



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06



LES GUIDES Randoxygène

Moyen Pays



Itinéraires disponibles sur :
www.randoxygene.fr

 @AlpesMaritimes  @departement06

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

VOUS
AVANT
TOUT!

ÉDITO DU PRÉSIDENT



“

Quelle meilleure manière de (re)découvrir l'exceptionnelle beauté du moyen-pays maralpin qu'à travers une randonnée pédestre ?

Au rythme des saisons, les itinéraires de randonnées du département sont les gardiens de notre histoire. Ce formidable patrimoine naturel, succession de paysages idylliques, est un véritable paradis pour les amateurs de marche. Un paradis que le Département des Alpes-Maritimes s'engage à préserver et à valoriser.

C'est toute l'ambition du Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée. Grâce à l'engagement du Conseil départemental, la richesse et la variété de nos chemins et nos sentiers permettent aux Maralpains, petits et grands, de profiter de panoramas uniques et féériques, comme seul notre territoire peut offrir.

Les randonnées du moyen-pays, ce sont soixante itinéraires hors du commun, un pan de l'histoire des Alpes-Maritimes, nichés entre mer et montagnes, entre deux bleus, celui de la Méditerranée et celui du ciel. Un environnement à nul autre pareil, formidablement mis en lumière et adaptés pour les amoureux de la marche.

Ces itinéraires, entretenus et balisés, merveilleuse mise en valeur de l'identité de notre territoire, permettent également de renforcer l'attractivité de nos villages du moyen-pays, qui regorgent de trésors attendant d'être découverts. Préparez-vous à vivre une expérience inoubliable, qui ne vous laissera pas indifférents !

En tant qu'amoureux de notre territoire, de son histoire et de ses secrets, c'est une immense fierté d'avoir l'opportunité de protéger nos sentiers, de les entretenir, pour que chaque génération de Maralpains puisse, année après année, se régaler en les découvrant, pour la première, la dixième, ou la centième fois.

Venez profiter, toute l'année, des merveilles de notre moyen-pays à travers nos itinéraires de randonnée !

”

Charles Ange Ginésy

Président du Département des Alpes-Maritimes

RANDONNER DANS LE MOYEN PAYS p.4

ITINÉRAIRES p.6

ACTION DU DÉPARTEMENT p.8

**RECOMMANDATIONS
DE PRATIQUE ET SÉCURITÉ** p.12

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE p.18

PASTORALISME p.20

**SÉLECTION DES ITINÉRAIRES &
CLASSIFICATION DES ITINÉRAIRES
DE RANDONNÉE** p.22

**RANDONNÉE ET
DÉVELOPPEMENT DURABLE** p.108

ENCADREMENT p.110

RANDONNER

DANS LE MOYEN PAYS

Le Moyen Pays des Alpes-Maritimes : entre villages et nature sauvage

À quelques kilomètres du littoral, le moyen pays des Alpes-Maritimes offre un dépaysement complet, révélant une mosaïque de villages et de hameaux à l'architecture harmonieuse, fondue dans un décor champêtre. Ruelles pavées, chapelles classées, châteaux, citadelles et vestiges médiévaux témoignent de siècles d'une intense vie culturelle et économique.

Territoire aux « 100 villages et 100 visages », il présente une diversité rare où chaque vallée – de la Siagne à la Roya – affirme son identité. Le randonneur y découvre une nature façonnée par l'activité agro-pastorale, encore lisible à travers les restanques, bastides et bories des plateaux calcaires, les granges isolées ou les anciens canaux d'irrigation. Si les forêts gagnent du terrain, les traces du travail des générations passées demeurent : prés de fauche, vergers, reboisements, sources aménagées et torrents encaissés rappellent l'ingéniosité et la ténacité des anciens.

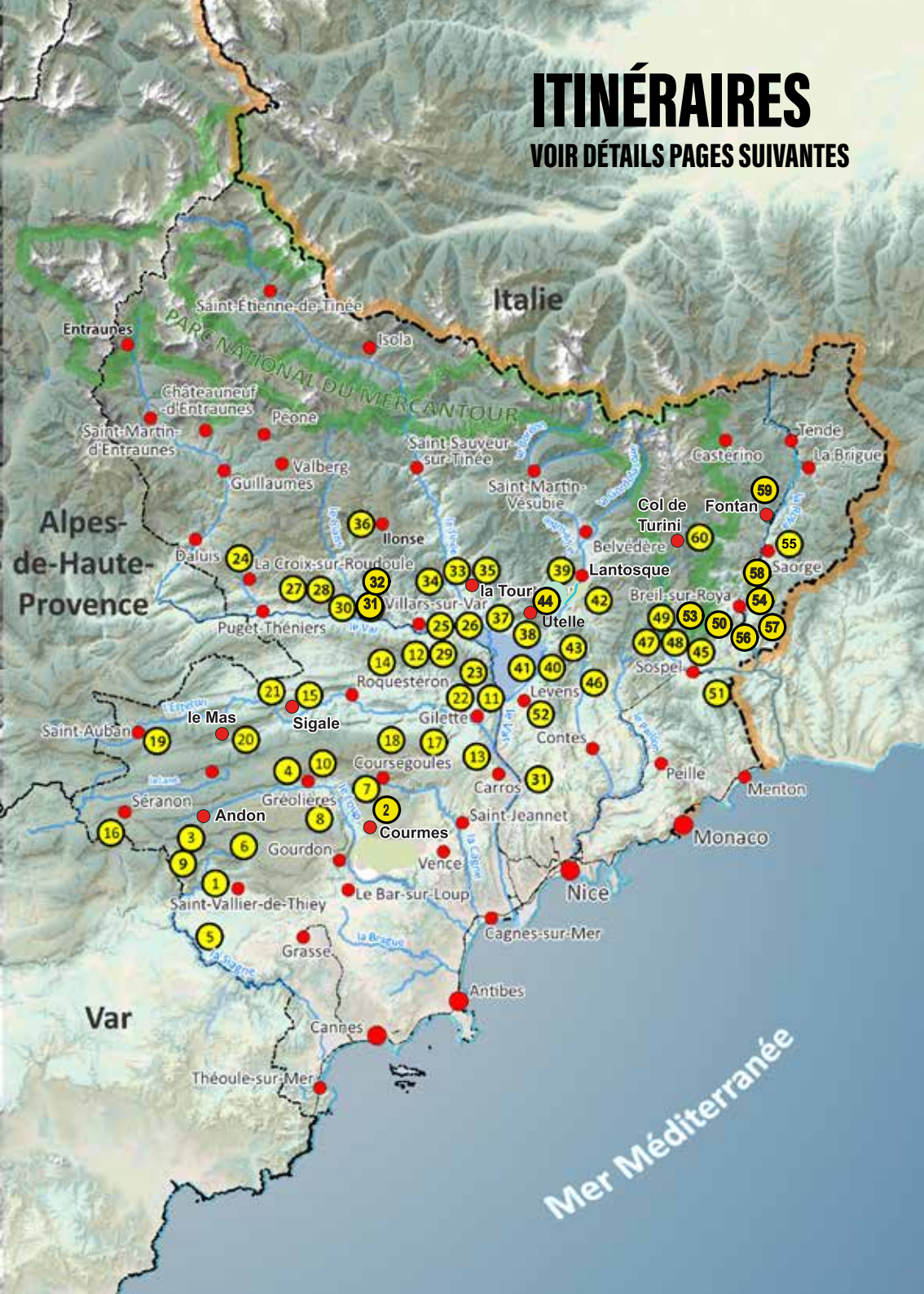
La randonnée s'y pratique toute l'année, au rythme des saisons : printemps éclatant de couleurs, été aux senteurs de lavande et de genêt, automne aux teintes rouge-orangées, hiver lumineux où la neige peut apparaître sans jamais s'installer durablement. Le climat, doux et contrasté, permet une fréquentation étalée, hors des périodes de canicule ou d'orages brutaux.

Aujourd'hui, ces villages organisent leur devenir autour d'un tourisme vert, ancré dans les ressources locales. Gîtes ruraux, auberges communales et marchés de producteurs prolongent une tradition d'accueil bien vivante.

Les itinéraires proposés traversent des milieux très contrastés : crêtes dégagées, vallons encaissés, pinèdes colonisatrices, adrets pour la plupart anciennement cultivés, ou plateaux où subsiste encore une activité pastorale. En reliant villages et hameaux, ces parcours permettent d'appréhender la diversité du moyen pays, à travers ses ambiances, ses paysages, son relief et les usages qui ont façonné ce territoire.

ITINÉRAIRES

VOIR DÉTAILS PAGES SUIVANTES



ITINÉRAIRES

N°	SIAGNE-LOUP	DURÉE
1	Col du Ferrier par le Pas de la Faye et Nans	4h
2	Tour du Serre de la Lune	3h30
3	Montagne de l'Audibergue	3h30
4	Circuit du Loup	3h30
5	Gorges de la Haute-Siagne	3h30
6	Montagne de Thiey	5h
7	Circuit du Haut Cheiron	5h
8	Colle de Rougiès	5h
9	Plateau de Briasq	5h30
10	Cime du Cheiron	5h30



N°	ESTÉRON	DURÉE
11	Circuit Plan-du-Var - Bonson	3h30
12	Cime des Collettes	3h30
13	Sommet du Broc	3h30
14	Baisse de Sauma Longa	4h
15	Circuit de la Cacia	4h30
16	Crêtes du Bauroux	5h
17	Gorges de l'Estéron	5h
18	Boucle de l'Estellier	5h
19	Tour de l'Arpille	5h30
20	Montagne de Charamel	5h30
21	Mont Saint-Martin	5h30
22	Tour du Mont Lion	6h
23	Circuit du mont Vial	6h30



N°	MOYEN VAR	DURÉE
24	Tour du Mont d'Auvare	4h
25	Tour de la Pointe des Gardettes	4h
26	Circuit du Mont Falourde	5h
27	Circuit de Mairola	5h
28	Tour du mont Fracha	5h
29	Crêtes du Mont Vial	5h
30	Pointe de Chavanette	5h
31	Tour des Rocchaudes	6h
32	Tour des alpages de Pierlas	7h

N°	MOYENNE TINÉE	DURÉE
33	Pointe de Clamia	3h
34	Circuit du Col de l'Espella	3h30
35	Rocher du Trancha	4h30
36	Hameaux d'Ilonse	5h
37	Circuit de Mangiarde	6h

N°	VÉSUBIE	DURÉE
38	Circuit de la Madone d'Utelle	3h30
39	Tour de la cime du Clot du Raut	4h
40	Tour de la cime de l'Autaret	4h30
41	Gorges de la Vésubie	5h
42	Forêt de la Maïris	5h30
43	Cime de Rocca Sièra	5h30
44	Tour du Brec d'Utelle	7h30

N°	BÉVÉRA - PAILLONS	DURÉE
45	Boucle du mont Agaisen	3h30
46	Circuit de la pointe de Sérèna	4h
47	Circuit du Grand Braus	5h
48	Baisse de Peira Cava	5h30
49	Circuit de Béasse	5h30
50	Mont Gros	5h30
51	Mont Razet	5h30
52	Crête du Férior	6h
53	Mangiabo	7h30



N°	ROYA	DURÉE
54	Circuit de la Cruella	2h
55	Circuit de Peïremont	4h
56	Hameau de Piène Haute	4h30
57	Circuit de la Carleva	5h
58	Croix du mont Agu	5h30
59	Traversée St-Dalmas de Tende à Fontan	6h
60	Tour de la Pointe des 3 communes	6h

ACTION

DU DÉPARTEMENT

UNE SIGNALÉTIQUE HOMOGENÈNE

Pour éviter des balisages disparates, une signalétique type a été choisie : présente aux départs des itinéraires, aux bifurcations et aux cols, cette signalétique en mélèze gravé, facilement reconnaissable, équipe l'ensemble des itinéraires pédestres de la zone montagne. Chaque poteau porte un numéro de référence qu'on pourra aisément retrouver sur la carte correspondante.

Ce procédé de repérage présente le triple avantage d'une fiabilité remarquable, d'une parfaite simplicité et d'une lecture universelle.

UN BALISAGE AU SOL SÉCURISANT

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

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

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





L'ENTRETIEN ET LA RESTAURATION DES SENTIERS

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

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

UN NOUVEAU SITE WEB ET UNE NOUVELLE APPLICATION OUTDOOR

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

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

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

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

AVERTISSEMENT

Le guide vous propose une grande variété d'itinéraires à parcourir dans différents milieux, parfois difficiles et soumis aux aléas climatiques. Chaque usager choisit le parcours en fonction de ses capacités et devra évoluer, sous sa propre responsabilité en parfaite connaissance des dangers encourus pour prendre les précautions nécessaires à une pratique en toute sécurité. **Les renseignements de ce guide sont donnés à titre informatif et ne dispensent pas de faire preuve de prudence. L'adaptation aux conditions réelles reste essentielle, notamment lors des franchissements de gués, de passages enneigés ou gelés, d'éboulis et d'itinéraires exposés.** De même, les parcours peuvent emprunter ponctuellement des portions de route ou les traverser ; soyez prudent et respectez les règles de sécurité s'agissant notamment de la visibilité des véhicules circulant sur ces portions de voies.

PANNEAUX D'OFFRE DE RANDONNÉES : RANDONNEZ BIEN INFORMÉ !

En complément des guides RandOxygène, certains secteurs sont équipés de panneaux présentant une sélection d'itinéraires. Repérez-les facilement sur la carte et accédez aux informations de deux manières :

1. Vous avez un smartphone ?

Scannez les flashcodes disponibles sur les points de départ : vous accéderez directement aux descriptifs détaillés et pourrez télécharger les traces GPX.

2. Vous préférez une version papier ?

Adressez-vous à la mairie concernée ou à l'office de tourisme pour obtenir les documents.

ATTENTION !

Compte tenu de la validité prévisionnelle de ce guide (1 an), 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, régulièrement actualisé, pour vérifier la liste des sentiers fermés.

www.randoxygene.fr





Sentier du col de Roua

RECOMMANDATIONS DE PRATIQUE ET SÉCURITÉ

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

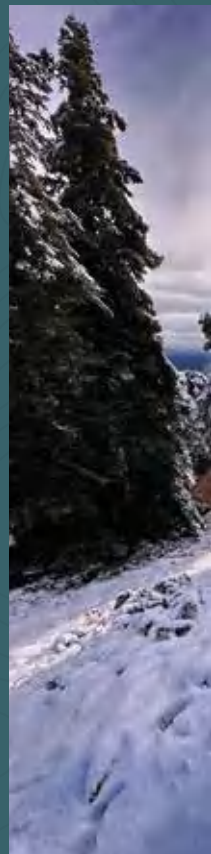
Avant de se lancer, il est crucial de planifier son parcours et de choisir un niveau de difficulté adapté. Il convient d'évaluer le temps de marche, la dénivelée, la distance, ainsi que la variété des terrains rencontrés.

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

AVANT LE DÉPART

PRÉPARER LE PARCOURS,

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



ANALYSER L'ITINÉRAIRE,

- S'informer sur les terrains traversés, milieux et espaces (versants nord enneigés...), la nature du support (sentier...) et les obstacles à franchir,
- Analyser les caractéristiques, regarder sur la carte IGN au 1 : 25 000ème, l'importance de la distance à parcourir dans la journée, la comparer avec celle déjà parcourue,
- Évaluer l'effort, la technicité des passages et le risque (glissades...),
- Prendre en compte l'altitude et l'exposition ; plusieurs étages de végétation se superposent au milieu desquels des phénomènes ponctuels et localisés peuvent être observés au cours de la randonnée,
- Imaginer sur les cartes différentes solutions de repli et des échappatoires permettant de rejoindre le village le plus proche en cas d'évènements fortuits,
- Respecter la réglementation spécifique en adoptant des comportements respectueux dans la traversée des espaces protégés (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 pour supporter des amplitudes journalières des températures,
- De ne pas hésiter à annuler une sortie, ou prévoir son report lorsque cela est possible.

Un vent violent, un orage, une pluie soutenue, un coup de froid, du brouillard 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 milieux naturels. Une pratique régulière de la randonnée et une bonne hygiène de vie participent à la réussite du parcours.

ORGANISER L'ENCADREMENT,

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

PENDANT LE PARCOURS

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

- Prévoir de partir suffisamment tôt et ne jamais laisser progresser une personne seule ou un groupe en surnombre,
- Rester très vigilant dans la progression : rechercher un rythme régulier en adaptant les pauses de ravitaillement,
- S'adapter au terrain et à l'état des chemins et sentiers qui ne correspondent pas toujours aux informations et aux prévisions,
- Rester en permanence à l'écoute de la montagne,
- Se méfier des pentes exposées aux chutes de pierres, lorsqu'il s'agit de les traverser ou de passer en contrebas,
- Modifier si besoin l'itinéraire prévu à l'origine,
- Surveiller l'évolution de la météo,
- Tenir compte de la fatigue éventuelle de certains membres du groupe,
- Prévoir une échappatoire en cas d'incident ou de doute,
- Rester sur les 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

Des dégradations météorologiques peuvent survenir rapidement, même en moyenne altitude. En été, deux phénomènes sont particulièrement fréquents :

L'ORAGE

En fin de journée, des nuages menaçants (cumulonimbus) peuvent se former, provoquant des orages parfois violents, accompagnés de foudre, de fortes pluies et de chutes de grêle.

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

LA CARTOGRAPHIE :

Illustration fidèle des itinéraires balisés et de la signalétique numérotée, la série TOP 25 échelle 1 : 25 000ème, coéditée par l'Institut Géographique National (IGN) et le Département, constitue l'outil le plus performant pour évoluer dans le milieu montagnard. La précision de ces cartes (1 cm = 250 m sur le terrain), leur degré de renseignement et leur personnalisation rendent leur usage incontournable. Pour chaque itinéraire est mentionnée la carte afférente au parcours.

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

L'ENNEIGEMENT

Persistant l'hiver, selon les années, dès 1 000 m, le manteau neigeux forme le plus souvent un couvert continu, comblant les versants et vallons exposés au nord ou à l'ouest. Une vigilance accrue s'impose pour repérer l'assise du sentier, souvent dissimulée sous la neige ; en cas de doute, mieux vaut renoncer à poursuivre plutôt que de s'exposer à des conditions potentiellement délicates.

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 décembre, les règles du plus élémentaire bon sens : revêtir des tenues voyantes, ne pas s'écarter des sentiers balisés que les chasseurs connaissent, se manifester de façon sonore au moindre doute. Des panneaux provisoires apposés lors des battues (sanglier notamment) préviennent les randonneurs d'un danger particulier sur les itinéraires pédestres.

LES CHENILLES PROCESSIONNAIRES

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

AVERTISSEMENT :

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

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

ÉQUIPEMENT ADAPTÉ ET FIABLE :

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

LE CHOIX DES CHAUSSURES

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

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL

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

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ / ÉQUIPEMENT COLLECTIF

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

SUGGESTIONS

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

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

Ajouts possibles :

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



PASTORALISME

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

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

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

CHIEN DE PROTECTION

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

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

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



Berger d'Anatolie, chien de protection des troupeaux



SÉLECTION DES ITINÉRAIRES

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

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

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

CLASSIFICATION DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE CHOISIR UN PARCOURS ADAPTÉ

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

TROIS CRITÈRES PRINCIPAUX SONT PRIS EN COMPTE :

TYPE DE RANDONNEUR :

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

EFFORT PHYSIQUE :

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

TECHNICITÉ DU SENTIER :

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

QUEL TYPE DE RANDONNEUR ÊTES-VOUS ?

RANDONNEUR DÉBUTANT :

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

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

RANDONNEUR INITIÉ :

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

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

RANDONNEUR EXPÉRIMENTÉ :

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

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



RANDONNEUR	EFFORT PHYSIQUE	TECHNICITÉ DU SENTIER
Débutant	<p>Facile</p> <p>Parcours sans difficulté, avec une dénivelée généralement inférieure à 350 m en montée et en descente, pour 1 h 30 à 3 h de marche. Accessible à tous, y compris aux personnes faiblement entraînées.</p>	<p>Facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentier bien tracé • Sans obstacle particulier • Aucune difficulté de progression
Initié	<p>Moyen à difficile</p> <p>Moyen :</p> <ul style="list-style-type: none"> • entre 350 et 650 m de dénivelée pour 3 à 4 h de marche. Accessible aux marcheurs moyennement entraînés. <p>Difficile :</p> <ul style="list-style-type: none"> • plus de 650 m de dénivelée pour 4 à 6 h de marche. Réservé aux marcheurs entraînés. 	<p>Moyen à difficile</p> <p>Moyen :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentier bien tracé • Assise parfois irrégulière avec zones de moindre adhérence <p>Difficile :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentier pas toujours visible • Terrain parfois raide • Passages étroits • Assise irrégulière
Expérimenté	<p>Difficile à très difficile</p> <p>Parcours exigeants, souvent plus de 1 000 m de dénivelée pour 6 à 8 h de marche. Réservé aux randonneurs expérimentés et bien entraînés.</p>	<p>Difficile à très difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentier pas toujours visible • Terrain raide, éboulis, rochers • Appui des mains parfois nécessaire • Passages délicats • Présence éventuelle d'équipements (mains courantes...) • Caractère alpin marqué (névés, rochers glissants...)

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

DÉNIVELÉE :

Différence d'altitude à couvrir en montée et en descente.

DURÉE :

Aller + retour, ou durée totale pour un parcours en boucle.

NB : le temps mentionné pour effectuer les parcours est un temps moyen de marche effective auquel il convient d'ajouter les temps de pause éventuels.

DISTANCE :

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

PÉRIODE CONSEILLÉE :

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

ACCÈS ROUTIER :

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

UNE CARTOGRAPHIE SPÉCIFIQUE :

En complément du descriptif et du schéma de chaque itinéraire décrit dans ce guide, il est indispensable d'emporter avec soi la carte TOP 25 correspondant au parcours. La carte au 1:25000 e permet en effet une orientation de terrain précise et l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivelée, abris, points d'eau, curiosités...). Chaque balise directionnelle figure de plus sur la carte (pastille magenta), ainsi que le numéro afférent. Enfin, en cas de problème (mauvais temps, fatigue, blessure, incident...), seule une carte détaillée permet de trouver le chemin ou la route à emprunter pour gagner le village le plus proche.

LE GPS POUR VOUS AIDER :

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

Télécharger la trace GPX

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



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

LÉGENDE DES CARTES :



Village



Village départ rando



Hameau



Bâtiments groupés



Bâtiments isolés



Lieux dit



Chapelle



Oratoire



Refuge



Petites ruines



Grandes ruines

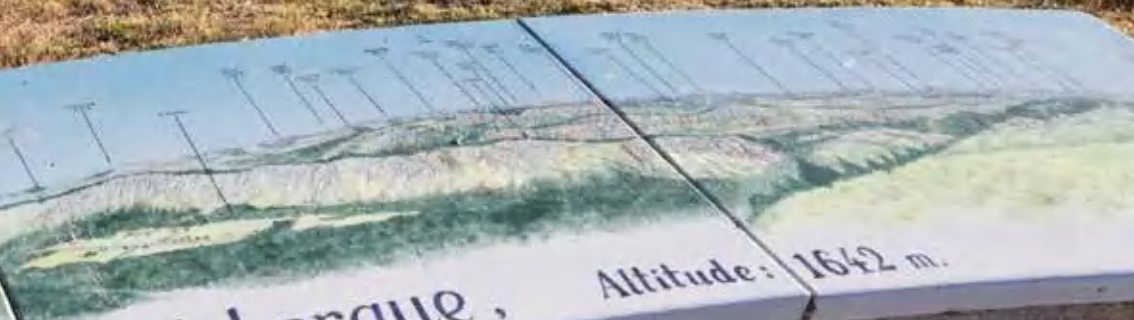
- Point remarquable
- Château
- Point du vue
- Parking
- Gare
- Départ / Arrivée
- Départ
- Arrivée
- Nord

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



SIAGNE-LOUP

Montagne de l'Audoubert




Audibergue , Altitude : 1642 m.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

-  Randonneur : **Initié**
-  Effort Physique : **Moyen**
-  Technicité du sentier : **Moyen**
-  Distance : **17 km**
-  Dénivelée : **+ 700 m / - 700 m**
-  Durée : **4 h**
-  Période conseillée : **Toute l'année**
-  Cartographie : **« Haute Siagne » TOP 25 n°3543 ET**

ACCÈS ROUTIER :

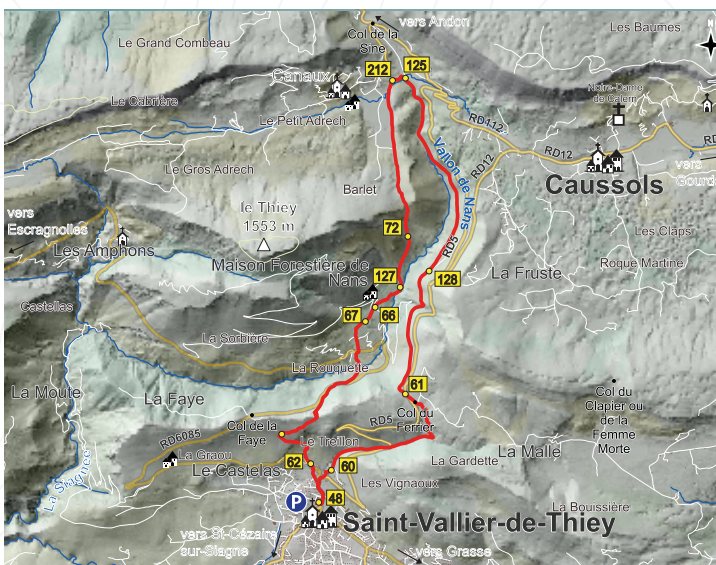
 Suivre la pénétrante Cannes/Grasse puis la Route Napoléon (RD 6085) jusqu'à St-Vallier-de-Thiery. Traverser le centre du village et passer le rond-point pour tourner à gauche sur le chemin de la Siagne pour se garer au parking de la bergerie.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



Au départ de St-Vallier-de-Thiery, parking de la bergerie (715 m) 1. COL DU FERRIER PAR LE PAS DE LA FAYE ET NANS

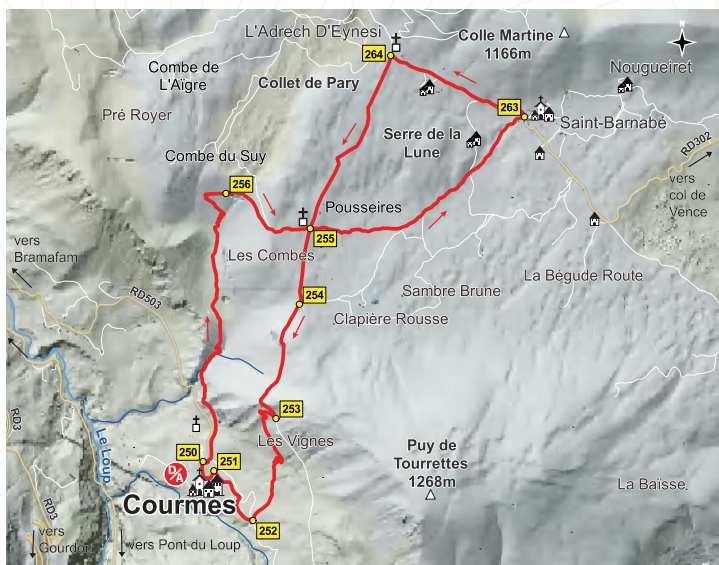
Parcours sur les hauteurs de Saint-Vallier-de-Thiery, s'inscrivant dans un réseau ancien de circulation entre littoral, pays grassois, vallée de la Siagne et Préalpes. L'itinéraire s'appuie à l'aller comme au retour sur deux axes distincts, répondant à des logiques de passage différentes, témoignant de cette organisation du territoire. Depuis un adret ensoleillé dominant le village, le tracé rejoint à l'est du passage routier le Pas de la Faye historique, entaille naturelle dans la crête calcaire, surmontée d'un jas en pierre, probable vestige lié à ce point stratégique. Le parcours se poursuit en contraste entre versants reboisés de pins et cèdres et la hêtraie de Nans, remarquable par son caractère méridional, offrant un couvert dense et ombragé en été, aux teintes marquées à l'automne. La boucle se referme en retrouvant le chemin d'Entrevaux, ancien axe structurant reliant les reliefs préalpins à la cité médiévale.



 Au départ de Courmes (630 m)

2. TOUR DU SERRE DE LA LUNE

Étendue minérale aux courbes douces, le plateau de Saint-Barnabé s'étire entre les reliefs arrondis du puy Subert au nord et du puy de Tourrettes au sud. Ce paysage lumineux, sculpté par l'érosion, dévoile un décor où la rudesse du climat se ressent, parfois balayé par un vent sec et puissant. Les roches calcaires blanchies par le soleil prennent des formes étonnantes, donnant au plateau karstique des accents presque lunaires. St-Barnabé, hameau dispersé de Coursegoules, s'accroche à ce plateau fissuré de lapiaz et ponctué de dolines, où plus de 500 espèces végétales, dont de nombreuses orchidées, s'épanouissent au printemps. Haut lieu de passage, les anciennes voies romaines, dallées et bordées de bornes milliaires, traversent notamment le serre de la Lune, rappelant le rôle de carrefour qu'a joué ce territoire entre Provence, Verdon et Var.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, emprunter le chemin des Combes derrière le bâtiment communal (b.250). S'élever d'abord sous les chênes avant de remonter le vallon homonyme. Traverser sous les arbres pour rejoindre, par un versant dégarni, un tracé horizontal (b.256). Bifurquer à droite sur une portion en balcon, offrant un passage agréable jusqu'au vaste plateau de Saint-Barnabé. Une large trace (sud-est) mène à l'oratoire St-Jean Baptiste, au lieu-dit « la Baisse », croisement de quatre pistes (952 m - b.255). Poursuivre en face sur le tracé du GR*51, alternant sentier et piste jusqu'au hameau de Saint-Barnabé (960 m - b.263). Prendre à gauche la route (ouest),

puis la piste, pour atteindre un important carrefour d'itinéraires (oratoire, 1 025 m - b.284). Bifurquer à gauche et continuer plein sud sur une piste rectiligne traversant le paysage karstique du serre de la Lune. Au carrefour (b.255), poursuivre en face sur le large chemin quasiment horizontal (GR*51), qui traverse le plateau jusqu'à sa bordure (948 m - b.254). Continuer en balcon avant de prendre à droite le sentier descendant (b.253) vers le quartier des Vignes. Traverser une piste qu'il faut remonter légèrement pour retrouver le GR*51 (b.252), menant en quelques minutes au village (b.251).

SIAGNE-LOUP

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **11 km**


 Dénivelée : **+ 450 m / - 450 m**

 Durée : **3 h 30**

 Période conseillée : **Toute l'année**

 Cartographie : **« Estéron-Loup » TOP 25 n°3642 ET**

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 ensuite les gorges du Loup par la RD 6 jusqu'au hameau de Bramafan et bifurquer à droite pour suivre l'étroite route de Courmes (RD 503).

