



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06



LES GUIDES Randoxygène

Raquette à neige



Itinéraires disponibles sur :
www.randoxygene.fr

 @AlpesMaritimes  @departement06

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

VOUS
AVANT
TOUT!



Savouer le silence de la forêt dans la blancheur des paysages, apercevoir chamois, mouflons et cerfs descendus des sommets à la recherche de nourriture, admirer la nature au travers des feuilles givrées ou des cascades de glace, tels sont les plaisirs que procure la randonnée en raquette à neige.

Peu onéreuse, conviviale et à la portée de tous, la randonnée en raquette est un mode de découverte idéal du milieu montagnard et constitue une alternative de plus en plus populaire aux sports d'hiver traditionnels. Lente, silencieuse et écologique, elle répond pleinement aux attentes de nos concitoyens. Les moyennes et hautes vallées des Alpes-Maritimes forment un territoire particulièrement adapté à la pratique de la raquette à neige. La variété des paysages garantit au randonneur un émerveillement de tous les instants, tandis que la richesse de la faune, notamment dans le Parc national du Mercantour, rend possible des rencontres surprenantes et rares.

Les amoureux de grands espaces trouveront dans ce guide une sélection d'itinéraires s'adressant à tous les publics, mais exigeant toujours un strict respect des règles de sécurité qu'impose la montagne. Je vous souhaite d'excellentes randonnées au cœur des Alpes-Maritimes.



CHARLES ANGE GINESY

Président du Département des Alpes-Maritimes





À la terminaison de l'arc alpin, aux confins de la Méditerranée, se dressent à plus de 3 000 m au-dessus de la Côte d'Azur les cimes neigeuses du Mercantour, recouvertes de décembre à mai par un épais linceul. Suspendues entre ciel et mer, pays féérique dont la blancheur liliale est rehaussée par la pureté de la lumière, les Alpes-Maritimes deviennent alors les "Alpes d'Azur", royaume du blanc et du bleu.

L'arrivée sur la Côte d'Azur en hiver, que ce soit par air, mer, fer ou route, est toujours spectaculaire et l'on ne manquera pas d'être saisi par ce contraste de couleurs qui voit s'affronter, autour du verdoyant cordon littoral, d'une part l'entrelacs immaculé des hautes vallées, d'autre part l'étendue azurée de la mer.



Le climat méditerranéen à l'ensoleillement optimal accentue encore la proximité des cimes, si bien qu'il semble soudain possible de réunir, en un même lieu, les attraits des différentes saisons.

Telle est la magie d'un département qui a su séduire aussi bien habitants que visiteurs : aucune autre région alpine n'offre en effet un tel éventail d'activités sportives hivernales à un peu plus d'une heure de voiture des villes côtières.

Outre les stations de ski bien connues telles Auron, Valberg, Isola 2000 ou La Colmiane, de vastes étendues de neige vierge proposent aux visiteurs d'innombrables parcours dans les forêts de conifères, le long des combes abritées ou sur les crêtes panoramiques.

Au départ des villages, des cols ou des hameaux secrets, balades et randonnées déploient leurs charmes renouvelés après chaque nouvelle chute de neige.

On y tracera, raquettes aux pieds, des circuits en traversée ou en boucle, prenant un peu plus goût, à chaque sortie, à cette "itinérance" hivernale dans des paysages intacts.

Seuls signes de vie dans les vallons secrets, les forêts denses ou plus haut dans les espaces protégés du Parc national du Mercantour, les empreintes furtives de la faune sauvage trahissent les déplacements diurnes ou nocturnes des animaux en quête permanente de nourriture.





La découverte des itinéraires hivernaux ne date pas d'hier : alpinistes, skieurs et raquetteurs arpentèrent dès la fin du XIX^e siècle les hautes vallées, défiant à la fois la dangerosité d'un milieu alors mal apprivoisé et l'éloignement considérable depuis les routes encore balbutiantes. Nombreux sont les clichés d'époque qui témoignent de l'esprit conquérant et de l'audace des "découvreurs" d'alors : l'isolement, l'absence de tous moyens de communication et de secours, l'indigence vestimentaire, la précarité du matériel réservaient la randonnée hivernale à une élite et bien rares étaient les aventuriers osant défier les cimes azurées entre décembre et mai.



Le chevalier Victor de Cessole et ses guides dans les frimas hivernaux, en haute Vésubie.

Écoutons à ce propos le chevalier Victor de Cessole, pionnier des périples hivernaux dans le massif du Mercantour, relater l'ascension de la cime de la Palu (2 132 m), au-dessus de Saint-Martin-Vésubie :

“Ce 15 décembre 1896, en prévision d'une mauvaise neige, nous nous étions munis de nos raquettes ; cette précaution ne fut pas inutile car, après 2 h de montée, nous avançons péniblement et nous dûmes nous armer de nos engins, qu'il fallut garder tout le reste du temps.”

Bien sûr, tenues vestimentaires, équipement technique, routes déneigées et refuges d'altitude ont suivi l'évolution de la société, mais une certaine idée de la montagne et cette quête ancestrale d'une harmonie parfaite avec les éléments naturels ont survécu au modernisme.

Pour preuve l'étonnante actualité de cette citation historique du même Victor de Cessole : “Ce n'est pas seulement à l'époque où la nature renaît à la vie et s'épanouit à la chaleur bienfaisante du soleil, c'est aussi en hiver qu'il est intéressant de parcourir les Alpes, pour arriver à les connaître sous une autre forme : l'on éprouve alors à un degré plus intense la satisfaction de la difficulté vaincue et l'on goûte à une jouissance plus profonde en admirant des panoramas merveilleux, presque ignorés par les visiteurs de la douce saison.”





Moyen ancestral de déplacement en neige vierge, la raquette a beaucoup évolué durant ces dernières années. Synonyme d'effort modéré, de technique simple et de dépaysement salvateur, c'est devenu une discipline sportive à part entière avec une image moderne, un matériel performant et un nombre croissant d'adeptes.

Mode de locomotion peu onéreux à la portée du plus grand nombre, la raquette plonge les randonneurs dans un univers intact et favorise les moments de communion intense avec la nature.

La technique de progression est semblable à celle utilisée sur sol ferme et il suffit donc de savoir marcher en tout terrain pour chausser des

raquettes et partir en randonnée. Cependant quelques petites astuces peuvent faciliter la tâche des néophytes : par exemple ne pas trop relever la raquette, mais au contraire la laisser effleurer la neige pour obtenir une progression fluide et harmonieuse, ou bien ne pas affronter la pente le corps plié en avant pour éviter de bloquer sa respiration en frôlant l'asphyxie !

Autre conseil très important, poser les raquettes le plus à plat possible dans les traversées en dévers afin "d'accrocher" au maximum, quitte à solliciter ses chevilles sans ménagement !

Une fois cette technique rudimentaire assimilée, la raquette, avec sa vitesse de progression réduite et sa grande maniabilité, représente



un moyen de découverte idéal de la montagne hivernale. Dès les premiers pas en effet, l'assurance venant rapidement, le débutant mis en confiance par l'apparente facilité de cette discipline pourra croire qu'il peut aller partout, gravir cette butte anodine, atteindre ce col évident ou ce sommet à l'aspect débonnaire. Mais pourtant le risque est là, dans un couloir d'avalanche qu'il n'aura pas décelé, dans ce versant sournois où une plaque à vent s'est formée en une nuit, sur cette crête étroite dominant des barres rocheuses...

La progression hivernale en altitude est affaire de longue expérience : il faut apprendre à connaître l'évolution du manteau neigeux, à choisir son objectif, à s'orienter précisément, à se

prémunir du froid, à développer son endurance ! De plus, montées et descentes sur pente raide nécessitent un équilibre éprouvé et requièrent une parfaite maîtrise technique pour éviter la chute ou le dévissage malencontreux.

Il convient donc au départ de rester sur des sites de proximité adaptés à la pratique de la raquette et de ne risquer l'aventure en haute montagne qu'avec un bon entraînement et le concours d'autres personnes expérimentées.

Pensez notamment que des professionnels sont là pour transmettre leur savoir, leur expérience et vous faire progresser en toute sécurité vers l'autonomie !



JE RESPECTE LA NATURE

Extrait du code de bonne conduite élaboré par les accompagnateurs en montagne sous l'égide de "France Raquette" :

- Je m'informe de
- l'existence de zones sensibles ou réglementées.
- J'évite de déranger la faune, déjà fragilisée par l'hiver.
- e ne m'écarte pas de l'itinéraire prévu, pour voir à tout prix des animaux.
- J'utilise des jumelles pour observer la faune.
- Je ne suis pas de façon insistante des traces fraîches.
- Je laisse mon chien à la maison.
- Je respecte la propreté et la tranquillité des lieux.
- Je respecte les jeunes arbres et la végétation en général.
- J'évite de défigurer le paysage : une belle trace suffit pour un groupe.
- Je prends conseil auprès des professionnels, accompagnateurs, guides ou gardes-moniteurs du Parc national.

Le Parc national du Mercantour, créé en 1979, s'étend sur tout le haut pays du département des Alpes-Maritimes, de la haute vallée du Var à l'ouest à la Roya à l'Est sur une surface de 1801 km² dont 679 km² pour la zone cœur. Cette nature préservée d'une richesse exceptionnelle peut-être attribuée à plusieurs phénomènes : une amplitude remarquable d'altitudes allant de 150m (vallée de la Roya) à plus de 3 000 m (sommets du Gêlas ou du Ténibre par exemple), à laquelle il faut associer la conjonction dans la région des influences bioclimatiques alpine, méditerranéenne et ligure sans oublier la protection du massif depuis plus de 40 ans. La conséquence de ces éléments favorables est une très grande diversité de paysages, de flore et de faune.

L'engouement actuel pour la raquette à neige permet à tout un chacun d'évoluer dans la neige et de parcourir les vallons les plus retirés du Mercantour. Aussi, la fréquentation hivernale de la zone cœur est-elle en constante progression, ce qui ne va pas sans poser problème vis-à-vis de la faune sauvage. La nourriture étant rare et le froid intense, les animaux doivent économiser au maximum leur énergie pour survivre et a donc un besoin impératif de tranquillité. Merci de parcourir ces itinéraires avec la plus grande discrétion.



PARTICIPEZ À LA PRÉSERVATION DU TÉTRAS-LYRE !

Face aux rigueurs de l'hiver, le Tétrasyre est en sursis ! Pour économiser son énergie et se protéger des prédateurs, l'oiseau s'enfouit sous la neige. S'il est dérangé, il jaillit de son refuge et reste perché de longues heures sur une branche, exposé aux intempéries et aux prédateurs : ses chances de survie diminuent considérablement.

Afin de préserver l'espèce, le Parc national du Mercantour propose aux randonneurs des zones de quiétude "Tétrasyre-Quies". Elles sont matérialisées par des cordes équipées de fanions. Certains itinéraires

peuvent donc être déviés par un parcours balisé.

Plusieurs sites naturels des Alpes-Maritimes ont ainsi été équipés : les vallons de Sanguinière et de Sestrière dans le Haut-Var et la Tinée, le Mont Paracouerte en Roya.

Afin que le dispositif "Tétrasyre-Quies" puisse garantir la sauvegarde de cet oiseau emblématique de nos montagnes, la participation des randonneurs est essentielle. Et maintenant, à vous de jouer !

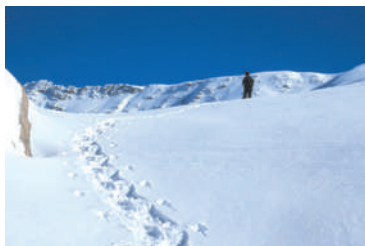


Ce fanion indique une zone de quiétude pour le Tétrasyre, soyez vigilants

RÉGLEMENTATION

en zone "cœur" du parc

- **PAS DE CHIEN, MÊME TENU EN LAISSE**
pour la tranquillité des animaux sauvages et domestiques.
- **NI CUEILLETTE, NI PRÉLÈVEMENT**
animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent aux paysages.
- **PAS D'ARME**
ici, tous les animaux sont protégés.
- **PAS DE DÉCHETS**
pour conserver la nature propre.
- **PAS DE FEU**
pour éviter incendies et dégradations du sol.
- **PAS DE CAMPING**
pour préserver la beauté des sites et éviter les pollutions.
- **BIVOUAC RÉGLEMENTÉ**
autorisé entre 19 h et 9 h et à plus d'une heure de marche des limites du parc ou d'un accès routier.
- **PAS DE VÉHICULE**
cet espace se découvre à pied, circulation interdite en dehors des voies autorisées.
- **NI BRUIT NI DÉRANGEMENT**
pour la quiétude de tous.
- **PRATIQUES DU PARAPENTE ET AUTRES SPORTS UTILISANT DES VOILES**
Pratique du parapente réglementée, limitée à certains sites. Décollage et atterrissage soumis à autorisation individuelle. Autres sports utilisant des voiles non autorisés.
- **PAS DE SURVOL EN DRONE**
Les drones sont souvent associés à des prédateurs aériens par la petite faune.



Plus d'informations et la réglementation complète sur www.mercantour-parcnational.fr



COMPORTEMENT HIVERNAL DES ANIMAUX SAUVAGES

Pour tous les animaux des Alpes, l'hiver correspond à une longue traversée plus ou moins périlleuse selon les années.

Dans ce pathétique combat pour la survie, chaque calorie a son importance et toute dépense inutile peut être fatale.

Aussi les randonneurs doivent-ils s'imposer de demeurer des spectateurs respectueux dans ce grand théâtre naturel de la montagne hivernale, sans en troubler le fragile équilibre.

Trois comportements essentiels sont adoptés par la faune suivant les espèces :

- l'adaptation ;
- l'hibernation ;
- la migration.

L'ADAPTATION

La plupart des animaux s'adaptent aux conditions rigoureuses de l'hiver alpin, notamment en troquant leur tenue estivale contre une épaisse fourrure ou un duvet ouatiné qui leur permet de lutter au cours des nuits glacées et des jours de tempête contre les éléments en furie. Une autre forme d'adaptation est illustrée par l'homochromie, cette incroyable mue progressive grâce à laquelle l'animal maquille sa présence en se confondant avec le milieu ambiant.

L'adaptation concerne également d'autres aspects physiologiques comme la circulation sanguine, l'augmentation du poids grâce à des réserves de graisse ou le ralentissement de l'activité pour économiser l'énergie.

Enfin le comportement astucieux de certaines espèces les amène à stocker des vivres

avant l'arrivée de l'hiver : l'écureuil, l'hermine, le chocard ou la mésange cachent ainsi leur nourriture dans toutes sortes d'abris.

L'HIBERNATION

Stade ultime de l'adaptation, l'hibernation consiste dans un phénomène d'abaissement de la température de l'animal et de son état d'engraissement, tandis que diminue la lumière du jour. L'ours étant absent des horizons alpins, c'est bien sûr la marmotte qui vient à l'esprit lorsqu'on parle d'hibernation, mais il existe d'autres espèces qui hibernent comme le hérisson, le lérot, la chauve-souris, le loir ou encore les grenouilles qui s'ensavent au fond des mares, les serpents et les insectes qui creusent des galeries sous la terre.

LA MIGRATION

L'hiver chasse certains occupants estivaux de l'espace montagnard contraints à un exode plus ou moins lointain selon les espèces. La migration altitudinale est la plus courante, les animaux descendant dans les vallées pour bénéficier de conditions climatiques plus clémentes : c'est le cas des hardes de bouquetins du Mercantour qui hivernent autant dans le Piémont italien que sur le versant français, mais aussi des chocards à bec jaune ou des perdrix bartavelles qui quittent les sommets enneigés au profit des fonds de vallées ou même du littoral. Des migrations plus lointaines vers l'Afrique du Nord s'observent chez certains oiseaux (passereaux, circaètes jean-le-blanc).

LE CHAMOIS, HABITUÉ DES CIMES

L'hiver venu, le chamois se réfugie volontiers sous le couvert forestier pour échapper à la famine et aux avalanches. S'il n'est pas pour autant abrité des intempéries et des fortes chutes de neige, son poids modéré et la cloison interdigitale qui sépare ses sabots lui permettent de se déplacer pour se nourrir alors que sa robe hivernale, sombre et duveteuse, l'isole parfaitement du froid et du vent. Certaines hardes s'aventurent toutefois jusqu'aux cimes frontalières, profitant de périodes de beau temps pour aller brouter l'herbe dénudée par



les vents ou les coulées de neige.

Au printemps, le chamois se hasarde peu à peu hors de son habitat sylvestre et on pourra le surprendre dans les adrets où il profite du soleil et de l'herbe nouvelle.





LAGOPÈDE, HERMINE ET LIÈVRE VARIABLE : UNE PARURE IMMACULÉE

Originaires tous trois des contrées arctiques, ces animaux ont étendu leur habitat à toute l'Europe durant les époques glaciaires. Ils se caractérisent par une mue saisonnière qui les voit changer complètement de livrée en automne pour arborer l'hiver une somptueuse parure blanche faite de plumage duveteux ou de fourrure soyeuse.

Ainsi, totalement confondus dans le paysage (on appelle cela l'homochromie), ils deviennent si confiants dans leur camouflage qu'il n'est pas rare de pouvoir les approcher à quelques mètres seulement, du moins si l'on se montre discret.



LE LAGOPÈDE

Appelé aussi "perdrix des neiges", le lagopède pousse son art de la dissimulation jusqu'à modifier trois fois sa tenue au cours de l'année. Plutôt brun l'été, ou gris l'automne, mais d'un blanc immaculé l'hiver, il se fond véritablement dans le paysage. Les plumes de ses pattes ont la particularité de s'accroître considérablement en hiver pour servir autant de protection thermique que de raquettes naturelles en augmentant les

surfaces de contact avec la neige.

Pour s'abriter des intempéries, le lagopède se loge dans un creux naturel ou s'enfouit sous la neige. Il se nourrit de petits rameaux, herbes ou graines sèches mis à nu par le vent, et c'est pourquoi l'oiseau prend les endroits venteux (cols, crêtes) où la faible épaisseur de neige lui permet de gratter jusqu'au sol avec ses pattes.

L'HERMINE

Prédateur redoutable malgré sa petite taille (25 cm), son élégance et son extrême gracilité, l'hermine s'observe relativement aisément en raison de sa légendaire curiosité.

Si sa fourrure devient parfaitement blanche en hiver, la terminaison de sa queue demeure en toutes saisons de couleur noire.

La nourriture favorite de l'hermine se compose de petits rongeurs tel le campagnol des neiges dont elle visite volontiers les galeries creusées entre la terre et le manteau neigeux.

À l'occasion, elle ne craint pas de s'attaquer aussi à des proies plus importantes qu'elle, comme le jeune lièvre par exemple.

Au printemps, l'hermine décime régulièrement les nichées de perdrix ou de tétras-lyres, prélevant indifféremment œufs ou oisillons.

LE LIÈVRE VARIABLE



Familièrement appelé "blanchon", le lièvre variable commence sa mue vers la mi-octobre et blanchit peu à peu jusqu'en décembre.

À ce moment-là, seules les oreilles ainsi que des cernes discrets autour des yeux sont soulignés par de petits traits noirs.

Il conservera sa livrée hivernale jusqu'au mois d'avril. Indifférent aux froids les plus vifs, car protégé par sa superbe fourrure, l'animal se gîte à même la neige, creusant parfois un trou où il s'abrite après avoir brouillé les pistes par un entrelacs de traces (leurres).

À l'inverse des grands herbivores, le blanchon se déplace sur la neige avec une rare aisance grâce à ses pattes arrières, véritables petites raquettes naturelles.

La rapidité de ce montagnard d'exception lui permet d'accomplir quotidiennement de longs déplacements pour aller chercher la maigre végétation restée en surface.

De jour comme de nuit, il reste une proie convoitée par les nombreux prédateurs venus du ciel comme de la terre, bien qu'il soit difficile à surprendre.





TÉTRAS-LYRE ET MARMOTTE : CHANTS ET SIFFLEMENTS

LE TÉTRAS-LYRE

Nommé également “petit tétras” ou “coq de bruyère”, le tétras-lyre se rencontre fréquemment en forêt où il trouve sa nourriture. Par mauvais temps, l’oiseau a souvent pour habitude de s’enfouir dans une minuscule cavité de neige d’où il s’envole rapidement au moindre bruit suspect. C’est en avril, début de la saison des amours, que le comportement de cet animal prend toute sa splendeur : chantant avec ce cri particulier que connaissent bien les montagnards, les mâles s’affrontent au cours de parades d’intimidation qui précèdent l’accouplement (mai).

On observe actuellement une raréfaction du tétras-lyre dans nos massifs, ce qui ne laisse pas d’inquiéter les spécialistes. On peut imputer ce phénomène à diverses causes : chasse, fréquentation humaine, pâturage des ovins, câbles ou lignes électriques, mais aussi facteurs naturels (maladies infectieuses et parasitaires).

LA MARMOTTE

Animal fétiche des Alpes, la marmotte rentre dans son terrier d’hiver lorsque la durée du jour commence à décroître significativement, en général vers la mi-octobre. Elle se met alors en boule dans sa chambre à coucher garnie de foin et s’endort pour un long sommeil de six mois, ne se dérangeant que toutes les deux semaines environ pour uriner dans un local exprès et se rendormir aussitôt.

