreux sites et services en ligne offrent des listes détaillées d'hébergements, zone par zone, accompagnées des avis des utilisateurs. À noter que dans certains villages d'autres options existent par rapport aux solutions hôtelières traditionnelles.

Pour toutes informations touristiques, nous vous recommandons de vous adresser soit aux mairies soit aux offices de tourisme des communes traversées afin d'obtenir les renseignements pratiques nécessaires à la préparation de votre séjour en itinérance.

## LES OFFRES DE TOURISME SUR LES PARCOURS

Commune	Infos hébergements	Infos touristiques		
		Téléphone	Courriel	Site internet
<b>Grand Parcours des Baous</b>				
Vence	Office de tourisme	04.93.58.06.38	info.vence@nicedadazurtourisme.com	<a href="https://vence-tourisme.com/">https://vence-tourisme.com/</a>
Tourrettes-sur-Loup	Office de tourisme	04.89.87.73.33	tourisme.tsl@agglo-casa.fr	<a href="https://tourrettessurloup.com/office-de-tourisme/">https://tourrettessurloup.com/office-de-tourisme/</a>
Coursegoules	Mairie de Coursegoules	04.93.59.11.60	mairie@coursegoules.fr	<a href="https://lapagelocale.fr/06140-coursegoules">https://lapagelocale.fr/06140-coursegoules</a>
Bouyon	Mairie de Bouyon	04.93.59.06.06	mairie.bouyon@wanadoo.fr	<a href="https://www.bouyon.fr/">https://www.bouyon.fr/</a>
Saint-Jeannet	Service Culture Tourisme Patrimoine	04.89.97.84.00	info.saintjeannet@nicedadazurtourisme.com	<a href="https://www.saintjeannet.org/culture-tourisme-patrimoine/">https://www.saintjeannet.org/culture-tourisme-patrimoine/</a>

Commune	Infos hébergements	Infos touristiques		
		Téléphone	Courriel	Site internet
<b>Route Napoléon</b>				
Grasse	Office de tourisme	04.93.36.66.66	info@paysdegrassetourisme.fr	<a href="https://www.paysdegrassetourisme.fr/fr">https://www.paysdegrassetourisme.fr/fr</a>
Saint-Vallier-de-Thiery	A vérifier avec Madame Colomb	04.89.04.52.60	accueil@espaceduthiey.fr	<a href="https://espaceduthiey.fr/">https://espaceduthiey.fr/</a>
Logis du Pin	Office de tourisme La Martre - Artuby	04.94.84.81.68	lamartre.tourisme@cclgv.fr	<a href="https://www.lacs-gorges-verdon.fr/">https://www.lacs-gorges-verdon.fr/</a>

Commune	Infos hébergements	Infos touristiques		
		Téléphone	Courriel	Site internet
<b>Tour des Gorges de Daluis</b>				
Daluis	Mairie de Daluis	09.75.90.72.51	mairie.daluis@wanadoo.fr	<a href="https://daluis.fr/">https://daluis.fr/</a>
Sauze	Mairie de Sauze	04.93.05.51.86	mairiesauze06@gmail.com	A vérifier le mardi
Guillaumes	Office de tourisme	06.73.68.59.74	ot@guillaumes.fr	<a href="https://www.guillaumes.fr/office-de-tourisme-de-guillaumes/">https://www.guillaumes.fr/office-de-tourisme-de-guillaumes/</a>

Commune	Infos hébergements	Infos touristiques		
		Téléphone	Courriel	Site internet
<b>Maralpine</b>				
Saint-Auban	Office de tourisme du pays de Grasse	04.93.36.66.66	mairie.stauban@wanadoo.fr	<a href="https://www.paysdegrassetourisme.fr/">https://www.paysdegrassetourisme.fr/</a>
Amirat	Office de tourisme du pays de Grasse	04.93.36.66.66	mairie.amirat@wanadoo.fr	<a href="https://www.paysdegrassetourisme.fr/">https://www.paysdegrassetourisme.fr/</a>
Aiglun	Mairie d'Aiglun	04.93.05.85.35	aiglun06@gmail.com	<a href="https://www.aiglun06.fr/">https://www.aiglun06.fr/</a>
Gréolières	Office du tourisme	04.89.87.73.34	mairie.bouyon@wanadoo.fr	<a href="https://www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr">https://www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr</a>
Caussols	Mairie de Caussols	04.93.09.29.64	mairie-caussols@wanadoo.fr	<a href="http://www.caussols.fr/">http://www.caussols.fr/</a>