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX




CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **9 km**


 Dénivelée : **+ 470 m / - 470 m**

 Durée : **3 h 30**

 Période conseillée : **Mai à Novembre**

 Cartographie : **« Estéron-Loup » TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrente et suivre la Route Napoléon (RD 6085) pour dépasser St-Vallier-de-Thiery et Escragnoles. Environ 3 km après le col de Valferrière, bifurquer à droite (RD 79) ; après 1 km, suivre la RD 81 sur 5 km, puis la RD 281 pour atteindre le parc de la Moulière.

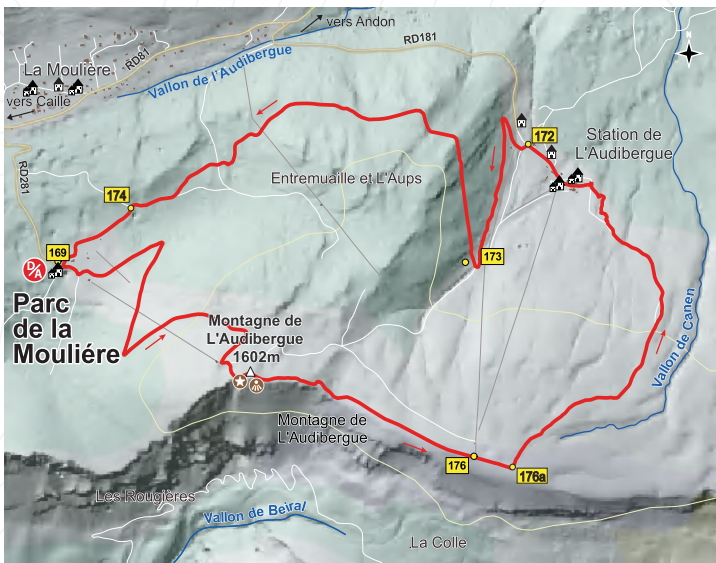
TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ de Caille, parc de la Moulière (1 340 m)

3. MONTAGNE DE L'AUDIBERGUE

Bastion méridional des préalpes, la montagne de l'Audibergue se présente sous la forme d'un interminable épaulement est-ouest qui domine la vallée du Loup au nord et la région grasseoise au sud. On observera le saisissant contraste qui oppose le flanc méridional, abrupt et désertique, à l'ubac couvert d'une superbe forêt de conifères. En raison de sa situation maritime et de cette différence de couverture végétale peuvent naître des troubles climatiques dont la manifestation la plus classique sera la brume tenace qui hante parfois la crête dénudée de l'Audibergue : s'accrochant perfidement aux falaises calcaires qui surplombent le plateau de la Colle, elle enveloppe alors la montagne d'une chape ionisante. La station de ski de l'Audibergue se mue l'été venu en site omnisports où cohabitent parcours de VTT, épreuves de trial et bien sûr randonnées à pied ou à cheval, sans oublier la via souterrata. Précisons que durant l'été, le télésiège de la Moulière, ouvert en juillet-août, facilitera l'accès au sommet.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parc de la Moulière (b.169), gagner le sommet du télésiège soit à pied par la piste de ski, soit par la remontée mécanique. Rejoindre le parking jusqu'au télésiège de l'Aups (b.172). Emprunter à droite le sentier qui s'élève pour atteindre un croisement (1 421 m - b.173), continuer à droite pour franchir la croupe et amorcer une descente vers l'ouest à travers une végétation changeante de sapins et de pivoines. Rejoindre rapidement une piste, franchir le télésiège de la Charbonnière et regagner facilement le parc de la Moulière via la balise 174.

littoral méditerranéen. Du sommet, descendre vers le nord par un tracé en courbe pour rejoindre le bas de la station de ski. Traverser le parking jusqu'au télésiège de l'Aups (b.172). Emprunter à droite le sentier qui s'élève pour atteindre un croisement (1 421 m - b.173), continuer à droite pour franchir la croupe et amorcer une descente vers l'ouest à travers une végétation changeante de sapins et de pivoines. Rejoindre rapidement une piste, franchir le télésiège de la Charbonnière et regagner facilement le parc de la Moulière via la balise 174.

 Au départ de Gréolières (830 m)

4. CIRCUIT DU LOUP

La moyenne montagne des Alpes-Maritimes se caractérise par un relief vigoureux avec des pentes fortes. Ainsi, les villages ont-ils été installés en un endroit du finage à partir duquel les habitants pouvaient mieux rayonner suivant les saisons, pour atteindre les différents terroirs : au-dessus de la vallée pour échapper aux brumes hivernales et pour bénéficier d'un ensoleillement plus long, mais pas trop haut, pour rester proche des lieux de culture. L'altitude choisie mettait à portée des champs de céréales et permettait de parvenir sans un trop long parcours aux quartiers occupés à l'intersaison et aux alpages l'été : Cipières (750 m) et Gréolières (830 m) répondent particulièrement à ces conditions. À noter les châteaux qui se font face, au cœur de ces deux villages séparés par la vallée du Loup : grand bâtiment carré classique du XVIIe siècle à Cipières, à proximité d'un immense pré, et vestiges du château de Gréolières avec ses hauts murs d'enceinte du XIe.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De l'extrémité sud-est du village de Gréolières (b.29), suivre une petite route goudronnée qui amène aux ruines de Notre-Dame de Verdeley (XIe). Par une piste non carrossable, descendre jusqu'à la RD 703 (b.172). Traverser celle-ci et continuer la piste. Un sentier lui fait suite et plonge peu après vers les propriétés de Prinas. Couper la RD 603 pour rejoindre à flanc de colline un vallon marneux et descendre vers le Loup (b.173). Remonter le long du cours d'eau et franchir la passerelle Amic (nom du conseiller général qui ordonna sa construction en 1890) pour gagner la rive

droite. L'ubac de Maurenc conduit sous Cipières à la balise 23 ; rejoindre le pignon nord-est (b.24) et visiter le village. Pour le retour vers Gréolières, rejoindre le Loup par le tracé du GR*4 balisé blanc et rouge (b.25). Croiser des captages d'eau ainsi que la RD 603 ; peu de temps suffit pour gagner la rivière (b.171) qu'on franchit par un superbe pont en dos d'âne (570 m). Remonter vers Gréolières par le quartier des Vignes ; l'aqueduc du Loup annonce les premières maisons du village et la balise 27.

SIAGNE-LOUP

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **7 km**


 Dénivelée : **+ 500 m / - 500 m**

 Durée : **3 h 30**

 Période conseillée : **Mai à Novembre**

 Cartographie : **« Estéron-Loup » TOP 25 n°3642 ET**

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, 3, et 2) et atteindre ainsi le village de Gréolières.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **7 km**


 Dénivelée : **+ 330 m / - 330 m**

 Durée : **3 h 30**

 Période conseillée : **Mars à Novembre**

 Cartographie : **« Haute Siagne » TOP 25 n°3543 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrante ; au croisement des 4 chemins, suivre la direction de Peymeinade (RD 2562) et bifurquer sur la RD 113 puis RD 13 pour rejoindre St-Cézaire-sur-Siagne. Traverser le centre du village (place de la fontaine) tourner à droite pour se garer au parking.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ de St-Cézaire-sur-Siagne (480 m)

5. GORGES DE LA HAUTE-SIAGNE

Les gorges de la Siagne marquent la limite entre les départements du Var et des Alpes-Maritimes, encaissées sur près de 400 mètres et formant un canyon majestueux creusé dans le plateau calcaire par le cours d'eau. Prenant sa source sur les flancs sud de l'Audiberge, sur la commune d'Escagnolles, village des préalpes de Grasse, la rivière poursuit son parcours sur environ 40 kilomètres avant de rejoindre calmement la Méditerranée à Mandelieu. Dès la fin du XIXe siècle, l'essor des communes littorales et de l'industrie grasseuse suscite des craintes de pénurie d'eau, entraînant la construction du canal de la Siagne, alimentant Grasse et Cannes depuis une prise d'eau à Saint-Cézaire. Tout au long de la vallée, les villages perchés dominent le tracé, observant à leurs pieds les eaux du canal. Préservant leur caractère sauvage, les habitats naturels variés et les terres irrigables témoignent d'une harmonie ancestrale entre nature et activité humaine.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

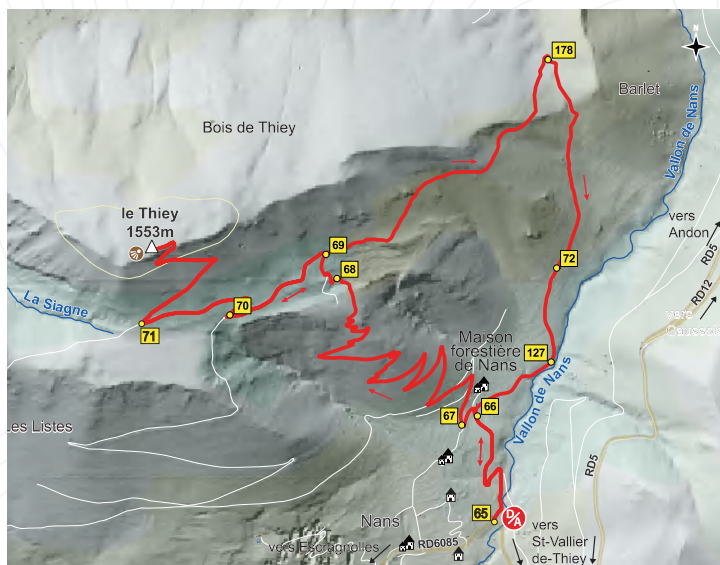
Depuis le parking, gagner la fontaine aux Mulets au centre du village ; contourner l'église et suivre vers le sud-est la rue du docteur Aubin pour rejoindre le GR°510 au niveau de la balise 10. Descendre sur le sentier caladé au milieu des oliviers pour rejoindre un carrefour (b.9) ; tourner à droite et quitter le GR° pour suivre le balisage jaune apposé le long du large chemin muletier. Le bruit de l'eau de la Siagne guide la descente jusqu'à la berge ; prudence aux abords du pont et en franchissant le passage près de la cascade, ce dernier pouvant être glissant. Franchir le

pont des Gabres ou des Tuves selon la rive où l'on se trouve et profiter des lieux pour une pause ombragée au bord de l'eau. L'itinéraire se poursuit en rive droite en remontant la Siagne à l'ombre de la ripisylve pour parvenir au pont de Rey ou des Moulins. Gagner la rive gauche (GR°49) en traversant l'ouvrage et remonter progressivement un large chemin à la pente régulière qui mène à la route départementale (b.20) juste sous le village. Rejoindre facilement le point de départ par les petites ruelles ombragées (b.20a).

📍 Au départ de St-Vallier-de-Thiery, RD 6085 - pont routier de Nans (860 m)

6. MONTAGNE DE THIERY

C'est par un jour de mistral qu'il est conseillé de monter sur le belvédère du Thiery (1 553 mètres), quand le bleu de la Méditerranée vient onduler sur les corniches abruptes de l'Estérel (sud), quand la baie de Saint-Raphaël festonne les croupes ondoyantes des Maures (sud-ouest), quand les formes douces, mais âpres des préalpes calcaires amadouent les grands reliefs du Mercantour, ciselés par une surrection si rapide (nord-est), quand, enfin, les montagnes du Verdon flirtent avec le bleu du ciel (ouest). Variations en quatre temps pour cette randonnée préalpine : mer, montagne, collines méditerranéennes couvertes d'oliviers et plateaux provençaux, tel est le florilège de ce panorama typique de la Côte d'Azur. On goûtera les différences de végétation, des pâturages dénudés aux garrigues embaumant le thym en passant par les forêts de conifères et de feuillus, le printemps embrasant les versants du rose fuchsia des pivovines sauvages.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking de Nans (b.65), remonter d'abord la piste en évitant la maison forestière (b.66). Parvenu à la balise 67, tourner à droite pour prendre le sentier ONF de la montagne de Thiery. Une longue montée en lacets à la pente constante finit par rejoindre une piste (b.68) juste après une source ; suivre cette piste à travers la forêt domaniale de Nans, boisée de pins noirs d'Autriche, et dépasser les balises 69, puis 70. A la balise 71, quitter

la piste pour un bon chemin jusqu'au vaste sommet désertique de Thiery (1 553 m). Redescendre par le même itinéraire jusqu'à la balise 69 où l'on quitte la piste au profit du sentier de Canaux dans une grande traversée à flanc. Après le passage de la crête de Thiery, descendre jusqu'à la balise 178 dans une magnifique hêtraie. Le retour vers le parking de départ s'effectue sans difficulté le long du vallon de Nans via les balises 72, 127 et 66.

SIAGNE-LOUP

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique : **Moyen**

Technicité du sentier : **Moyen**

Distance : **13 km**

Dénivelée : **+ 720 m / - 720 m**

Durée : **5 h**

Période conseillée : **Avril à Novembre**

Cartographie : **« Haute Siagne » TOP 25 n°3543 ET**

ACCÈS ROUTIER:

De Cannes, se rendre à Grasse et suivre la route Napoléon (RD 6085) jusqu'à St-Vallier-de-Thiery. Continuer en direction de Castellane, franchir le pas de la Faye et descendre quelques kilomètres pour se garer au niveau du vallon de Nans, au départ d'une piste forestière (parking).

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



7. CIRCUIT DU HAUT CHEIRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **17 km**


 Dénivelée : **+ 900 m / - 900 m**

 Durée : **5 h**

 Période conseillée : **Avril à Novembre**

 Cartographie : **« Vallées de l'Estéron - Loup » TOP 25 n°3642 ET**

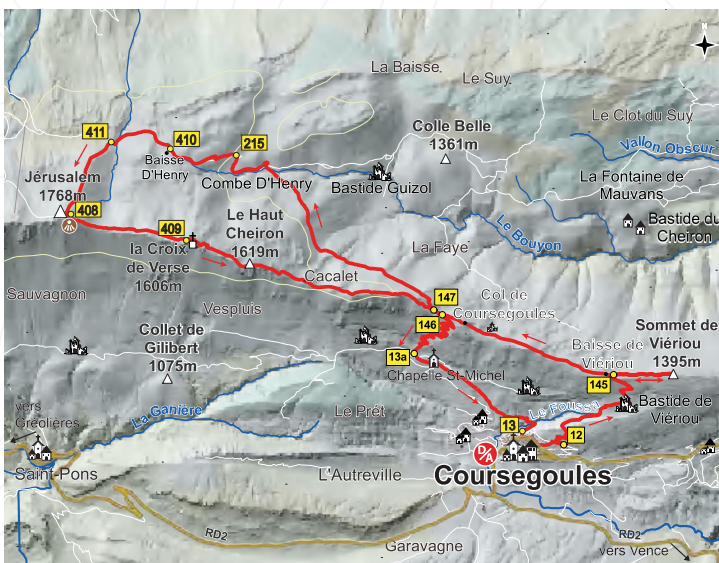
ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), prendre l'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.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



Longue randonnée parcourant la dernière section de la traversée intégrale des crêtes du Cheiron, offrant un itinéraire unique dans les Alpes-Maritimes avec ses plus de 30 km et l'immensité de son panorama. Au pied de cette imposante chaîne, Coursegoules, village au charme authentique, révèle une unité architecturale remarquable : maisons médiévales en pierres grisées coiffées de tuiles romaines, dédales de ruelles en escaliers, linteaux sculptés, porches, voûtes, fontaine du XVI^e siècle et vestiges de fortifications témoignent d'un riche passé historique. Traversant l'ubac méconnu du haut Cheiron, lieu de pastoralisme séculaire, ponctué de restanques autrefois exploitées pour le blé sur des lopins de terre arables incroyablement réduits, le parcours conduit à la croix de Verse (1 706 mètres), symbole d'un sommet où une imposante croix émerge des blocs calcaires. Le retour s'effectue par les flancs arides du vaste versant sud, dévoilant un contraste saisissant et laissant l'impression de traverser deux paysages distincts en une seule journée.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

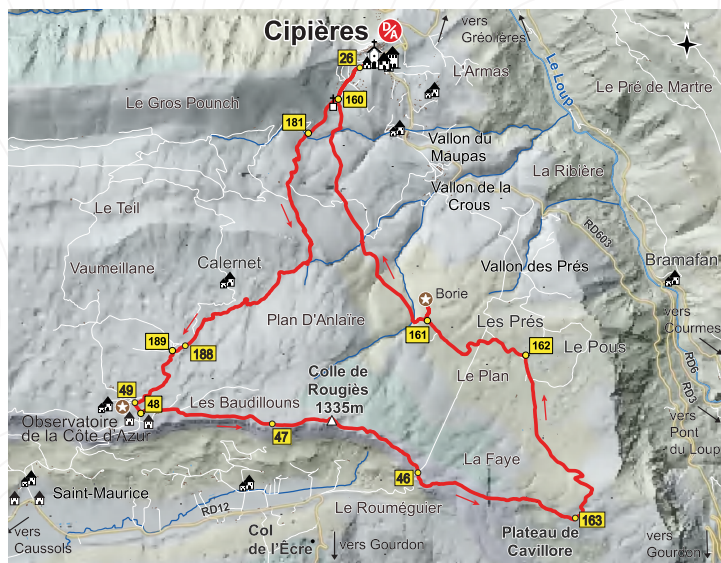
Depuis le parking en haut du village, suivre la route à droite jusqu'à la balise 11, puis emprunter à gauche un sentier pavé serpentant au-dessus des maisons, menant au vallon de Foussa. Remonter une combe, passer une source, les ruines de la bastide de Viériou, et atteindre la baisse de Viériou (1 356 m - b.145). Un détour à droite vers le sommet (1 395 m) offre un panorama exceptionnel sur le littoral. Revenir à la baisse et suivre les crêtes du Cheiron, passer la bergerie en ruine de Font Rousse, gravir un mamelon (1 424 m) et descendre au col de

Coursegoules (1 414 m - b.146). Dépasser une doline, rejoindre la balise 147, et descendre vers la combe d'Henry. Franchir le vallon de la Faye, contourner la bergerie par une piste et remonter à la baisse d'Henry (1 570 m - b.410). Poursuivre à gauche vers la crête et atteindre la croix de Verse (1 706 m - b.409). Le retour, par la crête panoramique, mène au col de Coursegoules (b.146). Descendre un sentier en lacets (b.13a), passer près de la chapelle Saint-Michel (XI^e siècle), et rejoindre Coursegoules, dont l'architecture défensive typique se dévoile en fin de parcours (b.13).

📍 Au départ de Cipières (750 m)

8. COLLE DE ROUGIÈS

Randonnée exigeante au départ de Cipières, idéale pour les randonneurs initiés. La longueur du parcours et les paysages variés requièrent une bonne condition physique. Depuis les crêtes, des panoramas spectaculaires s'étendent sur la vallée du Loup, 500 mètres plus bas, dévoilant le pic de Courmettes, le puy de Tourrettes et la face sud du Cheiron. Le plateau de Calern, parsemé d'étendues karstiques, offre un décor lunaire, où le calcaire brillant contraste avec la végétation basse et les coupoles arrondies des observatoires. L'itinéraire traverse un patrimoine pastoral unique, ponctué de bories en pierre sèche, abris des bergers autrefois essentiels dans ce secteur exposé. À l'arrivée, Cipières dévoile ses trésors : château provençal dominant la vallée, église Saint-Mayeul et chapelle Saint-Claude nichés au cœur de ruelles pittoresques. Une véritable immersion entre histoire et nature sauvage, face à l'imposant Cheiron.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la place du village (b.26), emprunter le GR[®]51-4 en direction du plateau de Calern. Le sentier traverse les dernières maisons avant de rejoindre une piste (b.160a, 160b). Suivre le GR[®]4, franchir le vallon des Pesses et remonter les contreforts du plateau jusqu'à la balise 181. Peu après Calernet, une piste conduit à l'aven des Baudillous (b.188, 189). Quitter le GR[®] pour suivre la piste de gauche jusqu'à la route de l'observatoire (b.49). Puis bifurquer (b.48) à gauche sur une piste longeant le bord du plateau, offrant une vue sur la plaine de Caussols. Continuer par le sentier jusqu'au

sommet de la colle de Rougiès (1335 m - b.46) avant d'entamer la descente vers le plateau (b.163). Bifurquer à gauche pour rejoindre le collet des graus de Pons (1000 m - b.161) par le GR[®]51 (b.162). Descendre à droite pour admirer une borie, remonter au collet, puis bifurquer vers Cipières. Traverser les vallons des Pesses, Estrugue et Pourcelles avant d'effectuer une traversée ascendante jusqu'au croisement (b.160). Revenir au village par le même itinéraire, profitant des paysages variés et du calme des lieux.

SIAGNE-LOUP

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique : **Moyen**

Technicité du sentier : **Difficile**

Distance : **18 km**

Dénivelée : **+ 690 m / - 690 m**

Durée : **5 h**

Période conseillée : **Mai à Novembre**

Cartographie : **« Vallées de l'Estéron - Loup » TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et suivre la pénétrante vers la Colle-sur-Loup. Remonter les gorges du Loup (RD 6) jusqu'à Bramafan, bifurquer à gauche et gagner Cipières par la RD 3, puis la RD 603.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **14 km**


 Dénivelée : **+ 610 m / - 610 m**

 Durée : **5 h 30**

 Période conseillée : **Mai à Novembre**


 Cartographie : **« Haute Siagne » TOP 25 n°3543 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrante et suivre la route Napoléon (RD 6085) jusqu'à St-Vallier-de-Thieu. Continuer en direction de Castellane, franchir le pas de la Faye et atteindre le rond-point du village d'Escragnolles.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ d'Escragnolles, parking de la Colette (1 040 m)

9. PLATEAU DE BRIASQ

Cet ample circuit autour du plateau de Briasq, entaillé par la vallée de la Siagne à l'est et de la Pare à l'ouest, voit se rejoindre ces deux rivières fougueuses au pied de son versant sud boisé de chênes pubescents, de pins d'Alep, de garrigue à yeuses (chênes verts, lavandes et genêts), très différent de son ubac avec son sous-bois ombré composé d'aulnes et de noisetiers. Mais ce qui frappera le plus le regard, c'est la rencontre du monde calcaire blanc et pur se conjuguant en barres ou en éboulis raides avec un monde végétal incarné par la yeuse, très utilisée durant la dernière guerre pour faire du charbon de bois. L'étymologie pré-indoeuropéenne du terme "Escragnolles" ("scaniola" : lieu rocheux), confirme l'importance du relief qui domine au nord le village et ses douze hameaux reliés en partie par l'ancien chemin de Grasse à Castellane (GR°510), remarquable au passage de la chapelle Saint-Martin.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

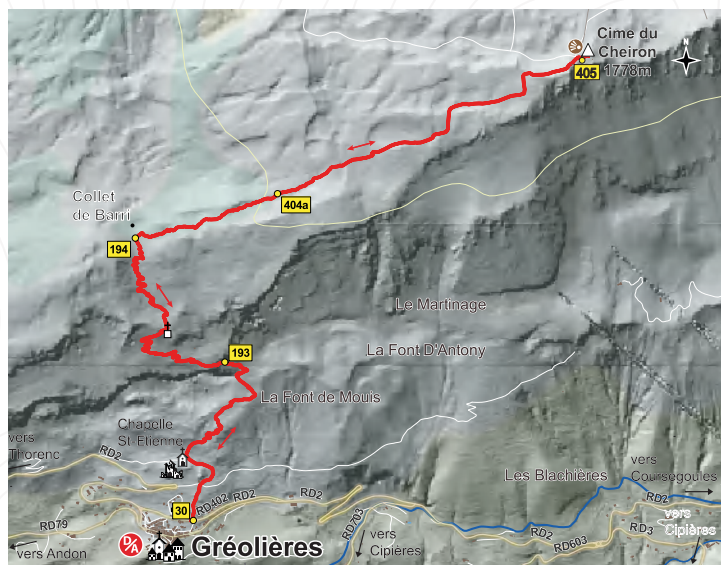
Depuis le parking de la Colette (b.92) sur la RD 6085 à l'entrée est d'Escragnolles, débiter l'itinéraire en suivant la petite route plein ouest (GR°406-510) vers la chapelle Saint-Pons (b.93, 94). À la balise 95, tourner à gauche en direction des Galants (b.102), puis bifurquer de nouveau à gauche pour suivre la route vers le sud (b.89). Emprunter la piste forestière en descente, rejoignant le vallon sauvage de la Pare (b.88). Prendre à gauche un sentier remontant à travers des yeuses, franchir la crête du Cavalet, puis poursuivre vers l'est. Contourner l'avancée rocheuse du plateau de Briasq par un vaste adret panoramique,

atteignant le hameau en ruine de la Rouyère (836 m - b.87). Suivre à droite la piste sur une centaine de mètres avant de bifurquer à gauche sur un sentier traversant un sous-bois ombragé de chênes verts (b.90). Continuer plein nord en direction de la chapelle Saint-Martin par un chemin en balcon traversant le versant. Rejoindre le GR°406-510 à la balise 91, puis remonter vers le nord en direction d'Escragnolles. De magnifiques lacets précèdent la chapelle Saint-Martin, blottie entre deux blocs calcaires. Poursuivre vers l'ouest par une longue ligne droite sous les pins pour retrouver le parking de départ.

 Au départ de Gréolières (830 m)

10. CIME DU CHEIRON

Cette montagne calcaire aux crêtes déchiquetées divise les bassins de l'Estéron et du Loup : son imposante face sud, aride, bien visible depuis la Côte, s'élève en toile de fond dans l'échancrure des gorges du Loup, alors que sa face nord, au relief plus débouaie, abrite les pistes de ski de la station de Gréolières 1400, la plus maritime des Alpes ! En effet, 20 km seulement à vol d'oiseau séparent le sommet (1778 m) des eaux de la Méditerranée. Cette situation exceptionnelle récompensera les randonneurs par un panorama somptueux. Au sud, on découvre la Côte d'Azur du cap Camarat (Saint-Tropez) au mont Agel (Monaco) en passant par les îles de Lérins, alors qu'au nord on pourra identifier les sommets bordant la frontière italienne depuis Menton jusqu'à la haute Tinée. A l'ouest, l'arc de Castellane et les montagnes du Tanneron annoncent la Provence, toute proche ; avec un peu de chance, on apercevra au large de la Méditerranée les montagnes de Corse.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Au bord de la RD 2 au nord-est du village la balise 30 marque le départ de la randonnée ; passer bientôt parmi les ruines du château de Gréolières-Haute, construit par le comte de Provence vers 1230-40, et remonter le versant sud par le tracé du GR⁴. Après la balise 193, franchir les barres du Cheiron pour gagner tout d'abord la croix de Barri, puis le collet (b.194). Remonter plein est une croupe puis un fond de talweg avant de sortir sur une zone dénudée propice au pacage des moutons. A la balise 404a, continuer à monter plein est sur le sentier qui se faufile entre les lapiaz pour rejoindre enfin la crête bordant les falaises de la face sud. Lorsque les remontées mécaniques de

la cime du Cheiron sont visibles, le sommet (1778 m) n'est plus très distant. Ne pas hésiter à traverser le haut de la piste pour gagner la table d'orientation où le panorama est exceptionnel. Retour par le même itinéraire (via les balises 404a, 194, 193 et 30).

Variante : traversée intégrale des crêtes du Cheiron de Gréolières à Bézauaud via les balises 405, 408, 409, 146, 145 et 130. Ce parcours de crête, unique dans les Alpes-Maritimes par l'ampleur du panorama et le kilométrage (11 km de crêtes environ), nécessite de prévoir une navette de véhicule entre Gréolières et Bézauaud.

SIAGNE-LOUP

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :


 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Difficile**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **11 km**


 Dénivelée : **+ 950 m / - 950 m**

 Durée : **5 h 30 AR**

 Période conseillée : **Mai à Novembre**

 Cartographie : **« Vallées de l'Estéron - Loup » TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER:

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

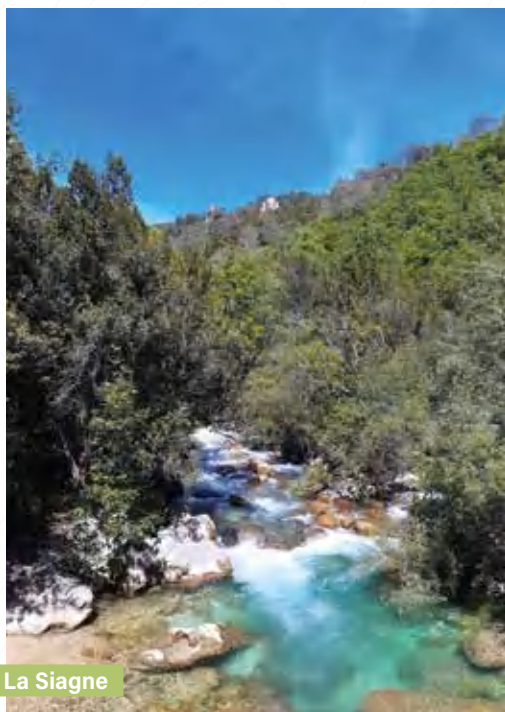
TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



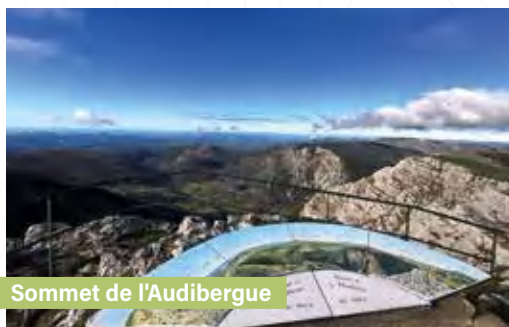
SIAGNE-LOUP



Croix de verse et crête du Cheiron



La Siagne



Sommet de l'Audibergue



Affleurements calcaires sur le plateau



Randoxygène

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

BOUGER

EXPLORER

SE DISTRAIRE



Activités et itinéraires disponibles sur :
www.randoxygene.fr

@AlpesMaritimes @departement06

@Département des Alpes-Maritimes Groupe @GREEN Deal 06

VOUS
AVANT
TOUT!



ESTÉRON

Mont Vial



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **6 km**

 Dénivelée : **+ 390 m / - 390 m**

 Durée : **3 h 30**

 Période conseillée : **Toute l'année**

 Cartographie : **« Vallées de l'Estéron - Loup » TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RD 6202 jusqu'à Plan-du-Var. Par le train des Pignes ; desserte de Nice à la gare de Plan-du-Var.