Dès que le printemps s’annonce, affamée par ce long jeûne, elle ne résiste pas à l’appel de la lumière et brave tous les dangers pour croquer quelques brins d’herbe sèche ou rameaux parfois très éloignés de son trou.

Ce sympathique rongeur, délesté de 60 % de son poids et très vulnérable sur les pentes encore enneigées d’avril, provoque alors la convoitise de l’aigle royal et du renard dont elle n’est protégée que par son fameux cri strident qui donne l’alerte.

LES PRÉDATEURS INVISIBLES : LOUP, RENARD, MARTRE

LE LOUP

Quittant les hautes contrées pour descendre se nourrir dans les versants boisés des fonds de vallon, le loup suit les déplacements saisonniers des grands ongulés qui lui servent de pitance.

Ce prédateur redoutable ne dédaigne pas à l'occasion les petites proies en période de disette. Les fortes chutes de neige constituent pour lui un handicap sérieux et le contraignent à des subterfuges, comme par exemple marcher dans les traces laissées par les hardes d'animaux ou même les groupes de randonneurs. Lorsqu'on croise par hasard ses grosses empreintes bien reconnaissables (9 x 12 cm environ), il est difficile de déterminer combien d'individus sont passés par là, le loup se déplaçant à la queue-leu-leu en empruntant les traces du leader.

LE RENARD ET LA MARTRE

Tout comme le loup, on observera très rarement ces carnivores durant une randonnée ; en effet ce n'est qu'à la tombée du jour, durant la nuit ou au petit matin qu'ils traquent leurs proies, principalement en milieu forestier.

Ces prédateurs de l'ombre essaient en revanche leurs empreintes, en guise de signature de leur longue quête nocturne, d'ailleurs bien souvent vaine.

On pourra avec un peu d'attention reconnaître les auteurs des traces croisées ici ou là, surtout après une chute de neige, lorsque les animaux marquent leur passage d'esthétiques arabesques.



Empreintes de loup



Traces de loup



Empreintes de martre



Traces de martre



Empreinte de renard



Traces de renard



Mouflons mâles



Cerf mâle



Empreinte de mouflon



Empreinte de cerf

LES HÔTES DES FORÊTS : MOUFLON, CERF, CHEVREUIL, SANGLIER

La "grande faune", comme on nomme habituellement ces animaux coutumiers des versants boisés, ne se rencontre qu'occasionnellement, sur des itinéraires marginaux. Aussi a-t-on peu de chance de la surprendre sur les tracés les plus parcourus ou à proximité des lieux habités. Ce n'est que dans des massifs éloignés et secrets, au fin fond des forêts ou des vallons, qu'on aura la chance d'approcher en hiver ces ongulés farouches. Bien qu'exceptionnel, ce type de rencontre rappelle que nos espaces naturels abritent de majestueux animaux souvent connus des seuls chasseurs.

LE MOUFLON

Originaire de Corse, le mouflon fut introduit sur le continent dans les années 50 à partir de souches croisées dans un objectif cynégétique. Cet ovin sauvage est handicapé par sa morphologie lors des hivers où d'abondantes chutes de neige se succèdent. La mortalité s'accroît alors (famine, avalanches) même si ce bel ongulé se réfugie en forêt en quittant son habitat estival. Proie favorite des loups en raison de sa mobilité réduite et de la qualité de sa chair, le mouflon voit ses effectifs se réduire notablement d'année en année (actuellement environ 700 individus dans le Parc du Mercantour).

LE CERF

Réintroduit avec succès dans les vastes forêts à sous-bois épais, parsemées de clairières, de nos vallées, le cerf se rencontre désormais en altitude jusqu'à pratiquement 2 500 m. Les biches et les jeunes vivent en "hardes" et seuls les vieux mâles restent solitaires et se manifestent de façon spectaculaire au moment de la période de reproduction (septembre-octobre), où ils font entendre leur voix en "bramant" et s'opposent dans des combats impressionnants, mais rarement violents. Les cerfs ont la tête pourvue de bois osseux qui tombent à la fin de l'hiver et repoussent chaque printemps, de plus en plus ramifiés avec l'âge jusqu'à ce que l'animal soit trop vieux.

LE CHEVREUIL

Le brocard (mâle) et la chevrette (femelle) occupent les milieux où alternent bois et terrains dégagés surtout dans les secteurs où l'enneigement est réduit. Les effectifs de la population de chevreuils se sont accrus ces dernières années et cet animal élégant a investi tout le moyen et haut pays.

Il est fréquent d'observer sur les tiges des jeunes arbres des arrachements de l'écorce (frottis), produits à l'époque où les chevreuils comme les cerfs frottent leurs bois contre le tronc pour les débarrasser de leur velours, mais aussi et surtout pour les chevreuils, signaler un territoire occupé.

Seul le mâle porte des bois, plus courts, moins ramifiés que ceux du cerf, qui tombent en automne pour ne repousser qu'en janvier.



Brocard (chevreuil mâle)

LE SANGLIER

Mammifère difficile à observer dans la journée parce qu'il se tient caché sous un couvert végétal dense, il n'en demeure pas moins présent sur l'ensemble des massifs forestiers du département et même bien au-dessus de la limite supérieure de nos forêts.

Il parcourt la nuit de longues distances pour rechercher sa nourriture et il est fréquent de rencontrer au cours des randonnées les traces appelées "boutis", laissées lorsqu'il retourne la terre avec son groin (boutoir) pour y découvrir des racines, des glands, des champignons, mais aussi des insectes, des escargots ou autres petits vers.



Sanglier mâle



Marcassin (jeune sanglier)



Traces de chevreuil



Traces de sanglier



UNE ZONE CLIMATIQUE PARTICULIÈRE

Situées à l'extrême sud de l'arc alpin, les Alpes dites "maritimes" bénéficient d'un enneigement parfois capricieux en début de saison, mais qui est souvent très satisfaisant ensuite, de janvier à mai.

La situation géographique de ce massif, compris entre la vallée du Rhône, le golfe de Gênes et la plaine du Pô, lui confère un régime climatique original.

Deux types principaux de perturbations apportent de la neige sur notre département : les flux d'ouest et les flux de sud-ouest à sud-est, les autres restant des phénomènes isolés qui ne donnent que des chutes de neige très minimes.

LES FLUX D'OUEST

Ce sont les perturbations classiques que les présentateurs du bulletin météo annoncent d'un laconique "arrivée par l'ouest d'une nouvelle perturbation". Ces entrées atlantiques perdent beaucoup de leur vigueur au cours de la traversée de notre pays et les précipitations qu'elles peuvent engendrer sont généralement faibles sur les Alpes du Sud.

Ce sont les vallées ouvertes vers l'ouest qui reçoivent le plus de précipitations. Les vallées de la Tinée, de la Vésubie et a fortiori de la Roya, tournées vers la Méditerranée, sont bien souvent épargnées.

LES FLUX DE SUD-OUEST À SUD-EST

Ils sont liés à une arrivée d'air polaire sur l'Espagne. Le contact entre l'air froid arctique, humidifié par son trajet atlantique, et l'air chaud méditerranéen, chargé d'humidité, engendre des dépressions actives, qui vont traverser le bassin méditerranéen. À l'avant de ces dépressions, les flux s'orientent du sud-ouest au sud-est et frappent de plein fouet les Alpes du Sud : le Mercantour se trouve alors en première ligne. D'une durée limitée (1 à 2 jours ou plus si la dépression reste bloquée sur le golfe de Gênes), les précipitations peuvent produire plus d'un mètre de neige sur nos massifs.

La fin du mauvais temps se marque par de fortes intempéries sur les vallées italiennes : ce sont alors les périodes de "lombarde" où le vent, traversant la plaine du Pô, s'engouffre dans les différentes vallées italiennes pour donner des bourrasques de neige et remonter jusqu'aux crêtes frontières notamment dans les secteurs d'Isola 2000, du Boréon et de la Madone de Fenestre.



L'ENNEIGEMENT DES ALPES-MARITIMES

À la fin de l'été, vers la mi-septembre, se produisent les premières chutes de neige sur les hauts sommets. Celles-ci ne durent généralement pas et il faut attendre fin octobre et les mois de novembre et décembre pour que se constitue une première sous-couche importante au-dessus de 2 000 m.

C'est durant les mois de janvier et février que se formera vraiment le manteau neigeux grâce à des chutes plus sérieuses. Cependant nous avons connu de 1988 à 1992 des mois de janvier anticycloniques froids et secs.

Fin mars-début avril, au moment de l'équinoxe, se produisent souvent des chutes abondantes en altitude, suivies par des périodes de mistral.

À partir de la mi-avril, la neige est très ramollie et les versants sud se dégarnissent rapidement alors que les versants Nord restent souvent skiables jusqu'à mi-mai.

Sur le long terme, les Alpes-Maritimes se caractérisent par un enneigement irrégulier : à des années (ou des périodes) de bon enneigement succèdent des années d'enneigement très médiocre. Ainsi certains hivers se sont révélés catastrophiques pour l'économie des hautes vallées (1981, 1992, 1993, 2002), alors que les décennies 60 et 70 avaient été particulièrement favorables.

Il faut dire qu'un léger réchauffement des températures moyennes peut avoir un effet important sur la limite inférieure de l'enneigement. Ainsi on a pu constater qu'au cours des dernières années, cette limite inférieure moyenne d'enneigement était passée de 1 500 m à 1 800 m.

Les avis divergent quant à la poursuite, voire l'accentuation de ce réchauffement pour les décennies à venir. Mais il suffit de si peu de choses pour modifier sensiblement un climat !





LES AVALANCHES

AVALANCHES DE POUFREUSE

Elles proviennent d'une accumulation de neige fraîche sur des pentes fortes ; très dangereuses, car une petite vague peut tuer simplement par asphyxie de neige pulvérulente, elles sont aussi redoutables par leur effet de souffle et leur grande rapidité (jusqu'à 400 km/h). Elles peuvent se déclencher par grand froid malgré une croyance tenace qui assimile "avalanche" et "température élevée".

AVALANCHES DE PLAQUE

C'est l'ennemi n°1 du randonneur (75 % des accidents mortels). Elles se forment lorsqu'une neige à forte cohésion (neige ventée par exemple) repose sur une surface qui ne lui assure pas un bon ancrage (neige croûtée, neige en gobelets). L'avalanche se produit alors au niveau d'une rupture de pente du terrain, là où la résistance de la neige est la plus faible, lors du passage d'un ou plusieurs randonneurs.

AVALANCHES DE NEIGE HUMIDE

Fréquentes lors de la fonte printanière, ce sont des avalanches lourdes et puissantes liées

à une période de redoux. L'eau de fonte qui s'infiltre diminue la résistance de la couche en supprimant les liens entre les grains et forme une pâte visqueuse de faible cohésion. Celle-ci glisse vers l'aval en formant de grosses boules de neige sale. Ces coulées entraînent souvent toutes les couches sur leur passage et leur densité les rend extrêmement destructrices. Cependant, elles sont localisées dans des couloirs en général bien connus et répertoriés.

L'ÉCHELLE DES RISQUES

1. FAIBLE

Le manteau neigeux est bien stabilisé dans la plupart des pentes. Seules des coulées ou de petites avalanches peuvent se produire spontanément.

2. LIMITÉ

Dans quelques pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément stabilisé, ailleurs il est solide. Des départs spontanés d'avalanches de grande ampleur ne sont pas à redouter.

3. MARQUÉ

Dans de nombreuses pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément à faiblement stabilisé. Dans certaines situations, quelques départs spontanés d'avalanches de taille moyenne et parfois assez grosse sont possibles.

4. FORT

Le manteau neigeux est faiblement stabilisé dans la plupart des pentes suffisamment raides. Dans certaines situations, de nombreux départs spontanés d'avalanches de taille moyenne et parfois grosse sont à attendre.

5. TRÈS FORT

L'instabilité du manteau neigeux est généralisée. De nombreuses et grosses avalanches se produisant spontanément sont à attendre, y compris en terrain peu raide réputé non dangereux. Aujourd'hui, bon nombre d'usagers ramènent la préparation de leur randonnée hivernale à la seule consultation du bulletin météorologique et à l'utilisation du Bulletin d'Estimation des Risques d'Avalanche (BERA) qui donne entre autre le niveau de risque (indice, sur une échelle de 1 à 5).

LES QUALITÉS DE NEIGE

LA NEIGE POUDREUSE

La neige est formée de petits cristaux hexagonaux en forme d'étoiles qui s'entrelacent pour donner les flocons. Une fois au sol, ceux-ci perdent rapidement la consistance duveteuse et le feutrage qui donnaient cette sensation de flotter littéralement sur les éléments. C'est au cœur de l'hiver le temps de la "poudreuse", très prisée par les amateurs des différentes disciplines hivernales.

LA NEIGE VENTÉE

Après une importante chute de neige, il arrive souvent que le vent souffle violemment (lombarde, mistral). Les étoiles se brisent et subissent le phénomène de "frittage" qui soude les petits cristaux les uns aux autres.

Il se forme des surfaces rigides, lissées par le vent. Les fameuses "plaques à vent" s'épaississent dans les zones de dépôt "sous le vent" et le long des crêtes se forment des corniches parfois spectaculaires.

LA NEIGE CROÛTÉE

Fréquente sur les adrets en plein hiver, mais aussi à l'ubac plus tard en saison, la neige croûtée provient de la fonte de la couche superficielle le jour et d'une prise en masse par le gel la nuit. La glace cimente alors cette partie superficielle pour donner une croûte peu épaisse, cartonneuse, qui peut casser sous le poids du randonneur. Enfouie sous une autre couche de neige, elle devient un plan de glissement particulièrement redoutable.

LA NEIGE DE PRINTEMPS

Si la température est positive, de l'eau de fonte apparaît et circule dans la couche de neige. La nuit, par effet de recristallisation, les grains s'arrondissent et se soudent entre eux. C'est la "neige de printemps", ou neige à grains ronds, qui fait le plaisir des skieurs de randonnée, le matin. C'est aussi pour les retardataires la "soupe" des descentes inondées de soleil.



LE MOT DE L'ANENA

L'ASSOCIATION NATIONALE POUR L'ETUDE DE LA NEIGE ET DES AVALANCHES

Que vous soyez, pratiquant amateur ou professionnel de la montagne ce chapitre, à vocation pédagogique, répond à quelques-unes de vos interrogations sur la neige et les avalanches.

Évoquer le risque d'avalanche dans un topo de randonnées à raquettes pourrait sembler exagéré, la pratique étant peu adaptée aux pentes raides, avalancheuses.

Cependant, bien que peu fréquents, les accidents d'avalanche touchent également les raquettes. En France, on recense ainsi en moyenne cinq personnes emportées par avalanche et deux décédés par an dans cette pratique.

Les circonstances dans lesquelles ces accidents ont lieu sont souvent les mêmes et les randonneurs sont « surpris » par l'avalanche, n'ayant pas conscience d'être exposés à ce risque : randonnée sur chemin large, en forêt, sur chemin d'été, etc.

En témoigne le faible équipement des victimes avec du matériel spécifique de secours en avalanche (DVA, sonde, pelle) : seulement 14% des victimes ensevelies sont équipées d'un DVA (contre 85% en ski de randonnée).

Afin d'éviter toute surprise, certaines conditions doivent cependant pousser à la vigilance :

- lorsque l'itinéraire aborde des pentes raides ;
- et lorsque les conditions nivologiques sont défavorables.

ITINÉRAIRES À RAQUETTES ET PENTES AVALANCHEUSES.

La pratique de la raquette se cantonne habituellement aux itinéraires peu pentus. Toutefois, une simple coulée dans un talus raide surplombant de quelques mètres une large piste peut déjà avoir des conséquences dramatiques. Le risque est aggravé lorsque la randonnée prend place dans un environnement

alpin, composé de pentes raides, avalancheuses. Dans leur grande majorité, les avalanches se déclenchent à partir de zones inclinées à environ 30°. Ces zones sont qualifiées de « pentes raides » (pour exemple, un mur de piste rouge de ski alpin oscille souvent entre 25 et 30°).

De fait, le raquettes est menacé par le danger d'avalanche lorsqu'il évolue sur des itinéraires :

- Qui passent au pied de pentes raides (à plus ou moins grande distance, selon les conditions nivologiques) ;
- Qui traversent, sur des portions plates, des pentes raides ;
- Qui montent ou descendent, directement, dans des pentes raides.

L'inclinaison des pentes rencontrées sur l'itinéraire est donc le facteur principal à prendre en compte avant de s'engager sur un itinéraire.

La vigilance doit également être exacerbée lorsque, dans l'axe de ces pentes raides, à l'aval de l'itinéraire, sont présents certains « pièges de terrain » : arbres, rochers, falaises, ruisseaux, lacs, ravines, trous, etc. Ces pièges sont autant d'obstacles qui pourraient aggraver les conséquences de l'avalanche.

Sur le modèle de l'Échelle d'Exposition en Terrain Avalancheux développée par Parks Canada, ce topo de randonnées à raquettes propose une cotation « avalanche » des différents itinéraires présentés. Ceux-ci sont classés selon la dangerosité intrinsèque du terrain par rapport au risque d'avalanche.

Cette analyse se basant uniquement sur une approche du terrain, elle ne prend pas en compte les conditions de neige, qu'il faudra étudier également.

La classification avalanche des terrains, identifiée dans les caractéristiques de l'itinéraire par « **Risque avalanche selon conditions** » comporte quatre degrés :

- **Sans Risque Avalanche** : le risque d'avalanche semble exclu sur ces itinéraires du fait de l'absence de pentes traversées ou dominantes de plus de 30° d'inclinaison.

- **Simple** : l'itinéraire traverse ou est dominé par quelques pentes raides ouvertes ou faiblement boisées, sur de courts passages, ou il prend place dans un environnement de forêt très dense. Les pièges de terrain sont limités. Quelques avalanches naturelles peuvent avoir été constatées par le passé.
- **Exigeant** : l'itinéraire traverse plusieurs pentes raides ou est dominé par de nombreuses pentes raides, ouvertes ou faiblement boisées, sur de grandes longueurs. En cas d'avalanche, le risque d'ensevelissement profond ou de traumatismes est possible. De nombreuses avalanches naturelles peuvent avoir été constatées par le passé.
- **Complexe** : l'itinéraire traverse de très nombreuses pentes raides ou est majoritairement dominé par des pentes raides, ouvertes ou faiblement boisées, sur de très grandes longueurs. En cas d'avalanche, le risque d'ensevelissement profond ou de traumatisme est inévitable. Des avalanches naturelles peuvent avoir été constatées par le passé sur une grande partie de l'itinéraire.

SRA SIMPLE EXIGEANT COMPLEXE

Cette cotation devrait permettre de choisir au mieux son itinéraire selon les conditions nivologiques du moment et son expérience.

A QUELS MOMENTS ÊTRE VIGILANT ?

Au cours d'un hiver, les périodes de stabilité et les périodes avalancheuses durent et se succèdent en fonction des conditions météorologiques. Selon le temps qu'il fait et qu'il a fait, il est parfois possible de randonner sereinement mais il faut parfois être vigilant, voire renoncer à certaines randonnées pour en préférer d'autres.

Certaines situations météorologiques aggravent le risque d'avalanche et doivent conduire à plus de vigilance :

- **Situation de neige fraîche** : selon les conditions de température et de vent, une nouvelle chute de neige aura tendance à aggraver le danger d'avalanche.
- **Situation de neige ventée** : les épisodes de vent, pendant ou après une chute de neige, favorisent la création d'accumulations et de structures de plaques.

Dans ces conditions, deux types de danger peuvent menacer les randonneurs à raquettes :

- **Avalanches naturelles** : lorsque l'épisode de neige ou de vent est important, les accumulations de neige peuvent créer des surcharges et les conditions suffisantes pour provoquer la rupture spontanée du manteau neigeux : de larges avalanches peuvent alors se produire naturellement dans les pentes raides et atteindre les zones planes, parfois loin des pieds de pente.
- **Déclenchements de plaques, parfois à distance** : la nouvelle couche de neige peut receler, ou créer avec l'ancienne couche, une structure de plaque. Ces plaques peuvent être déclenchées par les randonneurs engagés dans des pentes raides mais également, dans certaines conditions, à partir de zones planes dominées par des pentes raides. Ce type d'avalanche « surprend » les randonneurs à raquettes : la plaque est déclenchée alors même que la victime n'est pas « dans » la pente mais sur une section moins pentue, parfois éloignée.
- **Situation de neige humide** : le fort rayonnement solaire (notamment au printemps), la pluie, un redoux conséquent, du vent chaud ont tendance à fragiliser le manteau neigeux par un apport excessif d'eau ... puis à le durcir par regel.