Commune	Infos hébergements	Infos touristiques		
		Téléphone	Courriel	Site internet
<b>Maralpine variante</b>				
Saint-Auban	Office de tourisme du pays de Grasse	04.93.36.66.66	mairie.stauban@wanadoo.fr	<a href="https://www.paysdegras-setourisme.fr/">https://www.paysdegras-setourisme.fr/</a>
Amirat	Office de tourisme du pays de Grasse	04.93.36.66.66	mairie.amirat@wanadoo.fr	<a href="https://www.paysdegras-setourisme.fr/">https://www.paysdegras-setourisme.fr/</a>
Aiglun	Mairie d'Aiglun	04.93.05.85.35	aiglun06@gmail.com	<a href="https://www.aiglun06.fr/">https://www.aiglun06.fr/</a>
Gréolières	Office du tourisme	04.89.87.73.34	mairie.bouyon@wanadoo.fr	<a href="https://www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr">https://www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr</a>
Courmes	Mairie de Courmes	04.93.40.75.32	mairie-de-courmes@wanadoo.fr	<a href="https://app.pan-neapocket.com/ville/1420425616-courmes-06620">https://app.pan-neapocket.com/ville/1420425616-courmes-06620</a>

Commune	Infos hébergements	Infos touristiques		
		Téléphone	Courriel	Site internet
<b>Grand Tour du Haut Estéron</b>				
Saint-Auban	Office de tourisme du pays de Grasse	04.93.36.66.66	mairie.stauban@wanadoo.fr	<a href="https://www.paysdegras-setourisme.fr/">https://www.paysdegras-setourisme.fr/</a>
Gars	Office de tourisme du pays de Grasse	04.93.36.66.66	mairiedegars@nordnet.fr	<a href="https://www.paysdegras-setourisme.fr/">https://www.paysdegras-setourisme.fr/</a>
Le Mas	Office de tourisme du pays de Grasse	04.93.36.66.66	secretariatlemas@gmail.com	<a href="https://www.paysdegras-setourisme.fr/">https://www.paysdegras-setourisme.fr/</a>
Thorenc	Mairie d'Andon	04.93.60.45.40	titi.mairie@andon.fr	<a href="http://www.ville-andon.com/">http://www.ville-andon.com/</a>
Caille	Office de tourisme du pays de Grasse	04.93.36.66.66	caille@lesmontsdazur.com	<a href="https://www.paysdegras-setourisme.fr/">https://www.paysdegras-setourisme.fr/</a>

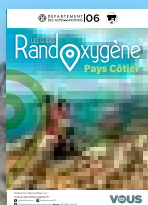
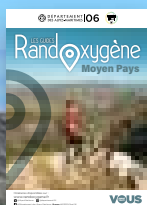


**Au pied de la crête du Cheiron, Coursegoules**



PARTEZ À LA DÉCOUVERTE  
DU DÉPARTEMENT GRÂCE À NOS

# GUIDES Randoxygène



Consultez la collection des guides Randoxygène sur :  
[www.randoxygene.fr](http://www.randoxygene.fr)

#AlpesMaritimes

DEPARTEMENT06

DES RANDONNÉES POUR

**AVANT  
TOUJOURS**

PAR LE DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

# ACCÈS ET TRANSPORT

Pour ceux qui opteraient pour les transports en commun, voici les principales liaisons depuis Nice et les liens vers les sites internet concernés pour accéder aux informations en ligne : se rapprocher des offices de tourisme ou les mairies concernés, pour recueillir les informations relatives aux transporteurs privés éventuels.