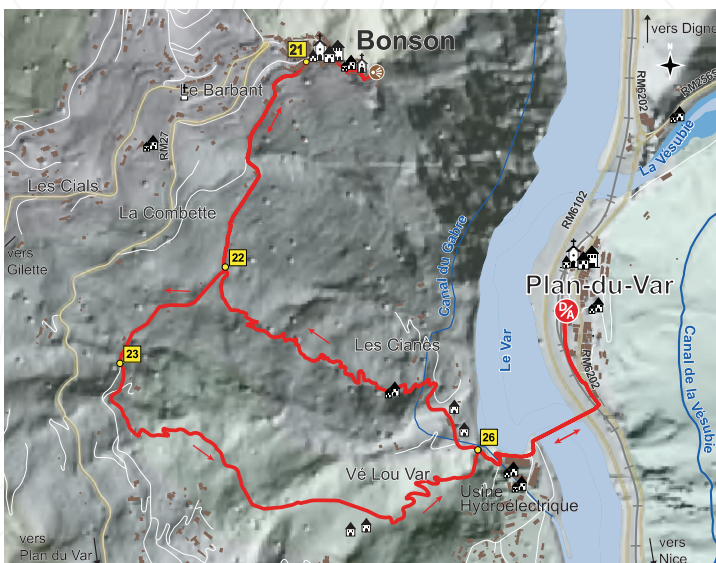
TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



Au départ de Plan-du-Var, gare ferroviaire (140 m)

11. CIRCUIT PLAN-DU-VAR - BONSON

Idée de randonnée originale « zéro carbone » qui permet de rejoindre par le train des Pignes, la gare de Plan-du-Var pour partir ensuite à la découverte du village de Bonson dominant de quelque 300 mètres les vallées du Var et de la Vesubie. La montée s'effectuera par un sentier pavé passant au milieu des campagnes et des anciennes oliveraies dont certains arbres de la variété Cailletier, originaire des Alpes-Maritimes, possèdent des troncs séculaires qui produisent une huile d'olive réputée à la saveur authentique. Une fois arrivé au village, autrefois étape sur la route de Puget-Thénières avant la construction de l'axe longeant le Var, ne pas manquer de déambuler et d'explorer les ruelles du village. Plusieurs points de vue aménagés offrent de belles échappées plongeantes avant d'entamer la redescente par le sentier du Gabre qui alterne de beaux passages contrastés.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

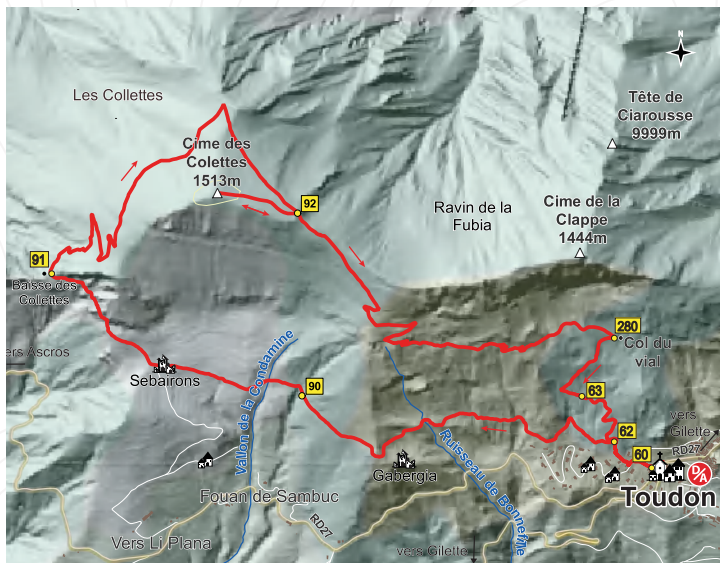
De la gare de Plan-du-Var, rejoindre la passerelle métallique qui enjambe le Var ; emprunter l'ouvrage en utilisant le trottoir situé du côté gauche et rejoindre les bâtiments EDF au lieu-dit « Le Gabre ». Bifurquer à droite et suivre la petite route sur 150 mètres environ (montée raide) pour trouver la balise 26 ; continuer à droite, passer à proximité des maisons d'habitation pour rejoindre rapidement sur la gauche le départ du sentier qui s'élève dans les anciennes campagnes du Cians. A la balise 22, tourner à droite, suivre un chemin de terre puis un sentier qui

se faufile entre les oliviers pour arriver sur la place centrale du village (b.21). Après avoir visité les ruelles et les points de vue, revenir à la balise 21 pour amorcer la descente par le même sentier que celui emprunté à l'aller. Passer devant la balise 22 et poursuivre sur la droite par la petite route secondaire sur environ 800 mètres pour atteindre la balise 23. Prendre à gauche le chemin ombragé qui descend vers l'est, jusqu'à retrouver la balise 26 et l'itinéraire suivi à l'aller jusqu'à gagner le point de départ.

 Au départ de Toudon (970 m)

12. CIME DES COLLETTES

Située comme eux sur la ligne de partage des eaux du Var et de l'Estéron, mais moins connue que ses voisins le mont Vial (1 550 m) à l'est et le mont Brune (1 518 m) à l'ouest, la cime des Collettes (1 513 m) offre un panorama complet sur le cœur du moyen pays. On y reconnaîtra nombre de sites familiers, depuis les villages perchés sur d'étroits éperons jusqu'aux cimes du Mercantour en passant par le domaine skiable de Gréolières 1400, le sanctuaire de la madone d'Utelle ou la plaine du Var. La Méditerranée complète au loin ce cadre grandiose que viennent souligner les innombrables replis de la vallée de l'Estéron, qui s'écoule quelque 1 300 m en contrebas. Refoulées vers l'est par le puissant massif du Cheiron, les eaux généreuses de cette rivière au cours tourmenté, encore entièrement naturelle, étaient devenues, en son époque, un enjeu économique majeur des Alpes-Maritimes avec le projet de barrage-réservoir d'eau de la clue de la Cerise.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De la place de la mairie (b.61), prendre le chemin cimenté qui s'élève depuis l'ancien lavoir, couper bientôt une route secondaire et rejoindre peu après l'orée de la forêt domaniale (b.62) ; bifurquer à gauche et progresser de niveau sous un couvert de pins avant de franchir une zone instable de schistes argileux. Un court raidillon mène aux campagnes abandonnées de Gabergia, puis vient la longue traversée du vaste plateau de Sebarions (b.90). Peu après la dernière ruine, changement d'ambiance avec un ressaut escarpé où se faufile le sentier au pied de hautes falaises

de calcaire délité et de gypse. On parvient ainsi à la baisse des Collettes (1 269 m - b.91), important carrefour d'itinéraires. La cime des Collettes (1 513 m) s'atteint par un ample mouvement circulaire grâce à un bon sentier qui déroule ses lacets dans une aimable forêt de pins sylvestres. Le sommet arrondi, parsemé de bosquets de buis, s'atteint par un bref aller-retour le long de la crête est-ouest depuis la balise 92. Le retour s'effectue par l'adret de la Clappe, noyé de soleil, où se succèdent landes à genêts, chaos de calcaire gris et boisement de pins (b.63, 62).

ESTÉRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **7 km**


 Dénivelée :
+ 510 m / - 510 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Avril à Décembre

 Cartographie :
**« Vallées de
l'Estéron - Loup »
TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont Charles Albert. Tourner à gauche pour traverser le Var et suivre la RD 17 jusqu'à Gilette. Prendre ensuite la RD 227, puis la RD 27 qui dessert les villages de Revest-les-Roches, Tourette-du-Château et Toudon.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ du Broc (440 m) 13. SOMMET DU BROC

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **11 km**


 Dénivelée :
+ 480 m / - 480 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Estéron-Loup »
TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 Gagner le village de Carros en voiture depuis le pont de la Manda par la RM 1, ou depuis Vence par la RM 2210 et 2209 ; continuer sur la RM 1 en direction du Broc pour stationner sur le parking des Prés.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Du sommet du Broc, le regard embrasse sans obstacle le mont Vial, le massif du Mercantour, la confluence de l'Estéron avec le Var, et, plus à l'est, l'ensemble des collines de Nice. Offrant un panorama saisissant, le point culminant de cette randonnée sublime aussitôt la dénivelée de l'ascension. Avant d'amorcer la descente par une piste plongeant vers la plaine du Var, la traversée du superbe plateau calcaire, parsemé de « clapas » - amas de pierres révélant une occupation agricole ancienne et les difficultés rencontrées - invite à une lecture du territoire bien au-delà des lignes haute-tension. Tout au long du parcours, la diversité des paysages rappelle les contrastes entre la densité de l'urbanisation côtière, les vignobles accrochés aux coteaux de la rive gauche du Var et l'architecture audacieuse des premiers villages perchés, offrant une occasion unique de réviser ses repères topographiques.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

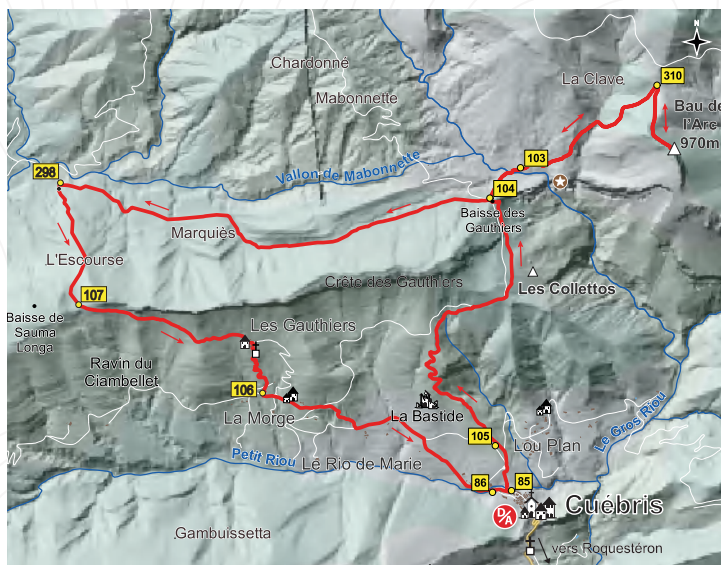
Depuis l'angle du parking (b.1), remonter la route de Fuonmurade jusqu'à la balise 3. Passer devant le bassin, puis suivre à gauche le sentier menant au vallon de la Sine. Longer brièvement le bas de la propriété, en respectant la tranquillité des troupeaux souvent présents. Monter progressivement pour sortir des arbres et atteindre une intersection de pistes en bordure d'une surface herbeuse (b.57). Prendre à gauche la piste qui s'accroche à flanc de versant boisé, avant de rejoindre la bordure du plateau plus ouvert. Traverser vers l'est jusqu'à la balise 56 (880 m). Bifurquer à gauche sur la piste, continuer sur

le sentier, passer sous les lignes haute-tension et atteindre l'imposant cairn annonçant le sommet. Pour le retour, revenir par le même itinéraire jusqu'à la balise 56. Prendre à gauche la piste, profiter du panorama sur la basse vallée du Var, puis redescendre jusqu'au canal de la Gravière (b.32). Suivre à gauche jusqu'à l'intersection (b.31), prendre la piste de droite, passer quelques lacets (b.30) et continuer en balcon avant de redescendre au croisement (b.55). Poursuivre à l'horizontale sur la piste de gauche pour rejoindre la RM 1 (b.4) et le parking de départ par une petite route parallèle.

 Au départ de Cuébris (525 m)

14. BAISSÉ DE SAUMA LONGA

Cuébris, niché entre deux falaises en bordure d'une gorge escarpée, marque le passage clé reliant Roquestéron aux plaines fertiles sous la crête des Gauthiers. Ce village, érigé sous un piton rocheux et autrefois protégé par un château féodal du XIe siècle (dont seules quelques ruines subsistent), offre une atmosphère paisible, donnant l'impression que le temps s'y est arrêté. La présence de l'eau, notamment avec le « riu de Cuébris » et sa superbe cascade, contraste avec ce paysage d'adret de l'Estéron, particulièrement sec. Le parcours alterne entre forêts ombragées de pins et sections plus ouvertes le long de la crête des Gauthiers, offrant des vues dégagées sur le sommet du bau de l'Arc (988 mètres) tout proche, et des échappées sur la haute vallée de l'Estéron à l'ouest, ainsi que les cimes du Cheiron et de Fourneby au sud. Le retour permet de profiter d'une perspective inhabituelle sur le village, avec en arrière-plan quelques sommets de cette vallée bucolique.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

À la sortie du village (b.85), emprunter le GR[®]510 vers le nord jusqu'à la balise 105. Rejoindre la piste DFCI, tourner à droite sur 200 mètres, puis reprendre le sentier à droite menant à la baisse des Gauthiers (814 m - b.104). Quitter le GR[®] pour descendre par un sentier traversant le vallon de Maubonette (b.103). Progresser à flanc dans les marnes jusqu'à un replat (920 m - b.310) au pied du bau de l'Arc (988 m). Gravier ce sommet par un aller-retour, en prenant garde aux falaises nord. Revenir à la baisse des Gauthiers,

suivre le GR[®] à droite et longer le vallon de Maubonette jusqu'à la balise 298. Tourner à gauche pour gravir le versant, passer par la balise 107 et atteindre la baisse de sauma Longa (915 m). Poursuivre à flanc sur la crête des Gauthiers et amorcer la descente jusqu'au lieu-dit les Gauthiers. Longer l'habitation, prendre à droite pour retrouver le sentier menant à la balise 106. Rejoindre la route, bifurquer à gauche, suivre la piste DFCI, puis emprunter un sentier ramenant à la route et au point de départ via la balise 86.

ESTÉRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **10 km**


 Dénivelée : **+ 710 m / - 710 m**

 Durée : **4 h**

 Période conseillée : **Avril à Novembre**

 Cartographie : **« Vallées de l'Estéron - Loup » TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice suivre la RM 6202 jusqu'au pont Charles Albert ; prendre à gauche direction Gilette puis Roquestéron par la RD 17. À la sortie du village tourner à droite sur la RD 317 pour rejoindre Cuébris.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



ESTÉRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **10 km**


 Dénivelée : **+ 720 m / - 720 m**

 Durée : **4 h 30**

 Période conseillée : **Avril à Décembre**

 Cartographie : **« Vallées de l'Estéron - Loup » TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), suivre la RM 6202 le long du Var jusqu'au pont Charles Albert. Tourner à gauche pour traverser le fleuve, remonter à Gillette, puis gagner Roquestéron par la RD 17. De Roquestéron, monter vers le village de Sigale, toujours par la route RD 17.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



Au départ de Sigale (630 m) **15. CIRCUIT DE LA CACIA**

Coffée d'un cairn dont les pierres rocheuses blanchies par le soleil émergent d'un maquis de buis, la cime de la Cacia recèle les vestiges d'un castellaras. Ce site dominant voit couler à ses pieds les eaux de l'Estéron que viennent enrichir celles du Riolan, surgies d'une des clues les plus spectaculaires d'Europe. Juste à l'aplomb du sommet, les toits de vieilles tuiles de Sigale sont surmontés par un admirable campanile juché sur un petit piton autour duquel s'articule le village. Un tour d'horizon à 360°, comme souvent dans le massif de l'Estéron, permettra de détailler plusieurs villages nichés à l'abri des vents du nord, tels Amirat, la Penne, Saint-Antonin ou Ascros. Dans le lointain, les "3 000" des hautes vallées du Var, de la Tinée et de la Vésubie donnent une idée de l'ampleur du chaînon Mercantour-Argentera qui s'étire vers la mer.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

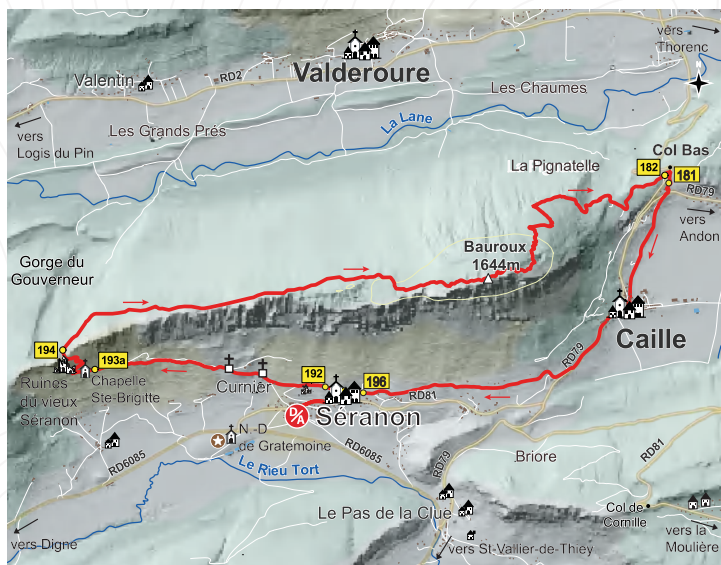
Du parking situé à l'entrée du village (b.121), remonter par un chemin à la pente assez forte (GR*510) vers les campagnes cultivées de la Plaine (b.122). Un bref replat précède l'ascension soutenue dans l'adret minéral de la barre des Molières où se faufile un sentier astucieusement tracé entre les falaises ; on parvient ainsi au collet de la Cacia (b.136). Un rapide aller-retour jusqu'à la cime (1 105 m) complètera un beau panorama de proximité sur le haut Estéron. Revenu à la balise 136, amorcer la descente dans le frais ubac de la forêt domaniale du Pali ; on rejoint bientôt un

large chemin quasi horizontal (b.135) qu'on emprunte sur la gauche (ouest). Quelques lacets à la pente régulière mènent à l'orée de la clue du Riolan (b.140). Suivre alors la RD 17 à gauche sur 1 km en prenant garde à l'à-pic vertigineux qui plonge vers la rivière ; prudence également en cas de circulation automobile ! A la sortie de la clue (b.139), descendre vers l'admirable vieux pont sur le Riolan qui mérite un petit détour, et rejoindre Sigale par le tracé du GR*510 (b.77, 138, 137, 122) en légère montée avant la descente finale sur le village.

📍 Au départ de Séranon (1 100 m)

16. CRÊTES DU BAUROUX

Randonnée agréable en corniche au-dessus de la longue plaine qui borde la célèbre RD 6085 dite "Route Napoléon", ainsi nommée en souvenir du passage de l'empereur qui fit étape au château de Brondet en 1815. S'étirant d'est en ouest et dominant les synclinaux environnants, la montagne du Bauroux a servi d'habitat-refuge depuis l'âge néolithique (grottes au pied des barres rocheuses) jusqu'aux périodes plus récentes (Moyen-Âge), ainsi qu'en témoigne le site historique du Vieux-Séranon où sont encore bien visibles de nombreuses ruines de l'ancien village fortifié (XIIe - XIIIe siècles). Les villages de Séranon et de Caille apportent au passage leur ambiance provençale avec leurs maisons alignées aux façades à l'aveuglante blancheur calcaire. À noter le saisissant contraste entre l'adret rocheux et désertique du Bauroux et son ubac verdoyant occupé par le vaste bois du Défens.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking proche de la gendarmerie, emprunter les escaliers pour rejoindre l'avenue Notre-Dame et la suivre vers l'est sur quelques centaines de mètres avant de bifurquer à gauche en direction de la mairie. Depuis la place de la mairie (1 100 m - GR°406-510 - b.192), prendre la petite route menant aux maisons de Curnier, en passant au-dessus des anciens et nouveaux cimetières. Accéder au sentier qui débute dans le lacet précédant Curnier (1 165 m) et monter progressivement jusqu'au petit plateau (GR°406-510 - b.214) ; passer devant la chapelle Sainte-Brigitte (XVIIe) et continuer (via b.193a) jusqu'à la balise 193. Bifurquer à droite et grimper en surplombant

les ruines du vieux-Séranon, où les vestiges d'un habitat médiéval, repris par la végétation, s'étagent jusqu'à la crête du Bauroux. Depuis le collet du vieux-Séranon (1 320 m - b.194), suivre à droite (plein est) le fil de la crête qui longe en contrebas un excellent cheminement. Atteindre ainsi le sommet du Bauroux (1 644 m). Entamer la descente par de beaux lacets en forêt, passer près d'un réservoir, et rejoindre le col Bas (1 194 m - b.182, 181). Suivre (ouest) la plaine de Caille (b.180), traverser le village, et emprunter la RD 79 sur quelques centaines de mètres avant de regagner Séranon par un chemin à flanc (b.196).

ESTÉRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

🧑‍🦺 Randonneur : **Initié**

☂️ Effort Physique :
Moyen

☂️ Technicité du sentier :
Moyen

📍 Distance : **13 km**

🏔️ Dénivelée :
+ 630 m / - 630 m

🕒 Durée :
5 h

📅 Période conseillée :
Mai à Novembre

🗺️ Cartographie :
**« Haut-Estéron »
TOP 25 n°3542 ET**

ACCÈS ROUTIER:

🚗 De Cannes, se rendre à Grasse par la Pénétrante et suivre la "Route Napoléon" (RD 6085) en direction de Castellane pour dépasser St-Vallier-de-Thiery et Escragrolles. Environ 5 km après le col de Valferrière, bifurquer à droite (RD 81) pour atteindre Séranon.

📄 TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



ESTÉRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **12 km**


 Dénivelée : **+ 820 m / - 820 m**

 Durée : **5 h**

 Période conseillée : **Avril à Novembre**

 Cartographie : **« Estéron-Loup » TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont de la Manda ; tourner à gauche, traverser le fleuve, franchir un premier rond-point et bifurquer à droite au second pour gagner le village de Carros par la RM 1. Poursuivre ensuite vers le Broc et Bouyon sur la RD 1.

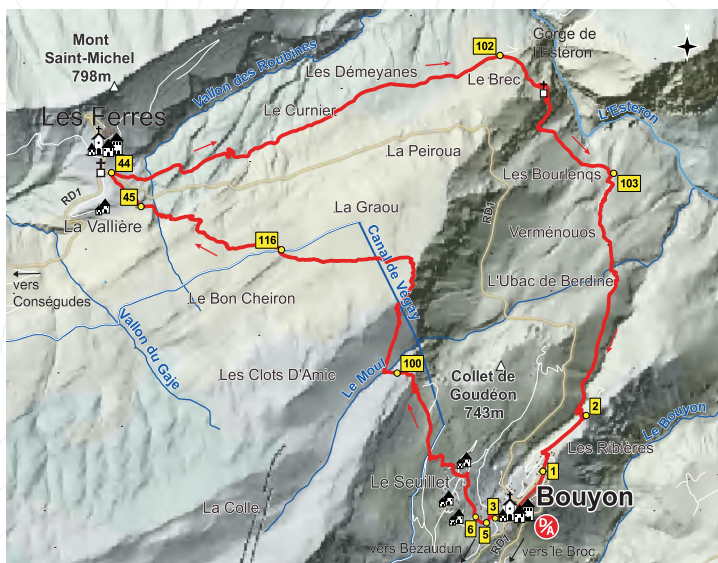
TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ de Bouyon (650 m)

17. GORGES DE L'ESTÉRON

Outre la découverte des villages typiques de Bouyon et des Ferres, ce circuit donnera l'occasion d'approcher la cluë de la Cerise, taillée au fil des millénaires par les eaux vertes de l'Estéron et parcours de canyoning très esthétique. Cette étroiture spectaculaire a attiré par le passé la convoitise d'EDF qui a mis en oeuvre des travaux d'accès et de sondage préparatoires à un éventuel barrage en amont de la cluë. A noter l'ébouyant oratoire de Notre-Dame du Broc, construction en pierre de plus de 3 m de haut, sentinelle muette de ce chemin historique franchissant les gorges de l'Estéron. On pourra, avec un peu d'attention, apercevoir le vol d'un rapace, plusieurs espèces hantant les falaises calcaires environnantes : faucon crécerelle, aigle royal, circaète Jean-le-Blanc, épervier ou buse.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le haut du village (b.5), emprunter les escaliers, suivre à droite la route de l'Adrech, puis bifurquer à gauche sur celle de l'Aiguillette (b.6). Poursuivre par le sentier du Seuillet, traverser le canal de Vegay et s'élever sur l'adret, offrant de larges perspectives sur la vallée (b.100). Continuer à droite, franchir le ruisseau du Moul et atteindre la crête de l'Estellier (1 000 m). Longer la falaise avant d'amorcer la descente vers les Ferres (nord-ouest), en traversant la piste du canal de Vegay (b.116), le quartier de la Vallière (b.45) et le col des Ferres (596 m - b.44). Après la visite du village, revenir au col et suivre la piste

descendant au pont de la Cerise, offrant une vue plongeante sur les méandres de l'Estéron. À la balise 102 (359 m), quitter la piste pour un sentier à droite, passer devant l'oratoire de Notre-Dame du Broc et longer la rive droite des gorges. Le tracé en corniche franchit un verrou rocheux et rejoint la balise 103, offrant un panorama saisissant sur les falaises du Baus de la Clave. Remonter par un sentier en lacets dans le bois des Bourlenqs. Après une petite croupe, rejoindre Bouyon par un chemin pavé, croisant une route avant l'entrée du village (b.2, 1).

 Au départ des Ferres (650 m)

18. BOUCLE DE L'ESTELLIER

Randonnée classique au départ du village des Ferres, offrant par beau temps un parcours panoramique le long de la crête de l'Estellier. Malgré un dénivelé modéré, la longueur de l'itinéraire et la traversée sommitale nécessitent vigilance, notamment en cas de brouillard rendant l'orientation délicate. Cette boucle dévoile une grande diversité de paysages, alternant entre la montée dans une forêt dense de pins sylvestres autrefois exploitée et une crête ponctuée d'affleurements calcaires, dévoilant de superbes échappées visuelles entre les arbres. Les contrastes s'intensifient avec les vues sur les versants arides du Cheiron et l'atmosphère singulière de la descente, composant un tableau naturel typique des préalpes. Plus au nord, le Mercantour s'étend dans toute sa splendeur, offrant depuis le sommet un panorama unique, embrassant ses sommets d'ouest en est.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le haut du village, descendre les ruelles (b.48) pour atteindre l'escalier (b.47) et rejoindre le col des Ferres (b.46). Monter vers la bastide de la Vallière par sa route d'accès (b.44, 45). À droite, emprunter le chemin qui remonte les pentes de Gostory, longe un lac artificiel, et croise la piste du canal du Vegay (b.115). Continuer tout droit en direction des quatre Chemins sur un agréable itinéraire alternant sous-bois de pins sylvestres et pentes dégagées, jusqu'à la balise 114. De la baisse, s'orienter vers l'adret (sud), puis bifurquer à gauche (b.114a). Suivre le balisage pour conserver les sentes discrètes et grimper vers les crêtes de l'Estellier. Traverser des

pinèdes, passer les bosses cotées 1256 et 1258 m, et atteindre les prairies d'herbe rase menant au sommet (gros cairn avec vue sur les villages des Ferres et Conségudes). Descendre du sommet par des gradins rocheux (est) jusqu'à la combe Loubière, passer devant une bergerie et rejoindre un sentier plus marqué conduisant à une intersection (b.100). Tourner à gauche pour remonter légèrement, franchir une épaule, basculer en versant nord, traverser un sous-bois de pins et descendre vers la piste du canal du Vegay (b.116). Continuer en contrebas, longer une barre rocheuse et un vallon, pour retrouver la bastide de la Vallière et l'itinéraire initial (b.45, 44, 46).

ESTÉRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **14 km**


 Dénivelée : **+ 830 m / - 830 m**

 Durée : **5 h**

 Période conseillée : **Mars à Novembre**

 Cartographie : **« Estéron-Loup » TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont de la Manda : tourner à gauche, traverser le fleuve, franchir un premier rond-point et bifurquer à droite au second pour gagner le village de Carros par la RM 1. Poursuivre ensuite vers le Broc, Bouyon et les Ferres sur la RD 1.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



ESTÉRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **18 km**


 Dénivelée :
+ 800 m / - 800 m

 Durée :
5 h 30

 Période conseillée :
Mai à Novembre


 Cartographie :
« Haut Estéron »
IGN TOP 25 n°3542
ET

ACCÈS ROUTIER :

 De Cannes, se rendre à Grasse par la pénitente et suivre la route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane. Au Logis du Pin, prendre à droite la route de St-Auban (RD 221) ; à l'approche du village (la Pinatelle), bifurquer à droite en direction du Mas (RD 5) sur environ 1 km pour tourner à gauche au hameau du Défens, chemin du caladou (parking).

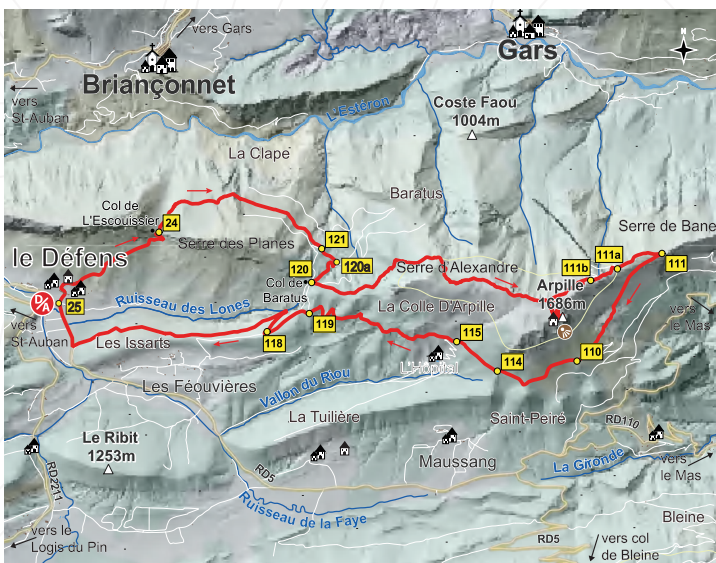
TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ de St-Auban, hameau du Défens (1 050 m)

19. TOUR DE L'ARPILLE

Ambiances variées au fil du parcours, alternant entre crêtes balayées par les vents, où la végétation rase et les arbres se font rares, et des milieux forestiers diversifiés : pinède, chênaie, sapinière, et une hêtraie remarquable abritant le « hêtre du Président », arbre centenaire bordant le sentier depuis plusieurs siècles. Culminant à 1 686 mètres, l'Arpille domine les vallées de l'Estéron et de la Gironde, s'imposant comme une véritable sentinelle naturelle. Les forestiers, conscients de l'intérêt stratégique du lieu, ont tracé une piste jusqu'au sommet, permettant d'installer un poste de surveillance contre les incendies. L'activité pastorale, enracinée depuis des siècles, continue de façonner les prairies d'altitude où les moutons pâturent en été. Peu technique et agréable, le parcours, idéal au printemps, en été ou à l'automne, évolue majoritairement sur l'adret aride et ensoleillé. Il dévoile un panorama exceptionnel sur la haute vallée de l'Estéron, ses villages entourés de forêts, la clue des Mujouls, et, à l'horizon, les sommets du Mercantour.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

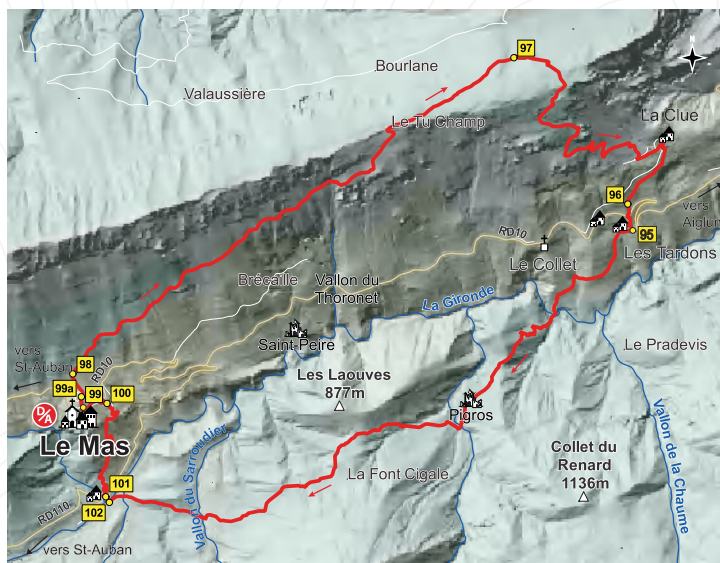
Depuis le parking, emprunter le GR*510 en direction du col de l'Escouissier (nord - b.24). Quitter ensuite le GR* pour rejoindre le sentier menant au col de Baratus (1 297 m) via les balises 121, 120a et 120. Depuis ce point, bifurquer légèrement à droite pour suivre une piste forestière traversant une plantation. Emprunter ensuite le sentier qui serpente sur le versant nord avant d'arriver à une baisse au serre d'Alexandre. Continuer à gauche entre végétation basse, pins et pelouse pour rejoindre la piste DFCI de l'Arpille. Poursuivre à droite pour atteindre le sommet de l'Arpille

(vigie - 1 686 m). Entamer la descente par la croupe (nord-est), puis par la piste jusqu'à la balise 111b. Un raccourci coupe les lacets avant de retrouver la piste principale (b.111a, 111). Continuer la descente à droite jusqu'au carrefour des pistes (b.110). Prendre ensuite à droite vers le Défens et Saint-Auban par la piste de l'Hôpital (b.114, 115 et 119). À l'intersection des pistes (b.119), suivre à gauche la piste de la Faourée jusqu'à la RD 5 (b.118). Rejoindre à droite, par la route départementale (prudence), le hameau du Défens (b.25), bouclant ainsi le circuit.