Dans ces conditions, deux types de dangers menacent les randonneurs à raquettes :

- **Avalanches et coulées naturelles** : l'eau liquide issue de la fonte ou de la pluie imbibé la neige qui perd sa cohésion. Des avalanches peuvent alors se produire naturellement dans des pentes plus ou moins raides et atteindre des zones planes, traverser des chemins, etc. Les écoulements sont alors assez denses et lourds.
- **Risque de glissade sur neige regelée** : dès que les températures passent à nouveau sous 0°C et que l'eau liquide contenue dans la neige regèle, le risque d'avalanche devient quasi nul mais les randonneurs à raquettes s'exposent à un autre danger : celui de glisser sur la « croûte de regel ».

MIEUX VAUT PRÉVENIR ...

En terrain alpin, une randonnée en raquettes ne s'improvise pas. Afin de prévenir au mieux le risque d'avalanche, il est nécessaire d'adopter quelques règles essentielles de sécurité.

A FAIRE AVANT LA RANDONNÉE :

- Se former à la pratique de la randonnée à raquettes en sécurité et au secours en avalanche.
- S'informer sur les conditions météorologiques prévues (Météo-France, sites Internet spécialisés, connaissances personnelles, professionnels de la montagne, etc.).
- Consulter et analyser le Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche (BRA) du massif (bulletin quotidien de décembre à mai). Considérer qu'en risque « fort » (4) et « très fort » (5), des avalanches peuvent atteindre les zones planes. A partir du niveau de risque « marqué » (3), des déclenchements de plaque à distance, à partir de zones peu pentues, sont possibles. Les BRA sont disponibles sur le site de Météo-France.
- S'assurer de la condition physique, du niveau technique des participants et de l'homogénéité du groupe. Ne jamais partir seul ou en surnombre : un groupe de 3 à 5

personnes est le plus adapté.

- Préparer le matériel individuel et collectif adapté à l'itinéraire et aux conditions nivo-météorologiques (voir la rubrique « matériel spécifique »).
- Analyser et choisir un itinéraire adapté aux conditions nivo-météorologiques et au groupe. La carte IGN au 1/25000ème (carte papier ou sur application mobile) reste le meilleur outil pour préparer l'itinéraire et s'orienter sur le terrain, en complément des informations données par les topos de randonnée.
- Attention : les sentiers d'été (tracés en fuschia sur les cartes IGN) ne sont pas conçus pour la pratique hivernale et peuvent être dangereux. Les tracés dédiés au ski de randonnée (tracés en bleu sur les cartes IGN) sont parfois approximatifs et ne prennent pas toujours en compte de manière optimale le relief.
- Communiquer avec le groupe sur l'itinéraire décidé et les éventuelles options (variantes, échappatoires, conditions de renoncement, etc).
- Signaler à des proches l'itinéraire et l'heure approximative de retour.

A FAIRE SUR LE PARKING ET AU COURS DE LA RANDONNÉE :

- Vérifier la capacité réelle des membres du groupe pour la randonnée prévue.
- Vérifier le matériel individuel et collectif.
- Réaliser un contrôle des fonctions d'émission et de réception des détecteurs de victimes d'avalanche (DVA).
- Estimer et surveiller les conditions nivo-météorologiques réelles et, au besoin, adapter l'itinéraire (variante, options, détours, renoncement, etc.).
- Progresser à un rythme adapté au groupe et surveiller la tenue de l'horaire.
- Surveiller l'état de fatigue des membres du groupe et adapter l'itinéraire en cas de besoin.
- Respecter le tracé damé des pistes de ski.
- Ne pas suivre aveuglément des traces existantes qui peuvent mener à une impasse.

A FAIRE AUX ABORDS DES PENTES RAIDES (DÈS 28-30°) :

Estimer localement le risque d'avalanche. Être très vigilant en cas de :

- avalanches récentes,
- fissurations dans le manteau neigeux,
- bruits d'effondrement (« whumfs »),
- indices de transport de neige par le vent et d'accumulations,
- grande quantité de neige fraîche (au-delà de 30 cm),

Estimer les conséquences d'une avalanche. Être très vigilant en présence de pièges de terrain à l'aval :

- arbres,
- chaos de rochers,
- falaise,
- trous, dépression, dolines, ravine,
- rivière, lac, etc.

Progresser de manière adaptée à la situation et si besoin :

- imposer des distances entre les membres du groupe,
- passer un par un,
- faire un détour,
- renoncer à passer.



LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE À RAQUETTES ET SES DANGERS

Même sur des parcours à priori anodins, la progression sur neige avec ou sans ses raquettes expose les pratiquants à des dangers particuliers :

- **Les glissades** : possibles dès que l'on progresse sur neige dure avec parfois de faibles pentes. Cette situation est classique également sur des sections de parcours très empruntées, selon les circonstances nous trouverons de courtes sections glacées, classiques au droit des ruisseaux mais parfois aussi sous les arbres (la neige fond et tombe au sol très humide).
- **Les corniches** : en bordure de crêtes, le vent forme, dès le début de saison ces accumulations qui surplombent le versant abrité. Hormis leur effondrement spontané possible par fort redoux notamment, le principal danger est un effondrement par surcharge lié au passage de personnes. La situation est parfois piégeuse car leur rupture ne se fait pas au droit du terrain d'été mais avec un retrait à l'opposé de la corniche (le plan de rupture est oblique). Les cheminements doivent toujours être précis lorsque ce danger est identifié.
- **Les gouffres** : dans plusieurs randonnées décrites dans ce guide, des gouffres sont présents à proximité immédiate du cheminement. Alors que certains gouffres sont « béants » en hiver (danger de corniche en bordure), le principal danger en hiver est lié à des « ponts de neige » qui se forment au-dessus



d'entre eux, parfois dans des environnements semi-boisés.

- **La visibilité** : ce danger est présent soit les jours de chutes de neige, soit simplement par situation de brouillard. Outre le fait de se doter d'un moyen d'orientation, à minima un téléphone muni d'une appli cartographique, nous vous recommandons la plus grande méfiance dès lors que vous envisagez des itinéraires en terrain ouvert, au-dessus de la limite de la forêt.

Le randonneur qui pratique la raquette à neige hors des circuits balisés peut s'exposer à tous ces types de dangers.

Pour vous aider, le Département a souhaité associer à la publication de ce guide, l'expertise de l'ANENA, qui œuvre pour une meilleure connaissance de la neige, des avalanches et de la pratique en sécurité de la montagne enneigée. Dans cette sélection d'itinéraires proposée dans le guide RandOxygène Raquette à neige, le randonneur pourra trouver toutes les étapes pour construire sa progression et son expérience dans la pratique de la randonnée hivernale.

VOUS POURREZ AINSI :

- Télécharger la trace GPS de chaque parcours,
- Apprendre à suivre un tracé,
- Evaluer les conditions le long de l'itinéraire,
- Repérer les passages nécessitant de la vigilance,
- Adopter les bons gestes pour anticiper les dangers !

ATTENTION ! POINT DE VIGILANCE

Ces informations qui alertent sur des dangers particuliers d'un secteur, doit permettre au randonneur d'adopter une vigilance particulière pour son franchissement voir renoncer.

Dans le guide, certains parcours nécessitent un ou plusieurs points de vigilance qui sont repris

- **Dans le texte** sous la forme de « **Point de vigilance** »,
- **Sur la carte** sous la forme de « **Pictogramme** », qui peut alerter sur un couloir d'avalanche, une pente raide, un risque de neige dure, des corniches ...

POURQUOI UTILISER LES TRACES GPX PROPOSÉES ?

Pour chaque parcours, un soin a été apporté pour choisir précisément un cheminement optimal pour le confort et la sécurité des randonneurs.

Les traces GPS (enregistrées au format GPX) de l'ensemble des itinéraires raquettes sont disponibles sur les pages du site RandOxygène.

L'utilisation des traces GPS proposées vous avantage notamment pour limiter votre exposition aux différents dangers. Sur le terrain, le soin apporté au choix précis du cheminement a été effectué pour optimiser le confort et la sécurité du randonneur en particulier lorsque l'itinéraire évolue :

- dans des secteurs avec des microreliefs,
- sur des zones boisées avec des cheminements tortueux,
- sur des zones en proximité de crête où les enjeux pour limiter les risques liés aux glissades ou aux corniches ont été systématiquement pris en compte.

UN POINT DE PRÉCISION DANS L'EXPERTISE DES PARCOURS SITUÉS EN DOMAINE SÉCURISÉ :

En période d'ouverture du domaine :

- **une information** est donnée par le service des pistes ou le gestionnaire du domaine pour l'accès ou l'interdiction au secteur. Ces informations ne dispensent pas tout randonneur de rester vigilant malgré tout dans sa pratique hivernale ;
- **la cohabitation avec les autres pratiques** impose et recommande un comportement adapté avec :
 - **les skieurs alpins** : attention aux approches et/ou traversées de piste, le risque de collision est réel, les vitesses des pratiquants raquettes/skieurs étant très différentes. Traverser un par un, ou en très petit groupe, en gardant un œil vers l'amont (ne pas s'engager en une longue ligne coupant la piste !),
 - **les skieurs nordiques** : attention de ne pas emprunter les pistes damées, même en bordure, sauf cheminements spécifiés. En cas de traversée, passer en ligne en veillant à ne pas piétiner la trace d'alternatif.

Hors des périodes d'ouverture :

Attention ; si aucune information sécuritaire n'est affichée, il est impératif d'analyser préalablement à la sortie l'ensemble des paramètres et informations disponibles sur le secteur (bulletin nivologie, Météo...).

RESPONSABILITÉ

Le Département et l'ANENA ont mis tout en œuvre pour offrir aux randonneurs une sélection d'itinéraires et d'outils pédagogiques pour faciliter la progression dans le strict respect des règles de sécurité qu'impose la montagne.

Le randonneur est seul responsable de ses équipements techniques (GPS) et de leur compatibilité avec les traces fournies. Il utilise les traces GPS sous sa seule et entière responsabilité.

Le milieu naturel évolue de façon permanente et les conditions d'accessibilité et de praticabilité d'un parcours peuvent changer selon les conditions climatiques, les chutes récentes de neige, etc.

Ainsi, la trace doit être utilisée comme un outil d'aide à l'orientation et à la décision mais ne se substitue en aucun cas à l'appréciation et au jugement du randonneur qui reste seul maître de sa sécurité et de ses choix face au terrain.

La responsabilité du Département et de l'ANENA ne pourra en aucun cas être engagée en cas d'accident, même mineur, survenu sur les parcours proposés.





ÉQUIPEMENT ADAPTÉ ET FIABLE

Un équipement adapté à la montagne hivernale et aux conditions météorologiques difficiles constitue un facteur important de confort et de sécurité : cet équipement doit être fiable et régulièrement vérifié, car de lui dépendent l'efficacité de la progression et la rapidité d'une éventuelle intervention.

CHOIX DES RAQUETTES

La technicité du matériel a beaucoup progressé avec la montée en puissance de cette forme de randonnée, récemment encore très marginale. Bien sûr la raquette a gardé sa forme originelle, mais le matériel composite et les cadres

tubulaires en aluminium d'excellente qualité et d'un poids réduit ont remplacé le bois afin de faciliter la progression. Ce matériel récent et performant permet de parcourir facilement des pentes raides. De même les fixations, jadis complexes et peu fiables, prennent des allures modernistes et le kit "chaussure-fixation-raquette" apparaît comme la solution idéale de demain. On choisira des raquettes adaptées à ses objectifs, la logique invitant le débutant à acquérir un matériel simple, mais de bonne qualité pour éviter l'écueil des raquettes à grand tamis, aptes à décourager les plus enthousiastes. Quant au raquetiste initié, il aura l'embarras du choix avec des modèles haut de gamme de plus en plus perfectionnée.

Dans le cadre d'une pratique alpine, on pourra opter pour un nouveau concept qui associe une plaque et des crampons (kit crampons + Snowplak) : ce matériel apporte un gain de sécurité en pentes raides et dévers, particulièrement en neige dure.

L'UTILISATION DES CRAMPONS

Lors des sorties en conditions hivernales, le randonneur en raquettes peut fréquemment rencontrer des pentes raides de neige dure et de glace, des passages de terre nue ou recouverte d'herbe humide et des rochers verglacés.

Face à des conditions défavorables, vous serez amené à évoluer sur un terrain où il sera indispensable d'anticiper pour vous équiper de **crampons** afin d'éviter les glissades. Cette manœuvre n'est pas très compliquée mais demande juste un peu d'entraînement, un matériel adapté et bien réglé.

L'objectif de ce paragraphe est de rappeler et de présenter brièvement quelques règles évidentes de prudence sans rentrer dans le détail de la fixation crampons et du cramponnage (marche avec les crampons).

L'utilisation des crampons peut-être d'un grand secours et s'avère souvent plus sécuritaire que garder les raquettes aux pieds.

MAIS PRUDENCE !

- **Au bottage des crampons par l'accumulation de neige sous les crampons qui peut former une épaisseur qui empêche les pointes de pénétrer dans la neige et entraîne des risques de chute.**

Pour détacher ces « sabots » de neige, il convient de frapper le rebord extérieur de chaque crampon avec par exemple un piolet où d'être équipé de semelles anti-bottage.

- **Au portage du matériel en évitant d'avoir des raquettes qui pendent à l'arrière du sac qui risquent de s'accrocher aux pointes arrière des crampons et peuvent provoquer la chute.**
- **Pendant la progression en faisant attention de bien mettre les pieds à plat, dans les descentes et dans les traversées parfois en devers.**

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL

- Chaussures montantes isolantes ;
- Bâtons spécifiques à la randonnée ;
- Sac à dos de capacité moyenne ;
- Vêtements adaptés à l'hiver y compris gants, bonnet et lunettes de rechange ;
- Boissons chaudes et vivres énergétiques.

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ ET DE SECOURS

Matériel de secours en avalanche complet : DVA + Sonde + Pelle :

- **DVA** (Détecteur de victimes d'avalanches), appareil indispensable pour détecter un randonneur enseveli sous une avalanche, dans les meilleurs délais (vérifier l'état de l'appareil et les piles avant la randonnée et contrôler ses fonctions au moment du départ).
- **Sonde avalanche** pour finaliser le travail de recherche d'un enseveli. Préférer une sonde de 240 cm minimum, à câble, de gros diamètre et comportant un système de verrouillage automatique.
- **Pelle à neige** pour dégager une victime, creuser un abri de fortune, déneiger l'entrée d'un refuge, etc. Préférer une pelle avec un manche télescopique, un godet large, en aluminium renforcé.

- Kit « boussole + altimètre + carte au 1:25.000ème », outils classiques indispensables à l'orientation (avec le GPS). Certaines applications cartographiques sur smartphone combinent l'ensemble de ces outils et facilitent l'orientation sur le terrain. Mais il faut veiller dans ce cas à la bonne charge des batteries de l'appareil.
- Téléphone portable, de préférence chargé ! Son efficacité doit toutefois être relativisée en montagne (réseau GSM souvent précaire).

Numéro d'appel d'urgence des secours en montagne : 112.

- Trousse de secours et couverture de survie : indispensable comme dans toute activité sportive d'extérieur. Prévoir également une bonne protection de l'épiderme contre la réverbération et le froid ;
- Corde légère (15 à 30 m en 7 ou 8 mn) très utile en cas de passage délicat ;
- Crampons et piolet selon la difficulté de l'objectif et la saison (surtout utiles au printemps).

Des formations sont possibles. Elles vous permettent d'apprendre ou de renforcer votre expérience afin de mieux préparer vos sorties, optimiser vos choix d'itinéraires, gérer votre groupe, ou encore mieux réagir en cas d'accident. Outre les formations en club ou auprès des professionnels de la montagne de votre secteur, vous pouvez également faire appel aux formateurs de l'ANENA.





LE HÉBERGEMENT D'HIVER EN MONTAGNE

Il se présente sous quatre formes différentes : les gîtes d'étape, les refuges d'altitude, les hôtels (ou auberges) et les gîtes ruraux.

LES GÎTES D'ÉTAPE

se situent en général dans des villages ou hameaux accessibles par la route même en hiver. Ils offrent à ce titre tous les services habituels et un confort honnête pour des prix raisonnables. C'est le mode d'hébergement le mieux adapté pour les randonneurs qui y trouveront une ambiance personnalisée et une clientèle homogène.

LES REFUGES D'ALTITUDE

sont pour la plupart gérés par La Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne (FFCAM). Inaccessibles en voiture, ils s'atteignent plus difficilement qu'en été et sont soit fermés, soit gardés à certaines périodes spécifiques (vacances scolaires, week-end). En cas de fermeture, on peut se procurer les clés auprès des dépositaires des vallées (consulter le CAF de Nice-Mercantour) ou auprès de certaines sections du CAF (Nice, Cannes, Barcelonnette, Lyon, Paris).

LES HÔTELS (OU AUBERGES)

sont présents dans la plupart des villages de montagne et stations de ski. Certains sont plus spécialement adaptés pour l'accueil des randonneurs, notamment dans les hameaux excentrés (par exemple : Estenc, Val Pelens, Le Boréon, Turini, Castérino).

Pour obtenir la liste exhaustive des hôtels de tourisme des Alpes-Maritimes, écrire au Comité régional du tourisme qui enverra le catalogue sur simple demande.

LES GÎTES RURAUX

supposent une durée minimale de séjour d'une semaine. Il s'agit de logements de type locatif et un choix assez large est offert au public dans chaque vallée, même si toutes les locations estivales ne sont pas équipées pour l'hiver. Certains gîtes ruraux peuvent être loués pour le week-end (par exemple : chalet d'accueil du Boréon).

Pour obtenir la liste exhaustive des gîtes ruraux, écrire à l'association des Gîtes de France (catalogue payant).



ACCÈS ROUTIERS

Sont précisées les possibilités d'accès routiers avec les indications utiles pour se diriger depuis les grandes villes côtières les plus proches jusqu'aux sites de départ des randonnées.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 330 m
- 330 m

Distance : 6 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Sans risques d'avalanches

Réglementation :
Parc national du Mercantour

Cartographie
TOP 25 n° 3640 OT

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

DÉNIVELÉE : différence d'altitude à couvrir en montée et en descente.

DISTANCE : longueur totale du parcours mesurée en km entre les points de départ et d'arrivée (aller + retour).

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 et les changements de neige qui peuvent rendre la progression plus lente.

NIVEAU : classé en trois catégories par ordre de difficulté croissante dans chaque vallée.

FACILE

parcours présentant une dénivelée en général modérée avec peu de passages techniques et une durée d'environ 3 h aller-retour.

MOYEN

parcours pouvant présenter quelques passages délicats et exigeant déjà un bagage technique et un bon entraînement.

SPORTIF

parcours de haute montagne nécessitant une autonomie et une technicité parfaites en raison des difficultés et de l'ampleur de l'itinéraire.

RISQUE D'AVALANCHE SELON CONDITIONS : correspond à la classification avalanche des terrains qui comporte 4 degrés ; Sans risques d'avalanches, Simple, Exigeant et Complexe.

PÉRIODE : une période conseillée figure pour chaque itinéraire, allant de décembre à mai selon l'altitude, l'exposition et l'ouverture des routes. On devra bien sûr adapter le calendrier en fonction des critères nivologiques du moment.

CARTOGRAPHIE : outils indispensables à emporter impérativement, les cartes de la série TOP 25 (échelle 1 : 25 000°), coéditées par l'IGN et le Département des Alpes-Maritimes, couvrent chaque vallée de façon très détaillée.

ÉCHELLE : rapport des distances figurées sur la carte schématique avec les distances réelles sur le terrain. L'échelle des schémas figurant dans ce guide est variable suivant le circuit et adaptée pour rendre la cartographie plus lisible.

LÉGENDE DES CARTES

 Oratoire, calvaire


 Chapelle, église

 Village, hameau

 Maison, grange

 Refuge

 Point de vigilance

 Itinéraire
Sens du circuit

 Départ / Arrivée

 Poteau et numéroté



Attention !

Réglementation particulière en zone cœur du Parc national.



le Mercantour

Limite PNM



ATTENTION !

Les itinéraires hivernaux ne sont pas forcément identiques aux tracés estivaux balisés et référencés sur les cartes par les numéros des poteaux.

En dehors de la pratique individuelle de la raquette, deux types de sorties en groupe accompagnées cohabitent :

- les sorties organisées au sein des clubs ou des associations, sorties gratuites et encadrées bénévolement ;
- 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 PROFESSIONNELS

Travailleurs indépendants ou regroupés au sein de divers organismes, les professionnels doivent posséder un brevet ou un diplôme d'État délivré par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Les brevets et le diplôme d'État reconnus pour l'encadrement de la randonnée en raquette à neige sont :

- le brevet d'État et le diplôme d'État d'accompagnateur en moyenne montagne ;
- les brevets et le diplôme d'État de guide de haute montagne ;
- le brevet et le diplôme d'État de ski alpin.

Toute sortie organisée et payante doit être encadrée par une personne possédant un de ces diplômes.

LES CLUBS ET ASSOCIATIONS

La Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME) et la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne (FFCAM) se sont investies dans la formation de cadres bénévoles spécialisés dans l'activité "raquette à neige". Cette fédération forme chaque année de nombreux pratiquants habilités à encadrer cette activité bénévolement, dans le cadre des sorties associatives. Ces formations très complètes permettent à des pratiquants avertis d'acquérir une parfaite maîtrise des techniques de progression, de sécurité, de réelles compétences en encadrement et une connaissance approfondie de l'environnement naturel.