	Au départ de	Ligne de bus ou de train pour accéder aux communes de départ des itinéraires	Ligne de bus ou de train retour sur Nice
<b>Avec bivouac</b>			
Balcons des Gorges de Daluis	Guillaumes	Au départ de Nice Grand Arénas ligne bus Zou Proximité n° 675 Nice - Guillaumes - Entraunes	Ligne bus Zou Proximité n° 675 Nice - Guillaumes - Entraunes arrivée Nice Grand Arénas
Circuit du col des Champs	Saint-Martin-d'Entraunes	Au départ de Nice Grand Arénas ligne bus Zou Proximité n°675 jusqu'à Guillaumes + TAD réservation au 04.13.94.30.50 (touche 4)	TAD réservation au 04.13.94.30.50 (touche 4 téléphone) jusqu'à Guillaumes puis ligne bus Zou Proximité n°675 arrivée Nice Grand Arénas
Balcons de Libre	Breil-sur-Roya	Au départ de la gare de Nice ville ligne TER Zou Nice-Breil-Tende	Au départ de la gare de Breil-sur-Roya ligne TER SNCF ZOU Nice-Breil-Tende arrivée
Cime de l'Aspre	Châteauneuf-d'Entraunes	Au départ Nice Grand Arénas ligne bus Zou Proximité n°675 jusqu'à Guillaumes Les Plans puis taxi	Au départ de Châteauneuf d'Entraunes taxi jusqu'a Guillaumes puis ligne bus Zou Proximité n°675 arrivée Nice Grand Arénas
Au cœur de la Roudoule	La Croix-sur-Roudoule	Au départ de Nice Grand Arénas ligne bus Zou Proximité n°675 ou Chemin de Fer de Provence jusqu'à Puget-Théniers puis TAD réservation au 04.13.94.30.50 (touche 4 téléphone)	Depuis La-Croix-sur-Roudoule TAD réservation au 04.13.94.30.50 (touche 4 téléphone) jusqu'à Puget-Théniers puis Chemin de Fer de Provence ou ligne bus Zou Proximité n°675
Crêtes de l'Arpille	Saint-Auban	Au départ de Nice Aéroport ligne Zou Proximité n°650 jusqu'à Grasse puis bus Sillages ligne 40	Depuis Saint-Auban bus Sillages ligne 40 jusqu'à Grasse puis ligne Zou Proximité n°650
Balcon de Marta	La Brigue	Au départ de la gare de Nice ville ligne TER Zou Express Breil-sur-Roya jusqu' à Breil-sur-Roya puis bus Zest ligne 25 vers Tende	Depuis la Brigue bus Zest ligne 25 vers gare routière Breil-sur-Roya puis ligne TER Zou Express jusqu'à Nice ville
Tour du Dôme de Barrot	Valberg	Au départ de Gare Thiers Poste Nice ligne bus Zou Proximité n°670	Au départ de Péone-Valberg ligne bus Zou Proximité n°670
Circuit sur le Cheiron + Traversée des crêtes du Cheiron de Thorenc à Coursegoules	Gréolières + Gréolières 1400	Au départ de la gare de Nice ville ligne TER jusqu'à Grasse puis ligne bus Zou Express n°6057	Depuis Gréolières ligne bus Zou Express n°6057 jusqu'à Grasse puis ligne TER Grasse - Nice
Traversée des crêtes du Cheiron de Thorenc à Coursegoules	D / Thorenc, A / Coursegoules	Au départ de Nice ville ligne TER jusqu'à Grasse puis taxi jusqu'à Thorenc	pas de retour possible en transport en commun