 Au départ du Mas (930 m)

20. MONTAGNE DE CHAMEL

Typique du relief transversal des massifs préalpins, l'interminable crête calcaire de Charamel partage les forêts domaniales du haut Estéron au nord et de la Gironde au sud. Les espaces naturels occupent ici le territoire, seulement humanisé par quelques arpents cultivés visibles dans le lointain. On découvrira au gré du parcours les charmants villages d'Aiglun et de les Mujouls qui commandent les clues homonymes ; entre ces deux villages, l'entaille de l'Estéron, véritable coup de sabre de 500 m de profondeur, termine à l'est la montagne de Charamel, au niveau de la barre de l'Entonnoir. Dans le lointain, vue traditionnelle sur le chaînon frontalier du Mercantour que son liseré blanc vient souligner dans le vert ambiant de ce site forestier peu connu de la haute vallée de l'Estéron.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De la fontaine du village, face à l'auberge communale (b.99a, 99b), gagner vers le nord la base de la montagne de Charamel (b.98) ; prendre alors à droite (nord-est) le sentier qui s'élève très progressivement à flanc jusqu'à la crête de Charamel (1 230 m), très panoramique. Une brève incursion en descente dans l'ubac occupé par la forêt domaniale du haut Estéron (1 080 m - b.97) rapproche du hameau secret d'Abdoun avant une remontée par le tracé du GR⁴ ; franchir à nouveau la crête de Charamel (1 160 m), puis se laisser glisser par un sentier assez raide

qui traverse les petits hameaux de la clue et des Tardons (b.96, 95). Continuer la descente jusqu'à un remarquable pont à trois arches qui enjambe la Gironde (534 m) ; suit alors une remontée agréable sous un beau couvert forestier vers les campagnes abandonnées de Pigros ; traverser sur une passerelle en bois le glaiseux vallon homonyme avant de parvenir à un collet (840 m). Gagner en légère descente le quartier du Pont (727 m - b.102), franchir la Gironde sur une autre passerelle (b.101) et remonter vers le Mas par un beau sentier en lacets.

ESTÉRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique : **Difficile**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **13 km**


 Dénivelée : **+ 940 m / - 940 m**

 Durée : **5 h 30**

 Période conseillée : **Avril à Décembre**

 Cartographie : **« Haut-Estéron » TOP 25 n°3542 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), suivre la RM 6202 le long du Var jusqu'au pont Charles Albert ; tourner à gauche pour franchir le fleuve, puis gagner Gilette et Roquestéron par la RD 17. Bifurquer à gauche 3 kilomètres après pour emprunter la très sinieuse RD 10 qui mène à Aiglun, puis au Mas.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



ESTÉRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **12 km**


 Dénivelée : **+ 820 m / - 820 m**

 Durée : **5 h**

 Période conseillée : **Mai à Novembre**

 Cartographie : **« Haut-Estéron »
TOP 25 n°3542 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont Charles-Albert. Tourner à gauche et gagner Roquestéron par la RD 17. Continuer jusqu'à Sigale, longer la clue du Riolan et atteindre le pont des Miolans. Prendre à gauche la RD 2211a pour rejoindre Sallagriffon.

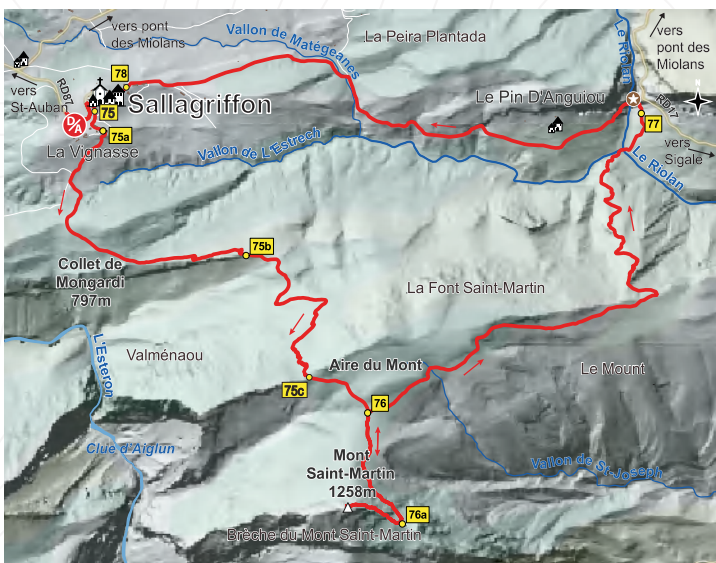
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 Au départ de Sallagriffon (765 m)

21. MONT SAINT-MARTIN

Circuit contrasté alternant d'une part en versant nord l'ambiance sylvestre rassérénante des pinèdes, chênaies ou hêtraies dominant la verdoyante plaine agricole de Sallagriffon, d'autre part en versant sud de magnifiques paysages minéraux avec les formidables percées des profondes clues d'Aiglun et de Riolan. Passages aquatiques avec de longs biefs, franchissement d'étroitures spectaculaires ou rappels divertissants ont donné aux descentes des clues d'Aiglun et du Riolan une renommée européenne. Mais attention, la soudaineté des crues et leur violence légendaire devra tempérer l'ardeur des candidats canyonistes ! Point d'orgue de la randonnée, le mont Saint-Martin (1 257 mètres) domine l'entaille profonde qu'a creusée le cours capricieux de l'Estéron, quelque 800 m en aval, à travers d'épaisses couches de calcaire datant du crétacé (- 100 millions d'années).



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le village (b.75, 75a), descendre d'abord vers le vallon des Ribes (729 m) avant de s'élever très progressivement par un bon chemin dans une forêt de pins mêlés de hêtres. On parvient au bout d'une heure environ au petit plateau clairsemé de l'aire du Mont (1 067 m - b.76). Remonter alors vers la brèche du mont Saint-Martin (1 150 m - b.76a), puis prendre sur la droite une petite trace très raide imposant l'utilisation des mains qui gravit directement le bastion du mont Saint-Martin (1 257 m) ; retour par le même itinéraire jusqu'à l'aire du Mont (b.76). Descendre ensuite vers

la clue du Riolan (est, puis nord-est) qu'on atteint à la cote 549 m par un petit sentier aux nombreux lacets. Traverser la rivière à gué (Attention ! en cas de crue, utiliser le sentier de déviation) pour remonter sur le chemin Sigale-Sallagriffon (GR°510 - b.77) qu'on suit agréablement jusqu'au vieux pont très bien conservé qui enjambe les gorges du Riolan, aux majestueuses parois calcaires. Regagner aisément le village par une piste (tracé du GR°510) qui longe les gorges de l'Estrech et le vallon des Matégeanes.

📍 Au départ de Gilette, parking de l'école (420 m)

22. TOUR DU MONT LION

Le massif du mont Lion (1 049 m), dont les calcaires anciens surmontent des terrains plus récents, a été tellement comprimé qu'il s'est plié, puis cassé, lors de la formation des Alpes, à l'ère tertiaire, sous l'effet des poussées nord-sud. Ces plissements, par endroits très marqués, sont incrustés de nombreux fossiles apparents, restes ou moulages de mollusques, coraux, nummulites, etc. Cette randonnée au profil varié alternant descentes et remontées se déroule au pied des villages de Revest-les-Roches et Tourette-du-Château dont l'histoire mérite une petite anecdote : la première église fut détruite au XVIII^e siècle, puis reconstruite. Beaucoup plus tard, vers 1930, la foudre frappa son clocher, laissant son architecture tronquée. En 1990, grâce à un "coup de coeur" de mécènes laitiers niçois et helvétiques, le clocher et l'édifice tourettans furent totalement rénovés selon la forme et les couleurs d'origine.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking (b.4), emprunter la route menant à la station d'épuration avant de bifurquer à droite sur un sentier juste après le lacet. Suivre un chemin pavé jusqu'à la balise 13 ; prendre à droite pour longer le flanc de colline et franchir le pont voûté du vallon du Latti (320 m). Remonter vers le quartier du Villars et traverser la RD 17 (b.14) ; monter la route en face puis la piste jusqu'à la balise 15 et prendre à droite pour attaquer une série de lacets menant au plateau du Véoliou (750 m), domaine privé. Continuer à l'ouest, longer le ravin des Baus et rejoindre la balise 53 (950 m), au pied du mont Lion, offrant un large panorama sur Revest-les-Roches et

Tourette-du-Château. Possibilité d'atteindre son sommet (1 049 m) en aller-retour par une sente raide non balisée. Redescendre vers le nord jusqu'aux ruines du Collet (721 m - b.50), puis poursuivre à gauche (ouest) parmi chênes et pins. Un vaste cirque de vallons marneux se dévoile en direction de l'Estéron. Après la balise 51, contourner l'éperon nord-ouest du mont Lion (sud) et atteindre les campagnes abandonnées de Berlet (613 m - b.52) et de Labrune, ravagées par un incendie en 1978. Une traversée en corniche dans l'adret du mont Lion ramène progressivement à la balise 15. Reprendre alors le chemin initial jusqu'à Gilette.

ESTÉRON

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique :
Difficile

Technicité du sentier :
Moyen

Distance : **13 km**

Dénivelée :
+ 1 020 m / - 1 020 m

Durée :
6 h

Période conseillée :
Mai à Novembre

Cartographie :
**« Estéron-Loup »
TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont Charles Albert. Tourner à gauche, traverser le Var et suivre la RD 17 jusqu'à Gilette. Traverser le village pour gagner le parking de l'école au nord du village.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

Effort Physique :

 **Difficile**

Technicité du sentier :

 **Difficile**

 Distance : **13 km**


 Dénivelée :
+ 810 m / - 810 m

 Durée :
6 h 30

 Période conseillée :
Avril à Novembre

 Cartographie :
**"Vallée de l'Estéron"
TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont Charles Albert : tourner à gauche pour traverser le Var et suivre la RD 17 jusqu'à Gilette, puis rejoindre Revest-les-Roches via la RD 227 et la RD 27.

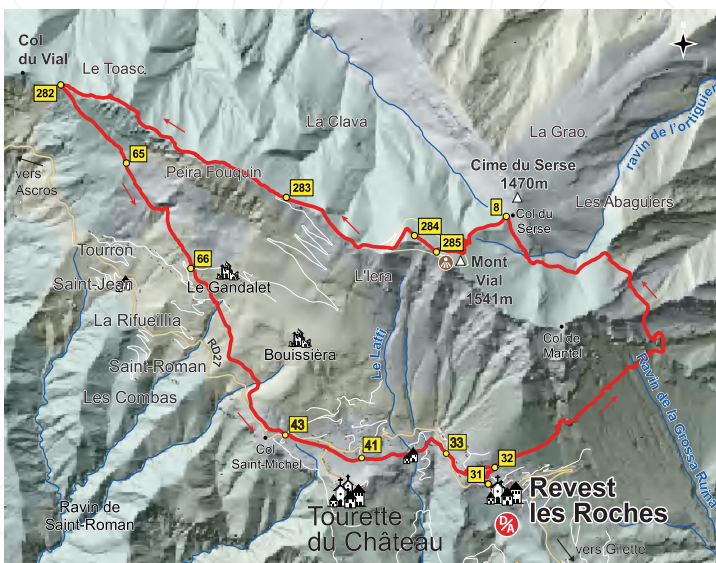
TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ de Revest-les-Roches (850 m)

23. CIRCUIT DU MONT VIAL

Avec ses 1 550 mètres d'altitude, le mont Vial s'impose comme une sentinelle emblématique entre les vallées du Var et de l'Estéron. Accessible par un excellent sentier depuis son versant est, il dévoile un panorama exceptionnel. Depuis le sommet, le regard embrasse au nord les vallées alpines et la chaîne du Mercantour, tandis qu'au sud s'étendent la plaine du Var, les Préalpes de Grasse et les collines niçoises. Par temps clair, la Méditerranée trace un trait bleu à l'horizon, tandis que quelques villages de l'ouest du département émergent des massifs forestiers, renforçant l'ampleur du spectacle. Le grand circuit proposé ici permet de réaliser le tour complet de cette imposante barrière rocheuse, dominant de plus de 600 mètres les villages de Tourette-du-Château et de Revest-les-Roches. Alternant passages ombragés et panoramas dégagés, cette randonnée conjugue effort physique et récompense visuelle, offrant sans conteste l'un des plus beaux points de vue des Alpes-Maritimes.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

À l'ouest du village, juste après le terrain de boule (b.31), emprunter à droite une petite route goudronnée, puis un sentier passant derrière les maisons jusqu'au réservoir (b.32). Le chemin s'élève régulièrement dans un adret alternant éboulis et végétation arbustive. Après environ 2 km, franchir l'épaulement est du mont Vial par quelques lacets bien tracés (cote 1 175 m). La progression se poursuit dans la forêt de pins du versant nord jusqu'au ravin de l'Ortiguier. Atteindre rapidement le col du Serse (1 416 m - b.8) avant de bifurquer à gauche pour grimper l'ultime ressaut jusqu'au

sommet. Contourner le réémetteur par le nord (b.285) pour découvrir un panorama exceptionnel (b.284) marqué par le signal géodésique à 1 550 m. Suivre la route environ 1 km, la quitter (b.283) et emprunter la crête du Vial. Après une descente en ubac, rejoindre une bifurcation (b.282) pour descendre en écharpe sur le flanc sud. Traverser un reboisement (b.65), atteindre les lacets de la route (b.66) et poursuivre par l'ancien sentier entre Toudon et Tourette-du-Château pour revenir au village (b.41, 40).



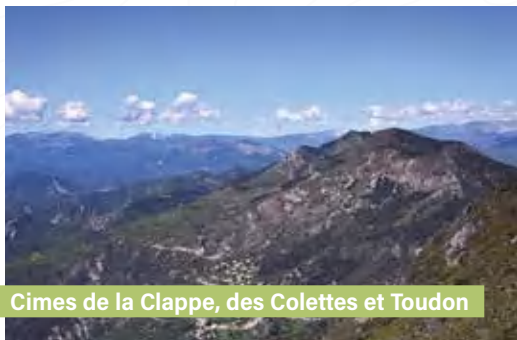
Le Mas



Revest, Tourette du Château et mont Lion



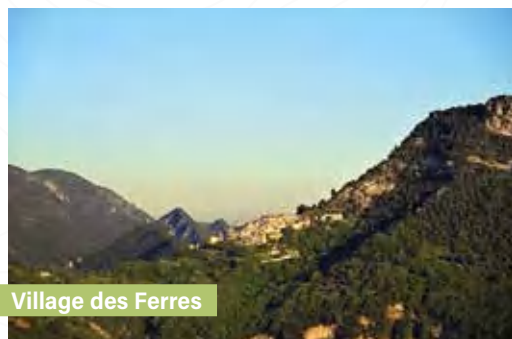
Caille et crête du Bauroux



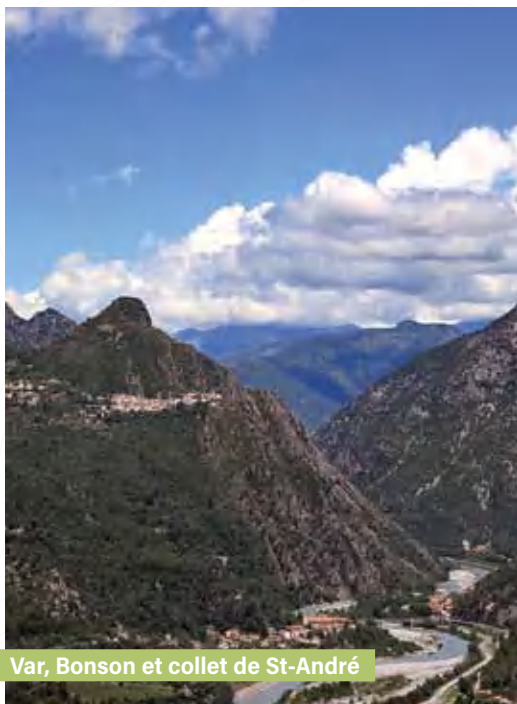
Cimes de la Clappe, des Colettes et Toudon



Gréolières et Cipières



Village des Ferres



Var, Bonson et collet de St-André



MOYEN VAR

Tour Mont Auvare



MOYEN VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur :
Initié



Effort Physique :
Moyen



Technicité du sentier :
Moyen



Distance : **10 km**



Dénivelée :
+ 720 m / - 720 m



Durée :
4 h



Période conseillée :
Avril à Novembre



Cartographie :
**Moyen Var »
TOP 25 n°3641 OT**

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.

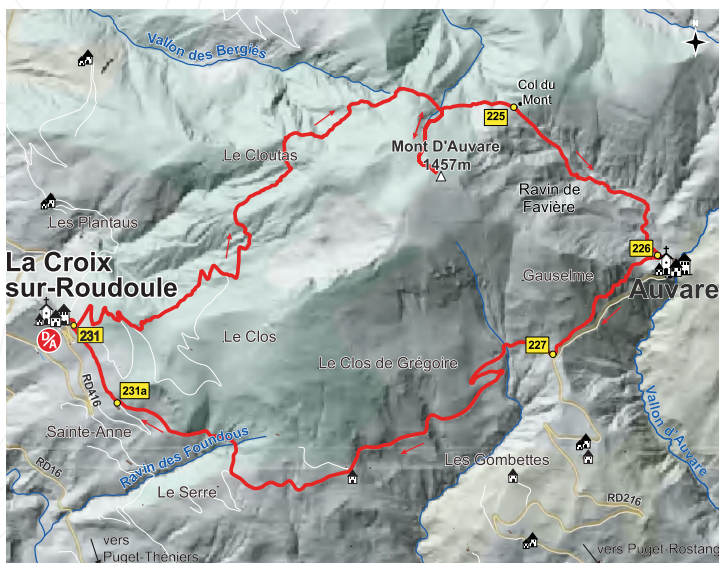
TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



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

24. TOUR DU MONT D'AUVARE

Le mont d'Auvare domine à la fois la vallée de la Roudoule, barrée au nord par l'imposant Dôme de Barrot (2 136 mètres), et celle de la Mairola, issue de la montagne homonyme (1 596 mètres). La montée rapide sur le flanc ouest du mont d'Auvare, puis sur le flanc nord, dominant le village de la Croix-sur-Roudoule et les hameaux d'Amarines et Léouvé, demande un peu de souffle, alors que la descente sur le village d'Auvare (à visiter absolument) et le retour par le versant sud sont beaucoup plus aisés et ensoleillés. Une variante consiste à effectuer l'ascension du mont d'Auvare (1 457 mètres) par un sentier de chèvres à partir de l'altitude 1 267 m : on y trouvera un castellaras et d'étranges constructions en pierre (d'origine ligure vraisemblablement), toutes orientées pareillement vers le sud.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

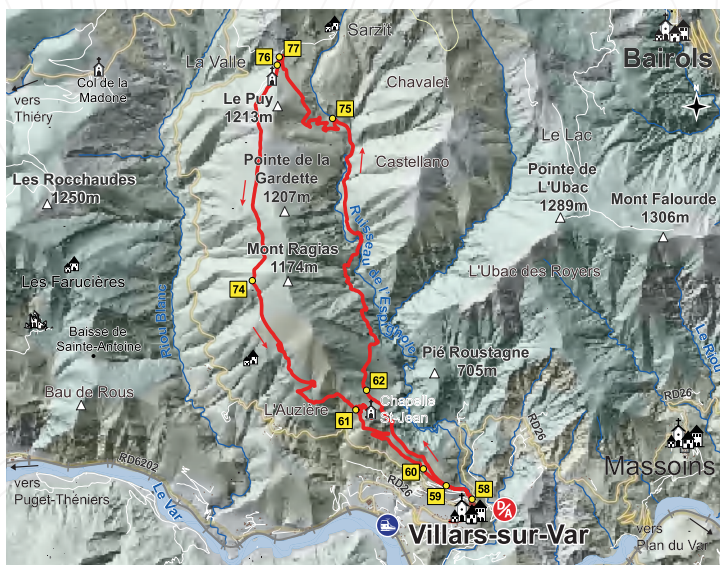
De la place du village, prendre la rue à droite de la chapelle du Rosaire (b.231) menant à la fontaine-lavoir. Suivre le balisage du GP[®]510 sur une piste ; au niveau du réservoir d'eau, le sentier grimpe en lacets pour couper par deux fois la piste. Rejoindre un petit col avant de s'engager dans une forêt de pins noirs d'Autriche. Atteindre la crête du Cloutas, puis un premier col appelé localement "col du petit Mont" (1 267 m) ; il est possible d'atteindre le sommet du mont d'Auvare (1 457 m) en grimpant à droite le long de sa crête

nord-ouest (1 h supplémentaire AR) ; sinon poursuivre à flanc sur le versant nord. Après le col du Mont (1 283 m - b.225), la descente sur Auvare se fait par le ravin de Favière (1 082 m - b.226). Prendre le sentier ancestral longeant les parois rocheuses pour atteindre la route au niveau du relais (1 088 m - b.227). Emprunter une piste jusqu'à la bergerie de ville Haute (950 m) ; continuer sur cette dernière, pour gagner à flanc un lacet caractéristique (b.231a). Prendre à droite le sentier qui remonte jusqu'au village (b.231).

 Au départ de Villars-sur-Var (415 m)

25. TOUR DE LA POINTE DE LA GARDETTE

Belle randonnée offrant les privilèges d'une dénivelée régulière et d'un parcours fluide. Sur les versants de la pointe de la Gardette (1 231 mètres), le randonneur parcourt en toute liberté des sentiers paisibles et verdoyants où se cache le véritable pays des « Banarels », comme aimé à se nommer les habitants locaux. Ressentant un sentiment d'isolement, l'itinéraire dévoile des paysages secrets, comme la gorge étroite du vallon de l'Espignole à l'aller, avec ses « gours » vert bouteille et ses pierres polies par les eaux. Sur le chemin du retour, la traversée de l'ancienne voie romaine, reliant historiquement Villars-sur-Var à Beuil, révèle une ambiance plus sèche et un panorama ouvert sur le vallon de Thiéry et la vallée du Var. Lieu de pèlerinage annuel, le site de Saint-Jean, l'une des huit chapelles que compte la commune de Villars-sur-Var, permet d'évoquer un épisode très ancien de l'histoire de Villars, témoignant de la foi et des traditions locales.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la balise 58, remonter les ruelles du village en suivant le balisage du GR°510 pour rejoindre la chapelle Sainte-Brigitte. Poursuivre sur l'ancienne voie romaine, puis, au niveau du château d'eau (balise 59), quitter le GR° en prenant le sentier de droite menant à Sarzit par le vallon de l'Espignole. Suivre ce tracé progressif pour atteindre la balise 62 et découvrir les campagnes abandonnées du Vignal. Traverser le torrent une première fois au pont du champ de Bœuf, puis une seconde fois à la côte 834 m pour déboucher sur une piste (b.75). Remonter cette piste vers la gauche jusqu'à la chapelle Sainte-Madeleine (1 109 m - b.76), située à un carrefour majeur.

Prendre alors à gauche le tracé du GR°510, qui suit l'ancienne voie romaine longeant le flanc ouest de la pointe de la Gardette. Avancer sur ce chemin large et majestueux, traversant garrigues et buis, en direction de Villars-sur-Var via les balises 74 et 61. Depuis là, gravir un dernier sentier sur la gauche pour atteindre un petit collet (756 m), puis la chapelle et son portique roman. Un sentier permet de monter jusqu'à la croix haute de 10 m, visible depuis la vallée. Pour le retour, redescendre au collet, retrouver la balise 61 et suivre le GR° en direction de Villars en passant par les balises 69 et 59.

MOYEN VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **16 km**


 Dénivelée :
+ 940 m / - 940 m

 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Mars à Novembre

 Cartographie :
« Moyen Var »
TOP 25 n°3641 OT

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 puis la RD 6202 jusqu'à la gare de Villars-sur-Var où l'on quitte la RD 6202 pour prendre à droite la RD 26 par laquelle on gagne le village. NB : on peut aussi utiliser le train (chemins de fer de Provence) qui dessert depuis Nice la gare de Villars-sur-Var.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



MOYEN VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen


 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **13 km**


 Dénivelée :
+ 940 m / - 940 m

 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Mars à Novembre

 Cartographie :
« Moyen Var »
TOP 25 n°3641 OT

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'au passage à niveau de Malaussène, pour prendre à droite un étroit pont métallique sur le Var. Par la route RD 126, puis par la RD 26, gagner rapidement le village de Massoins.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 Au départ de Massoins, parking du village (440 m)

26. CIRCUIT DU MONT FALOURDE

Circuit autour du mont Falourde offrant une immersion entre histoire et nature, débutant par la visite de Massoins, village pittoresque aux ruelles médiévales et anciens moulins à huile et à farine. Niché sur un terroir ensoleillé, Massoins surplombe le cours du Var et présente un paysage contrasté entre collines de marnes grises, terrasses d'oliviers, et forêt domaniale où se mêlent chênes et pins. L'itinéraire, idéal en demi-saison, conduit jusqu'au plateau du Lac, lieu curieusement dépourvu d'eau mais offrant de superbes panoramas sur les villages de la rive gauche de la Tinée tels que Clans, Roussillon, et la Tour-sur-Tinée. Ce plateau, autrefois un point de passage essentiel dans le réseau de communication montagnard avant l'ouverture du chemin de la Tinée en 1842, fait revivre les anciens sentiers reliant les villages, offrant ainsi une randonnée enrichissante à travers cols, vallons, et crêtes, où une faune sauvage se dévoile dans ce territoire prisé des chasseurs.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

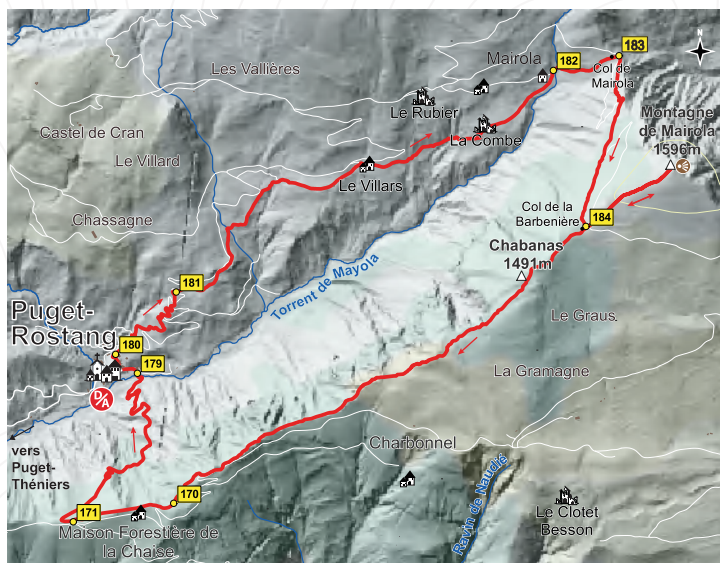
Depuis Massoins, rejoindre le GR® (b.70) devant la mairie. Remonter la ruelle, sortir au nord du village (b.71) et s'engager sur le GR®510 en direction du quartier de la Clapetta (b.72). Quitter le GR® pour poursuivre l'ascension en sous-bois jusqu'au collet de Ripert (1 670 m - b.73), offrant des panoramas sauvages. Continuer sur un sentier plus doux menant au plateau du col du Lac, où quelques gîtes ruraux isolés témoignent de la quiétude des lieux. À la balise 194, prendre à droite la route jusqu'à la première épingle (1 183 m), puis la piste pour traverser en descente le versant

de la pointe de l'Adret et du mont Falourde pour rejoindre la balise 193. Prendre à droite le sentier Tournefort-Bairols, descendre le long des pentes du mont Falourde, et franchir avec précaution une zone ravinée signalée par des panneaux "passage délicat" au niveau du vallon de Barseil. Atteindre le réservoir d'eau, puis en bas de la rampe, la balise 184. Bifurquer à droite sur le GR®510, descendre en franchissant le ravin de l'Ubac, rejoindre la RD (b.69), puis continuer en face pour descendre jusqu'au vallon de Gorgia avant de remonter vers Massoins (b.68).

 Au départ de Puget-Rostang (700 m)

27. CIRCUIT DE MAIROLA

La découverte du vallon et de la montagne de Mairola démontre que ces vastes espaces furent modelés par l'homme au fil des siècles : adret céréalier de Puget-Rostang, forêts domaniales de reboisement contre l'érosion, plateau de Dina aux champs dépierrés à force de patience, fermes éparses ne servant plus aujourd'hui que d'abri durant la période de chasse (Fournès, Villars, la Combe, Mairola). L'écomusée de la Roudoule a rassemblé la mémoire locale et sa visite à Puget-Thénières, complètera logiquement ce parcours pédagogique autour de Puget-Rostang. On ne manquera pas de couronner ce circuit par l'ascension commode du mont Mairola (1 596 mètres) appelé localement "le Cimailon", et d'imaginer l'ancien castellaras qui occupait cette cime panoramique du Moyen Var.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le haut du village, appelé "la Colle", prendre le sentier en direction du col de Mairola, via les balises 180 et 181. Laisser le "sentier du facteur" à gauche pour prendre la piste à droite et longer les ruines du hameau oublié des Fournès. Le sentier du Villars à la Combe chemine au milieu des hameaux isolés, puis après la cabane rénovée de Mairola (b.182) débouche au col de Mairola (1 286 m - b.183). Si la montée a été progressive jusque là, elle sera sévère pour atteindre en ligne droite le col de Barbenière (1 477 m - b.184). Du col, ascension facultative du sommet de

la montagne de Mairola (1 596 m) en 1 h AR. Le retour s'effectue par le GR®510 en suivant le sentier des crêtes sur la bordure ouest du plateau de Dina. Descendre pour rejoindre le chemin de Saint-Julien (b.170), passer derrière la maison forestière de la Chaise, et suivre la piste sur 500 m jusqu'à un lacet caractéristique (b.171). Quitter celle-ci pour prendre un chemin assez large en ligne de crête et descendre sur le village par l'ubac de Sainte-Catherine, dans la forêt domaniale de Puget-Rostang (b.179).