INFORMATIONS DÉPARTEMENTALES

Département des Alpes-Maritimes

Direction de l'environnement et de la gestion des risques

BP 3007 - 06201 Nice cedex 3

Tél. : **04 97 18 75 59**

Internet : **www.departement06.fr**

Renseignement / Signalement :

mesdemarches06.fr

Parc national du Mercantour

Siège administratif

23, rue d'Italie - BP 1316

06006 Nice cedex 1

Tél. : **04 93 16 78 88**

Internet : **www.mercantour.eu**

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site :

www.randoxygene.departement06.fr

INFORMATIONS LOCALES (N° TÉLÉPHONE)

Andon : **04.93.60.45.40**

Auron : **04.93.23.02.66**

Belvédère : **04.93.03.51.66**

Beuil : **04.93.02.32.58**

La Bollène-Vésubie : **04.93.03.01.02**

Breil-sur-Roya : **04.93.04.99.76**

La Brigue : **04.93.04.36.07**

Caille : **04.93.60.31.51**

Châteauneuf d'Entraunes : **04 93 60 36 03**

Entraunes : **04.93.05.51.26**

Gréolières : **04.89.87.73.34**

Guillaumes : **06.73.68.59.74**

Isola : **04.93.23.23.23**

Isola 2000 : **04.93.23.15.15**

Roubion : **04.93.02.00.48**

Roure : **04.93.02.00.70**

Saint-Auban : **04.93.60.43.20**

Saint-Dalmas-le-Selvage : **04.93.02.46.40**

Saint-Etienne-de-Tinée : **04.93.02.41.96**

Saint-Martin d'Entraunes : **04.93.05.51.04**

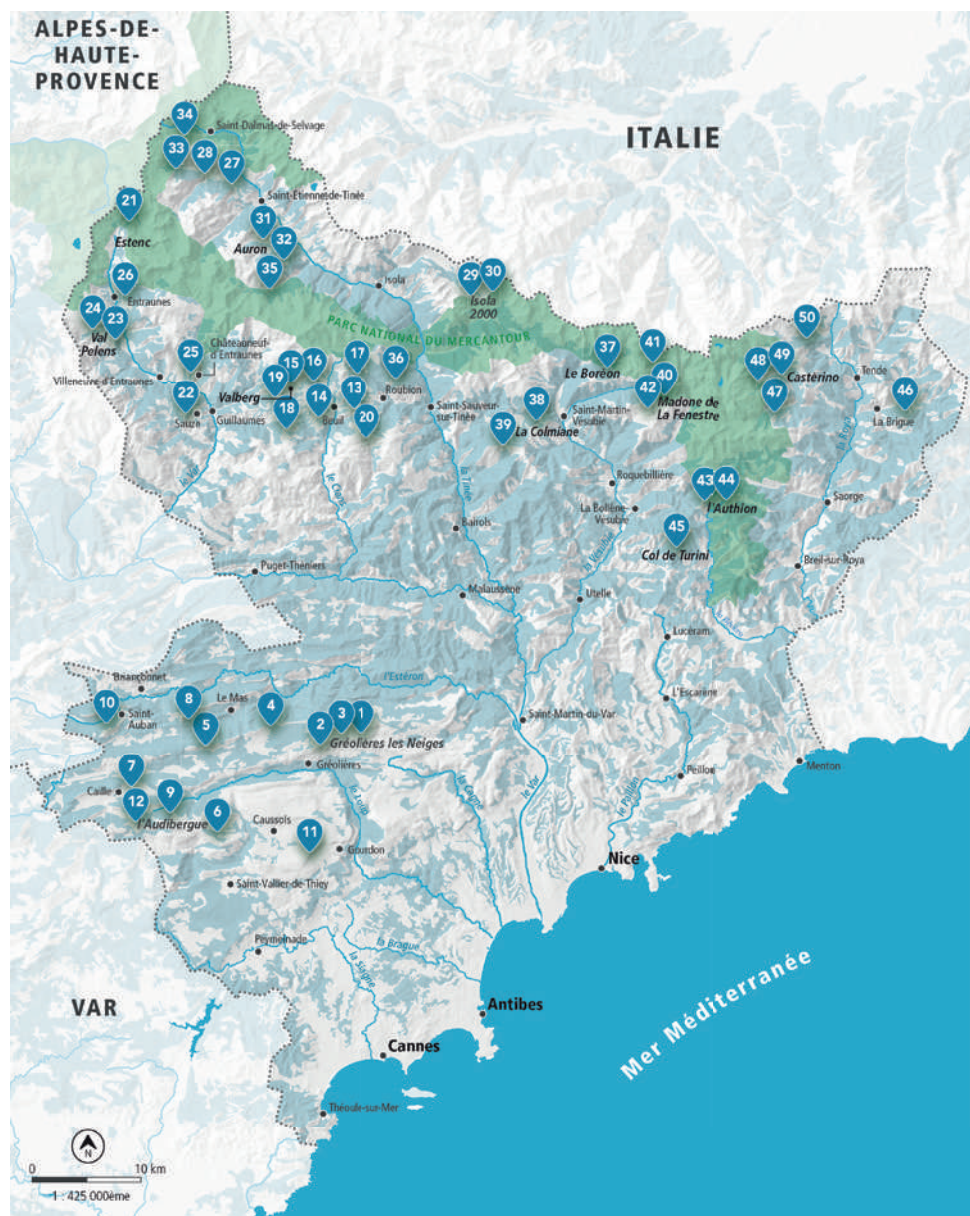
Saint-Martin-Vésubie : **04.93.03.21.28**

Sauze : **04.93.05.51.86**

Tende : **04.83.93.98.82**

Valberg : **04.93.23.24.25**

Valdeblore-La Colmiane : **04.93.23.25.90**





ESTÉRON - LOUP

P. 38

1. Croix de Verse
2. Cime du Cheiron
3. Traversée Jérusalem - Croix de Verse
4. Les Crêtes de Fourneuby
5. Pic de l'Aiglo
6. Montagne de Thiey
7. Circuit de la Faourée
8. Sommet de l'Arpille
9. Sommet de l'Audibergue
10. Crêtes du Pensier
11. Le Haut-Montet
12. Circuit des Assaliers

CIANS - VAR

P. 52

13. Tour du Pin Pourri
14. Plateau Saint-Jean
15. Tête de Charnaye
16. Tête du Garnier
17. Mont Brussière
18. Entre ciel et neige, le sentier planétaire
19. Chemin des neiges du Chastellan
20. Tête de Giarons
21. Cabane de la Boucharde
22. Plateau de la Lare
23. Tour du Val Pelens
24. Cime de Voya
25. Crête de Coni
26. Belvédères de la Moulière

TINÉE

P. 68

27. Plateau d'Anelle
28. Circuit de Gianto
29. Grand tour d'Isola 2000
30. Tête Mercière
31. Sommet d'Auron

32. Crêtes du Blainon
33. Cabane de la Braisse
34. Col de Colombart
35. Croix du Collet
36. Mont Autcellier

VÉSUBIE - VALDEBLORE

P. 80

37. Forêt du Boréon
38. Tête du Suc et crête de Colmiane
39. Mont Viroulet
40. Baisse des Cinq Lacs
41. Col de Fenestre
42. Tête de la Lave

ROYA - BÉVÉRA

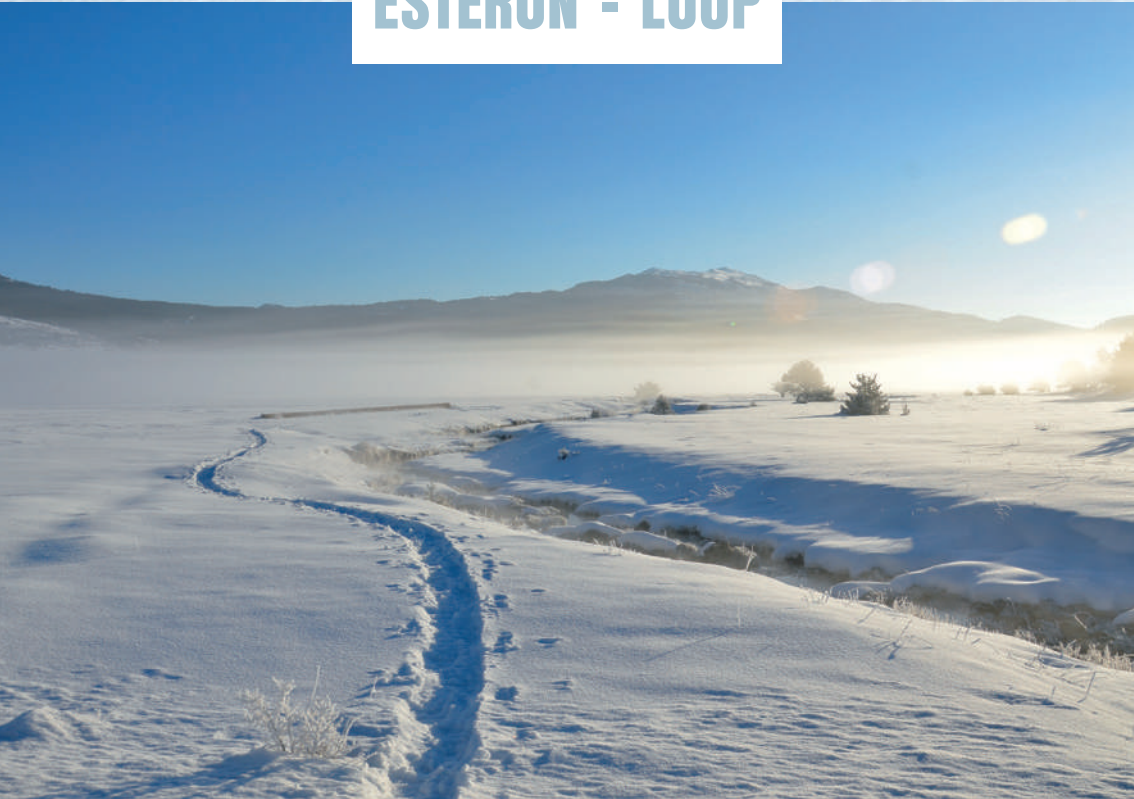
P. 88

43. Pointe des 3 communes
44. Boucle de l'Authion
45. Cime de la Calmette
46. Cime du Pinet
47. Vallon de la Minière
48. Refuge de Fontanalbe
49. Plan Tendasque
50. Cime de Gratin





ESTÉRON - LOUP



Vers janvier-février, une fois l'hiver bien installé sur les hauteurs de Grasse ou de Vence, les vallées du Loup et de l'Estéron revêtent leur blanc manteau, noyant prairies, pâturages et forêts sous cet uniforme immaculé qui leur sied à merveille.

Au sortir des profondes entailles des gorges inférieures, on découvrira alors une ambiance nordique digne des Rocheuses canadiennes avec d'immenses plaines blanches, des ubacs ombreux couverts de conifères et des crêtes ensoleillées où la neige balayée par le mistral forme une succession de grandes vagues.

Ici et là, l'ocre des villages et des hameaux provençaux colore délicatement le paysage de tons pastel. La vie semble alors s'écouler au ralenti et hormis les stations de Gréolières-les-Neiges et d'Andon-L'Audibergue qui drainent leurs cohortes dominicales, la faune sauvage règne en maître sur les lieux, décorant le territoire d'élégantes arabesques. Grands ongulés (cerfs, chevreuils et chamois), mais aussi sangliers, renards, lièvres, belettes ou écureuils se disputent en effet l'espace qu'ils marquent de leurs empreintes éphémères.

Les randonnées en raquettes fourniront l'occasion de jouer les apprentis trappeurs dans ces vastes contrées où la densité humaine extrêmement faible favorise les rencontres impromptues avec la gent animale.



Au départ de Gréolières-les-Neiges, grand parking (1 400 m)

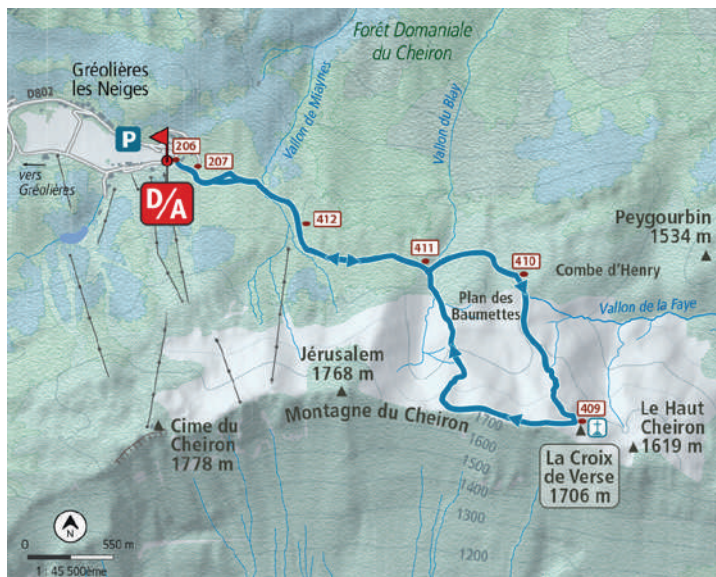
1 - CROIX DE VERSE

ACCÈS ROUTIER :

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



La Croix de Verse, cime orientale du Cheiron, reste la seule à n'être pas desservie par une remontée mécanique. C'est dire qu'elle représente à ce titre l'objectif majeur au départ de la station de Gréolières-les-Neiges pour les raquetteurs toujours friands d'espaces vierges. En limite des communes de Gréolières et Coursegoules, ce sommet ô combien panoramique toise ces deux villages historiques de quelque 600 à 700 m. Coiffée d'une croix sommitale dont la taille imposante émerge des roches calcaires, le sommet de la croix de Verse offre un point de vue sommital exceptionnel sur les eaux de la Méditerranée qui étincellent au loin sur la ligne d'horizon.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 310 m
- 310 m

Distance : 8 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie

TOP 25 n° 3642 ET

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'extrémité est du grand parking (1 400 m - b.206), s'engager sur une portion de route (b.207), puis par une large trace ascendante en aval des téléskis du Jas et de Jérusalem, gagner un large collet (1 540 m - b.412) à l'aplomb du sommet de Jérusalem. Attention ! La piste de ski est proche : bien rester sur la trace "raquettes" pour traverser plein est le Plan des Baumettes jusqu'à rejoindre la balise 411. Descendre pour passer le talweg et continuer à flanc pour contourner par la gauche le petit mamelon (1 611 m) et rejoindre en légère montée la baisse d'Henry (1 570 m - b.410). Monter ensuite en diagonale (sud-est) sur 200 mètres de dénivelée en direction de la crête du Cheiron. La pente douce du départ se

fait un peu plus soutenue vers le sommet de la Croix de Verse (1 706 m - b.409) qui peut parfois abriter quelques corniches surplombantes suite à un coup de mistral. Le retour s'effectue par la crête panoramique jusqu'au col de Jérusalem (ouest) avant la descendre plein nord dans une combe évidente qui ramène juste au-dessous de la balise 411, où l'on retrouve l'itinéraire-aller. Suivre celui-ci jusqu'au point de départ.

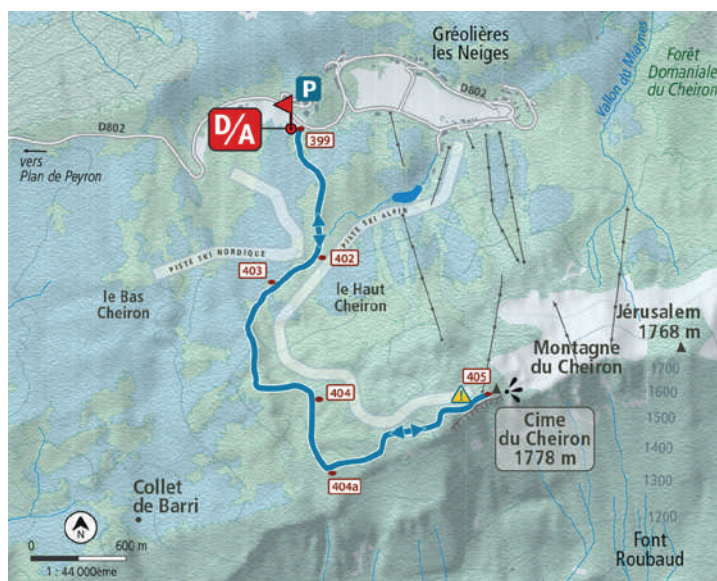


2 - CIME DE CHEIRON

Avec ses 1 778 mètres, le Cheiron constitue le point culminant des Préalpes de Grasse. Montagne calcaire aux crêtes déchaquetées, séparant le bassin de l'Estéron et du Loup, elle affiche une imposante face sud, aride, bien visible depuis la Côte, qui s'élève en toile de fond dans l'échancrure des Gorges du Loup. Sa face nord, au relief plus débonnaire, abrite les pistes de ski de la station de Gréolières-les-Neiges, la plus maritime des Alpes, séparée de moins de vingt kilomètres à vol d'oiseau des eaux de la Méditerranée. Après la traversée de la première forêt, il est impératif de bien rester sur la trace existante du parcours de randonnée raquettes (GR®), qui passe entre la piste de descente à gauche et la piste de fond à droite ainsi qu'à l'approche du sommet en restant au-dessus de la piste. Attention de rester attentif en surveillant la météo pour éviter de s'égarer faute de visibilité.

Point de vigilance :

- Sur la partie haute de l'itinéraire, ne pas s'éloigner de la trace qui passe sur la crête (courts talus raides).



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'extrémité est (b.399) du parking (côté station), remonter droit dans la pente à travers les arbres pendant une centaine de mètres avant de partir à main gauche pour passer un talweg et sortir sur une croupe déboisée. La suivre en direction du sud (ligne électrique) pour passer entre les deux pistes de ski (b.402). Respecter le balisage et longer la piste de fond que l'on garde à main droite, pour passer un petit vallon. Peu après, des blocs rocheux émergent de la neige (b.403) et marquent le début de la seconde montée, un peu plus raide mais courte. On rejoint ainsi une petite crête que l'on suit toujours en direction du sud pour atteindre un petit collet qui domine la piste de ski. Poursuivre

à niveau pour contourner vers l'ouest un petit sommet qui se gravit par l'autre face (1 653 m - petite croix métallique parfois visible). Descendre légèrement à la baisse suivante (b.404) et poursuivre plein sud en légère descente sur un large plateau vallonné pour trouver la balise 404a. Bifurquer plein est en choisissant le meilleur tracé entre les affleurements rocheux et les dolines pour finalement apercevoir le sommet de la cime du Cheiron (antenne) ; choisir au mieux une croupe pour réussir à s'élever en veillant toujours à ne pas s'éloigner de la petite crête qui borde la piste à main gauche. Retour par le même itinéraire.

NB : très long parcours d'envergure pour randonneurs émérites mais exceptionnel pour l'ampleur du panorama.

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 après le village de Gréolières, poursuivre sur la RD2 jusqu'au Plan du Peyron d'où la RD 802 permet d'atteindre le parking du Collet juste avant la station de Gréolières-les-Neiges.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 510 m
- 510 m

Distance : 9 km A/R

Durée : 7 h

Niveau : sportif

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Sans risques d'avalanches

Cartographie
TOP 25 n° 3642 ET





Au départ de Gréolières-les-Neiges, grand parking (1 400 m)

3 - TRAVERSÉE JÉRUSALEM - CROIX DE VERSE

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner La Colle-sur-Loup par la pénétrante. Remonter les gorges du Loup (RD 6, RD 3, RD 2) et après le village de Gréolières, poursuivre sur la RD2 jusqu'au Plan du Peyron d'où la RD 802 permet d'atteindre la station de Gréolières-les-Neiges.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 420 m
- 420 m

Distance : 8,5 km

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

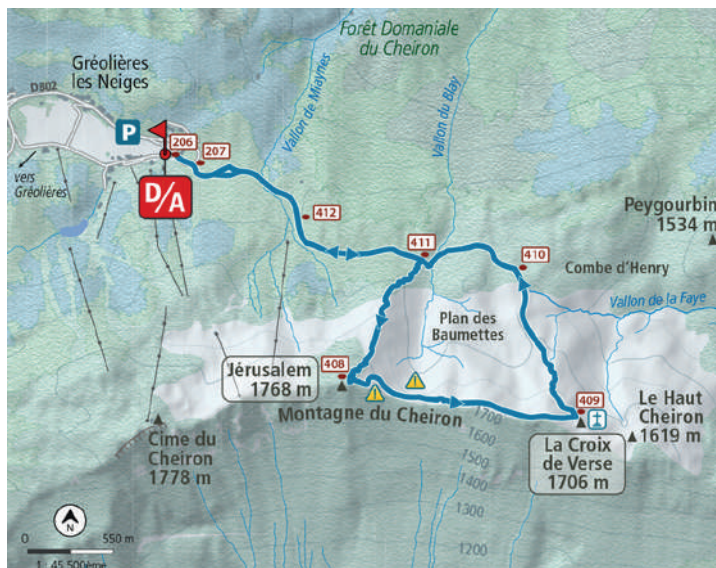
Sans risques d'avalanches

Cartographie
TOP 25 N° 3642 ET

Randonnée hivernale classique depuis Gréolières-les-Neiges, le long de la crête du Cheiron offrant en toile de fond la mer Méditerranée et des vues sur le pic de Courmettes au sud, et le sommet de Thyé à l'ouest. La traversée intégrale jusqu'à Coursegoules demeure exceptionnelle en hiver, mais la portion proposée est particulièrement captivante à l'approche du printemps, lorsque les dernières faces enneigées contrastent avec les reflets méditerranéens. Complémentaire à cette randonnée, la visite de Gréolières ou Coursegoules offre une occasion unique de découvrir l'utilisation de la pierre dans un cadre différent, à travers le patrimoine bâti de ces villages pittoresques. Elle permet de témoigner de la diversité de son utilisation dans la construction, soulignant ainsi son rôle essentiel dans la préservation du caractère architectural unique de ces lieux.