	Au départ de	Ligne de bus ou de train pour accéder aux communes de départ des itinéraires	Ligne de bus ou de train retour sur Nice
<b>En refuge</b>			
Traversée Boréon -Madone	Saint-Martin-Vésu-bie / le Boréon	Au départ de Nice Grand Arénas Lignes d'Azur n°90	Au départ de Saint Martin Vésu-bie Lignes d'Azur n°90
Gravures des Merveilles	Saint-Dalmas-de-Tende /Lac des Mesches	Au départ de Nice Ville ligne TER jusqu'à Saint-Dalmas-de-Tende	Au départ de Saint-Dalmas-de-Tende à Nice
Tour Grand Capalet	Belvédère / Gordolasque	Au départ de Nice Lignes d'Azur jusqu'à Belvédère	Au départ de Belvédère jusqu'à Nice
Tour du mont Bégo	Saint-Dalmas-de-Tende / Castérino	Au départ de Nice Ville ligne TER jusqu'à Saint-Dalmas-de-Tende	Au départ de Saint-Dalmas-de-Tende à Nice
Grand Tour Capalet - Bégo	Belvédère / Gordolasque	Au départ de Nice Lignes d'Azur jusqu'à Belvédère	Au départ de Belvédère jusqu'à Nice
Chemin de l'Energie et Mont Ténibre	D/ Rte Bonette -A/ Saint-Etienne-de-Tinée	Au départ de Nice Grand Arénas Lignes d'Azur n° 91 jusqu'à Saint-Etienne-de-Tinée	Au départ de Saint-Etienne-de-Tinée jusqu'à Nice Grand Arénas Lignes d'Azur n° 91
<b>En hôtel, gîte ou auberge</b>			
Route Napoléon	Grasse arrivée Séranon	Au départ de Nice Parc Phoenix ligne Zou Proximité n° 650 jusqu'à Grasse	Au départ de Grasse jusqu'à Nice ligne Zou Proximité n° 650
Tour des Gorges de Daluis	Daluis (D/A)	Au départ de Nice Grand Arénas ligne Zou Proximité n° 675 jusqu'à Daluis	Au départ de Daluis jusqu'à Nice Grand Arénas ligne Zou Proximité n° 675
Grand Parcours des Baous	Vence (D/A)	Au départ de Nice Parc Phoenix ligne Zou Proximité n° 620 ; 650 ; 622 ; 632 ; 621 ; 637 jusqu'à Vence	Au départ de Vence ligne Zou Proximité n° 620 ; 650 ; 622 ; 632 ; 621 ; 637 jusqu'à Nice
Maralpine	Saint-Auban (D) arrivée Grasse ou Vence	Au départ de Nice ville TER Zou Express jusqu'à Grasse puis bus Sillages ligne n° 40 jusqu'à Saint-Auban	pas de retour possible en transport en commun
Grand Tour du haut estéron	St-Auban (D/A)	Au départ de Nice ville TER Zou Express jusqu'à Grasse puis bus Sillages ligne n° 40 jusqu'à Saint-Auban	pas de retour possible en transport en commun

# RANDONNÉE

## ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Proposer d'adopter quelques initiatives écoresponsables lors de randonnées itinérantes pour réduire notre empreinte environnementale et participer activement à la protection de la nature. Découvrir des pratiques simples et efficaces pour une aventure respectueuse 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'utilisation des sites de bivouac et l'interdiction de feu de camp.



### **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.



**Baisse de Peïrafique - Castérino, vallée de la Roya**

# 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'embrassement 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 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 et des Jeux Olympiques et Paralympiques.

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 la carte professionnelle du prestataire sur <http://eapspublic.sports.gouv.fr>

## 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.

## 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)

#### CARTOGRAPHIE

Service de l'Information Territoriale  
Département des Alpes-Maritimes

#### MAQUETTE

Département des Alpes-Maritimes

#### IMPRESSION

Imprimerie Trulli

Imprimé sur du papier PEFC.  
Achevé 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.











# Randoxygène

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

BOUGER

EXPLORER

SE DISTRAIRE



Activités et itinéraires disponibles sur :  
[www.randoxygene.fr](http://www.randoxygene.fr)

@AlpesMaritimes @departement06

@Département des Alpes-Maritimes Groupe @GREEN Deal 06

**VOUS**  
AVANT  
TOUT!



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | 06

LES GUIDES  
Randoxygène

sont consultables sur  
**RANDOXYGENE.FR**