MOYON VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Difficile**


 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **11 km**


 Dénivelée : **+ 900 m / - 900 m**

 Durée : **5 h**

 Période conseillée : **Mai à Novembre**

 Cartographie : **« Moyon Var » TOP 25 n°3641 OT**

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. Après quelques kilomètres, bifurquer à droite (RD 116) pour gagner Puget-Rostang, point de départ de l'itinéraire.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



MOYEN VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile


 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **17 km**


 Dénivelée :
+ 980 m / - 980 m

 Durée :
5 h 30

 Période conseillée :
Avril à Novembre

 Cartographie :
« Moyen Var »
TOP 25 n°3641 OT

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Touët-sur-Var. Peu après le village, prendre à droite la route des gorges du Cians (RD 28) et la suivre jusqu'au Moulin de Rigaud. Bifurquer à droite et gagner Lieuche par la RD 128.

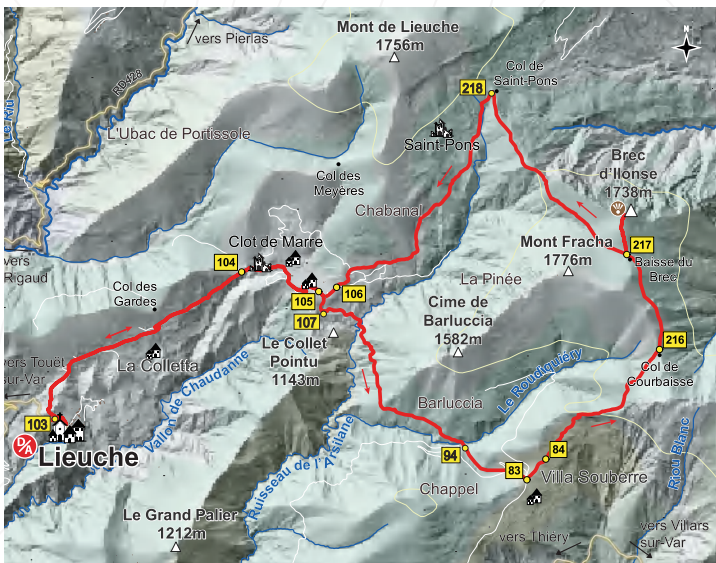
TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ de Lieuche (880 m)

28. TOUR DU MONT FRACHA

Circuit typique du moyen pays, la « Fracha », montagne boisée culminant à 1776 mètres, offre une randonnée idéale pour les initiés. Ce parcours rassemble en une journée les caractéristiques emblématiques de la moyenne montagne : village ancien pittoresque, marnes grises du Crétacé sculptant le paysage, adrets ensoleillés colonisés par une végétation basse, vallons encaissés et versants nord ombragés sous un dense couvert de pins sylvestres à leur étage naturel. Témoins d'une activité humaine en constante évolution, ces terres ont été tour à tour déboisées pour la pâture et l'exploitation forestière, avant d'être abandonnées sur les pentes les moins abruptes, progressivement redécouvertes à travers la randonnée qui valorise ces territoires sauvages. L'alternance des milieux, entre forêts, crêtes dégagées et replis minéraux, façonne un itinéraire contrasté, révélant toute la diversité des paysages montagnards.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

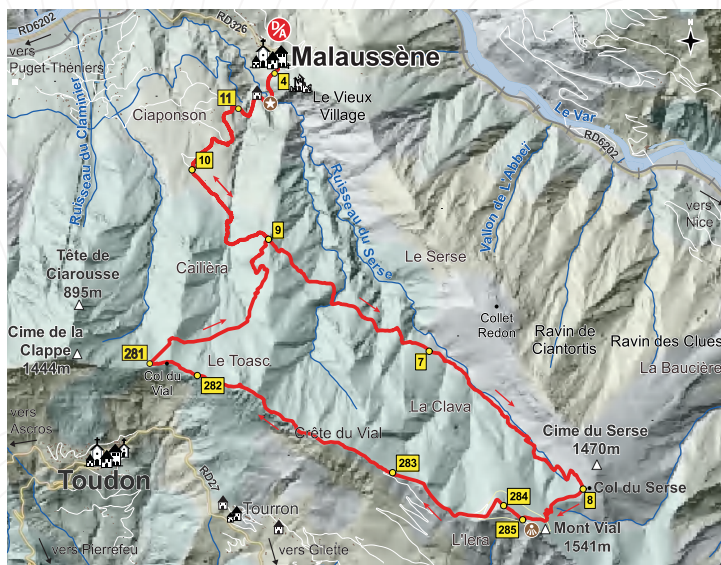
Depuis la place du village (b.103), emprunter la petite route à l'ouest pour s'élever en direction du cimetière, puis poursuivre sur la piste. Passer à la Rejaïsse (maison), puis atteindre le hameau du clot de Marre (b.104). Longer les ruines sous la chapelle Saint-Féréol, ancien prieuré du XIIIe siècle, avant d'arriver au hameau de l'Arsilane (b.105). Prendre à droite pour traverser un paysage vallonné de marnes (b.107), puis bifurquer à gauche afin de descendre traverser le vallon des Charbonnières. Suivre ensuite un sentier en corniche sous la cime de Barluccia jusqu'au vallon où une source précède l'arrivée sur une piste (b.94). Tourner à gauche sur le GR°510,

traverser la piste et atteindre le croisement de la villa Souberre (b.83). Continuer à gauche sur le GR°, puis le quitter (b.84) pour longer une croupe boisée et rejoindre le col de Courbaisse (1 629 m - b.216). Prendre à gauche pour franchir le versant nord et gagner la basse du Brec (1 688 m - b.217), avant un aller-retour au sommet du brec d'Illonse (1 738 m). Prudence sur l'arête escarpée. Redescendre puis suivre à droite le sentier en balcon jusqu'à la chapelle du col Saint-Pons (1 457 m - b.218). Entamer ensuite à gauche une descente sur piste à travers forêts et landes à genêts ; retrouver l'Arsilane et reprendre l'itinéraire initial vers Lieuche (b.106, 105).

 Au départ de Malaussène (380 m)

29. CRÊTES DU MONT VIAL

Circuit idéal pour l'été, ce parcours traverse en grande partie le couvert forestier des flancs nord du mont Vial, offrant fraîcheur et ombrage. Un départ matinal facilite la première montée vers le sommet, rapidement ensoleillée, révélant une vue panoramique sur les villages limitrophes de la vallée du Var : Villars-sur-Var, Massoins, Malaussène et Touët-sur-Var. Entre le sommet et le col, la prestigieuse crête du Vial s'ouvre sur des panoramas spectaculaires, dévoilant les vallées de la Tinée, de l'Estéron et du moyen Var, ainsi que leurs villages. Depuis le col, la descente suit le vallon sauvage du ruisseau de Vescassi, longeant le versant boisé de la rive gauche, marqué par un glissement de terrain majeur lors de la tempête Alex, qui a détruit la forêt de pins noirs. Le parcours emprunte enfin un sentier large et aménagé, témoin d'un ancien axe de communication entre l'Estéron et le moyen Var, pour rejoindre avec fluidité le point de départ.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking (b.4), traverser le village, passer devant l'ancien lavoir et franchir le grand pont en pierres enjambant le ruisseau de Vescassi (b.5). S'élever sur un sentier pavé pour rejoindre l'ancien moulin à huile « génois », puis continuer jusqu'à la passerelle et atteindre la balise 11. Prendre à gauche pour monter à travers d'anciennes terrasses de cultures aujourd'hui colonisées, jusqu'au terminus de la piste de Cianponson (b.10). Poursuivre par le sentier traversant le versant nord des crêtes du Vial (b.7), s'élever progressivement pour atteindre le col du Serse

(1 416 m - b.8). Prendre à droite pour rejoindre rapidement la crête du Vial (b.285) et suivre la route, passant par la balise 284. Emprunter l'escalier en pierres menant au sommet du mont Vial (1 550 mètres). Redescendre sur la route jusqu'au lacet caractéristique (b.283), puis bifurquer à droite sur le sentier longeant la crête panoramique. Dépasser la balise 282 et rejoindre le col du Vial (b.281). Descendre à droite pour retrouver l'intersection croisée à l'aller (b.9), puis regagner le village de Malaussène par le même itinéraire.

MOYEN VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **15 km**


 Dénivelée :
+ 1 330 m / - 1 330 m

 Durée :
6 h

 Période conseillée :
Mars à Novembre

 Cartographie :
**« Moyen Var »
TOP 25 n°3641 OT**

ACCÈS ROUTIER:




 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'au passage à niveau de Malaussène que l'on quitte pour prendre à gauche (RD 326) pour gagner le village.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



MOYEN VAR


CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :


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

 Distance : **17 km**


 Dénivelée : **+1 220 m / -1 220 m**

 Durée : **6h**

 Période conseillée : **Mars à Novembre**

 Cartographie : **« Moyen Var » TOP 25 n°3641 OT**

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 puis la RD 6202 jusqu'à la gare de Villars-sur-Var où l'on quitte la RD 6202 pour prendre à droite la RD 26 ; traverser le village et suivre à gauche la RD 226 jusqu'à Thiéry (parking en haut du village).

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ de Thiéry (1 050 m)

30. POINTE DE CHAVANETTE

Parcours contrasté mêlant patrimoine montagnard et paysages grandioses, l'ascension à la pointe de la Chavanette (1 753 mètres) depuis Thiéry traverse une diversité d'ambiances marquées. Accroché à 1 050 mètres sur un éperon rocheux, le village dévoile ses ruelles en escalier, ses maisons noircies par les torches de bois résineux, appelées « lumés », autrefois utilisées pour l'éclairage, et une architecture alpine homogène, cernée par un vaste cirque de crêtes. Jadis grenier à blé du canton, ses habitants, surnommés les « Tubans », cultivaient en terrasses les pentes les plus audacieuses, aujourd'hui longées par l'itinéraire qui gagne la villa Soubère, puis s'élève entre pinèdes tourmentées par le vent et futaies de sapins jusqu'au col de Courbaisse (1 629 m). Plus haut, quelques mélèzes annoncent l'antécime (1 707 m), escarpée et panoramique sur Ilonse et les vallées du Var et du Cians. Le retour, en rive droite du ruisseau d'Arsilane, contraste par son ambiance plus méditerranéenne et sa chânaie, avant la remontée finale entre anciennes restanques.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la chapelle Saint-Roch (b.86), emprunter l'une des deux routes vers l'est pour rejoindre la balise 89. Poursuivre sur le sentier (b.95) jusqu'à la chapelle Notre-Dame au col de la Madone (1 162 m - b.81). Traverser la route, suivre le sentier jusqu'à la piste (b.82), la prendre à droite pour rejoindre la villa Soubère (citerne, 1 342 m - b.83). Continuer sur la croupe par le GR*510, bifurquer à gauche (b.84) en bordure de forêt. Garder la direction nord-est pour atteindre le col de Courbaisse (1 629 m - b.216). Monter à droite vers le collet anonyme (b.215), marqué par ses pins torturés. Faire un court aller-retour à gauche (nord) vers l'antécime (1 707 m), puis revenir au collet

pour gravir la pointe de Chavanette (1 753 m). Revenir par le même itinéraire jusqu'à la villa Soubère (b.83), bifurquer à droite pour suivre le GR*, couper la piste et atteindre la source captée (b.94). Choisir entre descendre à gauche par la piste des Blaches (GR*510) vers le village (4 km), ou continuer à droite sous la cime de Barluccia jusqu'à l'intersection (b.107) face à l'Arsilane. Tourner à gauche, suivre en balcon (sud-ouest) la crête des Charbonnières jusqu'à la baisse du grand Palier (1 011 m - b.92). Descendre à gauche (GR*510), traverser le vallon, remonter sous la barre rocheuse puis entre les restanques pour rejoindre le village (b.87), puis le point de départ (b.86).

 Au départ de Touët-sur-Var (340 m)

31. TOUR DES ROCCHAUDES

Itinéraire patrimonial entre Touët-sur-Var et Thiéry, jalonné de chapelles révélant l'empreinte d'une profonde religiosité rurale. Parcours exigeant reliant deux chapelles isolées, bâties selon un même modèle architectural, érigées comme remparts symboliques face aux menaces terrestres ou démoniaques. Le sentier débute à Touët-sur-Var, village perché au caractère remarquable, suspendu à l'aplomb d'une barre rocheuse, où subsistent des vestiges antiques sur le plateau de Pailiers. L'ascension jusqu'à la baisse de Thiéry suit le « chemin du facteur », emprunté autrefois chaque semaine pour acheminer le courrier. Passage à la chapelle Saint-Jean-Baptiste, en contrebas du village de Thiéry, puis découverte saisissante de la chapelle ruinée de Saint-Antoine, posée dans un hameau déserté en ruine au pied de la barre de Rau. La boucle se referme par un sentier en balcon, traversant l'adret ensoleillé et ses vallons entaillés dans les roches détritiques, surplombant la plaine du Var, avant une descente sur Touët par un chemin remarquable, taillé à flanc de montagne et chargé d'histoire.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la RD 6202 (b.36), monter par les ruelles jusqu'à l'église Notre-Dame de la Nativité (b.38), puis suivre le sentier à flanc de rochers. Traverser le vallon de Touët, poursuivre en forêt jusqu'à la balise 39. Rejoindre la Baisse de Thiéry (861 m - b.40), prendre à droite la piste, puis à gauche (b.40) le sentier en balcon jusqu'à la piste (b.41). La suivre à gauche, franchir le vallon de Cianalette, continuer jusqu'à la chapelle Saint-Jean, puis retrouver la piste à la balise 88. Gagner le village de Thiéry par la petite route. Après visite, revenir à l'est par l'une des deux routes jusqu'au sentier (b.89).

Traverser à droite le vallon (b.95), remonter en coupant une piste jusqu'à un collet. Continuer pour atteindre le collet du Sueil (1 257 m - b.90), s'engager à gauche vers les anciennes campagnes des Farugières (b.91), puis descendre en adret jusqu'à la baisse de Saint-Antoine (807 m - b.45). Poursuivre à droite vers le hameau ruiné et la chapelle Saint-Antoine. À la balise 44, prendre à droite le sentier en balcon, rejoindre les granges (b.43), suivre la piste jusqu'à la balise 42, puis à gauche le sentier des Saucias jusqu'à la balise 40 et regagner le village par l'itinéraire emprunté à l'aller.

MOYEN VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **18 km**

 Dénivelée :
+ 1330 m / - 1330 m

 Durée :
6 h

 Période conseillée :
Mars à Novembre

 Cartographie :
**« Moyen Var »
TOP 25 n°3641 OT**

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RD 6202 jusqu'à la Mescla, puis continuer par la même route en direction de Touët-sur-Var.

Accès par le train des Pignes (Chemins de Fer de Provence) qui dessert depuis Nice les gares de Touët-sur-Var et Villars-sur-Var.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



MOYEN VAR

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

Effort Physique :

 **Difficile**


Technicité du sentier :

 **Difficile**

 Distance : **19 km**


 Dénivelée :
+1 280 m / - 1 280 m

 Durée :
7 h

 Période conseillée :
Avril à Novembre

 Cartographie :
« Moyen Var »
TOP 25 n°3641 OT

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice aéroport, remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, 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'au pra d'Astier. Bifurquer à droite et gagner Pierlas (RD 428).

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ de Pierlas (1 100 m)

32. TOUR DES ALPAGES DE PIERLAS

Cette randonnée, esthétique et aérienne, offre un panorama à 360° depuis le sommet des Cluots, abritant une flore et une faune abondantes. Les alpages, dédiés au pastoralisme, présentent une géologie explicite, traversant différentes ères. Sur les pelouses recouvrant la roche calcaire, les plantes naines et vivaces, telles que pulsatiles, asters, gentianes, pensées et orchis, profitent d'une floraison brève, ne leur laissant pas le temps de proliférer. Le grand dôme herbeux des Cluots sert d'observatoire naturel, offrant un tour d'horizon géologique du Mercantour à la mer. On mesure alors la puissance des forces tectoniques remodelant les vallées encaissées. La reconquête naturelle de la forêt, favorisée par la diminution de la pression pastorale et la mise en friche des terres due à l'exode rural, est notable. Aujourd'hui, la commune de Pierlas valorise son territoire à travers un sentier d'interprétation, proposant plusieurs points d'arrêt équipés de tables de lecture évoquant tour à tour bâtiments anciens, zones humides, géologie, tables d'orientation, pastoralisme et autres thématiques à découvrir.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'entrée de Pierlas, suivre la direction fléchée « les Cluots » (b.114). À la balise 118, quitter la piste pour emprunter un sentier d'abord rocailloux et panoramique, puis verdoyant à travers les anciennes campagnes de la combette et du Serre (b.119). Continuer sur la croupe jusqu'à la balise 120. Tourner à gauche et, par une traversée aérienne, atteindre un magnifique belvédère près des abreuvoirs. Passer sur le versant ouest pour rejoindre un carrefour d'itinéraires (b.121). Pour accéder au sommet des Cluots, prendre à droite ; compter environ 1 h 15 pour l'aller-retour. Au sommet, faire preuve de prudence, car les barres de la face sud dominant de

1 100 m les gorges du Cians. De retour à la balise 121, continuer vers le nord-est à travers le vaste alpage de Giarons. Passer près d'une grande doline, puis atteindre rapidement la baisse de Clari, spacieuse et gazonnée (1 869 m - b.122). Prendre à droite, suivre les balises en bois menant à un sentier plus marqué au niveau du vallon de faussa Magne. Poursuivre sur ce sentier aérien surplombant des vallons sauvages aux teintes grises. En contrebas, apercevoir le hameau de Rang, autrefois habité, dont le nom évoque le caractère rude du lieu. Rejoindre ensuite la balise 120, puis le hameau du Serre (b.119). Retourner à Pierlas par le chemin emprunté à l'aller.



Gorges du Cians et les Cluots



Col de Mairola, la Lare et Dôme de Barrot



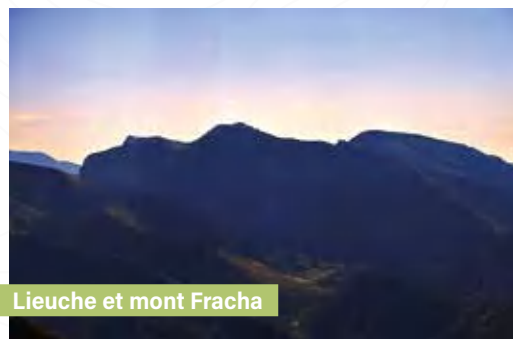
Croix Haute au-dessus de la Chapelle St-Jean



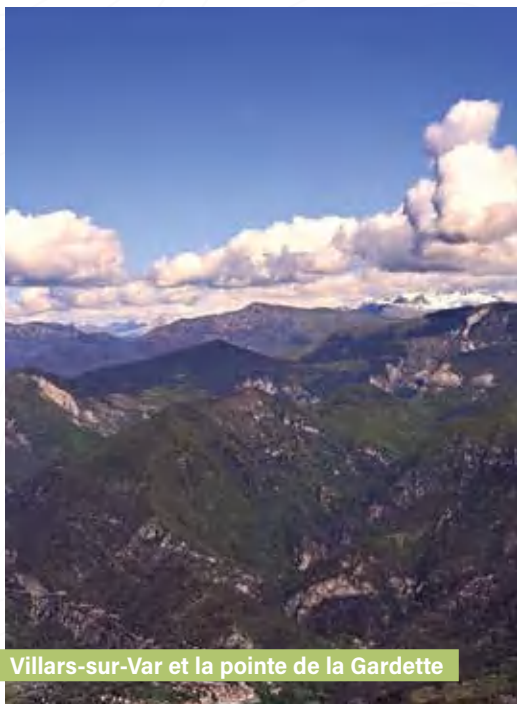
Village d'Auvare



Crête du Vial



Lieuche et mont Fracha



Villars-sur-Var et la pointe de la Gardette



MOYENNE TINÉE

Ilonse



MOYENNE TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **7 km**


 Dénivelée : **+ 430 m / - 430 m**

 Durée : **3 h**

 Période conseillée : **Toute l'année**

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

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), suivre la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) jusqu'à l'embranchement de Marie. Tourner à droite et remonter la RM 58 jusqu'au village, point de départ de l'itinéraire.

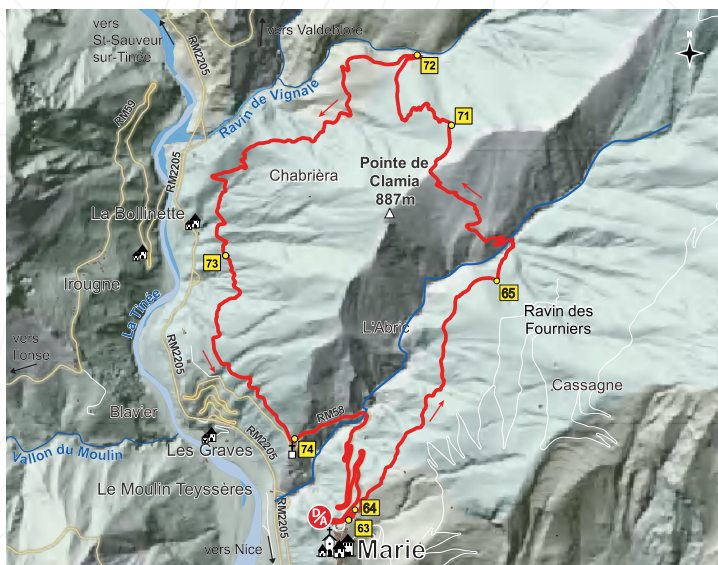
TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



Au départ de Marie (600 m)

33. POINTE DE CLAMIA

Perché sur un éperon dominant la Tinée, Marie se situe à la limite des influences méditerranéennes et alpines comme en témoignent ses toits mêlés de lauzes et de tuiles. Très bien restauré, le village mérite une visite avec ses ruelles étroites en escaliers, ses passages voûtés ainsi que ses différents édifices rappelant le mode de vie ancestral : lavoir, moulin à huile, four à pain, alambic, granges... La tradition rapporte que les habitants de Clans, dont les propriétés se trouvaient sur le territoire actuel de Marie, construisirent un oratoire dédié à la Sainte-Vierge. Quelques habitations commencèrent à surgir autour de l'oratoire de Marie, d'où le nom symbolique de ce village attachant. Ce petit circuit de découverte autour de la pointe de Clamia alterne les bois de pins, chênes ou châtaigniers et d'anciennes zones de culture colonisées par une végétation arbustive.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking du village (b.63), remonter une ruelle cimentée menant sur les hauteurs de Marie (b.64). Bifurquer à gauche et suivre le sentier qui passe successivement plusieurs zones ravinées. Après la balise 65, franchir un vallon et s'élever parmi les pins de la forêt de la Lauzetta vers la pointe de Clamia ; atteindre bientôt la crête qui en est issue au niveau d'un collet (860 m) pour redescendre versant nord en direction des campagnes abandonnées du Seuil (b.71). On rejoint à travers une chaîne le chemin reliant la Tinée à Valdeblore (670

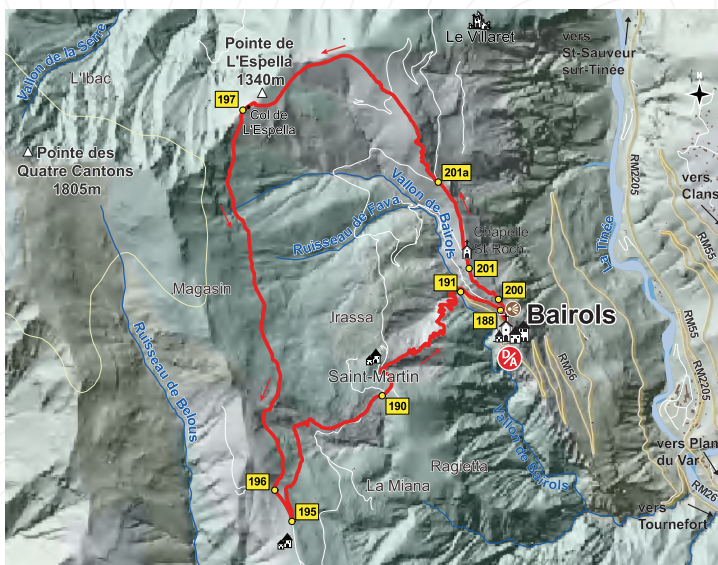
m - b.72). Prendre ce dernier sur la gauche et descendre vers le hameau de la Bollinette qu'on domine au niveau de la balise 73, à la cote 500 m. Continuer plein sud en traversée jusqu'à la route d'accès à Marie (b.74), la suivre un moment sur la gauche, pour rejoindre rapidement le village.

Variante : départ possible du hameau de la Bollinette. Garer son véhicule sur le parking et se rendre à pied à la balise 156 par le bord de la route.

📍 Au départ de Bairols (850 m)

34. CIRCUIT DU COL DE L'ESPELLA

Bairols, perché sur une arête rocheuse à 830 mètres d'altitude, domine la route de la Tinée et dévoile une vue imprenable sur la vallée. L'accès au village, longtemps difficile, a vu la route actuelle remplacer tardivement l'ancien chemin muletier partant du pont de Clans. Construit en hauteur pour des raisons de sécurité et d'ensoleillement, Bairols incarne parfaitement ce type d'implantation, sa position étant sublimée par une table d'orientation au sommet, offrant un point de vue sur les principaux sites de la vallée. La visite du village, qui a su préserver son caractère architectural authentique, constitue un temps fort à ne pas manquer en début ou fin de parcours. Le circuit, agréable et jalonné de beaux points de vue, invite à une découverte approfondie du site avant de remonter une longue crête menant au col de l'Espella, où s'étend un vaste panorama sur les anciennes zones de culture de la commune. Ces campagnes, aujourd'hui abandonnées, conservent leurs restanques, témoins des pratiques agricoles d'autrefois.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Monter dans le village pour rejoindre l'église et la table d'orientation. Passer sous un porche pour arriver au cimetière (b. 200) et continuer jusqu'à la chapelle Saint-Roch (b. 201). Gravier une large crête dégagée jusqu'au col de l'Espella (1 320 m - b.197). Une traversée

descendante en sous-bois rejoint le col du Lac (b.106, 195). Descendre au hameau de Saint-Martin et laisser sur la gauche le sentier des châtaigniers (b.190) pour rejoindre directement Bairols par un très beau chemin empierré (b. 191).

MOYENNE TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **8 km**


 Dénivelée :
+ 530 m / - 530 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Mars à Novembre

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

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à pont de Clans. Bifurquer alors à gauche et monter jusqu'au village de Bairols par la RM 56.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



MOYENNE TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :


 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique : **Difficile**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **12 km**


 Dénivelée : **+ 900 m / - 900 m**

 Durée : **4 h 30**

 Période conseillée : **Mars à Novembre**

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

ACCÈS ROUTIER:

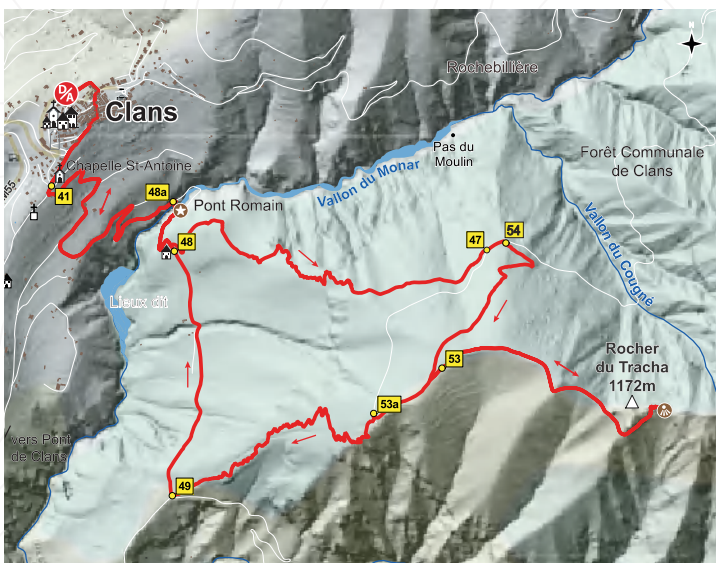
 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à pont-de-Clans. Bifurquer à droite (RM 55) et monter au village de Clans par une route sinueuse.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



Au départ de Clans (680 m), **35. ROCHER DU TRANCHA**

Beau parcours forestier à la découverte du rocher du Trancha, protubérance rocheuse émergeant du couvert boisé. L'itinéraire emprunte la grande Tire, vestige d'une gestion forestière ancienne, utilisant le relief de crête pour extraire le bois par gravité. Témoignage de l'appartenance de cette forêt à l'État, elle reste sous la gestion de l'Office National des Forêts. Clans, perché à 690 mètres d'altitude, dévoile une architecture médiévale avec ses hautes maisons des XIII^e et XIV^e siècles et sa collégiale fondée en 1137, abritant des peintures murales remarquables. Les chapelles de Sainte-Anne, Saint-Michel et Saint-Jean, veillant encore sur le village, rappellent son riche patrimoine. Implanté dès le Xe siècle au lieu-dit « Poet » (pont de Clans), il se développe après l'épidémie de 1348 grâce à ses olivales, sa forêt de sapins et mélèzes et ses terres arables irriguées par le canal du Brusquet. Aujourd'hui, Clans invite à explorer ses ruelles pavées ornées de fontaines et lavoirs, entre histoire et nature préservée.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Traverser les ruelles du village par le sud pour rejoindre la place Régis Scipion et le chemin de Saint-Antoine (b.42). Descendre jusqu'à la chapelle éponyme (b.41), bifurquer à gauche sur un sentier pavé plus bas, croiser le chemin du Raus et continuer à droite jusqu'au croisement (balise). Tourner à gauche, suivre la piste et atteindre le vallon du Monar (b.48a). Prendre à droite le sentier, traverser le pont romain, remonter sur la piste et la suivre à droite. Après une épingle (b.48), emprunter à gauche un sentier montant sur une croupe, dévoilant de beaux points de vue sur Clans et la vallée. Poursuivre la montée et traverser à

flanc jusqu'à la piste (910 m - b.47). Descendre légèrement, prendre à droite (b.47), longer la piste (b.54), puis monter plus progressivement jusqu'à la crête (b.53). Prendre à gauche la grande Tire pour une traversée en balcon panoramique. Passer sous le rocher du Trancha, sortir à gauche à une échancrure et prendre à droite pour atteindre un replat rocheux, belvédère exceptionnel sur la vallée. Revenir à la balise 53, poursuivre en face par la grande Tire, descendre, couper une piste (b.53a) et rejoindre la piste de Raous (b.49). Suivre à droite jusqu'au pont romain et revenir au village (b.48a, 41, 42).