Points de vigilance :

- Attention aux corniches après un vent d'orientation générale sud,
- Attention à la possibilité de présence de corniches et neige dure sur les crêtes,
- Attention en particulier lors de la descente de la crête est de Jerusalem (les pentes nord dépassent les 25°).



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'extrémité est du grand parking (1 400 m - b.206), suivre la route jusqu'à la balise 207. Tourner à droite sur une trace ascendante menant au collet (1 540 m - b.412) sous le sommet de Jérusalem. Attention à la piste de ski, rester sur la trace «raquettes» et traverser le Plan des Baumettes jusqu'à la balise 411. Prendre à droite, remonter plein sud en suivant la croupe, en se repérant avec les gros cairns de pierres. Garder en ligne de mire l'antenne du sommet du Jérusalem pour atteindre la plateforme sommitale (b.408) offrant

une vue dégagée sur la côte. Revenir au nord du bâtiment technique, descendre avec précaution la pente est et peu après la vaste dépression du col de Jérusalem, continuer pour contourner la butte (1 707 m) en restant sur le flanc nord. La pente se redresse à l'arrivée sur le point sommital (1 706 m - b.409) marqué par une nouvelle croix. Descendre plein nord entre les rochers jusqu'à la baisse d'Henry (1 570 m - b.410). Suivre à l'ouest le tracé passant à droite du petit sommet (1 611 m) ; rejoindre un talweg et gravir la pente opposée pour retrouver les balises 411, 412, 207, et 206 pour le retour à la station de Gréolières-les-Neiges.



4 - LES CRÊTES DE FOURNEUBY

Cet itinéraire court le long d'une ligne de crête pour aboutir à une petite ruine située à la côte 1 541 m ou pour les plus courageux permettre d'atteindre le Pic de Fourneuby (1 607 m). Dans les deux cas, il offre un panorama exceptionnel sur les bassins de l'Estéron et de la Gironde dont les glissements géologiques très prononcés orientés est-ouest, résultent du soulèvement du socle provençal et du massif de l'Argentera, élément méridional extrême de la chaîne alpine. Prudence, en suivant la ligne de crête, éviter de progresser en bordure des rochers recouverts de neige qui surplombent le versant nord : les accumulations masquent parfois des trous qui peuvent provoquer une chute.

Point de vigilance :

- Attention aux corniches après un vent d'orientation générale sud.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking (b.197) qui offre un point de vue remarquable, partir plein ouest pour gravir une première bosse et poursuivre en-dessous de la ligne de crête pour retrouver bientôt la forêt et les derniers hêtres du versant nord. Le cheminement se faufile d'abord entre les buis et quelques arbres épars, puis au milieu de la forêt de pins sur une trace bien marquée. A l'approche de la deuxième bosse, la forêt s'interrompt pour rejoindre par une croupe dégarnie une ruine (borne, altitude 1 541 m).

Variante pour le Pic de Fourneuby : de la ruine, une légère descente amène à la balise 93. Continuer en direction du

Pic de Fourneuby (b.92). Attention ! Peu avant le sommet, les crêtes deviennent escarpées au bord de l'impressionnant versant nord dominant le village du Mas. Il est fortement conseillé pour franchir ce passage rocheux et accéder au sommet d'enlever les raquettes et éventuellement mettre les crampons si la neige est dure. Du sommet, revenir sur ses pas jusqu'à la balise 93, et suivre fidèlement l'itinéraire de l'aller pour éviter toute erreur avec le croisement d'autres traces (au total 10 km AR / + 380m, - 380 m, 6 à 7 h et niveau sportif).

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner La Colle-sur-Loup par la pénétrante. Remonter les gorges du Loup (RD 6, RD 3, RD 2) et après le village de Gréolières, poursuivre sur la RD2 jusqu'au Plan du Peyron d'où la RD 802 permet d'atteindre le parking, 3 km avant la station de Gréolières-les-Neiges.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 150 m
- 150 m

Distance : 4 km A/R

Durée : 2 h

Niveau : facile

Période :
janvier à février

Risque d'avalanche selon conditions :
Sans risques d'avalanches

Cartographie
TOP 25 N° 3542 ET





5 - PIC DE L'AIGLO

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner la Colle-sur-Loup par la pénétrante. Remonter les gorges du Loup (RD 6, RD 3, RD 2) et après le village de Gréolières, continuer sur la RD 2, jusqu'à la plaine de Thorenc et prendre la RD 5 qui conduit au col de Bleine (parking).



Balade accessible à tous (ou presque !), le parcours des crêtes de la montagne de Thorenc peut néanmoins revêtir un visage carrément alpin après une abondante chute de neige suivie d'un fort mistral. La formation de corniches surplombantes n'est alors pas à exclure et il faudra prendre garde à ne pas défier leur fragile architecture. L'ascension du pic de l'Aiglo, l'un des points hauts de l'Estéron, apportera la satisfaction de dominer les environs, notamment la forêt domaniale de Bleine et l'interminable plaine de Thorenc, quelque 500 m en aval.

Point de vigilance :

- Possible risque de corniches sur versant sud en crête, surtout sur les secteurs des antennes, de la citerne et du pic.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 280 m
- 280 m

Distance : 6 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie
TOP 25 N° 3542 ET

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la stèle du col de Bleine (1 439 m - b.104), suivre vers l'est durant 150 m la piste forestière jusqu'à la balise 105. Laisser cette piste qui forme un virage en épingle à droite au profit du chemin qui s'élève en forêt vers l'est, traverser un replat où se trouve une petite plantation sylvicole, puis monter à travers bois en empruntant une pente douce et régulière jusqu'à un petit collet (1 510 m). Poursuivre sur une piste, jusqu'à la balise 105a et emprunter ensuite la trace d'un sentier qui s'oriente vers le sud-est et ramène à la ligne de crête pour découvrir les montagnes environnantes avec notamment l'Arpille (1 686 m) au nord-ouest.

Continuer vers l'est jusqu'à un mamelon caractéristique (1 582 m) et gagner par le fil de la crête le sommet du pic de l'Aiglo (1 644 m), à mi-chemin des vallées de la Lane et de la Gironde. Rentrer par le même itinéraire jusqu'au mamelon coté 1 582 m, puis suivre légèrement sur la gauche (ouest) la ligne de crête qui rejoint la piste initiale en passant par un pylône de télécommunications.



6 - MONTAGNE DE THIEY

Le plateau de Canaux étale ses vastes espaces enneigés délimités par les barrières rocheuses de l'Audibergue au nord et de la montagne de Thiey au sud. Celle-ci, flanquée de la hêtraie la plus méridionale des Préalpes de Grasse, forme une crête panoramique où la progression en raquettes relève presque du miracle, tant le versant sud, à l'aridité toute méditerranéenne, semble depuis la Côte inapproprié à des randonnées sur neige ! L'ubac de Thiey s'orne en revanche durant les mois de janvier ou février d'une magnifique, mais fugace, parure hivernale.



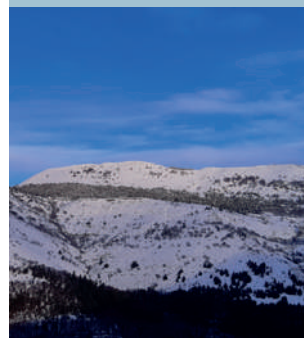
ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking de Canaux (1 092 m), suivre vers l'ouest une petite route, puis une piste pour remonter le vallon de la Moulière jusqu'à la balise 179. Prendre à gauche (sud-ouest) un sentier parfois déneigé qui serpente entre les buis pour rejoindre sous les hêtres une large combe qu'il faut remonter (ouest) jusqu'à la ligne THT (1 260 m). Suivre un moment celle-ci (sud) pour sortir de la forêt, continuer à monter vers le sud-est sur un versant dénudé (cairns), passer à droite d'une doline (1 350 m) et atteindre la crête de la montagne de Thiey. L'itinéraire longe le bord de la crête

panoramique, passe un cours instant en forêt (1 450 m), et toujours en direction du sud-est permet de gagner aisément le sommet de Thiey (croix - 1 553 m). Retour par le même itinéraire.

ACCÈS ROUTIER :

De la Côte, se rendre à Grasse par la pénétrante et suivre la route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane jusqu'à St-Vallier-de-Thiey. À la sortie du village, bifurquer à droite (RD 5) pour gagner le col du Ferrier et continuer en direction d'Andon : au col de la Sine, prendre à gauche (RD 205) pour atteindre le hameau de Canaux.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 460 m
- 460 m

Distance : 11 km AR

Durée : 3 h 30

Niveau : moyen

Période :
janvier à février

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie
TOP 25 n° 3542 ET





Au départ du village de Caille (1 160 m)

7 - CIRCUIT DE LA FAOURÉE

ACCÈS ROUTIER :

De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrante et suivre la route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane pour dépasser Saint-Vallier-de-Thiery et Escragnolles. Après le col de Valferrière, prendre à droite la route de Caille (RD 79) pour arriver au village.

Randonnée sans difficultés techniques, particulièrement adaptée par son profil, à un large public de randonneurs à la recherche d'une agréable promenade au départ du village de Caille. Construit en longueur, le village semble se prolonger vers la plaine dont la vaste étendue s'ouvrant vers le sud, a toujours été depuis les temps les plus anciens, au centre des activités agricoles et pastorales de la commune. En hiver, la diversité des milieux naturels traversés se retrouve dans le contraste entre les larges parcelles plates qui composent la plaine de Caille, et l'environnement forestier de pins sylvestres et d'épicéas de la Faourée. La topographie locale, donne à la plaine une forme de « cuvette » encastrée entre le Bauroux à l'ouest et les crêtes calcaires au nord et au sud, qui confèrent la possibilité de capturer le froid et maintenir la neige de décembre à mars pour le plus grand plaisir des amateurs de ski nordique et de raquettes à neige.

Attention ! le domaine de ski nordique appelle à la plus grande prudence pour partager harmonieusement l'espace mais rappelle qu'il est formellement interdit d'utiliser les pistes damées.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 190 m
- 190 m

Distance : 7 km

Durée : 3 h 30

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie

TOP 25 n° 3542 ET

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le village passer devant le lavoir (b.162) et descendre entre les maisons pour s'engager à travers la vaste étendue de la plaine de Camp de Cavaou qui s'ouvre vers l'est. Au bout du champ, longer le mur à droite en direction de l'ouest pour rejoindre la lisière de la forêt (1 135 m) et poursuivre par le tracé enneigé d'un agréable sentier jusqu'à la balise 218. Entamer une large courbe sur la gauche qui va permettre de s'élever et de rejoindre un carrefour (b.161). Partir plein est (en face) sur la piste de la Faourée bien visible en sous-bois et longer sans fatigue la plaine. Laisser

les différentes amorces de pistes de débardage du bois qui partent vers la droite pour trouver une trace évidente qui descend à gauche rejoindre les prés enneigés de l'étendue qui s'ouvre vers le nord. En respectant scrupuleusement le tracé des pistes damées, traverser plein nord la plaine pour ensuite revenir en direction de Caille en longeant l'orée du bois et le bord de la piste de ski nordique. Suivant les conditions d'enneigement il sera nécessaire de déchausser les raquettes (via les balises 164 et 163) pour récupérer, au niveau des premières maisons, la rue principale qui ramène au point de départ.



8 - SOMMET DE L'ARPILLE

Parcours peu technique qui culmine au sommet de l'Arpille (1 689 m), l'un des plus remarquables belvédères du département : on y découvrira en contrebas la haute vallée de l'Estéron avec ses nombreux villages entourés de forêts, ses plaines fertiles et la profonde entaille de la clue des Mujouls, à l'ouest les montagnes des Alpes-de-Haute-Provence et en toile de fond la quasi-totalité des sommets du Mercantour. Voici une randonnée idéale pour le cœur de l'hiver, à entreprendre par enneigement copieux, car elle se déroule en grande partie sur l'adret aride des flancs sud et est de l'Arpille.

Points de vigilance :

- Peu de problèmes d'avalanches à craindre en versant sud mais un faible risque de coulées de talus par très fort risque d'avalanche subsiste le long de la piste en versant sud-est avant de rejoindre la crête,
- Lors du cheminement de crête, bien rester sur celle-ci en suivant le sentier balisé (en amont du point coté 1490 m),
- Ne pas prendre la piste en versant nord, fortement exposée aux risques d'avalanches.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la route Saint-Auban-Le Mas (croisement RD 10 - RD 110), suivre vers le nord-est la piste DFCI de l'Arpille (1 142 m - b.109) qui passe devant une ruine et monte doucement dans une forêt mixte de chênes et de pins. La piste s'élève en formant un immense lacet vers le nord-est et rejoint à la cote 1 350 m une bifurcation (b.110). Continuer à droite toujours sur la piste DFCI de l'Arpille qui monte en écharpe à travers la forêt domaniale de la Gironde

jusqu'à l'immense crête de Charamel (1 479 m - b.111).

Poursuivre à gauche par la piste (ouest) qui suit un moment la crête, passe à côté d'un réservoir DFCI et rejoint la balise 111a. Quitter la piste au profit d'un sentier à gauche qui s'élève sur la croupe en passant à proximité de la balise 111b pour gagner la butte finale dénudée ; atteindre ainsi le large sommet de l'Arpille (1 689 m), coiffé par un bâtiment qui sert de poste de guet estival aux forestiers-sapeurs et abrite diverses antennes. Retour par le même itinéraire

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner La Colle-sur-Loup par la pénétrante. Remonter les gorges du Loup (RD 6), dépasser le village de Gréolières et continuer sur la RD 2 pour prendre la route du col de Bleine (RD 5). Rejoindre la route du Mas (RD 10) et stationner au niveau du croisement avec la RD 110.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 580 m
- 580 m

Distance : 13,5 km AR

Durée : 4 h 30

Niveau : moyen

Période :
janvier à février

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3542 ET





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

9 - SOMMET DE L'AUDIBERGUE

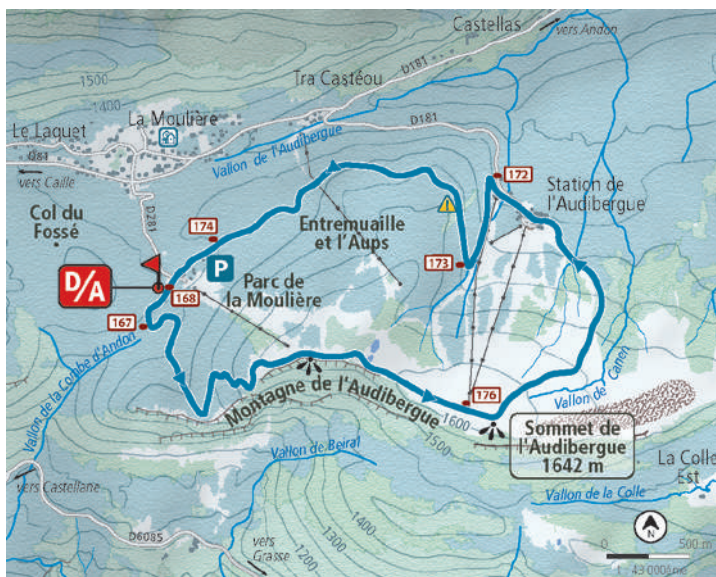
ACCÈS ROUTIER :

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 Escragnolles. Environ 3 km après le col de Valferrière, bifurquer à droite (RD 79) ; après 1 km, suivre la RD 81 sur 6 km, puis la RD 181 pour atteindre la station de l'Audibergue.

Grâce à sa situation privilégiée, la montagne de l'Audibergue, immense ligne de crêtes au relief arrondi dominant les collines de l'Estérel et l'ouest de la Côte d'Azur, illustre parfaitement les notions "d'Alpe" et de "maritime". Il fait bon y cheminer raquettes aux pieds en goûtant ce paysage euphorisant aveuglé de lumière où le blanc de la neige le dispute à celui des blocs de calcaire émergeant çà et là. Prudence néanmoins en cas de brouillard, car des barres rocheuses strient le versant sud de l'Audibergue, au-dessus de la vaste plaine agricole de Canaux.

Points de vigilance :

- Sur la fin, traversée sur 40 m de long, après la balise 173, sous une courte pente orientée est à 35-40° (alt. 1450 m) et dégarnie,
- Possibilité d'être emporté contre les arbres en contrebas, notamment en cas de départ spontané (fort cumul récent, redoux marqué et heure tardive),
- N'hésitez pas à vous renseigner auprès du service des pistes (qui ne sécurisent pas ce passage).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 480 m
- 480 m

Distance : 9,5 km

Durée : 5 h

Niveau : moyen

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3542 ET

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De la station de la Moulière (b.168) rejoindre l'extrémité du parking de la via souterrata (b.167) pour descendre à gauche sous le parcours accrobranches. Une montée en forêt permet de rejoindre par l'emprise du tracé du nouveau sentier VTT, bien visible sous la neige, une épaule dégarnie et la cime de l'Audibergue (table d'orientation - 1602 m). Une traversée en crête (attention aux corniches) très progressive mène jusqu'à la vraie cime (1642 m, b.176) où aboutissent les

remontées mécaniques hivernales. Du sommet, descendre au mieux sur une croupe à droite de la piste de ski alpin pour atteindre la station de l'Audibergue. Déchausser avant de traverser le parking pour trouver le départ du chemin (b.172) parallèle au télésiège de l'Aups. Le suivre jusqu'à la balise 173 (1421 m) et prendre alors la direction nord puis ouest avant de traverser le télésiège de la Charbonnière. Rejoindre le point de départ à la station de la Moulière via la balise 174.



10 - CRÊTES DU PENSIER

Le relief débonnaire des crêtes du Pensier prédispose cette montagne à la randonnée hivernale. En contrebas, le cours naissant de l'Estéron et le village de Saint-Auban attire le regard alors qu'au nord la crête de la Bernarde (1 941 m) domine les environs. Au-dessus de la forêt, le vent qui balaye le sommet du Pensier a façonné la végétation : arbustes nains et arbrisseaux rabougris résistent stoïquement à son action dévastatrice, donnant au plateau sommital un aspect lunaire qui contraste avec les versants boisés.

Point de vigilance :

- Itinéraire non exposé aux risques d'avalanches, mais se méfier de la présence des gouffres (notés sur la carte) pouvant être cachés par la neige.



ACCÈS ROUTIER :

De la Côte, e rendre à Grasse par la pénétrante et suivre la route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane. Parvenu au Logis du Pin, environ 10 km après le col de Valferrière, prendre à droite la route de St-Auban (RD 2211) ; juste avant le village, prendre à gauche la route d'accès au lac (parking).

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du lac artificiel de Saint-Auban (1 030 m), suivre à plat (est) un large cheminement jusqu'à la balise 8. Remonter ensuite vers le sud-ouest l'ancienne piste (arrivée de l'ancien télésiège de la Graou). Rester en clairière sur une trentaine de mètres avant de suivre un parcours entièrement forestier jusqu'à la cote 1 450 m ; la pente assez régulière présente certains passages plus raides. Depuis la cote 1 450 m, (prudence avec la présence de gouffres) cheminer au milieu d'une forêt éclaircie sur la ligne

de crête (sud-ouest) d'où l'on domine le hameau des Lattes. On atteint ainsi le sommet oriental du Pensier (1 595 m) sur lequel se trouve un "cairn" imposant (tas de pierres). Continuer vers l'ouest afin de gravir le véritable sommet du Pensier (1 610 m), matérialisé par une croix. Retour par le même itinéraire.

Attention par temps de brouillard, risque d'égarement sur la crête sommitale !

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 580 m
- 580 m

Distance : 7 km AR

Durée : 3 h 30

Niveau : moyen

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Sans risques d'avalanches

Cartographie
TOP 25 n° 3542 ET



11 - LE HAUT-MONTET

ACCÈS ROUTIER :

Rejoindre Gourdon par la RD 3 depuis Cagnes-sur-Mer, Vence ou Grasse via Pré-du-Lac. Depuis Gourdon, direction Caussols par la RD 12 (5,5 km) puis bifurquer à gauche avant le col de l'Écre, sur chemin des Claps sur (800m) pour trouver sur la gauche l'accès au parking.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 250 m
- 250 m

Distance : 6 km

Durée : 3 h

Niveau : facile

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie

TOP 25 n° 3542 ET

Le Haut Montet fait partie de ces sommets que l'on repère de loin grâce à la sphère blanche qui protège le radar de l'aviation civile en son point culminant. En période hivernale, recouvert de son manteau blanc, cette sentinelle se détache sur un ciel azur et propose une randonnée à raquettes accessible à tous dans une ambiance de montagne, pour découvrir un plateau karstique d'un grand intérêt paysager et géologique. Recouvert de neige, le contraste est encore plus saisissant entre les milieux abrités souvent parsemés de pins sylvestres, et les milieux rocailloux plus ouverts criblés de formes caractéristiques de l'érosion karstique comme les dolines, avens, lapiaz, résurgences et gouffres qui nécessitent de la vigilance pendant la progression. L'arrivée au sommet, réserve aux randonneurs un panorama circulaire exceptionnel sur tout le littoral et les eaux scintillantes de la Méditerranée, et une découverte exhaustive des premières vallées intérieures jusqu'aux contreforts immaculés de blanc, du massif du Cheiron.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking contourner le portail (b.40) et commencer la randonnée en se dirigeant sur la gauche (sud - est) sur le tracé de l'ancienne voie romaine qui part en direction de l'Embarnier via la balise 39. En arrivant aux abords du site d'envol estival des parapentes (b.37), bifurquer à droite pour s'élever progressivement le long de la crête pour atteindre, après un court passage entre les arbres, la

piste d'accès au radar (b.36). Continuer l'ascension sur la gauche par un large cheminement pour accéder facilement au point culminant du Haut Montet (1 335 m) couronné par le radar de l'aviation civile. A la descente, suivre au départ les traces bien marquées du tracé emprunté à l'aller jusqu'à la balise 36, pour ensuite enchaîner directement (nord-est) par la piste via les balises 42, 41 et 40 et regagner aisément le parking de départ.



12 - CIRCUIT DES ASSALIERS

Situé à cinq kilomètres au sud du village de Caille, le plateau de la Moulière est positionné au pied du massif calcaire de l'Audiberge qui occupe une position surplombante sur l'ouest de la Côte d'Azur, les îles de Lérins et la côte Varoise. Partagée entre les communes de Caille et d'Andon, cette montagne a été utilisée pendant des siècles pour l'élevage des moutons et l'agriculture jusqu'à l'apparition dans les années soixante, du premier téléski du Signal. Plus à l'ouest, en bordure de l'Adrech de Besson, un sommet plus modeste a pris le nom des Assaliers en héritage de cette longue histoire pastorale de la commune de Caille durant laquelle, les bergers plaçaient du sel sur des pierres plates (les assaliers) pour les besoins des moutons. Quelques arrêts salvateurs, le long de la barre rocheuse qui surplombe la plaine de Séranon, permettront par temps clair, de profiter des meilleures vues possibles jusqu'au golfe de Saint-Tropez.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking de la via souterrata (1 340 m - b.168), suivre vers l'ouest la piste de Dormioule (b.167) qui chemine en balcon jusqu'à une épingle à droite (b.167a). Quitter la piste pour suivre à gauche l'itinéraire qui se faufile dans la forêt, avant de remonter longer le bord de la crête et sortir entre les rochers, au point sommital (1 525 m), marqué par un cairn. Descendre le long de la crête

boisée (nord-ouest) avant de bifurquer à droite (est) pour rejoindre une piste (b.166). Continuer sur celle-ci en direction de l'est en cheminant pratiquement à plat pour retrouver le carrefour bien identifié du col du Fossé (1 390 m) ; quitter la piste qui part à droite au profit d'un sentier qui file dans l'axe pour traverser un petit plateau et descendre (est) jusqu'à rejoindre le parking de départ.

ACCÈS ROUTIER :

De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrante et suivre la route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane pour dépasser Saint-Vallier-de-Thiery et Escagnolles. Environ 3 kilomètres après le col de Valferrière, prendre à droite la route de Caille (RD 79). La suivre sur environ 2 kilomètres puis bifurquer à droite en direction de la Moulière par le col de Cornille (RD 81). Parvenu au carrefour de la Moulière, tourner à droite pour rejoindre la station de la Moulière (RD 281).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 240 m
- 240 m

Distance : 6,5 km

Durée : 3 h

Niveau : facile

Période :
janvier à mars

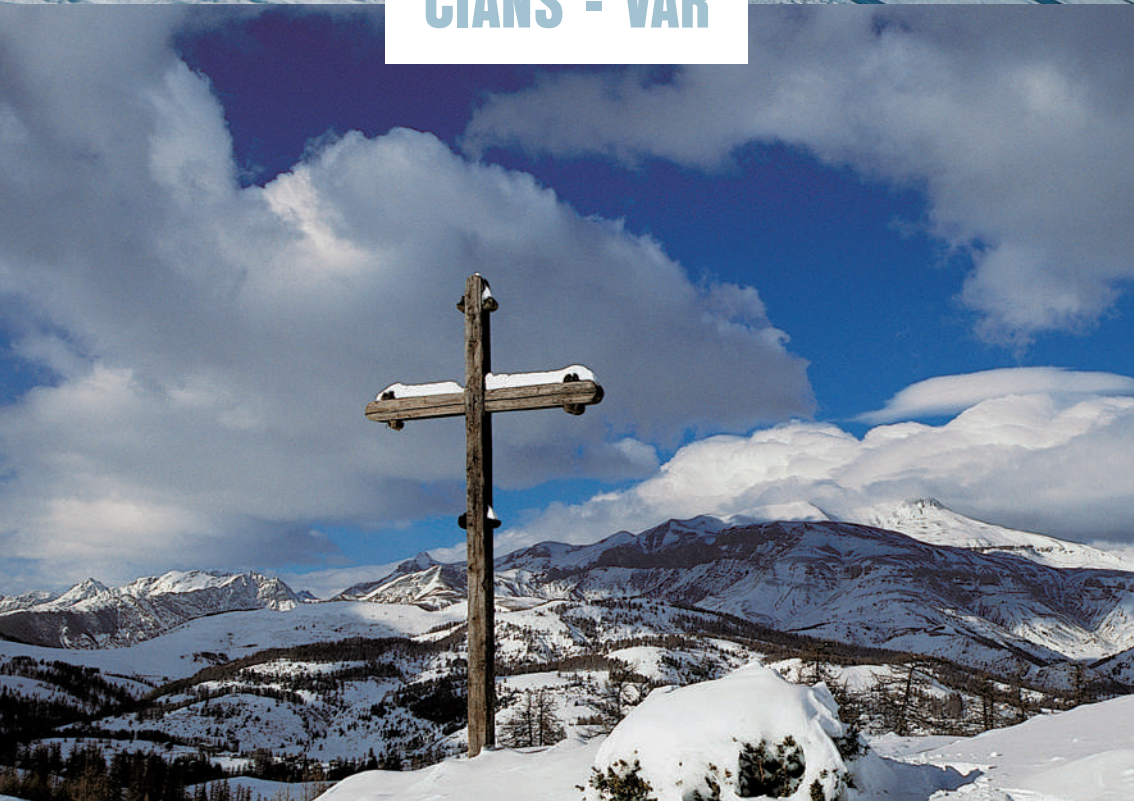
Risque d'avalanche selon conditions :
Sans risques d'avalanches

Cartographie
TOP 25 n° 3542 ET





CIANS - VAR



Remonter les gorges du Cians ou de Daluis, c'est un peu voyager dans les âges géologiques jusqu'aux premières périodes de notre planète (fin du primaire, secondaire). Au sortir de ces canyons chaudement parés de leurs pélites rouges, les aimables plateaux beuillois font écho aux cimes élancées du Val d'Entraunes : ce cadre grandiose aux dimensions uniques dans les Alpes-Maritimes, on pourra l'approcher raquettes aux pieds, subjugué par la vasteté de l'espace.

Au loin, un clocher, un hameau, une ferme isolée témoignent de quelque présence humaine alors qu'au pied du "géant" Mounier, les chalets valbergans marquent la limite du mélézin et des alpagnes. Tout en haut du département, à la naissance du Var, le site d'Estenc fait rêver les visiteurs grâce à son cadre idyllique limitrophe de la zone "cœur" du Parc national du Mercantour.

Balades de proximité ou d'initiation en forêt, courses sportives offrant des points de vue remarquables sur les crêtes limitrophes de l'Ubaye et du Verdon, découverte de la faune ou de l'architecture alpine composent un menu de choix propre à satisfaire les randonneurs en quête de paysages authentiques.



Au départ du col de la Couillole (1 678 m)

13 - TOUR DU PIN POURRI

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Sauveur-sur-Tinée. À la sortie du village, bifurquer à gauche pour gagner Roubion, puis le col de la Couillole, point de départ de l'itinéraire.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 180 m
- 180 m

Distance : 4,5 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie

TOP 25 n° 3640 OT

Petite randonnée d'initiation, ce parcours ensoleillé a pour but le magnifique belvédère du Pin Pourri (1 826 m). C'est sur la bosse centrale de ce vaste plateau légèrement ondulé, propice l'été au "chaume" des troupeaux de brebis, que se trouve le point le plus favorable à un inventaire détaillé de tous les sommets visibles aux quatre points cardinaux avec au sud le massif du Cheiron, à l'ouest la chaîne du Saint-Honorat jusqu'au col des Champs, au nord le chaînon Var/Tinée depuis les tours du lac d'Allos jusqu'au mont Mounier, et enfin à l'est, la chaîne frontière avec ses anciens cirques glaciaires.

Point de vigilance :

- Risque de glissade par neige dure, notamment après le ravin de l'Arghias.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du col de la Couillole (1 678 m - b.51), suivre vers le sud la petite route qui monte à l'auberge de la « Quintescence » (b.51a). Prendre à droite pour quitter la piste principale et s'élever sur la ligne de crête jusqu'à un premier petit collet (1 734 m) et rejoindre au lieu-dit « l'Arghias » le tracé d'une piste forestière qui démarre sur la gauche (1 750 m). Rester en parallèle à la piste de fond inférieure d'une cinquantaine de mètres et atteindre la croupe qui domine le quartier des Compès (1 748 m). Bifurquer

à droite (ouest) et rester sur la piste jusqu'au talweg qui la coupe vers la côte 1 777 mètres. Prendre ce dernier à droite et le remonter au mieux jusqu'à un replat sommital et son cairn (1 826 m). Entamer la descente vers le nord-est, pour rejoindre l'extrémité du plateau et la lisière de la forêt de mélèzes. Une trouée forestière permet d'atteindre facilement le point d'intersection (1 734 m) croisé à l'aller. Retour au parking par l'itinéraire suivi à l'aller.



14 - PLATEAU SAINT-JEAN

Voici une randonnée abordable dénuée de difficulté, qui permet d'accéder en toute quiétude aux spacieuses étendues du plateau Saint-Jean avec en toile de fond deux cimes marquantes du haut Cians : le mont Mounier (2 817 m) au nord et le sommet des Cluots (2 106 m) au sud. Point d'orgue du parcours, la chapelle Saint-Jean-Baptiste (XIX^e), restaurée dans les années 90, et encore récemment, fait l'objet d'un pèlerinage annuel (fin juin) au cours duquel les Beuillois faisaient autrefois bénir les troupeaux.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Au départ du col de Sainte-Anne (1 551 m - b.33) suivre plein sud la direction « plateau Saint-Jean » (b.32) en s'élevant par une petite route jusqu'au bâtiment « le Mounier » planté sur une colline. Juste avant celui-ci, le tracé part à plat sur la droite, puis monte rejoindre le collet de Guérin ; ne pas s'écarter de la ligne électrique, en particulier avant d'arriver au collet où il faut quitter une bonne piste de ski pour emprunter un

tracé ascendant sur la droite. Depuis le collet (b.57), tourner à droite sur la piste (ouest) en veillant à ne pas dégrader les traces damées du parcours de ski de fond. Traverser le plateau Saint-Jean vers le sud (b.57a), pour se rapprocher de l'abri et de la chapelle que l'on aperçoit plantée sur un promontoire. Passer à l'abri en bois très commode installé à l'aplomb de la chapelle (b.57b), pour accéder rapidement par une courte montée à celle-ci (1 751 m). Retour par le même itinéraire.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Touët-sur-Var. Peu après le village, prendre à droite la route des gorges du Cians (RD 28) qu'on remonte jusqu'à Beuil, puis continuer en direction des Launes jusqu'au col de Ste-Anne.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 200 m
- 200 m

Distance : 7 km AR

Durée : 3 h

Niveau : facile

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Sans risques d'avalanches

Cartographie
TOP 25 n° 3640 OT





15 - TÊTE DE CHARNAYE

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 remonter jusqu'à Beuil, puis Valberg. Après l'église, bifurquer à droite vers le haut de la station et se garer sur le parking du golf.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 300 m
- 300 m

Distance : 4,5 km AR

Durée : 3 h

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie

TOP 25 n° 3640 OT

Ce circuit d'une ampleur incontestable domine au nord le vallon d'Aygue Blanche, affluent du Tuébi qu'il rejoint à l'entrée de Péone, et fait face à l'imposant massif du Mounier, dont la couleur noirâtre de la roche contraste avec la neige qui recouvre ses flancs. A la descente, l'itinéraire sur la crête de la Maure qui se déroule, face à un extraordinaire panorama, apportera aux randonneurs des points de vue inhabituels sur le bassin supérieur du Cians et ses sommets déboussés du Pommier, Giarons et Barrot.

Points de vigilance :

- Sur la crête, bien contourner la doline au point côté 1647 mètres en cas de neige récente ou ventée,
- Attention, à la forte tentation d'enchaîner ce parcours avec l'itinéraire de la tête de Garnier, en descendant directement vers la balise 8 au nord-est ou directement au sud-est vers Col de l'Espaul,
- Présence possible de zones suffisamment raides pour un déclenchement possible sur ces secteurs.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking du complexe du golf et l'altisurface (b.4), quitter la route pour s'élever sur la gauche et trouver rapidement la balise 5. Traverser (nord) la large zone plate en bordure de l'altiport et démarrer tranquillement l'ascension du versant en direction de la crête de la Maure. Continuer jusqu'à la balise 6 et prendre à gauche pour rejoindre par un cheminement en écharpe (nord-ouest), le fil de la crête. Bifurquer à droite et remonter en lisière de forêt en passant successivement aux points côtés

1913 m et 1942 m pour parvenir à une doline qu'il faudra contourner par le versant sud (à droite) en se méfiant du devers qui peut se révéler délicat en neige dure. Atteindre facilement le sommet de la tête de Charnaye (1912 m) identifiable par un pylône, qui réserve un panorama exceptionnel. En prenant garde au terrain exposé du versant nord, l'habituel tour d'horizon sommital embrassera par temps clair, le site de Valberg et le mont Mounier avant d'entamer la redescente par l'itinéraire emprunté à l'aller.



16 - TÊTE DU GARNIER

Cette balade de proximité au départ de la station de Valberg se prête à une approche complète de la randonnée en raquettes : débuts évidents le long d'une route horizontale, puis cheminement aisé tantôt en descente, tantôt en montée jusqu'au petit lac de Beuil, avant l'ascension proprement dite de la large tête du Garnier (1 906 m), belvédère privilégié sur le plateau valbergan et les massifs azuréens. Le retour jusqu'au col de l'Espaul permettra dans un premier temps, de se « faire plaisir » en slalomant dans le versant un peu plus pentu de la tête du Garnier, où le mélèzin clairsemé protège la neige poudreuse des méfaits du vent, puis en se laissant évoluer de niveau, sur la piste et la petite route jusqu'au parking du golf.

Point de vigilance :

- Par très fort enneigement ou redoux important une courte section présente un fort risque entre le col de l'Espaul et le lac de Beuil.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking du golf (1 746 m - b.4) suivre la petite route secondaire jusqu'au col de l'Espaul (1 748 m - b.7). Prendre à droite le sentier de niveau qui mène sans difficulté au lac de Beuil. En arrivant au petit collet (1 760 m - b.37), bifurquer à gauche (nord-est) et suivre la crête menant au large plateau de la tête de l'Ubac. Traverser celui-ci pour culminer bientôt à la tête du Garnier (1 906 m) qui offre à travers quelques ouvertures dans la forêt de mélèzes,

de superbes vues dégagées. Retour possible pour la descente, en reprenant la trace de montée pour rejoindre la tête de l'Ubac et l'itinéraire suivi à l'aller ou éventuellement plein nord directement du sommet pour plonger dans le bois du Garnier en suivant une traine à bois pour rejoindre contrebass la piste forestière (1 723 m - b.38). Tourner à gauche (ouest) et rejoindre à plat le col de l'Espaul (1 748 m - b.7). Suivre alors la petite route empruntée à l'aller jusqu'au point de départ.

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 remonter jusqu'à Beuil, puis Valberg. Après l'église, bifurquer à droite vers le haut de la station et se garer sur le parking du golf.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 260 m
- 260 m

Distance : 7,5 km

Durée : 3 h 30

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3640 OT





Au départ du col de la Couillole (1 678 m)

17 - MONT BRUSSIÈRE

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Sauveur-sur-Tinée. Bifurquer à gauche pour gagner le col de la Couillole via Roubion par une route étroite et sinueuse (RM 30).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 320 m
- 320 m

Distance : 4,5 km

Durée : 4 h 30

Niveau : moyen

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie

TOP 25 n° 3640 OT

Circuit aérien ne présentant pas de difficultés particulières, ce parcours projette dans un monde où l'expression 360° n'est pas usurpée. Du mont Mounier aux montagnes frontalières en passant par les chaînes bordant la haute vallée du Var, il arrive, si les conditions météo sont favorables, d'éprouver un véritable sentiment d'allégresse en cheminant sur les flancs aériens du mont Brussière. A noter en aval du versant est qui descend du sommet, le sauvage vallon de la Vionène au fond duquel se niche le charmant hameau de Vignols, lieu séculaire de pastoralisme transhumant.

Points de vigilance :

- Pour le franchissement du talus à l'est de la zone de parking,
- Pour la traversée de la route (avec un virage proche, un public familial possible, moins attentif en fin de rando et une route qui peut être glissante pour les randonneurs et les véhicules) et du torrent de la Couillole.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du col de la Couillole (1 678 m - b.51) suivre sur la droite (nord) l'itinéraire fléché « col des Moulines » pour s'élever dans une forêt de mélèzes et déboucher peu après dans une vaste clairière. Continuez en direction du nord-ouest jusqu'à la balise 102 d'où surgit l'inattendu et majestueux mont Mounier ; bifurquer à gauche jusqu'à la lisière sud de la forêt de mélèzes et commencer à grimper en enchaînant les lacets sur la large croupe aux pentes débonnaires. Atteindre

sans difficulté le sommet du mont Brussière (1 955 m) ; revenir sur ses pas pour descendre la croupe à droite qui conduit facilement, par une succession de mamelons, au col Saint-Pierre (1 712 m). Tourner à gauche pour emprunter le tracé du sentier estival qui rejoint la route départementale (RD 30) à la balise 100. Traverser avec prudence la chaussée puis en contrebas le vallon souvent glacé pour remonter à vue jusqu'au col de la Couillole (1 678 m - b.51) terme de cette randonnée.



18 - ENTRE CIEL ET NEIGE, LE SENTIER PLANÉTAIRE

Dédié à l'astronomie, cet agréable itinéraire en balcon face aux principales cimes de la rive droite de la haute vallée du Var, offre une randonnée hivernale particulièrement originale au départ de la station Valbergane. Le concept du sentier planétaire se retrouve l'hiver venu grâce aux oeuvres monolithiques grandioses implantées dans des lieux remarquables qui émergent du manteau neigeux. Elles permettent aux randonneurs de connaître et surtout de décrypter en milieu naturel un système solaire miniaturisé ; tout au long de cette balade céleste panoramique, la terre et les sept autres planètes est reproduit et complété par de nombreuses haltes pédagogiques, contemplatives ou de relaxation, en lien avec l'astronomie.

Attention ! l'ascension des Anguilliers se fera depuis le lac des Anguilliers en restant bien sur la croupe nord et non par le sentier exposé situé sur son versant ouest.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De la place de Valberg, rejoindre le front de neige (1 680 m - b.9), point de départ du sentier planétaire. Emprunter la trace d'un agréable chemin qui chemine sous les mélèzes et mène aux premières sculptures et haltes sur le thème de l'astronomie ; le soleil puis successivement Mercure, Vénus, la Terre et la planète Mars. Dépasser la balise 10 pour atteindre Jupiter, Dieu de la foudre et continuer en sous-bois jusqu'au lac du Sénateur où un espace, équipé de lunettes permet d'identifier les anciens observatoires du mont Mounier et de la cime de l'Aspre (1 748 m - b.11). Poursuivre le cheminement par la trace qui passe versant sud-ouest pour atteindre bientôt le chalet abri de Sainte-Marie dédié aux constellations. Suivre à

droite la piste de ski (b.20) ; la traverser (attention aux skieurs) pour monter en sous-bois sous les contreforts du mont Cinibières pour passer à Uranus, positionné sur le sommet panoramique, avant de redescendre sur le lac des Anguilliers. Au lac (1 856 mètres - b.24), un calendrier solaire constitué de 3 mégalithes permet de mieux comprendre le principe des saisons, avant d'enchaîner par la trace du sentier qui remonte sur la croupe nord. Rejoindre directement le sommet des Anguilliers par ce tracé en évitant impérativement le sentier qui passe sur le versant ouest, exposé dans des pentes très raides. Du sommet Neptune, point haut et terminus de l'itinéraire ouvre un panorama à 360 ° avant de retourner sur la station par le même itinéraire.