 Au départ d'Ilonse, hameau d'Irougne (570 m)

36. HAMEAUX D'ILONSE

Perché au faîte d'un promontoire qui domine la Tinée de quelque 800 m, au terme d'une route vertigineuse de 11 km, le village d'Ilonse constitue depuis l'Antiquité une place forte convoitée notamment par les Romains qui voyaient là un emplacement stratégique. Des vestiges de maçonnerie suggèrent l'existence d'anciens remparts et fortifications défendant le site au cours des âges passés. Le circuit décrit ici relie entre eux différents quartiers agricoles d'Ilonse jadis semés de céréales nourricières : Irougne, le Pous, Loirins, ou encore la Condamine, Siglièra, le Fournet... A noter les acrobatiques canaux d'arrosage issus de l'Ibac du Moulin, ouvrages d'art essentiels dans l'économie traditionnelle : l'eau, élément indispensable à la vie, a permis d'élargir les possibilités de cultures et d'augmenter leur rendement.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du hameau d'Irougne (b.205), prendre un sentier sinueux s'élevant entre quelques granges. Par une montée en lacets, rejoindre le hameau encore habité du Pous (b.206), puis continuer pour atteindre par un excellent chemin le vaste plateau agricole de Loirins et le col de la Tuilière (b.207) ; on est alors en vue du village qu'on atteint bientôt (b.208). Après la visite du village et un bref crochet à la

table d'orientation qui le domine (1 251 mètres), suivre en descente la route d'accès à Ilonse jusqu'à la balise 210, puis un sentier qui coupe les lacets jusqu'à la balise 211. Prendre alors à gauche la RM 59 et marcher sur environ 2 km jusqu'à la balise 213. Poursuivre à gauche le sentier menant au hameau du Pous. Arrivé à la b.206, tourner à droite et rejoindre le hameau d'Irougne, point de départ de la randonnée.

MOYENNE TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **11 km**


 Dénivelée : **+ 730 m / - 730 m**

 Durée : **5 h**

 Période conseillée : **Mars à Novembre**

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

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à la Bollinette. Peu après le hameau, prendre à gauche la route d'Ilonse (RM 59) et franchir la Tinée pour gagner Irougne.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



MOYENNE TINÉE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **13 km**


 Dénivelée :
+ 940 m / - 940 m

 Durée :
6 h

 Période conseillée :
Mars à Decembre

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

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla ; prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à l'intersection de la Tour-sur-Tinée. Bifurquer à droite (RM 32) et gagner par une route aux nombreux lacets le promontoire où est bâti le village.

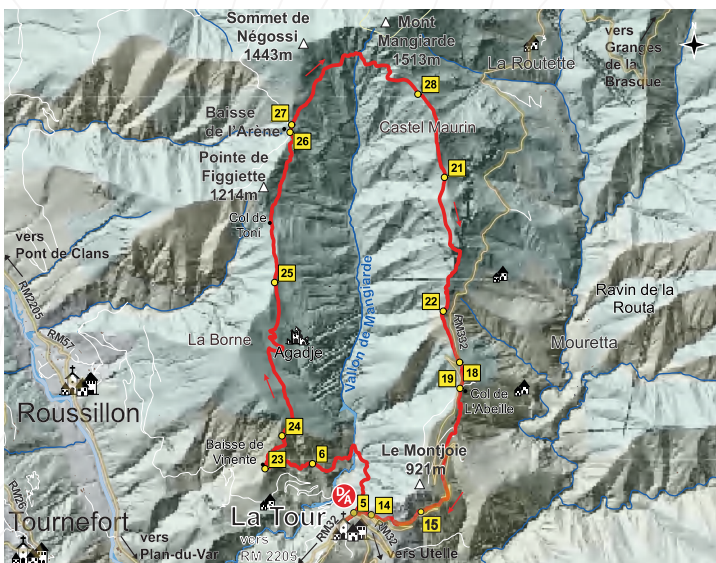
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de la Tour-sur-Tinée (645 m)

37. CIRCUIT DE MANGIARDE

Comme nombre de villages du moyen pays, la Tour-sur-Tinée bénéficie d'un climat particulier, la brise marine s'y mariant avec la fraîcheur et les senteurs odoriférantes des forêts d'altitude. Cette rencontre a jadis favorisé une grande variété de cultures : céréales (blé et seigle) et oliviers bien sûr, mais aussi vigne, lavande, chanvre, pomme de terre et cultures maraîchères dont les légumes secs étaient réputés (haricots). Le circuit emprunte l'ancien chemin de la Tinée, jadis parcouru par les colporteurs qui, chargés de leurs ballots, allaient de maison en maison proposer fil, aiguilles, peignes et autres fournitures du quotidien. Après une incursion au fond du discret vallon de Mangiarde, la partie finale, sur la crête du rocher des Baus, évolue sur un sentier astucieusement tracé dans un chaos de blocs de grès avant de descendre entre deux barres rocheuses par un passage dissimulé.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du village (b.5), passer sous un petit pont à côté du moulin à huile communal et descendre traverser le vallon de Ginoire (493 m). Le sentier mène par une courte montée à la balise 6 et continue jusqu'à la baisse de Vinente (b.23). Une montée raide sur une crête érodée permet de rejoindre un bon sentier à la balise 24 ; continuer sur le versant sud de la cime du Bonnet, passer à la balise 25 et, après le col de Toni (1 091 m), atteindre la baisse de l'Arène (1 178 m - b.26, 27) en longeant la pointe de Figgiette. Traverser plus ou moins de

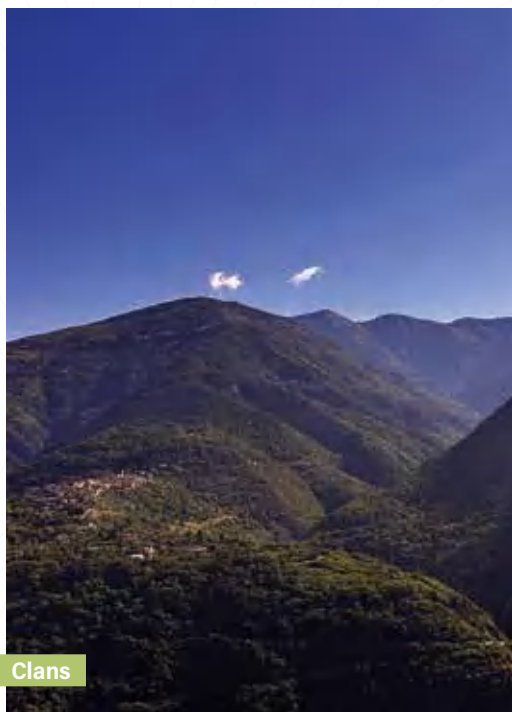
niveau l'âpre versant sud du mont Mangiarde au pied d'une falaise de grès pour aboutir à la crête de Castel Maurin (1 352 m - b.28). Descendre celle-ci et atteindre une ancienne cabane de bûcherons (b.21). Continuer sur la ligne de crêtes, franchir une barre rocheuse et, peu après la balise 22, rejoindre la route des granges de la Brasque (b.18), puis le col de l'Abeille (922 m - b.19). Rentrer à la Tour-sur-Tinée par une série de raccourcis coupant les lacets de la route.



Cirque de Mungiarde



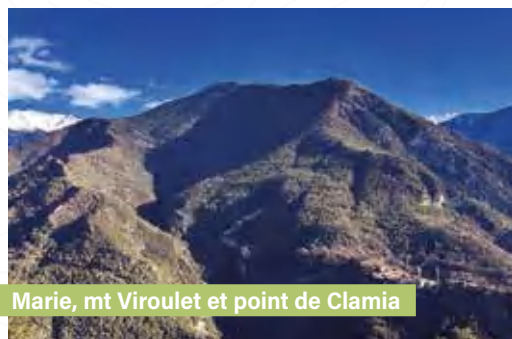
Col de l'Espella



Clans



Ilonse



Marie, mt Viroulet et point de Clamia



VÉSUBIE

Crête de la Madone



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **10 km**


 Dénivelée : **+ 570 m / - 570 m**

 Durée : **3 h 30**

 Période conseillée : **Toute l'année**

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

ACCÈS ROUTIER :

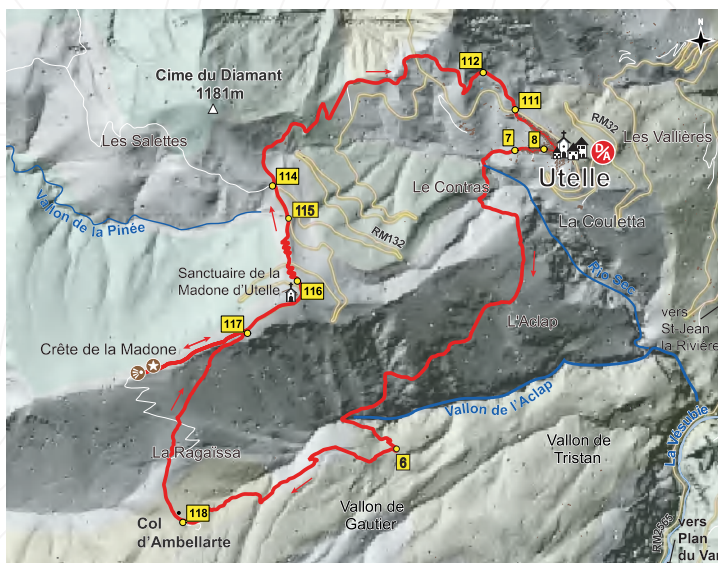
 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à St-Jean-la-Rivière. Bifurquer à gauche pour traverser la Vésubie et remonter la sinuose RM 32 sur 9 km jusqu'à Utelle.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



Au départ d'Utelle (800 m) 38. CIRCUIT DE LA MADONE D'UTELLE

Située à l'entrée de la vallée de la Vésubie, dans l'axe direct du massif du Mercantour, Utelle regroupe cinq hameaux autour du sanctuaire de la madone d'Utelle, haut lieu de culte catholique. Abritant en son centre l'église Saint-Véran, véritable trésor architectural, la commune dévoile un patrimoine marqué par son passé commerçant. Reliés par des chemins, les hameaux offrent un panorama à 360°, embrassant mer et montagne. Que ce soit le Chaudan dans la vallée du Var ou le Figaret dans la vallée de la Vésubie, chacun affirme une identité unique, façonnée par l'histoire locale. Autrefois carrefour stratégique du commerce du sel, Utelle reliait les vallées de la Tinée et de la Vésubie vers la Savoie et le Piémont. Aujourd'hui, les traces de ce passé s'inscrivent dans le paysage, accompagnant les randonneurs du GR®5, longeant l'ancien camp militaire des granges de la Brasque, au cœur de la forêt communale.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

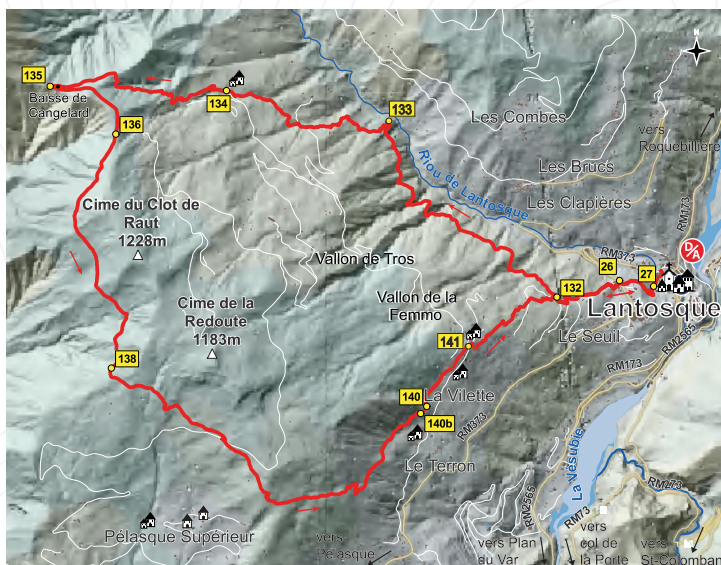
Depuis le village (b.8, 9), suivre le tracé du GR®5 (b.7) pour descendre et franchir le riu Sec sur un magnifique pont en pierres. Remonter en face par un agréable sentier pavé, passer une croupe, puis traverser en écharpe le versant de l'Aclap. À la balise 6, quitter le GR® et bifurquer à droite pour remonter en rive droite du vallon (b.6) jusqu'au vaste col d'Ambellarte (967 m - b.118). Tourner à droite pour gravir le raide adret de la Ragaïssa et atteindre la route de la Madone (b.117), près de la table

d'orientation sommitale (1 194 m), implantée par le Club Alpin Français en 1933 ; un bref crochet permet d'admirer un panorama d'une rare ampleur. Revenir au sanctuaire (b.116) et descendre par un raccourci évitant les lacets (b.115) : suivre la route sur 250 m jusqu'à l'épingle (1 046 m - b.114). Prendre à droite par le sentier, couper une piste forestière, passer au-dessus du tunnel et rejoindre l'intersection (b.113). Suivre le GR®5 à droite (b.112, 111) pour regagner le centre du village.

 Au départ de Lantosque (500 m)

39. TOUR DE LA CIME DU CLOT DU RAUT

Dominant la Vésubie, Lantosque s'étire sur une barre rocheuse calcaire, dans une position défensive naturelle qui verrouille la vallée, juste avant qu'elle ne s'ouvre sur un vaste panorama de montagnes environnantes. Encadré par la Vésubie et le riu, le village aux ruelles étroites a su tirer parti et valoriser son terroir en implantant plusieurs de ses hameaux sur les versants environnants. En rive droite, les granges de la Brasque, desservies par une piste forestière, offrent une vue grandiose sur le massif de l'Authion. Plus au nord, la pointe de Siruol, culminant à 2 018 mètres, véritable promontoire sur le Mercantour voisin, inspire l'envie de futures belles randonnées. Ce parcours suit d'anciens chemins muletiers dallés, sans forte montée, dévoilant des paysages variés sur le chaînon brec d'Utelle-Tournaret, le haut vallon de la Gordolasque et les crêtes de Turini. Forêts de châtaigniers, chênes et pins alternent avec des clairières bucoliques abritant des granges traditionnelles aux toits de chaume.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis Lantosque, rejoindre le quartier du Seuil (b.27, 26). Continuer sur le sentier menant à la station de traitement des eaux (b.132). Suivre à droite le canal vers l'amont jusqu'au riu de Lantosque (b.133). Prendre à gauche (ouest) sous les campagnes de Campaouri, en coupant successivement trois pistes (890 m – b.134). Poursuivre l'ascension vers la baisse de Cangelard (1 117 m – b.135). À la balise 135, prendre à gauche pour monter brièvement vers le sud (1 150 m – b.136). Amorcer la descente à droite, en traversant le versant ouest de la cime du clot de Raut, parmi pins, bruyères et chênes. Après une brève montée, contourner par le haut un petit plateau offrant une vue sur les chaînons du brec d'Utelle

et du Tournaret. Poursuivre jusqu'aux dernières granges de Rastuna, dont l'une est restaurée (b.138). Bifurquer à gauche, couper plus bas une piste, puis continuer en passant devant les premières granges ruinées du Pous vers 950 m. Traverser une zone boisée de vieux châtaigniers, contourner un épaulement panoramique sur la moyenne Vésubie (la Bollène, Lantosque), et descendre progressivement à flanc de montagne pour rejoindre la balise 140. Prendre à gauche le chemin horizontal, passer par la Vilette (b.141), puis descendre en direction de Lantosque par un sentier dallé exceptionnel, en rejoignant l'itinéraire suivi à l'aller (via b.132, 26 et 27).

VÉSUBIE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Moyen**

 Distance : **12 km**


 Dénivelée : **+ 930 m / - 930 m**

 Durée : **4 h**

 Période conseillée : **Mars à Novembre**

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

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. Prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) et la suivre jusqu'à Lantosque. Stationner sur la place du village.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



VÉSUBIE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **12 km**


 Dénivelée :
+ 920 m / - 920 m

 Durée :
4 h 30

 Période conseillée :
Avril à Décembre

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

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var et prendre à droite la route de la Vésubie (RM 2565). Juste avant Saint-Jean-la-Rivière, tourner à droite pour rejoindre Duranus par la RM 19.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



Au départ de Duranus, RM 19 (500 m)

40. TOUR DE LA CIME DE L'AUTARET

Au cœur des gorges de la Vésubie, invisible depuis la vallée, Duranus s'étend entre Vésubie et Paillons, sur un relief tourmenté qui culmine à la cime de Rocca Sièra (1 501 mètres). Historiquement, ce territoire fut marqué dès le Moyen Âge par l'occupation de Rocca-Sparvièra, avant que ses habitants ne délaissent ce site pour fonder des implantations plus basses. De ce mouvement naquirent le hameau de l'Engarvin et le village de Duranus, dont les maisons, bien qu'apparaissant dispersées sur les pentes abruptes, s'organisent en réalité autour de deux quartiers distincts : la Crotta et la Carriera. Plus bas en altitude et moins éloignée que Rocca-Sparvièra, la cime de l'Autaret (1 308 mètres), avec son bastion naturel non balisé, offre un belvédère impressionnant. Dominant les vallées du Paillon à l'est et de la Vésubie à l'ouest, son panorama à 360° englobe à la fois le littoral méditerranéen et la chaîne-frontière des Alpes, surplombant les gorges de la Vésubie qui se découpent de près de 1 000 mètres en contrebas.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

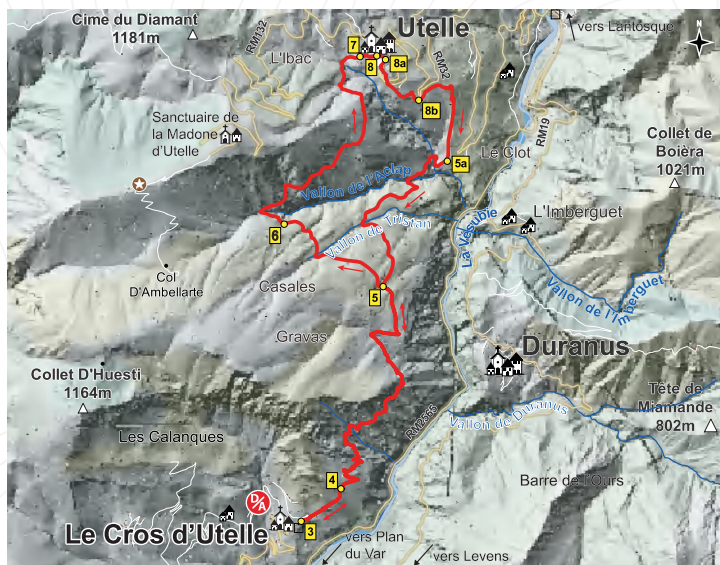
Depuis le village, suivre le sentier qui s'élève à gauche (b.440) derrière la fontaine, à travers les chênes sur l'adret dominant Duranus. Rejoindre le croisement avec la piste (citerne - b.441), continuer en face, passer l'épingle et l'antenne, puis changer de versant pour atteindre la balise 442. Prendre à gauche le sentier qui monte sur la crête de St-Antoine, dépasser un grand pylône EDF (917 m) et atteindre un croisement (b.446). À gauche, suivre le sentier presque à niveau pour traverser le versant et arriver au collet de Boïera (1 021 m - b.123). De là, rejoindre facilement la baisse de Briquet à l'est, puis

grimper le ressaut rocheux accidenté pour atteindre le versant ouest du col de l'Autaret (1 300 m - b.448). Depuis ce large col, utilisé pour le pacage hivernal des brebis, bifurquer à droite pour traverser le versant est de la cime de l'Autaret et rejoindre la crête des Crous (b.447). Descendre sur la crête pour atteindre les ruines de Rocca Sparvièra et, plus bas, la chapelle Saint-Michel (b.444). Prendre à droite le sentier en balcon jusqu'au croisement (b.445), puis continuer plein ouest sous la croupe jusqu'au pylône (b.446). Suivre l'itinéraire de l'aller pour retrouver la piste et le point de départ.

 Au départ d'Utelle, hameau du cros d'Utelle (350 m)

41. GORGES DE LA VÉSUBIE

Tout un réseau de chemins muletiers soutenus par de multiples ouvrages d'art relie le village d'Utelle, perché à 800 m d'altitude, à ses différents hameaux : Saint-Jean-la-Rivière, l'Imberguet, la Villette, le Chaudan, le Reveston, le Figaret ou encore les granges de la Brasque, tout à fait au nord de cette commune qui s'étire du pont Durandy (143 mètres) à l'embouchure de la Vésubie jusqu'au sommet du mont Tournairat (2 086 mètres). C'est ici, du charmant hameau de cros d'Utelle, que démarre le parcours où l'on admirera le talent des anciens en foulant un large chemin au pavage encore intact sur certaines portions. Depuis l'église du cros d'Utelle entourée d'olivaies entretenues jusqu'aux ruelles typiques du village d'Utelle en passant par la charmante chapelle Saint-Antoine, on dominera tout au long du parcours la profonde entaille des gorges de la Vésubie, avec en filigrane la haute Gordolasque.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'église de cros d'Utelle (b.3), suivre le tracé du GR⁵ qui s'élève dans l'adret des gorges de la Vésubie (b.4). Après quelques passages aériens taillés dans la falaise calcaire, on parvient à un replat où se niche la chapelle Saint-Antoine (673 m - b.5). Continuer de niveau à travers une châtaigneraie (b.6), franchir un ravin, puis reprendre l'ascension toujours sur un large chemin qui débouche bientôt face à Utelle, juché sur un promontoire. Après une halte au village, prendre le chemin de ronde qui débute à droite de l'église (ouest). Peu après (b.8a), un sentier coupe à deux reprises la RD 32, puis descend à travers les

campagnes de la Couletta. Frôler un grand lacet de la route au niveau d'un réservoir (b.8b) et suivre le sentier du quartier du Colombier qui serpente sur une crête jusqu'à un petit replat (430 m - b.5a). Descendre encore sur la droite pour franchir sur un pont métallique le profond canyon du riu Sec, puis remonter dans une barre rocheuse jusqu'au plateau de Millehommes. Un sentier moins évident s'élève sur une petite croupe, le long d'un ruisseau asséché (vallon de Tristan), avant de rejoindre en écharpe le hameau du Villars et la chapelle St-Antoine (673 m - b.5), où l'on retrouve l'itinéraire-aller.

VÉSUBIE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur : **Initié**



Effort Physique :
Difficile



Technicité du sentier :
Moyen



Distance : **15 km**



Dénivelée :
+ 1130 m / - 1130 m



Durée :
5 h



Période conseillée :
Toute l'année



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

ACCÈS ROUTIER :



De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. Prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) sur 4 km, puis bifurquer à gauche pour gagner le hameau de cros d'Utelle (2 km).

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



VÉSUBIE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **15 km**


 Dénivelée :
+1 060 m / - 1 060 m

 Durée :
5 h 30

 Période conseillée :
Juin à Novembre

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

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. Prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à un carrefour situé à l'entrée de Lantosque. Bifurquer à droite (RM 73) et après le pont sur la Vésubie, remonter sur 5 km la route sinueuse (RM 273) menant à Saint-Colomban.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 **Au départ de Lantosque, hameau de St-Colomban (740 m)**

42. FORÊT DE LA MAÏRIS

Défendu par un verrou rocheux qui le rend invisible depuis la vallée de la Vésubie, le secret vallon de Saint-Colomban a conservé un charme autarcique indéniable avec ses hameaux désuets aux modestes maisons colorées. Ce superbe circuit dans la forêt de la Mairis se déroule le plus souvent sur de vieux chemins muletiers desservant le plateau ensoleillé de Peïra Cava. L'ascension de la très panoramique cime de Peïra Cava (1 581 m), sur la crête Vésubie-Bévéra, permet d'embrasser les vastes domaines forestiers des trois communes limitrophes : Lantosque, Lucéram et Moulinet, à mi-chemin entre la Côte d'Azur et la chaîne du Mercantour. Plaisir des yeux, l'alternance d'espèces aussi diverses que le châtaignier, le hêtre, le pin, l'épicéa, le sapin ou le mélèze produit un mélange de teintes qu'accuse encore la mue automnale.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du hameau de Saint-Colomban (b.165), gagner à pied les maisons de Gorblaou (b.166) en traversant le vallon. Un chemin commode grimpe parmi les pins jusqu'à la baisse de Béasse (890 m - b.167). Prendre ensuite à l'est le chemin qui s'élève tangentiellement dans l'ubac de la Mairis pour rejoindre le joli plateau des granges du Lac (b.172). La station de Peïra Cava est toute proche (restaurants, épicerie, hôtels, gîte) ; traverser la RD 2566 (b.36) et s'engager juste en face sur une petite route (b.38) qui mène à la cime de

Peïra Cava (1 581 m). Suivre vers le nord la crête panoramique via la baisse de Peïra Cava (b.179), puis la grotte de Malpertus (b.180) et regagner la RD 2566 (b.173) qu'on traverse pour plonger directement dans l'épaisse forêt de la Mairis. On atteint après de multiples lacets une piste forestière (b.174) avant de poursuivre la descente vers le vallon de la Mairis (b.175) dont on suit la rive gauche jusqu'à une passerelle (b.176). Par une piste en terre jusqu'à Camari, puis une petite route, on rejoint en 2 km le point de départ matinal.

📍 Au départ de Duranus, hameau de Calençon (440 m)

43. CIME DE ROCCA SIÈRA

Belvédère sur la chaîne-frontière du Mercantour et point culminant de la commune de Duranus, la cime de Rocca Sièra (1 501 mètres) domine de sa grande masse préalpine les vallées du Paillon (est) et de la Vésubie (ouest). Comme le brec d'Utelle qui lui fait face, cette cime éloignée se rejoint par d'excellents tracés depuis le col Saint-Roch (est), le hameau de l'Engarvin (sud) ou le village de Duranus (ouest). Son sommet, défendu par un bastion rocheux, impose l'usage des mains pour en franchir les derniers mètres. Le panorama ne décevra pas, avec un magistral tour d'horizon à 360° qui embrasse aussi bien le littoral que la chaîne-frontière : sa situation privilégiée à mi-chemin de la Côte d'Azur et du Mercantour place cette cime parmi les grandes "classiques" du moyen pays et on se souviendra de l'arrivée sur cette étroite crête calcaire suspendue au-dessus de l'entrelacs des vallées ombreuses qui s'ouvrent plus de 1 000 m en contrebas.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le hameau de Calençon (b.122a), emprunter le sentier qui monte à travers une chênaie clairsemée, en zigzaguant sur l'adret de Riméote. Après avoir dépassé quelques ruines, la pente s'accroît à proximité d'un grand pylône EDF, menant au collet de Boiera (1 021 m - b.123). De là, suivre le sentier à flanc vers l'est jusqu'à la baisse de Briquet, puis gravir un ressaut rocheux pour atteindre le col de l'Autaret (1 300 m - b.448). Depuis ce col, continuer vers l'est sur un sentier en sous-bois qui mène à la crête de Rocca Sièra. Un

dernier ressaut de 150 m, sur une sente bien balisée à travers des gradins rocheux, donne accès à la crête sommitale. Suivre cette crête vers le nord jusqu'à la cime (1 501 m), en prenant garde aux à-pics du versant est. Pour la descente, emprunter la crête nord, où un sentier serpente parmi des pins brûlés, jusqu'au col de Lobe (1 224 m - b.449). De là, bifurquer à gauche pour rejoindre le col de l'Autaret par une longue traversée horizontale via plat Liberté, puis redescendre par le même itinéraire qu'à l'allier.

VÉSUBIE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Expérimenté**

Effort Physique : **Très Difficile**

Technicité du sentier : **Très Difficile**

Distance : **13 km**

Dénivelée : **+ 1 230 m / - 1 230 m**

Durée : **5 h 30**

Période conseillée : **Avril à Décembre**

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

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var et prendre à droite la route de la Vésubie (RM 2565). Peu avant Saint-Jean-la-Rivière, tourner à droite pour emprunter la route sinueuse (RM 19) menant à Duranus.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX




VÉSUBIE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

-  Randonneur : **Expérimenté**
-  Effort Physique : **Très difficile**
-  Technicité du sentier : **Très difficile**
-  Distance : **19 km**
-  Dénivelée : **+ 1 660 m / - 1 660 m**
-  Durée : **7 h 30**
-  Période conseillée : **Mai à Novembre**
-  Cartographie : **« Vallée de la Vésubie » TOP 25 n°3741 OT**

ACCÈS ROUTIER :

-  De Nice, remonter la vallée de la Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. Prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) et la suivre jusqu'au Suquet. À la sortie, prendre à gauche la RM 373, puis la RM 473 pour garer son véhicule sur le parking situé à proximité de l'église.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



Au départ d'Utelle, hameau du Figaret (444 m)

44. TOUR DU BREC D'UTELLE

Superbe randonnée d'envergure au départ du charmant hameau du Figaret, suspendu au-dessus des gorges encaissées de la Vésubie. Le sentier en balcon, particulièrement bien tracé et moins fréquenté que son homologue du GR⁵, mène à la crête de Casal. Ce site privilégié, qui s'étend du nord au sud à près de 1400 mètres d'altitude, offre un panorama exceptionnel à 360°, entre mer et montagne. Dès le début, les paysages se dévoilent sous des formes variées, allant des oliveraies aux majestueuses barres calcaires du brec d'Utelle. Tout au long de cet itinéraire aérien, des belvédères impressionnants jalonnent le parcours, offrant des points de vue remarquables sur les vallées de la Tinée et de la Vésubie, la Côte d'Azur, ainsi que les sommets du Mercantour. La descente vers le village d'Utelle offre elle aussi des perspectives à couper le souffle, avant de découvrir, au cœur du bourg, l'église Saint-Véran, un joyau architectural dont l'imposante stature témoigne de son importance historique dans la vallée.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la balise 16, suivre la route du Blaquet sur 300 m (b.16a, 158). Prendre le raccourci pour couper un long lacet de la route, que l'on retrouve à la balise 157, puis la quitter aussitôt. Emprunter ensuite le sentier qui mène au vallon des Pras, en contournant d'impressionnantes barres rocheuses, avant de grimper vers le plateau supérieur des Pras (1 355 m - b.154). Suivre à gauche (sud) le GR⁵ pour franchir la brèche du brec d'Utelle (b.155). Descendre ensuite du côté de la Tinée (b.438), en contournant par un chemin en corniche, le castel Ginesté. Après avoir franchi le col du castel Ginesté (b.156), rejoindre

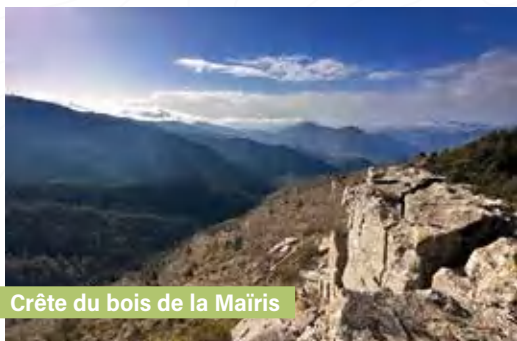
facilement le haut du village d'Utelle (b.113, 112). Descendre ensuite (b.10) sous le village vers le quartier de l'Adrech (b.11) ; prendre à gauche dans l'épingle (b.12) un sentier légèrement descendant vers le nord, traverser le vallon de Sanibergue et continuer en balcon (b.13). Remonter légèrement pour passer sous les bergeries du Tueil, franchir le vallon homonyme et, toujours en poursuivant vers le nord (b.14), atteindre un belvédère. Poursuivre ensuite sur un sentier de niveau pour rejoindre l'église Saint-Honorat et la route du Figaret (b.15, 16), et retrouver ainsi le point de départ.