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 remonter jusqu'à Beuil, puis Valberg, point de départ de l'itinéraire.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 310 m
- 310 m

Distance : 9 km AR

Durée : 4 h

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Sans risques d'avalanches

Cartographie
TOP 25 n° 3640 OT





Au départ de Valberg, route de la Colle - parking du Golf (1 746 m)

19 - CHEMIN DES NEIGES DU CHASTELLAN

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 remonter jusqu'à Beuil puis Valberg. Après l'église, bifurquer à droite vers le haut de la station et se garer au parking du golf.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 250 m
- 250 m

Distance : 5 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie

TOP 25 n° 3640 OT

Ce circuit tranquille à proximité l'altiport sera l'occasion de faire ses premiers pas, raquettes aux pieds, autour du petit sommet du Chastellan, sur un parcours tracé, entretenu et balisé par les services des pistes de la station. Le terrain largement boisé sur son versant nord, s'ouvre ici et là sur de magnifiques étendues enneigées exploitées l'été pour le golf ; l'habituel tour d'horizon sommital embrassera par temps clair les sommets enneigés du haut Var, le Mounier, le Giarons, le chaînon du Saint-Honorat et la station de Valberg sous un angle peu familier. Il s'agit incontestablement de l'une des randonnées de découverte qui vous amènera à quelques-uns des paysages les plus authentiques de la station.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Au départ du parking de l'altisurface (1 746 m - b.4), contourner le bâtiment du golf et suivre une petite piste en direction du nord-ouest à travers le vaste et accueillant replat au-dessus du col des Huerris. Rejoindre la lisière de la forêt pour entamer, sous un couvert boisé de mélèzes, un subtil mouvement tournant sur la gauche, et parvenir légèrement sous le sommet du Chastellan (1 856 m). Sois diriger ensuite plein sud pour arriver bientôt en vue de l'antenne : sans chercher à l'atteindre,

changer radicalement de direction, en bifurquant sur la droite, plein nord. Le tracé rentre de nouveau dans le mélèzin pour déboucher un peu plus loin dans une vaste clairière d'où émerge de l'épaisse couche de neige, l'insolite cabane de Septenne. Passez à proximité et se diriger par un grand virage à gauche, en direction du vallon de la Aginou ; longer en contrebas la piste de l'Altisurface pour remonter légèrement dans l'adret en restant à l'écart de la piste pour rejoindre de niveau la balise 5. Tourner à droite et regagner sans difficulté le point de départ.



20 - TÊTE DE GIARONS

Cette randonnée d'envergure sans réelle difficulté, mais réservée à de bons marcheurs, traverse les vastes plateaux vallonnés de la rive gauche du Cians. Le parcours procure cette traversée particulière aux grands espaces, où l'homme paraît soudain bien fragile par rapport à l'immensité de la nature. Mais dans cette solitude blanche, on sera surpris de croiser autant de traces s'entrecroisant, éphémères signatures de la faune sauvage. On appréciera de plus le contexte géologique original des pelites rouges qui habillent la rive droite du Cians entre les clues de Challandre et du Raton.

Points de vigilance :

- Risque d'avalanche possible après de grosses chutes de neige ou un redoux marqué, juste après le ravin de l'Arghias avec des pentes raides dominantes partiellement boisées,
- Après la balise 62, il est impératif de monter directement à la Tête de Pommier puis redescendre à la baisse de Clari afin d'éviter de traverser des pentes raides (risques de dévissage).



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Au départ du col de la Couillole (1 678 m - b.51) passer devant l'Auberge de la « Quintessence », et suivre la piste à gauche qui évolue dans un mélèzin parsemé d'épicéas pour atteindre un large replat (b.65). Quitter la piste et remonter plein sud jusqu'à un point côté (1 740 m); continuer en descente pour atteindre rapidement la balise 66 et suivre ensuite une piste (sud) le plus souvent damée en restant bien sur la droite (bordure) pour contourner la cime de Tournerie. Gagner sans difficulté la balise 62a puis bifurquer à droite pour remonter en écharpe un sous-bois de mélèzes et rejoindre une large croupe dénudée (b.62) issue de la Tête du Pommier. Par un ample mouvement tournant à gauche, atteindre facilement la

baisse de Clari (1 867 m - b.122) ; attention, en cas de neige dure monter directement depuis b.62 à la Tête du Pommier vers l'est en gardant comme point de repère le téléski, pour redescendre ensuite plein sud pour rejoindre la baisse de Clari. Amorcer à droite (sud-ouest) la remontée sur les croupes arrondies pour rallier un grand plateau ; « sans s'en approcher », laisser à main gauche la profonde doline avant de passer à proximité de la cabane pastorale puis sortir sur la crête qui descend de la tête de Giarons (2 027 m - repère métallique). Du sommet l'horizon s'ouvre plein sud vers les Cluots (2 106 m) et la Tête de Pérails (2 016 m) plus à droite avant d'entamer le retour en visant directement la cabane pastorale puis en suivant scrupuleusement le tracé emprunté à l'aller.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport) remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Saint-Sauveur-sur-Tinée.

A la sortie du village, bifurquer à gauche pour gagner Roubion puis le col de la Couillole, point de départ de l'itinéraire.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 520 m
- 520 m

Distance : 14 km AR

Durée : 5 h

Niveau : sportif

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3640 OT





Au départ d'Estenc, parking de la Cantonnière (1 871 m)

21 - CABANE DE LA BOUCHARDE

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner le village de Guillaumes, puis ceux de Villeneuve, St-Martin et Entraunes, et enfin le hameau d'Estenc, terminus de la route déneigée.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 480 m
- 480 m

Distance : 7 km AR

Durée : 3 h 30

Niveau : moyen

Période :
décembre à avril

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Réglementation :
Parc national du Mercantour

Cartographie
TOP 25 n° 3540 ET

Vaste auge glacière entourée de sommets avoisinant la cote 3 000, le plateau d'Estenc a été marqué par les glaciations et utilisé depuis toujours par les bergers et leurs troupeaux. La vaste forêt de Sanguinière illustre parfaitement l'intervention des forestiers au début du XXe, lesquels reboisèrent de mélèzes et de pins à crochets ces zones totalement dénudées. Randonnée paisible dépourvue de dangers objectifs, si l'on respecte les points de vigilance mentionnés, le vallon de Sanguinière est encerclé par des tours rocheuses à l'aspect tabulaire et au profil tourmenté (grès d'Annot) dont la teinte brun-ocre tranche esthétiquement sur le fond neigeux ambiant.

Points de vigilance :

- Dans la partie basse : suivre le chemin d'été, hormis entre les balises 285 et 286 (suivre la route), pour avoir un itinéraire qui s'éloigne du pied des pentes dangereuses de la tête de la Gipièrre,
- En partie haute, au-dessus des cabanes de Sanguinière, privilégiez un aller-retour par la croupe pour ne pas emprunter le tracé du sentier d'été, ce dernier est dominé par des pentes raides.



NB : Sur cet itinéraire, le Parc national du Mercantour a souhaité favoriser la quiétude des tétras-lyre en période hivernale. Un balisage a été mis en place vous incitant à contourner les zones de quiétude. Merci de le respecter et de contribuer ainsi à la survie de cette espèce durant l'hiver.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

En partant du parking de la Cantonnière (1 871 m - b.284), couper le large lacet pour rejoindre la route légèrement en amont. La suivre sur environ 500 mètres jusqu'au lacet suivant, puis emprunter le tracé du sentier estival du vallon de Sanguinière (b.286) à travers la forêt jusqu'aux cabanes homonymes (2 049 m). Les deux bâtiments, pastoral et forestier, restent fermés au public ; passer derrière le second (b.287) et continuer en restant sur la rive droite du vallon de la Boucharde. Poursuivre la trace en restant sur le bas du versant, éviter de trop monter pour repérer l'épaulement évident

(2 130 m) s'étendant vers le nord. Ignorer le balisage du sentier estival qui s'oriente vers l'ouest, continuer entre les arbres pour atteindre une clairière entourée de hautes cimes rocheuses. Selon les conditions, poursuivre à flanc entre les mélèzes pour apercevoir bientôt la cabane pastorale également fermée (2 300 m). Prolonger juste au-dessus pour prendre sur la gauche un tracé en écharpe et rejoindre le replat utilisé comme enclos estival pour les moutons. Amorcer la descente en passant sur l'épaulement emprunté à l'aller; à la sortie du vallon de Sanguinière (b.286), rester sur la route pour retrouver à gauche (b.285) la trace et le point de départ de l'itinéraire.



22 - PLATEAU DE LA LARE

Sauze, ancien village fortifié dominant Guillaumes, est accessible par une route sinueuse de 21 lacets le long du Var. La position avantageuse de ses hameaux, construits à une époque d'autarcie sur des plateaux ensoleillés et fertiles, a valu à Sauze le titre de grenier à blé de la région. En hiver, ces lieux se transforment en un paysage hivernal idéal pour les randonnées en raquettes. À la fin de la route, le charmant hameau des Moulins de Sauze, niché dans un décor splendide, sert de point de départ en été pour l'ascension du mont St-Honorat (2 517 m). Bien que cette ascension soit déconseillée en hiver en raison de son exposition, elle marque le début d'un itinéraire permettant d'explorer le plateau de la Lare. À l'extrémité de ce plateau, la Roccia d'Ariel offre malgré sa modeste altitude l'un des plus beaux panoramas de la haute vallée du Var. En revenant, une brève pause patrimoniale dans le village permettra aux visiteurs de découvrir les têtes en relief sculptées sur certaines façades, témoignant d'éléments protecteurs insolites.

Point de vigilance :

- Attention (surtout pour les familles avec enfants) ! au départ de bien rester sur la piste les pentes en aval dans les marnes sont raides.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De la balise 99 en bordure de la route du hameau des Moulins, remonter la piste jusqu'au croisement (b.168). Prendre à droite la piste enneigée qui file sur la croupe en direction du sud-est jusqu'à atteindre la balise 84. Continuer dans la même direction, sous le couvert boisé, en remontant une petite butte. Éviter le tracé balisé en jaune à gauche et persévérer sur la croupe en alternant passages boisés et espaces dénudés. Suivre un ample travers tournant à gauche, facile à repérer sans végétation, visant la bordure opposée du plateau enneigé et la motte de pins

entourant le sommet de la Roccia d'Ariel. Remonter légèrement, traverser la bande d'arbres et déboucher dans l'éclaircie sommitale marquant l'arrivée au sommet (1 619 m). Redescendre sur ses traces et bifurquer à droite pour longer vers le nord la bordure orientale du plateau jusqu'à la balise 83a. Prendre à gauche pour suivre les quelques marques de balisage ramenant au ravin de la Lare ; le suivre en direction du nord-ouest en passant sous les petites buttes à main droite et à un petit élargissement (1 484 m), virer à gauche, remonter quelques mètres le versant et recouper l'itinéraire aller pour revenir au point de départ.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. A la sortie du village prendre à gauche la petite route (RD 76) qui mène à Sauze. Peu avant l'entrée du village, bifurquer à gauche sur la D.176 pour dépasser les hameaux de Villetalle Haute, puis des selves pour se garer sans gêner le long de la route avant le franchissement du vallon.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 820 m
- 820 m

Distance : 9 km

Durée : 3 h 30

Niveau : facile

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche
selon conditions :

Sans risques
d'avalanches

Cartographie



TOP 25 n° 3540 ET



Au départ de St-Martin d'Entraunes, station de Val Pelens (1 600 m)

23 - TOUR DU VAL PELENS

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes, Villeneuve et St-Martin-d'Entraunes. À la sortie du village, prendre à gauche la route qui mène au col des Champs (RD 78) et à la station de Val Pelens.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 530 m
- 530 m

Distance : 8 km

Durée : 3 h 30

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie

TOP 25 n° 3540 ET

Le Chevalier Victor de Cessole a accompli en 1905 l'ascension de la Grande Aiguille de Pelens (2 523 m) avec les guides Jean Plent et Andrea Ghigo. A l'aplomb des aiguilles, le plateau de Saint-Barnabé, au relief doux, vallonné et boisé de mélèzes est recouvert d'un manteau de neige en hiver et abrite la petite station familiale de Val Pelens, dans un cadre naturel exceptionnel. Cette randonnée en raquettes le long de la bordure du plateau, près de la chapelle St-Barnabé, offre un panorama remarquable sur le Val d'Entraunes, éloigné des cimes austères.

Point de vigilance :

- Attention, lors du parcours vers la Chapelle et la pointe de la Figulière (antennes), très raides pentes descendant vers l'est /sud-est, ne pas s'approcher du bord (corniches possibles).



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Débuter la randonnée, en se dirigeant vers le télésiège du Pas (1 600 m) en face de l'auberge. Prendre à droite sous les mélèzes, en longeant le plateau vers le nord pour s'éloigner de la piste sans trop approcher du talus à droite. Lorsque l'espace se rétrécit, revenir à gauche en bordure de la piste de ski, pour se diriger vers le pylône terminal ; passer à droite, puis s'engager dans un relief débonnaire au-dessus avant de franchir sur la gauche une pente plus soutenue pour sortir en lisière du bois. Continuer à droite dans la pente jusqu'au sommet peu marqué mais reconnaissable sur la crête. Ne pas prolonger le parcours sur la croupe qui suit, au risque de s'engager à des pentes exposées ; revenir en arrière et descendre à droite dans une grande éclaircie pour

viser le haut du pylône et rejoindre une piste de ski. Continuer à droite en bordure pour récupérer la croupe qui descend en direction de la route ; franchir les talus et traverser prudemment la départementale. Remonter en diagonale vers l'est, puis en lacets vers le bord de la crête pour atteindre facilement la chapelle ; après une halte, passer à l'arrière et s'engager sur la bande déboisée (nord) jusqu'au croisement des pistes (panneau - b. 237). Prendre à droite, suivre la piste estivale enneigée vers le point haut du parcours (antennes relais) ; continuer prudemment en bordure de la falaise (nord-ouest) jusqu'à repérer un talweg à gauche. Descendre sans entrer dans le bois, et remonter ensuite à l'ouest pour retrouver à droite le tracé de la piste ramenant au-dessus de l'auberge.



24 - CIME DE VOYA

En remontant la haute vallée du Var, la route offre l'occasion d'admirer une remarquable variété de paysages géologiques dans un relief tourmenté, peu propice à la randonnée en raquettes. Les pelites rouges des célèbres gorges de Daluis, les tons clairs des calcaires dolomitiques entourant l'ancien château de Guillaumes et les marnes noires qui ceinturent Saint-Martin-d'Entraunes préparent à une découverte d'une ambiance plus montagnarde en altitude. Les belles forêts de mélèzes de l'étage subalpin cèdent brusquement la place aux vastes champs de neige recouvrant les alpages dénudés, accentuant le contraste avec les imposantes cimes rocheuses du chaînon Pelens, Fréma et Dent de lièvre. Au printemps, la route du col des Champs, débarrassée de la neige, offre un accès commode au départ de ce magnifique parcours, proche de l'ancien chemin reliant Colmars-les-Alpes au Val d'Entraunes parsemé de points de vue inhabituels sur la haute vallée du Var.

Points de vigilance :

- Après le passage de la première croupe (secteur du Bois Vert), pentes raides au-dessus, un risque de petites plaques est possible,
- La suite de l'itinéraire peut exposer le randonneur à des pièges de terrains, voire à des avalanches venant des pentes dominantes latéralement (à l'ouest de Roccias),
- En partie haute, bien suivre une petite échine qui domine le ravin de Voya.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le téléski du Pas, prendre la route fermée menant au col des Champs pour rejoindre le premier virage en épingle ; laisser la départementale et opter pour la piste forestière en direction du Bois Vert (nord). Prudence lors de la traversée du versant nord enneigé, surtout après la croupe (b.245), en raison des talus susceptibles de poser un problème après d'importantes précipitations neigeuses. Poursuivre en descendant (nord-ouest) vers le ravin des Rinières ; le remonter jusqu'à trouver un passage sûr (1 630 m), puis traverser à flanc pour accéder à un plateau et s'élever sur son bord en évitant les pentes descendantes des Rinières.

Le tracé s'oriente naturellement vers la droite, dominant la confluence avec le ravin de Voya. Descendre à cet endroit pour traverser et remonter (nord-ouest) sur la large croupe bordant le vallon où poussent les derniers arbres. Gagner facilement la cabane pastorale (1 890 m) et poursuivre juste derrière par l'épaule qui remonte (nord-ouest) jusqu'à atteindre la cabane de Voya (1 890 m) ; gravir un petit raidillon vers un collet (b. 249a) permettant d'accéder (est) à la débonnaire cime de Voya (2 095 m), en se tenant sur la gauche pour éviter les fortes pentes. Revenir par le même chemin, en évitant la route susceptible d'être exposée aux avalanches issues du cirque du Clot de l'Al' selon les conditions nivologiques.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes et St-Martin-d'Entraunes. À la sortie du village, prendre à gauche la route qui mène au col des Champs (RD 78) et à la station de Val Pelens ; au printemps il est possible de dépasser l'auberge et de se garer dans la première épingle.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 550 m
- 550 m

Distance : 8 km AR

Durée : 4 h 30

Niveau : moyen

Période :
mars à avril

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3540 ET





Au départ de Châteauneuf-d'Entraunes, route d'accès au village (1 060m)

25 - CRÊTE DE CONI

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entreaux ; peu après, au lieu-dit "pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner le village de Guillaumes. Continuer vers la Cayolle et bifurquer rapidement à droite (RD 74) pour remonter l'enfilade de lacs et se garer côté droit sur le petit plateau juste au dessus d'une petite maison (1 060 m).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 330 m
- 330 m

Distance : 6,5 km

Durée : 3 h 30

Niveau : facile

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanche

Cartographie

TOP 25 n° 3540 ET

La commune de Châteauneuf d'Entraunes s'étend de la rive gauche du Var à la Cime de Pal (2 818 m), offrant un contraste saisissant entre moyenne montagne, pelouses alpines et cimes escarpées. Le parcours suit les traces des anciens, qui utilisaient déjà des raquettes pour les besoins des troupeaux. L'enneigement capricieux ne permet pas toujours de faire intégralement, raquettes aux pieds, le circuit apprécié par Clément PONS, maire et facteur du village entre 1931 et 1939. Le départ emprunte l'ancien chemin communal et remonte progressivement sur le bord du plateau jusqu'à l'oratoire du Serre des Vertus, offrant une vue grandiose. La traversée du village révèle sa place pavée, sa fontaine, son four à pain et les maisons aux pierres gravées d'inscriptions anciennes, symboles et devises.

Point de vigilance :

- Ne pas s'approcher du bord du plateau, en particulier vers les secteurs déboisés de la crête de Coni et du Serre des Vertus (risque de chutes).



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking en bordure de route (1 060 m - b.354), au sud du village, suivre plein nord le tracé entre les petits pins jusqu'à l'orée de la forêt. Traverser le plateau à main droite en longeant la crête de Coni, puis monter dans le bois jusqu'à la balise 353. Tourner à droite sur le sentier qui se faufile entre les arbres, passe près de la route, et débouche dans une éclaircie près de l'oratoire du Serre des Vertus. Descendre à droite en bordure de la crête ; suivre le balisage

dans le bois jusqu'à la piste (b.352). Prendre à gauche jusqu'à la route (b.351) où il faut souvent continuer sans raquettes pour arriver au village (b.350). Traverser le village vers l'ouest jusqu'au départ du sentier (b.17a) qui descend entre les arbres au milieu des champs de neige. Rejoindre la balise 17b, tourner à gauche pour traverser le versant boisé et sortir sur la route (b.355). Traverser et remonter sur le tracé de l'ancien chemin de Châteauneuf ; prendre à droite pour retrouver la balise 353 et retourner au parking par l'itinéraire initial.



26 - BELVÈDÈRES DE LA MOULIÈRE

Circuit facile dans un cadre agréable, ponctué de belvédères offrant les meilleurs points de vue sur le vallon du Bourdous et la Réserve intégrale de Roche Grande, créée en septembre 2021 au cœur du Parc national du Mercantour. Cette troisième réserve de France, zone de protection stricte, est un laboratoire pour les scientifiques étudiant les effets du réchauffement climatique sur la faune et la flore d'altitude. La montée se fait sur une large piste débouchant sur Le Serre, lieu charmant qui ouvre quelques vues sur les hautes cimes du Val d'Entraunes. La descente, balisée par le GR®, suit le tracé historique du vieux chemin départemental et conduit vers le belvédère du Serre, offrant une vue époustouflante sur la rive droite du Bourdous, où l'habitat traditionnel et les campagnes abandonnées rappellent l'occupation ancienne du territoire.