Table d'orientation
sur la crête de la Madone



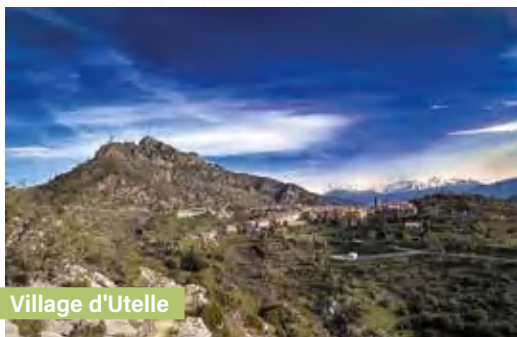
Col St-Michel, tête de l'autaret
et cime de Rocca Sièra



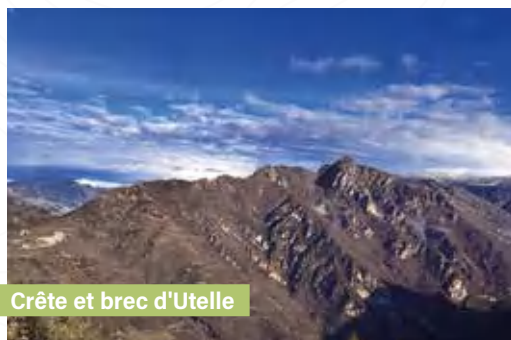
Crête du bois de la Mairis



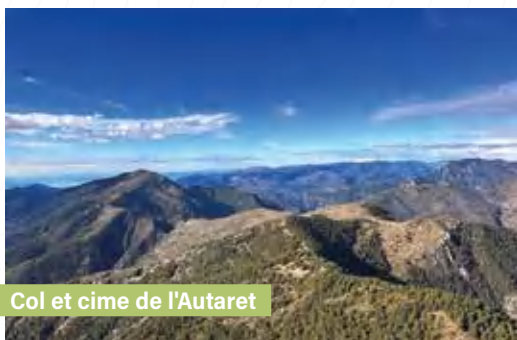
Lantosque



Village d'Utelle



Crête et brec d'Utelle



Col et cime de l'Autaret



BÉVÉRA PAILLONS

Mont Agaisen



BÉVÉRA PAILLONS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **9 km**


 Dénivelée :
+ 460 m / - 460 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Avril à Novembre

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

ACCÈS ROUTIER:

 De Menton, gagner Sospel par la RD 2566 via le tunnel sous le col de Castillon, traverser la Bévéra par le pont routier situé au centre du village et stationner son véhicule.

NB : on peut aussi utiliser le train qui dessert depuis Nice la gare de Sospel.

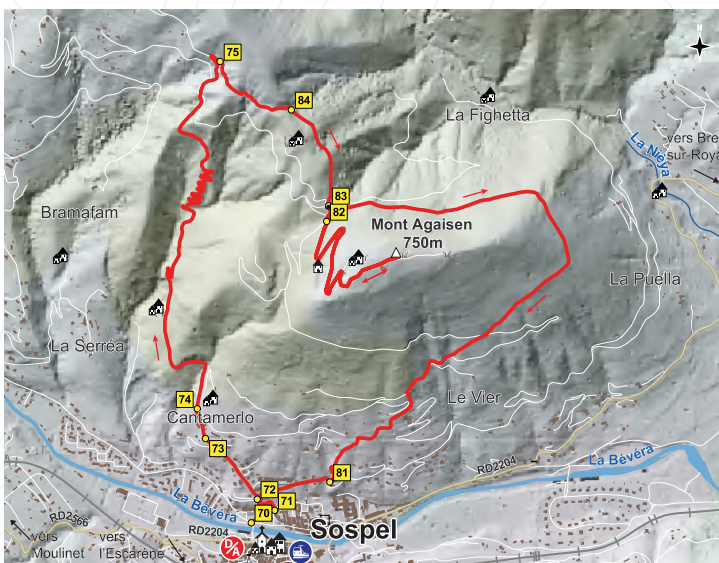
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 Au départ de Sospel (350 m)

45. BOUCLE DU MONT AGAISEN

Pris des "parapentistes" qui décollent souvent de cette cime au profil avenant, aussi bien que des "vététistes" qui y ont tracé une vraie piste de descente, le mont Agaisen saura aussi séduire les randonneurs à pied : ils y trouveront une boucle facile, idéale pour découvrir le riant bassin de Sospel, irrigué en son centre par les eaux de la Bévéra. Dans le cadre de la protection de la zone frontrière, une importante présence militaire concerna Sospel dès la fin du XIXe siècle : 450 hommes, chasseurs alpins ou artilleurs de montagne, y stationnaient de façon permanente et le mont Agaisen fut choisi comme champ de tir temporaire ; le site fut utilisé par les militaires français jusqu'en 1939. Ajoutons que de 1913 à 1927, une activité originale était pratiquée sur les versants du mont Agaisen : une cinquantaine d'ouvriers s'activaient sur les lieux, taillant des pierres calibrées destinées aux ouvrages d'art de la ligne de chemin de fer reliant Nice à Tende.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du pont sur la Bévéra situé au centre du village, suivre à droite une route sur 200 m environ, puis prendre à gauche pour atteindre par un escalier la place de l'école primaire (b.72). Remonter ensuite la route jusqu'à une épingle (b.73, 74) où débute le tracé du GR*GTM : large et régulier, le chemin s'élève le long d'un talweg pour rejoindre une route qu'on suit vers le Nord sur 250 m environ (b.75). Prendre à droite le sentier qui s'élève jusqu'à un carrefour (b.84) ; poursuivre plus ou moins de niveau (sud-est) en se rapprochant du mont Agaisen jusqu'au collet homonyme

(666 m - b.83). Un court aller-retour au mont Agaisen (751 m) par l'ancienne voie militaire (b.82) permettra un bref aperçu sur la cuvette sospelloise et sur l'ouvrage fortifié du blockhaus sommital ; peut-être pourra-t-on assister au départ de quelques parapentistes très friands de ce site dominant. L'itinéraire contourne ensuite la montagne par le nord (GR*52A) avant de descendre régulièrement sur Sospel en coupant une petite route à deux reprises ; regagner le point de départ via la balise 81.

📍 Au départ de Coaraze (620 m)

46. CIRCUIT DE LA POINTE DE SÉRÈNA

À flanc de Férion, aux sources du Paillon, Coaraze occupe une position centrale dans un large cirque montagneux dominé par la Rocca Serra (1 515 mètres), s'intégrant dans un paysage mêlant oliviers, mimosas, cyprès, chênes et pins. Village perché parmi les plus beaux de France, il se distingue par son habitat groupé, resserré sur un promontoire rocheux. Depuis le cœur du village, le sentier grimpe vers la pointe de Sérèna, franchissant le col Saint-Michel, face aux ruines du hameau de Rocca Sparvièra (1 100 m), suspendues au-dessus des vallées, dévoilant l'histoire de ces lieux isolés, avant de redescendre par une croupe panoramique. En fin de boucle, gravir les marches menant à la place du Château permet d'embrasser le panorama sur les montagnes. Ruelles, cadrans solaires d'artistes, chapelles ornées de fresques et église baroque composent un patrimoine vibrant de récits et de légendes.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking (b.200), partir vers l'ouest sur une petite route desservant des habitations (b.201). Passer devant la chapelle Notre-Dame des Sept Douleurs, dite « chapelle Bleue », ornée de fresques modernes (b.201), puis poursuivre jusqu'à une piste forestière à gauche (b.202). Remonter cette piste jusqu'à un lacet marqué (698 m - b.203), offrant un beau point de vue sur Coaraze. Suivre ensuite un sentier en balcon dominant les gorges du Paillon, traversant de petits vallons marneux et des croupes dénudées ponctuées de pins. Rejoindre le col Saint-Michel

(960 m - b.443), puis poursuivre l'ascension vers le sud-ouest par la piste du génie (b.460). Traverser tout le versant ouest de la pointe de Sérèna pour atteindre la baisse de la Minière (1 180 m - b.206). Prendre à gauche le sentier descendant sur le versant opposé jusqu'à l'intersection au-dessus de la citerne (b.205). Continuer à droite en balcon dans le travers de l'Aboisa jusqu'à la balise 207, puis bifurquer à gauche pour descendre sur la croupe par une série de lacets et rejoindre la petite route empruntée à l'aller (b.201) menant au point de départ.

BÉVÈRA PAILLONS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

🧑‍🌿 Randonneur : **Initié**

🏃 Effort Physique :
Moyen

🛖 Technicité du sentier :
Moyen

📍 Distance : **11 km**

🏔️ Dénivelée :
+ 740 m / - 740 m

🕒 Durée :
3 h 30

📅 Période conseillée :
Toute l'année

🗺️ Cartographie :
**« Bévéra-Paillons »
TOP 25 n°3741 ET**

ACCÈS ROUTIER :

🛣️ De Nice (centre), remonter la vallée du Paillon (RD 2204) jusqu'à la pointe-de-Contes. Suivre à gauche la RD 15 qui rejoint Coaraze via Contes et Bendejun ; stationner sur le parking situé à proximité de l'école.

📄 TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



BÉVÉRA PAILLONS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **10 km**


 Dénivelée :
+ 740 m / - 740 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Mars à Novembre

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

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (centre), remonter la vallée du Paillon (RD 2204) jusqu'à la pointe-de-Contes. Prendre à droite pour gagner le col de Nice, puis le village de l'Escarène. Bifurquer à gauche peu après la sortie du pont pour suivre la RD 2566 jusqu'à Lucéram.

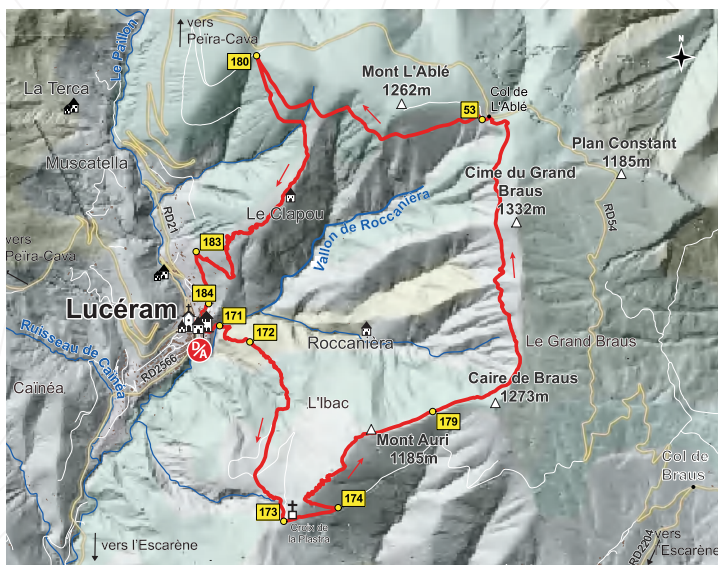
TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



Au départ de Lucéram (650 m)

47. CIRCUIT DU GRAND BRAUS

Bourg typique de l'ancien Comté de Nice, blotti sous le massif forestier de Peïra Cava, Lucéram élève ses hautes maisons de pierre sur un rocher escarpé dominant abruptement les gorges du Paillon de l'Escarène. Un dédale de ruelles en escaliers avec passages voûtés donne une articulation au cœur du village, jadis défendu par des remparts dont subsiste une tour du XIIIe siècle. L'église, quant à elle, renferme un ensemble de retables très réputés dus au pinceau d'artistes comme Louis Bréa ainsi qu'un trésor de pièces d'orfèvrerie (XVe siècle). Une visite au retour du circuit du grand Braus s'impose donc pour découvrir ces merveilles de l'art religieux ; les plus passionnés par cet art visiteront aussi les chapelles de Saint-Grat et de Notre-Dame de Bon-Cœur qui abritent de belles fresques du XVe siècle.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

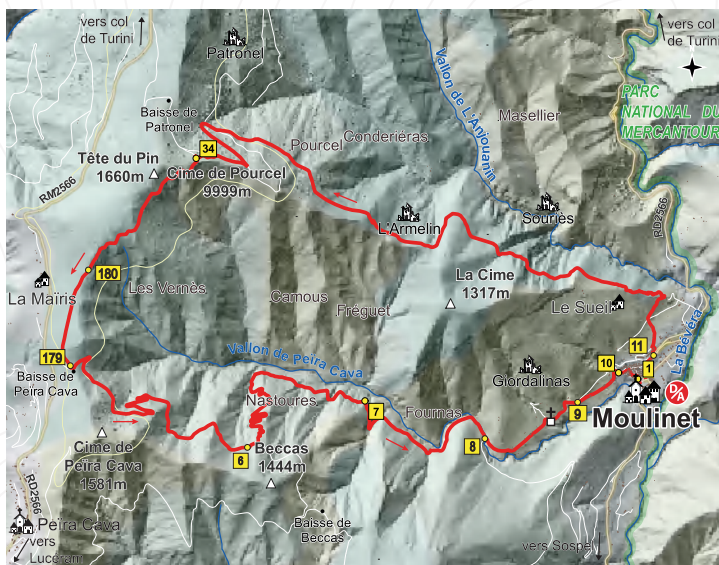
Depuis le centre du village (b.171), prendre la rue de l'église et descendre pour traverser le Paillon (604 m) par le GRⁿ510. Le sentier monte en rive gauche sans à-coup et permet de jolis aperçus, à travers de hautes futaies et des champs de fougères sur le village groupé autour de son donjon ruiné. On parvient ainsi facilement à la croix de la Plastra (977 m - b.173), située sur une vaste épaule où se rencontrent plusieurs pistes (réservoir d'eau). S'élever au-dessus d'une piste (nord-est) par une sente à travers les genêts qui rejoint un sentier forestier ; longer le versant sud du mont Auri, puis, à partir de la cote 1 181 m,

passer en versant nord du caire de Braus. Suivre le sentier qui flanque la crête du grand Braus (1 331 m) jusqu'au col routier de l'Ablé (1 149 m - b.53), au faite du vallon de Roccaniera. Amorcer le retour vers Lucéram par une piste qui court dans la forêt domaniale (ouest) en franchissant deux vallons successifs. Parvenu à une coupe, tourner à gauche pour plonger sur le village à travers les campagnes de Clapou (tilleul remarquable et petite maison de pierre) et de Clauset. On retrouve par une large boucle le chemin du col de l'Orme avant d'atteindre le parking supérieur du village, via les balises 180, 183 et 184.

 Au départ de Moulinet (800 m)

48. BAISSÉ DE PEÏRA CAVA

Affluent de la Bévéra, le vallon de Peïra Cava prend sa source sous la cime et la baisse homonymes dont les versants boisés d'une magnifique forêt de sapins et de hêtres dominant le site verdoyant de Moulinet. Cet ancien hameau de Sospel fut fondé au XII^e siècle par des cultivateurs qui, pour éviter un trajet long de 12 km, restèrent à demeure dans le pays. C'est ainsi qu'ils construisirent pour leur propre usage un petit moulin à farine ("molinetto" en dialecte), d'où l'appellation actuelle. Ces cultivateurs vivaient jusqu'alors dans les granges couvertes de chaume durant la saison "d'estive" ; leur nombre toujours croissant et le développement des terres arables fixèrent peu à peu quelques familles qui édifièrent des demeures en pierre. Le hameau de "Molinetto" devint un village et ses habitants tentèrent d'obtenir leur indépendance qui, après de nombreuses querelles, fut acceptée en 1500.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la place du village (b.1), monter vers l'église et bifurquer vers la droite (b.11) pour suivre le tracé du GR[®]52A. C'est par un chemin creux qu'on rejoint à la cote 850 m un chemin plus large qu'on ne quittera plus jusqu'à la crête de Pourcel (1 600 m - b.34), en négligeant les amorces de sentiers de desserte ou les pistes forestières. Après la balise 34, un sentier en balcon s'étire vers la grotte de Malpertus qu'il sera intéressant de découvrir en contrebass de la balise 180 (1 572 m) ; poursuivre vers la baisse de Peïra Cava (1 588 m - b.179) et suivre dans la sapinière la confortable piste de Beccas jusqu'à la balise 6.

Bifurquer alors à gauche (nord) et plonger dans une vaste hêtraie pour rejoindre les rives du vallon de Peïra Cava. La pente s'adoucit en même temps qu'on change de cap (est) pour rejoindre la balise 7 ; un petit passage aménagé permet le franchissement du ravin peu avant de parvenir au quartier de Fournas (1 000 m). Après avoir rejoint le site bucolique du pont sur le vallon de Peïra Cava (b.8), on regagne rapidement Moulinet par la piste récente qui passe devant l'oratoire Saint-Louis, puis (b.9) par un petit sentier qui dessert les potagers. Franchir un pont (b.10) et rentrer dans le village par une large rue pavée.

BÉVÉRA PAILLONS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **14 km**


 Dénivelée :
+ 940 m / - 940 m

 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Mars à Novembre

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

ACCÈS ROUTIER:

 De Menton, gagner Sospel par le tunnel du col de Castillon (RD 2566) ; toujours par la RD 2566 remonter la vallée de la Bévéra et atteindre Moulinet, point de départ de l'itinéraire.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



BÉVÉRA PAILLONS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **13 km**


 Dénivelée :
+ 970 m / - 970 m

 Durée :
5 h 30

 Période conseillée :
Mars à Novembre

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

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice (centre), remonter la vallée du Paillon (RD 2204) jusqu'à l'Escarène. Bifurquer à gauche peu après le pont pour suivre la RD 2566 jusqu'à Lucéram. A la sortie du village, suivre la RD 21, puis à droite la RD 2566 jusqu'à Peïra Cava.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 Au départ de Lucéram, Peïra Cava (1 450 m)

49. CIRCUIT DE BÉASSE

Dans les Alpes-Maritimes existent plusieurs exemples de hameaux très éloignés de l'agglomération communale ; certains de ces écarts connurent une activité intense et furent très peuplés durant des décennies avant de sombrer dans l'oubli au cours du XXe siècle. Ainsi en témoignent les hameaux perdus d'Amen dans la haute vallée du Var, qui abrita une centaine d'habitants, de Valabre ou d'Abéliéra dans la Tinée, du Reveston au-dessus des gorges de la Mescla. À Béasse, sur la commune de Lucéram, la présence de deux fours à pain prouve un habitat important alors que l'école reste le seul bâtiment valide suite à un incendie qui a détruit les habitations en 1985. Précisons pour la petite histoire que si les habitants de Béasse étaient des Lucéramois, leurs enfants descendaient par commodité à l'école de Lantosque, beaucoup plus proche.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis les maisons en contrebas de l'église (b.37), descendre 400 m environ sur la route en direction de Lucéram, puis bifurquer à droite (b.117) vers la table d'orientation de la Pierre Plate. Le sentier démarre à gauche (b.118) dans une pente raide, mais sa descente est facilitée par une myriade de lacets tantôt en rive droite, tantôt en rive gauche du vallon des Moissins. Après un cheminement en bordure d'une barre rocheuse, le sentier pourvu d'une dizaine de lacets ramène à un carrefour (880 m - b.119). Prendre à droite, dépasser les granges

des Moissins et franchir le ruisseau des Vernes (819 m) et son ravin surcreusé. Monter vers le hameau ruiné de Béasse (850 m), puis après quelques centaines de mètres, parvenir à la baisse de Béasse (890 m - b.167). Longer le versant nord de la pointe de Faule avant de s'élever plus franchement dans la forêt de la Mairis jusqu'au plateau des granges du Lac (1 370 m - b.172) ; bien suivre le balisage pour trouver bientôt les premières maisons de Peïra Cava, et continuer sur la petite route pour regagner le point de départ.

50. MONT GROS

Au départ de Sospel (350 m)

Le mont Gros, surplombant de près de 1 000 mètres le bassin de Sospel, dévoile un paysage unique, marqué par la sapinière la plus méridionale des Alpes. Ce site stratégique, fortifié durant la seconde guerre mondiale, abrite encore aujourd'hui des vestiges militaires. Approchant du col de Brouis, le randonneur découvre un espace marqué par la militarisation, où les cicatrices des combats restent visibles, témoignant d'une histoire douloureuse. Sospel et ses environs furent le théâtre d'événements tragiques après le débarquement des Alliés le 15 août 1944, et les Allemands n'évacuèrent le secteur qu'en avril 1945. Cet itinéraire allie la découverte d'un patrimoine naturel exceptionnel et la mémoire historique d'un lieu où passé et présent se croisent.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le pont sur la Bévéra (b.70), suivre une route sur 200 m, puis bifurquer à gauche (b.71) pour atteindre, par un escalier, la place de l'école primaire (b.72). Continuer sur la route (GR® GTM) jusqu'à la balise 73, puis monter par le sentier traversant le quartier de Cantamerlo pour rejoindre l'intersection avec la route (621 m). Suivre la route à gauche, couper un lacet, et emprunter un raccourci pour atteindre le collet du mont Agaisen (666 m - b.83). Progresser à niveau en direction de l'intersection (b.84), continuer sous la baisse de Fighiera, et franchir deux gués avant de rejoindre le quartier d'Uerbi.

Poursuivre sur la rive gauche du vallon, traverser la route, puis grimper jusqu'à la baisse de Levens (1 088 m - b.139). Tourner à droite sur un sentier quasi-horizontale qui mène à l'épaulement nord du mont Gros (b.138). Prendre un raccourci plus raide à droite pour gravir la pente finale, découvrir un blockhaus camouflé, et atteindre le sommet est du mont Gros (1 266 m). Ce sommet, légèrement inférieur au sommet ouest (1 272 m), offre une vue spectaculaire sur Sospel grâce à ses flancs dégagés. Retour à Sospel par l'itinéraire suivi à l'aller.

BÉVÉRA PAILLONS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique : **Difficile**

Technicité du sentier : **Difficile**

Distance : **15 km**

Dénivelée : **+ 1 210 m / - 1 210 m**

Durée : **5 h 30 AR**

Période conseillée : **Avril à Novembre**

Cartographie : **« Bévéra-Paillons » TOP 25 n°3741 ET**

Réglementation **Parc national du Mercantour**

ACCÈS ROUTIER:

De Menton, gagner Sospel par la RD 2566 via le tunnel sous le col de Castillon, traverser la Bévéra par le pont routier situé au centre du village et stationner son véhicule.

NB : on peut aussi utiliser le train qui dessert depuis Nice la gare de Sospel.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



BÉVÉRA PAILLONS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **17 km**


 Dénivelée :
+ 1 270 m / - 1 270 m

 Durée :
5 h 30

 Période conseillée :
Avril à Novembre

 Cartographie :
**« Bévéra-Paillons »
TOP 25 n°3741 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Menton, gagner Sospel par la RD 2566 via le tunnel sous le col de Castillon, traverser la Bévéra par le pont routier situé au centre du village et stationner son véhicule.

NB : on peut aussi utiliser le train qui dessert depuis Nice la gare de Sospel.

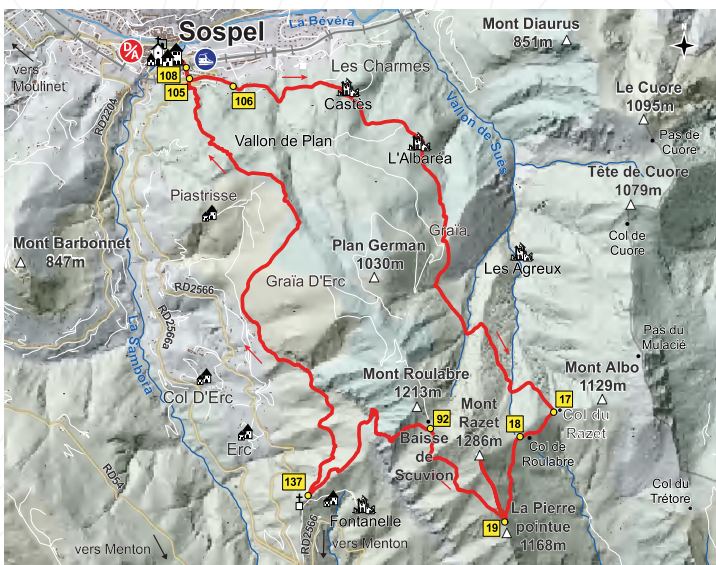
TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



Au départ de Sospel, parking de la gare ferroviaire (360 m)

51. MONT RAZET


Parcours alliant découverte naturelle et patrimoine historique, menant aux fortifications de « la pierre Pointue », lieu-dit tirant son nom d'un rocher à la forme singulière. Tout proche, le mont Razet, culminant à 1 286 mètres, surplombe la vallée de la Bévéra et la baie de Menton, encadrée à l'est par la crête franco-italienne du grand Mont (Gramondo). Perché sur un éperon rocheux, l'ouvrage sommital, à la croisée de Sospel, Castillon et Castellar, offre une vue imprenable sur les cols du Roulabre, du Razet et du Trétore. Au pied de ces montagnes, les premiers bastions alpins émergent, marquant le début de l'arc alpin qui s'étend jusqu'à l'est de l'Europe. Par temps clair, le panorama à 360° dévoile la vieille ville de Menton, le cap Martin et Sainte-Agnès, le plus haut village littoral d'Europe, tandis que vers le nord, la vallée de la Roya s'étire avant de rejoindre la chaîne alpine.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

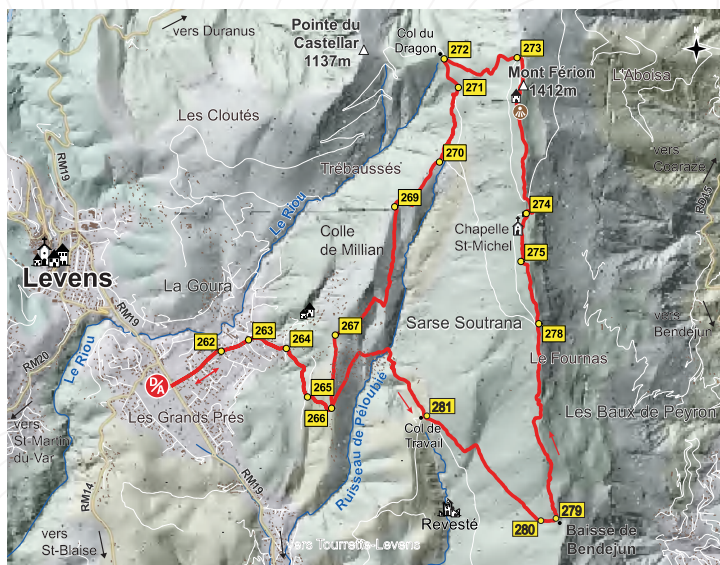
Depuis Sospel, emprunter la RD 2566 (GR*GTM) en direction du col de Castillon, puis rejoindre, par un raccourci à droite, la balise 106. La route se prolonge par la piste de l'Albarea, offrant progressivement les premiers panoramas. Suivre le GR* à droite, passant par le lieu-dit Castés, puis récupérer la piste jusqu'au lacet (593 m). Continuer tout droit (b.107) par le GR* jusqu'à un petit col (b.107a) avec une fontaine et une stèle commémorative. Le parcours traverse un relief vallonné vers le col du Razet ; affronter une dernière pente pour atteindre le col (1 032 m

- b.17). Quitter le GR* et bifurquer à droite vers le col de Roulabre (1 094 m - b.18), puis poursuivre à droite jusqu'à la « pierre Pointue » (b.19). Un aller-retour permet de rejoindre le sommet du mont Razet (1 286 m - blockhaus). De retour à la balise 19, amorcer la descente vers le col de Castillon (via les balises 93, 92). Au croisement (b.137), suivre à droite un sentier vallonné, traversant des pierriers avant une dernière montée caillouteuse sur l'adret d'Erc. La descente finale vers Sospel se fait par un versant escarpé, rejoignant la RD 2566 et concluant le circuit.

 Au départ de Levens, parking en bordure du grand Pré (540 m)

52. CRÊTE DU FÉRION

Au faite du pays niçois, sur la ligne partage des eaux entre le Var à l'ouest et les Pailions à l'est, le mont Férierion (1 412 mètres) domine les villages de Levens avec son vaste plateau verdoyant et de Coaraze, lové sur une petite éminence. Illustration du combat mené par les services forestiers contre le climat méditerranéen, sa sécheresse et son implacable ensoleillement, le site du Férierion a payé un lourd tribut aux incendies qui ont décimé ses versants arides, notamment en 1986 : seuls les ubacs et le plateau sommital arboré encore de hautes futaies où voisinent pins sylvestres, pins noirs d'Autriche et cèdres. La cédraie sommitale avec ses arbres séculaires qui entourent la chapelle Saint-Michel apporte une note exotique dans un paysage méridional où alternent les pâturages à ovins, les garrigues buissonneuses et les forêts de pins.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking, remonter sur 2 km la route de la Madone, puis celle des Mulières (b.262, 263, 264). Continuer à droite jusqu'à l'épingle (668 m - b.265) et suivre vers l'est la draille qui monte à une croupe (701 m - b.266). Prendre à gauche (nord) pour rejoindre le col du Dragon, remontant à flanc de la colle de Millian au-dessus du ruisseau du Pélobuë. À la bifurcation des quatre itinéraires (921 m - b.267), continuer vers le nord jusqu'à la balma de Caïsson (b.269, 270). Suivre la piste forestière "Delaballe" jusqu'au col du Dragon

(1111 m - b.272), puis gravir le sentier raide à droite (est) pour atteindre la crête du Férierion (1 380 m - b.273). Rejoindre la cime du Férierion et le poste de guet (1 412 m) dans une forêt de grands pins. Descendre plein sud sur la crête, traverser la piste (citerne - b.274) et atteindre la chapelle Saint-Michel (1 261 m). Continuer la crête (b.275, 278) jusqu'à la baisse de Bendéjun (916 m - b.279). Descendre à droite (nord-ouest) jusqu'au col de Travail (760 m - b.281) et regagner le point de départ (b.266) par le même itinéraire.

BÉVÉRA PAILLONS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **15 km**

 Dénivelée :
+ 960 m / - 960 m

 Durée :
6 h

 Période conseillée :
Avril à Décembre

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

ACCÈS ROUTIER :



De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Saint-Martin-du-Var ; bifurquer à droite et gagner La Roquette-sur-Var, puis Levens par la RM 20. Prendre à droite la RM 19 sur 750 m jusqu'à la gendarmerie pour trouver une place à proximité du Grand Pré.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



BÉVÉRA PAILLONS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur :
Expérimenté

 Effort Physique :
Très difficile

 Technicité du sentier :
Très difficile

 Distance : **19 km**


 Dénivelée :
+ 1 610 m / - 1 610 m

 Durée :
7 h 30

 Période conseillée :
Juin à Novembre

 Cartographie :
**« Bévéra-Paillons »
TOP 25 n°3741 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Menton, gagner Sospel par la RD 2566 via le tunnel sous le col de Castillon, traverser la Bévéra par le pont routier situé au centre du village et stationner son véhicule.

NB : on peut aussi utiliser le train qui dessert depuis Nice la gare de Sospel.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 Au départ de Sospel (350 m)

53. MANGIABO

Au départ de Sospel, village aux façades colorées évoquant déjà un avant-goût d'Italie, le circuit conduit à la découverte d'un des plus beaux panoramas de la vallée de la Bévéra. L'ascension progresse à travers les différents étages alpins, longeant les rives de la rivière, traversant des forêts de mélèzes et des prairies alpines, avant d'aborder un dernier raidillon menant au sommet. La crête rectiligne s'étire vers le nord, dominant et isolant les vallées de la Roya et de la Bévéra, culminant telle la proue d'un navire au Mangiabo (1 821 mètres). Figure emblématique du Parc national du Mercantour, son toponyme signifierait « mange-bœuf », en référence à une ancienne légende selon laquelle un bœuf aurait glissé sur ses pentes raides, flanquées de vastes versants herbeux. Accessible par plusieurs sentiers depuis Sospel, Moulinet ou le col de Brouis, le sommet, par temps clair, offre une vue à 360°, dévoilant un panorama exceptionnel sur les montagnes environnantes et la côte, de San Remo au cap d'Antibes.



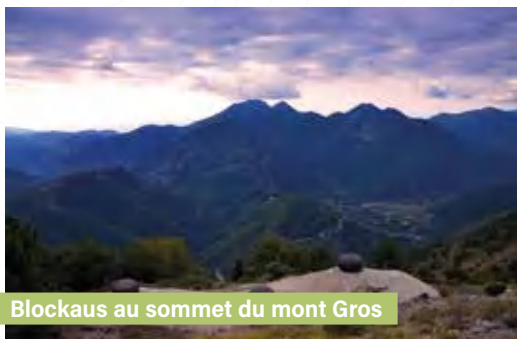
ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le pont sur la Bévéra (b.70), suivre la route à droite sur 200 m, bifurquer à gauche (b.71) pour monter par un escalier jusqu'à la place de l'école (b.72). Continuer sur la route (GR®GTM) jusqu'à une épingle (b.73, 74) où commence l'ancien chemin militaire. Suivre ce tracé régulier jusqu'à une intersection (b.75), puis monter par un sentier jusqu'à la baisse de Figlièra (b.76). Progresser sur la croupe, entrer en zone cœur du PNM et atteindre la baisse de la Linière (1 345 m - b.22). Franchir la crête, traverser l'ubac et rejoindre la lisière de la forêt

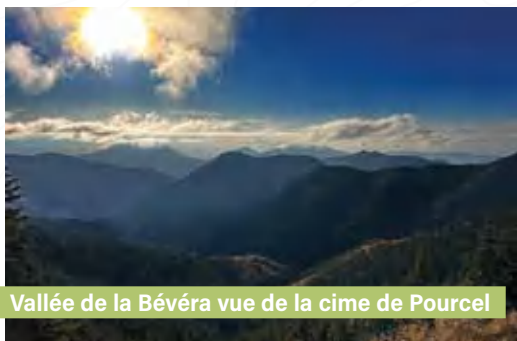
(b.23) avant d'entamer le raidillon final menant au sommet du Mangiabo (1 821 m). Descendre par la crête nord, bifurquer à droite (b.144) et amorcer une longue descente vers la baisse de Levens (1 088 m - b.139). Traverser la route, longer le vallon, passer par Uerbi, franchir les deux gués et rejoindre un carrefour (b.84). Suivre le sentier vers le collet du mont Agaisien (666 m - b.83), couper un lacet, descendre vers Cantamerlo (b.73), et retrouver rapidement le point de départ.



Baisse de Béasse



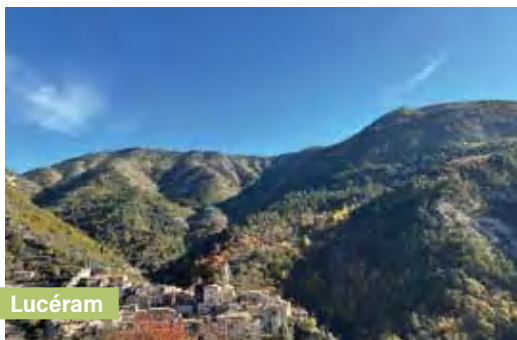
Blockaus au sommet du mont Gros



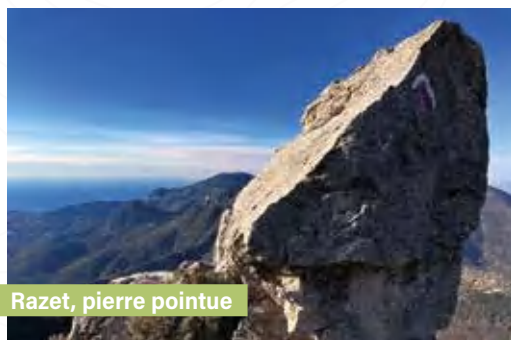
Vallée de la Bévéra vue de la cime de Pourcel



Sommet du Mangiabo et bassin de la Bévéra



Lucéram



Razet, pierre pointue



Bassin de Sospel et mont Agaisen






ROYA

Hameau de Piène Haute



ROYA

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

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

 Distance : **4 km**


 Dénivelée : **+ 490 m / - 490 m**

 Durée : **2 h**

 Période conseillée : **Toute l'année**

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

ACCÈS ROUTIER:

 De Menton, suivre l'A8 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 qui dessert depuis Nice la gare de Breil.

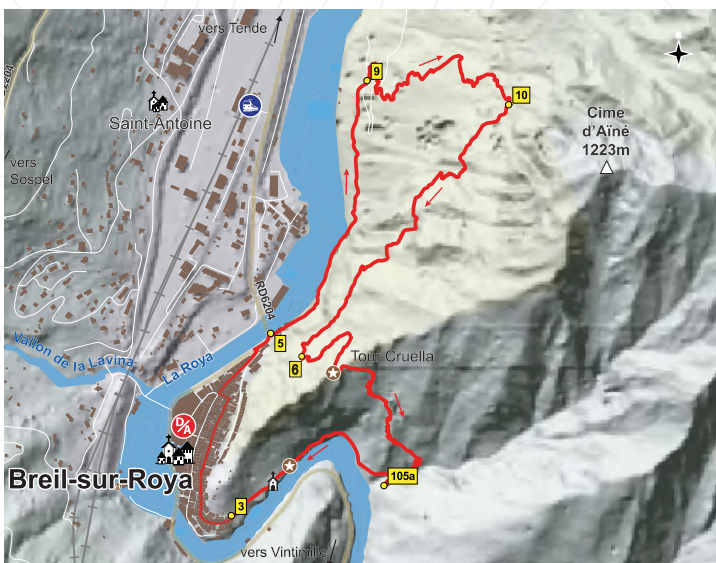
TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 **Au départ de Breil-sur-Roya (290 m)**

54. CIRCUIT DE LA CRUELLA

Randonnée vers l'ancienne tour de guet de Breil-sur-Roya, où une table d'orientation dévoile un panorama exceptionnel sur le village, le lac, Piène Haute et Saorge. Bien qu'accessible, l'itinéraire en boucle nécessite de la prudence et peut aussi se faire en aller-retour pour un accès direct à la tour de la Cruella. Ce nom, tiré du patois local, évoque un petit faucon, "cruella", jadis nicheur dans les arêtes rocheuses où la tour fut érigée. Construite par les comtes de Vintimille, elle servait de tour de feu pour signaler les agresseurs. Restaurée par des bénévoles locaux et irlandais, elle a retrouvé son éclat. La tour s'intègre au dispositif défensif de Breil, complété par la porte de Gênes, vestige des trois portes d'origine, qui était chaque soir fermée pour protéger le village des incursions.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De la mairie, remonter le village jusqu'au pont (b.5) qui enjambe la Roya. Continuer à plat le long de la rivière, puis pénétrer dans une pinède par un bout de piste (b.9). Prendre à droite le sentier, couper la piste et grimper en lacets serrés jusqu'au croisement (b.10). Bifurquer à droite, suivre le GR°52A vers la Cruella, et cheminer avec prudence sur le sentier qui traverse les barres surplombant Breil, jusqu'à la balise 6. Monter ensuite jusqu'à la tour de la Cruella pour admirer le point de vue sur le lac et le village. Redescendre vers Breil en passant de l'autre côté de la croupe :

suivre le tracé sous les chênes verts, traverser en contrebas un vallon sec et rejoindre le valléen (b.105). Prendre à droite sur le sentier en balcon au-dessus de la rive gauche de la Roya, passer la porte d'Italie et rentrer dans le village (b.3). Traverser les ruelles pour retrouver le parking.

Attention : Bien que facile, le parcours nécessite de la prudence entre les balises 10 et 6. Pour une randonnée en famille, il est recommandé de faire l'aller-retour en sens inverse via les balises 1, 3 et 105.

 Au départ de Saorge, madone de Poggio - parking est (450 m)

55. CIRCUIT DE PEIREMONT

Cette randonnée se déroule dans l'adret ensoleillé qui domine Saorge, magnifique village médiéval jadis organisé verticalement de façon audacieuse pour répondre aux contraintes d'un terroir exigu : les maisons aux étages empilés s'adossent à la pente alors qu'à leur pied des venelles secrètes s'infiltrent sous les voûtes et sautillent d'escalier en porche. Linteaux remarquables, vestiges du château féodal de Sal et nombreux édifices religieux classés "monuments historiques" comme l'église Saint-Sauveur (XVIIe siècle), le couvent des Franciscains (XVIIe), le sanctuaire roman de la madone de Poggio (XIe) ou encore les chapelles des pénitents Blancs, Noirs et Rouges, marquent une longue tradition architecturale. Confortant la dimension historique et sacrée des lieux, plusieurs oratoires ou petites chapelles désaffectées, comme l'originale chapelle Sainte-Croix, émaillent ce parcours de proximité à travers la campagne saorgienne.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking, passer devant le monastère et remonter les ruelles vers le haut du village (b.23). Prendre à droite le sentier qui traverse les anciennes campagnes, puis sortir sur un replat et s'engager sur la gauche. Passer devant une bâtisse (771 m) et continuer à monter, suivant le sentier à flanc pour atteindre la baisse de Cachin (914 m - b.429). Prendre à droite pour remonter la crête et atteindre le col de Peiremont (1 040 m - b.432). Bifurquer à droite par un sentier raide et

rejoindre l'abreuvoir de la Pinée (870 m - b.433). Descendre à droite le GR*52A, traverser des terrasses agricoles, et passer devant la chapelle Sainte-Croix (676 m). Continuer sur le GR*, traverser les vallons Peiremont et d'Anguiron (abreuvoir - b.162), puis suivre le large chemin pour passer sous le monastère. Poursuivre sur le chemin pavé du monastère de N.-D des-Miracles (b.20) ; tourner à gauche pour regagner le parking.

ROYA

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique : **Moyen**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **8 km**


 Dénivelée : **+ 620 m / - 620 m**

 Durée : **4 h**

 Période conseillée : **Avril à Novembre**

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




ACCÈS ROUTIER:

 De Menton, suivre l'A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya vers Breil ; poursuivre en direction de Fontan par la RD 6204. Entre les deux tunnels, bifurquer à droite (RD 138) pour rejoindre le parking est sous le village de Saorge. NB : on peut aussi utiliser le train qui dessert depuis Nice la gare de Fontan - Saorge.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

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

 Distance : **16 km**


 Dénivelée :
+ 870 m / - 870 m

 Durée :
4 h 30

 Période conseillée :
Toute l'année

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

ACCÈS ROUTIER :

 De Menton, suivre l'A8 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 qui dessert depuis Nice la gare de Breil.

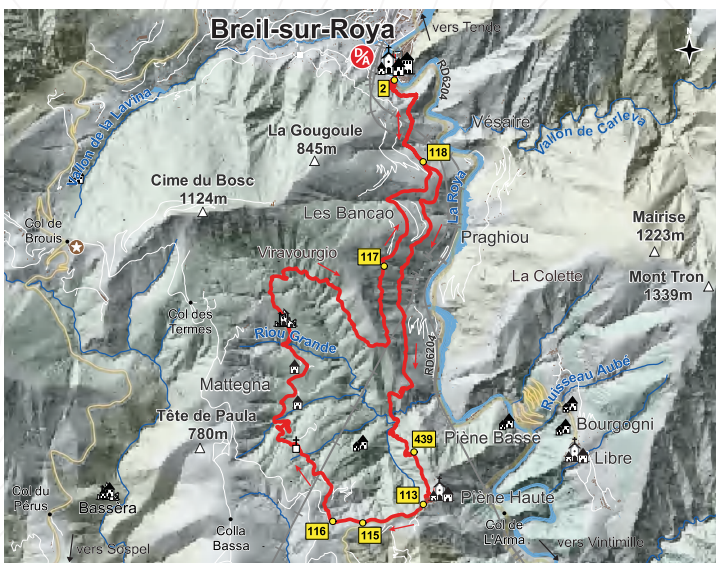
TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ de Breil-sur-Roya (290 m)

56. HAMEAU DE PIÈNE HAUTE

Avant l'ouverture des routes de fond de vallée, les bourgs situés sur les hauteurs occupaient des situations prépondérantes autant au niveau administratif que sur le plan économique. C'était le cas de Piène Haute (600 m), ancien chef-lieu d'une importante communauté villageoise s'étendant de San Michele à Libre en passant par Fanghetto, Olivetta et Ravaï (aujourd'hui "Piène Basse"). Mais depuis l'ouverture de la route de la Roya en 1877 jusqu'à Piène Basse et en 1893 jusqu'à Breil-sur-Roya, puis avec la construction du chemin de fer depuis Vintimille jusqu'à Piène Basse en 1915, un transfert de l'activité s'est opéré vers l'aval. Parallèlement Piène Haute perdait son titre de chef-lieu au profit d'Olivetta et lors du traité de paix franco-italien de 1947, plusieurs hameaux devinrent français et intégrèrent la commune de Breil-sur-Roya, notamment "Piena" (Piène Haute), "Libri" (Libre) et le poste-frontière de "Ravaï" (Piène Basse), quasiment à l'abandon depuis la suppression de la douane et de la gare.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

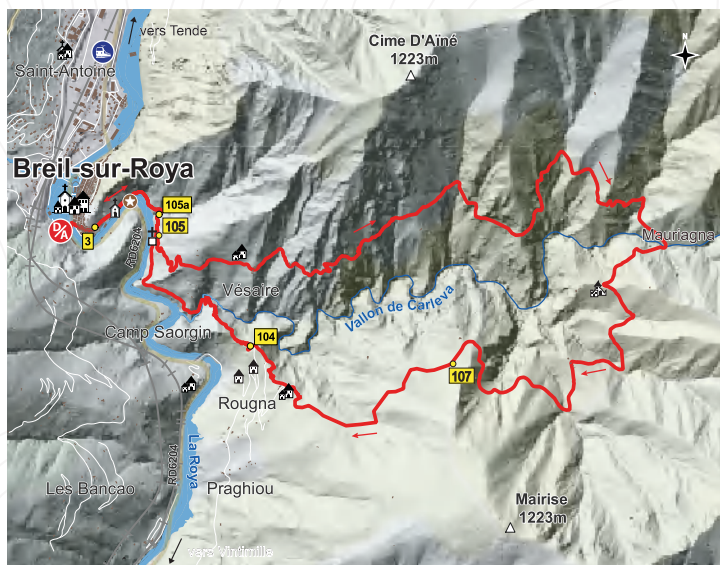
Depuis l'entrée du village, franchir l'extrémité du lac par le pont et monter à droite (b.2) en suivant le GR°510. Passer la croupe et continuer vers le sud pour rejoindre la balise 118. Quitter le GR° et poursuivre en balcon au-dessus de la voie de chemin de fer. Passer sous la pointe de Riou, puis descendre pour franchir le ruisseau de Foïet. Entamer une montée en lacets sous les pins jusqu'à une intersection (b.439). Prendre à droite pour atteindre aisément les premières maisons anciennes regroupées autour d'une étroite rue pavée (b.113). Après la visite de Piène Haute,

de sa place à l'italienne, de son église baroque et du chemin aérien menant au château fort (fermé au public), sortir du village vers l'ouest et suivre la route jusqu'à l'intersection (b.115). Bifurquer à droite sur la piste (GR°510 - b.116) pour atteindre le lieu-dit « Viravoungio » (662 m), puis continuer en flanc de versant jusqu'à la piste de Bancaos (b.117). Poursuivre sur la piste et prendre à droite, au niveau d'une habitation, le sentier pour retrouver la balise 118. Redescendre par l'itinéraire de montée et rejoindre le point de départ.

 Au départ de Breil-sur-Roya (290 m)

57. CIRCUIT DE LA CARLEVA

Avant d'effectuer ce périple dans l'immense cirque en apparence sauvage de la Carleva, on pourrait déduire un peu hâtivement qu'aucune activité humaine ne s'y est jamais déployée. La rudesse des lieux, la menace des falaises en suspension, l'éloignement de la vallée et l'absence de viabilité routière semblent se conjuguer pour décourager toute initiative. Pourtant l'incroyable étagement des terrasses d'oliviers de Vésaire, puis plus haut de terrasses à céréales, la présence de très nombreux "casouns" nichés au faite d'étroits éperons ou encore les vestiges de l'importante carrière de pierres de taille jadis descendues par câble vers la Roya pour la construction des ouvrages d'art routiers ou ferroviaires, sont autant d'indices d'une montagne marquée par l'emprise de l'homme. En contrebas du parcours, le canyon de la Carleva attire, lors des journées estivales, les amateurs de descentes de clue, offrant une expérience exigeante et complète dans un site emblématique des Alpes-Maritimes.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le pont inférieur du lac de Breil-sur-Roya (b.1), longer le mur des fortifications (b.3) et descendre légèrement vers la chapelle Saint-Antoine. Passer sous la porte de Gênes et suivre le large chemin qui longe la Roya jusqu'à un oratoire (b.105). Prendre à gauche le sentier sinueux qui s'élève à travers d'étroites terrasses d'oliviers à l'abandon. Passer bientôt aux maisons de Vésaire et cheminer par un long travers ascendant dans les barres rocheuses escarpées du versant sud de la cime d'Ainé où s'accrochent quelques bosquets de chênes verts et de maigres arpens de chênes pubescents. Après les vestiges de l'ancienne

carrière, parvenu au coeur du bassin supérieur de la Carleva, on débouche (890 m) sous d'anciennes campagnes. Se succèdent alors plusieurs éperons panoramiques (serres de Poggio Armina, de mont Vert, de Pozzo, de Cabanasso) et des vallons dont la confluence forme en aval la Carleva. Portions de plat, courtes descentes ou remontées dans les taillis de charmes-houblon alternent jusqu'à la balise 107 où s'amorce la plongée vers la Roya par un sentier rapide, puis par l'admirable chemin pavé de Rougna (b.104) ; regagner Breil-sur-Roya via le vieux pont sur la Carleva.

ROYA

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique : **Difficile**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **12 km**


 Dénivelée : **+ 950 m / - 950 m**

 Durée : **5 h**

 Période conseillée : **Avril à Novembre**

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

ACCÈS ROUTIER :

 De Menton, suivre l'A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la pénétrente, franchir la frontière face au hameau de Fanghetto et atteindre Breil-sur-Roya par la RD 6204. NB : on peut aussi utiliser le train qui dessert depuis Nice la gare de Breil.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Difficile**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **10 km**


 Dénivelée : **+ 1 110 m / - 1 110 m**

 Durée : **5 h 30**

 Période conseillée : **Mai à Décembre**


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

ACCÈS ROUTIER:

 De Menton, suivre l'A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la pénétrente, gagner Breil par la RD 6204, puis à la sortie des gorges de Saorge, prendre à droite la petite route menant au sanctuaire de la madone de Poggio.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



 Au départ de Saorge, madone de Poggio - parking est (450 m)

58. CROIX DU MONT AGU

Superbe environnement naturel et culturel pour ce circuit autour du mont Agu, avec la découverte du sauvage vallon de la Bendola et des majestueuses gorges de Saorge où s'engouffrent les eaux vertes de la Roya. Les anciens quartiers agricoles de Baoussoun et de Cainé apportent une note désuète avec leurs granges disséminées dans la forêt et leurs terrasses de culture à l'abandon. Au départ du circuit, le sanctuaire de la madone de Poggio, spécimen caractéristique du "premier art roman", attirera le regard par les dimensions insolites (30 m) de son clocher (XIIIe) accolé aux flancs de l'église originelle (XIe et XIIe). Des moines résidèrent dans ce prieuré jusqu'en 1652 avant qu'il changeât de mains pour être vendu finalement en 1795 à la famille Daveo, qui en est toujours l'actuel propriétaire.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

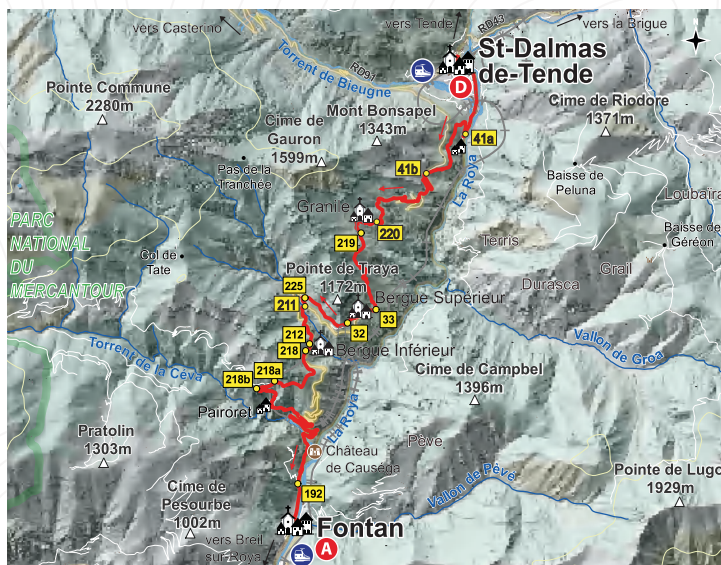
Du parking, rejoindre le lacet de la route (b.161) et prendre à droite le GR°52A qui descend jusqu'à un pont sur le vallon de la Bendola (394 m). S'élever en face par le sentier de Baoussoun (654 m - b.160), puis continuer l'ascension pour atteindre un croisement après une petite source (b.159). Rejoindre le collet du mont Agu (b.158) et par un bref ressaut escarpé, profiter du panorama sur la vallée qui domine Saorge. Revenu à la balise 158, suivre à flanc (sud-ouest) le sentier qui contourne un éperon rocheux pour descendre ensuite dans un bois de chênes jusqu'au plateau de Cainé. Continuer à descendre vers la Roya jusqu'à

un carrefour de sentiers (b.155) ; bifurquer à droite et suivre le nouveau tracé qui quitte le vallon pour rejoindre plus loin la balise 156. Prendre à droite, contourner par le haut les gorges de Saorge et aboutir au "bain du Sémite", piscine naturelle dans le cours de la Bendola. Traverser ce vallon à gué et remonter quelques mètres pour rejoindre la route départementale (b.16) ; longer celle-ci 100 m vers l'amont, puis prendre à droite (b.17) le sentier qui grimpe vers Saorge. Après avoir croisé la route, continuer sur un large chemin à travers les oliviers (b.19), puis rejoindre à droite le parking sous le sanctuaire.

 Au départ de Tende, hameau de St-Dalmas-de-Tende (690 m)

59. TRAVERSÉE ST-DALMAS DE TENDE À FONTAN

Découverte de trois hameaux au caractère marqué, reliés par un itinéraire en corniche sur la rive droite de la Roya. Ce parcours traverse anciennes campagnes et forêts, offrant des panoramas spectaculaires et révélant l'ingéniosité des implantations villageoises, groupées sous la ligne d'enneigement pour préserver les terres arables. Passage à Granile, joyau niché sur un versant sud, entouré de jardins en terrasses et dominé par des crêtes rocheuses. Ce hameau se distingue par ses maisons coiffées de toitures en lauze et ses balcons filants en bois. Le sentier mène à Berghe Supérieur, dont les constructions épousent les courbes de niveau sous un massif rocheux impressionnant, malgré une altitude inférieure à son voisin. En face, Berghe Inférieur aligne ses maisons sur une arête abrupte, témoignant d'un habitat ingénieux. L'itinéraire plonge enfin dans les schistes violets pour rejoindre Fontan, concluant une traversée riche en contrastes.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking de départ, redescendre direction Breil pour emprunter le pont et suivre la RD 6204. Tourner ensuite à droite en direction de l'usine hydroélectrique (b.41a) pour rejoindre le sentier. Suivre attentivement le balisage jusqu'à retrouver l'ancien chemin et déboucher à l'intersection sous une jolie falaise (b.41b). Prendre à gauche sur la RD 191, puis suivre les raccourcis pour remonter jusqu'à Granile (b.220). Traverser le hameau vers le sud, puis longer la barre de la pointe de Traya en suivant le tracé (b.219). Parvenir à Berghe Supérieur (800 m - b.33), traverser le hameau et récupérer la route

au départ du sentier (b.32). Suivre à niveau le sentier qui franchit le vallon de Berghe (b.225, 211, 212) et rejoint l'adret pour déboucher sur Berghe Inférieur (869 m - b.218), curieusement plus haut que son homologue Berghe Supérieur. Depuis la balise 218, suivre la route à niveau, puis la piste sur environ un kilomètre. Prendre à gauche (b.218a) un sentier (b.218b) parmi les châtaigniers, rejoindre les granges ruinées de Pairoret, puis descendre jusqu'à un lacet de la RD 42 (570 m), juste au-dessus du tunnel. Poursuivre ensuite en direction de Fontan, alternant entre la route et des raccourcis.

ROYA

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **15 km**


 Dénivelée :
+ 750 m / - 1 030 m

 Durée :
6 h

 Période conseillée :
Mars à Novembre

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

ACCÈS ROUTIER :

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

NB : Navette en train conseillée entre les gares de Saorge et Saint-Dalmas-de-Tende pour apprécier la subtilité des tracés d'altitude et évaluer le chemin parcouru.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



ROYA

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

Effort Physique :

 **Difficile**

Technicité du sentier :

 **Difficile**

 Distance : **13 km**


 Dénivelée :
+1 090 m / - 1 090 m

 Durée :
6 h

 Période conseillée :
Juin à Novembre

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

ACCÈS ROUTIER :

 De Menton, suivre l'A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la SS 20 et la RD 6204 pour atteindre Breil. Continuer jusqu'à la sortie des gorges de Saorge ; quitter la RD 6204 pour prendre à gauche la route du Caïros (RD 40) et gagner la chapelle Ste-Claire.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



Au départ de Saorge, route du Caïros - chapelle Ste-Claire (1 000 m)

60. TOUR DE LA POINTE DES 3 COMMUNES

Perché sur une pente escarpée dominant la Roya, Saorge, classé parmi les plus beaux villages de France, dévoile un patrimoine d'exception. Ses maisons, accrochées à la montagne et entourées de restanques et d'olivaies, témoignent d'un passé agricole et d'une architecture médiévale préservée. Ses ruelles en dédale, souvent voûtées et en escalier, serpentent entre des habitations hautes, conférant au village son allure de forteresse tibétaine. Anciennement surnommé « le verrou de la Roya » et défendu par trois châteaux, Saorge marque l'entrée du Parc national du Mercantour, dans la vallée préservée du Caïros. Entre forêts et pâturages, cette vallée mène au massif de l'Authion, célèbre pour ses fortifications historiques. À la pointe des trois Communes, où s'élève le fort de la Redoute, un panorama exceptionnel s'étend sur trois vallées, révélant un décor sauvage et chargé d'histoire, propice à une exploration inoubliable.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la chapelle Sainte-Claire (b.407), suivre la piste jusqu'aux granges de Fromagine (b.408). Le sentier part à gauche et s'élève le long d'un ruisseau pour aboutir à un croisement (balise non numérotée). Prendre à gauche, longer puis traverser le vallon de Fromagine ; continuer avant de repasser en rive droite du vallon pour passer au-dessus de la vacherie de Pampriasque (1 705 m) en évitant le parc à brebis. Continuer jusqu'à une source, puis rejoindre facilement la baisse de Saint-Véran (1 836 m - b.409). Suivre le GR®GTM pour sortir sur la crête (b.410) vers

le sud ; quitter ensuite le GR® en bifurquant à gauche pour atteindre le fort de la Redoute ruinée à la pointe des trois Communes (2 080 m). Redescendre sur plan Caval ; le balisage rejoint la route goudronnée ; la suivre jusqu'au premier groupe de mélèzes (1 842 m - b.150). Quitter la route pour descendre à gauche en traversée, puis rejoindre la baisse de Caran (1 707 m - b.149). Descendre légèrement sur la piste côté nord pour retrouver la forêt, puis poursuivre à droite par le sentier jusqu'à Sainte-Claire.



Porte de Gênes sur le valléen



Saorge



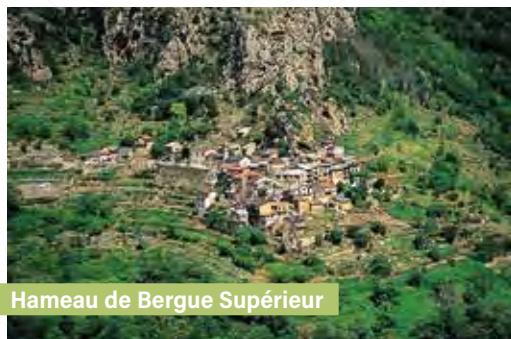
Piène haute sur son éperon rocheux



Fort de la Redoute



Saorge et ses toits de lauzes



Hameau de Bergue Supérieur



Breil-sur-Roya

RANDONNÉE

ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

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



Ramasser des déchets :

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



Utiliser des sentiers balisés :

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



Réduire son empreinte carbone :

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



Utiliser des produits durables :

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



Respecter la faune et la flore :

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



Économiser de l'eau :

Utiliser une bouteille réutilisable et éviter tout gaspillage.



Respecter les règlements :

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



S'engager dans l'éducation environnementale :

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



Planifier de manière responsable :

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



Informier et partager ses connaissances :

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

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



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

Changez d'air

AU MUSÉE DÉPARTEMENTAL DES MERVEILLES

à Tende !

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



MUSÉE DES MERVEILLES
MUSÉE DU DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

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

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

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

www.museedesmerveilles.com

✉ #AlpesMaritimes

📺 f DÉPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT!

ENCADREMENT

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

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

LES CLUBS ET ASSOCIATIONS

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

Trois fédérations répondent à ce critère :

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

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

LES PROFESSIONNELS

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

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

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

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

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

COORDONNÉES

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

EN CAS D'ACCIDENT

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- éviter de laisser la victime seule,
- assurer les premiers soins d'urgence en tenant la victime au chaud,
- donner l'alerte en précisant : l'état de la victime, le lieu précis et l'heure de l'accident,
- se tenir à disposition des sauveteurs pour d'éventuelles précisions,
- signaler l'emplacement de la victime de façon visible dans l'attente des secours spécialisés.

COMMENT DONNER L'ALERTE ?

Pour alerter les secours,

COMPOSER LE 112

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

EN CAS DE SECOURS AÉRIEN

- à l'arrivée de l'hélicoptère, utiliser les signes conventionnels ci-dessous,
- protéger vos yeux et la victime des projections provoquées par l'hélicoptère,
- ne jamais approcher d'un hélicoptère avant d'y être invité par l'équipage,
- surveiller la descente du sauveteur qui peut malencontreusement provoquer des chutes de pierre.

DEMANDE
DE SECOURS
YES



PAS
DE SECOURS
NO



CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE

Christophe Magliano et Philippe Garcia
(Département des Alpes-Maritimes).
Emmanuel Juppeaux

CARTOGRAPHIE

Service de l'Information Territoriale
Département des Alpes-Maritimes

MAQUETTE

Département des Alpes-Maritimes

IMPRESSION

Imprimerie Trulli

Imprimé sur du papier PEFC.
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.

IMPRIM'VERT®





DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

LES GUIDES
Randoxygène

sont consultables sur
RANDOXYGENE.FR