Points de vigilance :

- Quelques courts talus raides surplombant la piste vers la source captée (risque de départ spontanés par forte chute de neige ou gros redoux),
- Ne pas dépasser la stèle sur la piste qui se poursuit sous des pentes raides et exposées.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la sortie amont du village d'Entraunes (1 260 m - b.33), emprunter la route du Ciastel. Après avoir traversé le torrent, tourner à gauche le long du vallon du Bourdous pour accéder au sentier en forêt souvent plus commode sans les raquettes. La montée offre des vues sur le village depuis le belvédère du Tellier avant de sortir sur la piste ; couper le lacet par le raccourci suivant (GR®) et suivre ensuite sur la droite le tracé de la piste jusqu'au plateau du Serre (b.267). Passer la barrière O.N.F et continuer vers le col des Trentes Souches en traversant

le versant dans une sapinière pour sortir sur une zone dégagée au débouché du vallon de la Grande Morière. Des panneaux d'interprétation montrent l'impact de l'érosion, et souligne l'importance du maintien des bois morts dans la forêt de la Moulière. A quelques pas, une stèle commémore un garde forestier décédé et marque la limite à ne pas dépasser aux risques de s'exposer sous un gros couloir d'avalanche. Revenir par le même chemin jusqu'au Serre, puis descendre par le sentier (GR®52A) jusqu'au belvédère, et enfin rejoindre le village d'Entraunes par la piste.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Entrevaux. Peu après, au lieu-dit "Pont de Gueydan", prendre à droite la route du col de la Cayolle (RD 2202) pour gagner Guillaumes. Toujours en remontant la vallée du Var, atteindre Entraunes pour se garer sur le parking à gauche juste avant de traverser le Var.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 400 m
- 400 m

Distance : 7 km AR

Durée : 3 h 30

Niveau : facile

Période :
janvier à mars

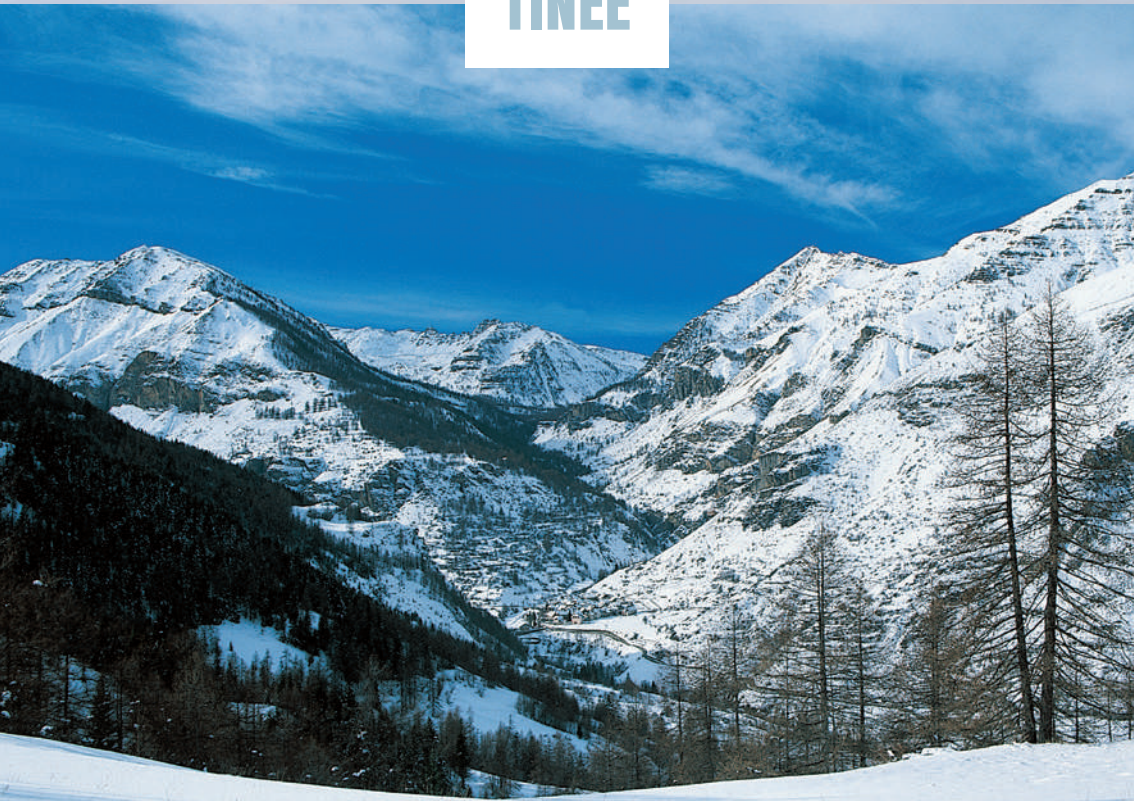
Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3540 ET





TINÉE



Vallée de tous les contrastes, la Tinée recèle à la fois une portion majeure du Parc national du Mercantour et l'essentiel des stations de ski azuréennes : Auron et Isola 2000 bien sûr, sans oublier le charmant site nordique de Saint-Dalmas-le-Selvage.

L'ampleur et la raideur des versants, avec des villages fréquemment dominés de 2 000 m de dénivelée par les cimes environnantes, limitent bien sûr l'accessibilité hivernale et corollairement le choix des parcours en raquettes s'en trouve amenuisé.

Pour autant, de superbes itinéraires attendent les randonneurs, avec souvent des objectifs d'envergure dans des sites naturels que l'éloignement rend plus confidentiels et mystérieux qu'en été.

Routes enneigées, hameaux désertés, granges solitaires ou refuges non gardés témoignent de l'âpreté du cadre et de l'impact de l'hiver sur la vie montagnarde dans cette vallée qui prend sa source au septentrion du département des Alpes-Maritimes, au pied du col de la Bonette.



Au départ de Saint-Dalmas-le-Selvage, parking d'entrée (1 500 m)

27 - PLATEAU D'ANELLE

ACCÈS ROUTIER :

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



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 380 m
- 380 m

Distance : 7,5 km

Durée : 3 h 30

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Exigeant

Cartographie

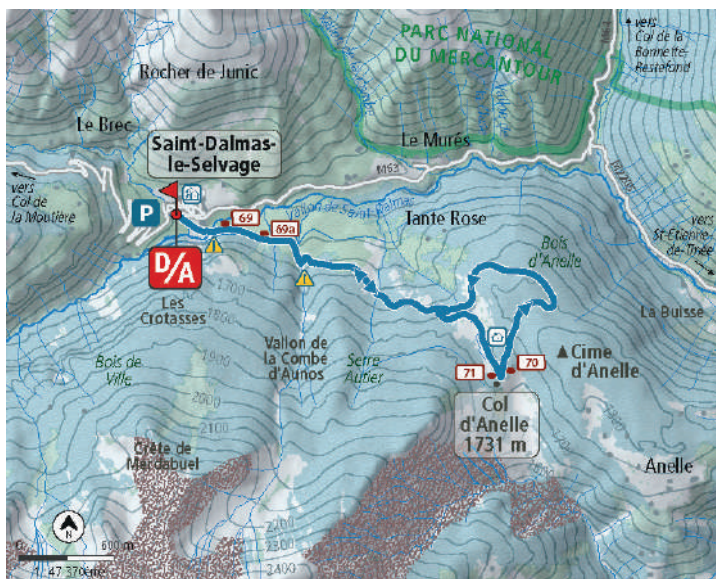
TOP 25 n° 3639 OT

Balade classique au départ du village alpin de Saint-Dalmas-le-Selvage dont les larges maisons tapies dans l'ombre semblent attendre patiemment la sortie de l'hiver. Déclivité modérée, neige garantie et cheminement confortable (neige le plus souvent damée) prédestinent ce parcours de proximité aux auxquetteurs débutants : ceux-ci trouveront sur le plateau d'Anelle l'occasion de se familiariser avec le matériel et d'affiner leur technique de progression en toute sérénité, cela dans un cadre sécurisant.

Points de vigilance :

Itinéraire se déroulant sur domaine skiable nordique, l'indication de l'exposition des terrains avalancheux s'applique si le domaine est fermé :

- Passage sous les Crotasses peut être dangereux par redoux ou fortes chutes de neige,
- Franchissement du vallon de la combe d'Aunos exposé à de très grandes mais rares avalanches.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking du village (1 500 m), descendre sous l'église et traverser le vallon de Saint-Dalmas-le-Selvage sur un pont en pierres (1 476 m) ; remonter vers le sud-est la large piste forestière balisée en GR® qui aboutit au col d'Anelle (1 739 m - b.71) via les balises 69, 69a et 70. Admirez au passage les granges d'alpage dont le seul toit émerge par fort enneigement. Du col, belle échappée sur le domaine skiable d'Auron et le mont Mounier, avec la possibilité de s'abriter à proximité dans

une cabane en bois toujours ouverte, située sur une petite bute à gauche du col. Continuer sur une piste plein nord en légère ascendance jusqu'à un petit collet (1 780 m) et amorcer (est) la descente dans le bois d'Anelle. Parvenu à une petite clairière («belvédère de la Tinée») effectuer un ample mouvement de droite à gauche pour rejoindre les granges croisées à la montée. Retour à Saint-Dalmas-le-Selvage par l'itinéraire emprunté à l'aller.



28 - CIRCUIT DE GIANTO

Se déroulant sur le domaine skiable nordique, ce parcours traverse néanmoins des pentes exposées aux départs d'avalanches. En conséquence, il est important de se renseigner avant l'ouverture du domaine nordique, suivant les conditions pendant la saison et en arrière-saison, sur l'ouverture du secteur. La mention « exigeant » du risque d'avalanche selon les conditions s'applique quand le domaine est fermé mais incite à la plus grande prudence quel que soit les conditions de cet itinéraire à vocation pédagogique. Le parcours s'étend principalement dans le bois de Sestrière qui garantit un enneigement précoce favorisé par une exposition au nord qui lui donne, dès le début décembre, une connotation hivernale engageante à la pratique de la raquette. On retrouvera au bord des pistes forestières et des chemins de neige, les diverses traces et empreintes laissées par la faune alpine très variée qui hante la forêt. A noter : la présence au point haut du circuit du charmant abri de jour de Gianto, spécialement mis en place par la commune pour l'agrément des randonneurs. Merci d'en prendre le plus grand soin.

Point de vigilance :

Itinéraire se déroulant sur domaine skiable nordique, l'indication de l'exposition des terrains avalancheux s'applique si le domaine est fermé :

- Piste et chemin traversant des sections raides, partiellement boisées et parfois ouvertes sur de longues distances, avec risque de percussio sur les arbres en cas de départ d'avalanche.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking d'entrée du village, traverser le torrent sur un petit pont (b.50) et remonter le chemin qui coupe les lacs de la route de Sestrière (b.51) ; suivre celle-ci sur 500 mètres environ avant d'éviter trois lacets par le chemin. Par neige dure, il y a un risque de glissade sur ce tronçon avec de possibles conséquences graves. Il est donc conseillé, depuis la balise 52, de prendre à gauche la piste menant à la balise 54 en marchant dès lors sur le tracé de la route

pendant 1,5 kilomètres environ avant de bifurquer à gauche pour récupérer le parcours fléché (balisage « raquette ») qui s'élève sur une traîne forestière jusqu'à la piste de Gianto. Suivre celle-ci sur la gauche (est) en légère ascendance jusqu'à l'abri de jour ouvert de Gianto (1 920 m), point haut du circuit. Amorcer ensuite la descente en empruntant constamment la piste (6 lacets) jusqu'au plateau ensoleillé du Pra (1 750 m) et plonger sur Saint-Dalmas-le-Selvage depuis la balise 63 par un sentier raide et sinueux qui rejoint la route et l'itinéraire-aller à la balise 51.

ACCÈS ROUTIER :

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



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 450 m
- 450 m

Distance : 7 km

Durée : 3 h

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Exigeant

Cartographie
TOP 25 n° 3639 OT



29 - GRAND TOUR D'ISOLA 2000

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Isola village. Bifurquer à droite (RM 97) et gagner, par une route sinueuse de 17 kilomètres, la station d'Isola 2000 et son parking supérieur.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 70 m
- 350 m

Distance : 4 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

Période :
décembre à avril

Risque d'avalanche
selon conditions :

Exigeant

Cartographie
TOP 25 n°3640 ET

Illustration parfaite de l'intervention humaine sur le milieu naturel, la station d'Isola 2000, construite en 1972 sur un site stratégique pour le microclimat et l'exposition, offre un enneigement maximal à de larges possibilités d'activité hivernales. Dans les années 1960, le vallon de Chastillon, terre d'alpage d'Isola, assurait l'activité pastorale de la commune : elle se perpétue encore de nos jours avec les vaches qui restent à l'année dans la vacherie, à quelques encablures des pistes de ski. Tout aussi étonnante, l'histoire de la chapelle qui agrémente la fin du parcours ; construite entre les deux guerres (1936) par l'armée italienne, elle changea de nom par la suite et conserva la position de son bâtiment emblématique, au milieu des pistes. La randonnée démarre du sommet de la télécabine du Pélévós pour évoluer principalement à la descente sur le domaine skiable de la station d'Isola 2000. Attention, l'itinéraire traverse ou est dominé à plusieurs reprises par des pentes pouvant être susceptibles aux départs d'avalanches : restez vigilant et pendant la période d'ouverture du domaine, bien se renseigner sur les informations données par le service des pistes pour l'accès ou l'interdiction au secteur.

Point de vigilance :

Itinéraire se déroulant sur domaine skiable nordique, l'indication de l'exposition des terrains avalancheux s'applique si le domaine est fermé :

- Parcours dominé par des pentes raides avalancheuses (souvent bien enneigées en avant et en fin de saison), à n'envisager qu'en période d'ouverture du domaine, l'accès se fait par les remontées mécaniques.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

En sortant de la gare d'arrivée de la télécabine du Pélévós (2 320 m - b.86), prendre à gauche la bordure droite de la piste du Grand Tour pour entamer un grand mouvement tournant et passer respectivement non loin des arrivées des télésièges des Parcs et du Plateau. Poursuivre en traversant plein est pour arriver bientôt à la balise 96, juste sous le col de la Roubine dominé sur sa gauche par la Tête Mercière

(2 491 m). Continuer toujours sur le tracé de la piste du Grand Tour pour rentrer progressivement dans le mélèzin ; traverser le télésiège des Roubines et continuer vers le nord pour gagner le vallon de Terre Rouge. Prendre à main gauche pour suivre le vallon sur sa rive gauche et légèrement en hauteur ; le cheminement balisé permet de regagner sans difficulté le haut du front de neige et la chapelle en restant prudent en bordure de piste et attentif aux skieurs jusqu'à rejoindre le point de départ à la télécabine du Pélévós.



30 - TÊTE MERCIÈRE

Randonnée classique depuis la station d'Isola 2000, l'ascension du col et de la tête Mercière s'effectue par bonnes conditions climatiques et nivologiques : si le tracé ne pose pas de problème technique majeur, le contexte très "haute montagne" des environs incite à cette précaution. À partir du col Mercière, on entre dans le sanctuaire du Parc national du Mercantour avec le spectacle grandiose du vallon de Mollières, où abonde la grande faune, et les hautes parois granitiques des cimes du Giegn, des Portettes, de Claus et de Tavels. Au loin le mont Malinvern (2 938 m) règne sur le site d'Isola 2000 et son domaine skiable qu'on pourra tout à loisir détailler depuis le balcon naturel de la tête Mercière.

Points de vigilance :

- Sous le col bien prendre au moins raide et éviter les accumulations,
- En crête, possibles corniches et neige dure (risque de glissade côté est).



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le "Hameau" (2 070 m), suivre sur 300 m la petite route menant à l'hôtel Diva (est) et prendre à gauche (b.90a) la trace qui monte dans l'adret où se dressent quelques vieux mélèzes ; on parvient ainsi à hauteur de l'arrivée du téléski du Belvédère. Contourner celle-ci, descendre légèrement jusqu'à une prise d'eau, franchir la passerelle sur le vallon de Terre Rouge et éviter par la gauche la nouvelle retenue collinaire du "Gourc de la Peur". Remonter ensuite le fond du vallon qui se redresse sous le col

Mercière. Négocier au mieux le raidillon final pour gagner le col (2 342 m - b.95) large et ensoleillé, puis bifurquer à droite (sud-ouest) pour rejoindre le sommet de la tête Mercière (2 491 m) en prenant garde de ne jamais frôler les corniches dominant le très raide versant nord, haut de quelque 250 m. Vigilance également pendant la montée lors de la réalisation des larges lacets sur les pentes du côté est qui, en neige dure peuvent présenter de possibles risques de glissades ! Retour à la station par le même itinéraire.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Isola-Village. Bifurquer à droite (RM 97) et gagner par une route sinueuse de 17 km la station d'Isola 2000 (parking).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 450 m
- 450 m

Distance : 6,5 km AR

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Période :
décembre à avril

Risque d'avalanche
selon conditions :
Simple

Réglementation :
Parc national du
Mercantour

Cartographie
TOP 25 n°3640 ET





Au départ de la station d'Auron, école des Neiges (1 620 m)

31 - SOMMET D'AURON

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre en direction de St-Étienne. Peu avant le village, prendre à gauche la route d'Auron (RM 39) jusqu'à la station et continuer vers le haut du plateau ; stationner aux abords de l'école des Neiges.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 320 m
- 320 m

Distance : 5,5 km AR

Durée : 3 h

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie

TOP 25 n° 3639 OT

Parcours ensoleillé se déroulant dans l'adret du Puy d'Auron, où des bosquets de mélèzes clairsemés protègent des vents d'ouest. Tout en restant en marge du système de pistes, on bénéficiera d'un panorama exhaustif sur le domaine skiable ainsi que sur les grands sommets de la rive gauche de la Tinée (massif du Ténibre). On appréciera au passage quelques aspects de la vie locale traditionnelle avec de charmantes granges d'alpage côtoyant le parc immobilier de la grande station azuréeenne.

Attention ! Un arrêté municipal interdit la circulation des piétons sur le domaine skiable, mais tolère l'accès à ce circuit dans le respect de la signalétique en place.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'école départementale des neiges, gagner le haut de la station par la route (b.6). Remonter la piste sur 50 mètres environ, au-dessus du réservoir d'eau, et la quitter (b.6 bis) dès que la pente se redresse, au profit d'un tracé en sous-bois sur la gauche. Rejoindre ainsi une vaste clairière issue du Puy d'Auron. Continuer sur le chemin enneigé qui

vient frôler la piste de ski. Sans chercher à l'emprunter, prendre à gauche la trace évidente qui va achever la montée en suivant la crête arrondie jusqu'à atteindre du sommet d'Auron (1 929 m). Le retour s'effectue par l'itinéraire emprunté à l'aller.



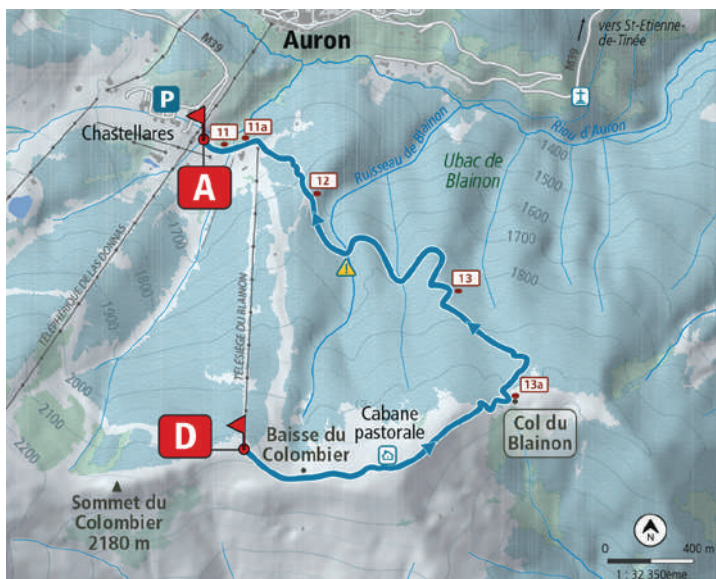
32 - CRÊTES DU BLAINON

Pour rendre l'objectif beaucoup plus accessible et s'évader en montagne en évitant les départs en bas de la station, la solution peut être d'utiliser les remontées mécaniques en prenant au départ du Chastellarès, le télésiège du Blainon. Muni d'un forfait acheté sur la place centrale de la station, cette randonnée au départ aérien évolue dans un premier temps, sur la large crête panoramique du Blainon, qui ouvre un point de vue inattendu sur les 3 000 m du chaînon frontalier, mais aussi sur les sommets de la rive droite du vallon de Roya (mont Mounier, cime Nègre, Peyre de Vic, mont Molaret et mont Rougnous). En profitant de la descente, l'univers forestier complète à merveille l'ambiance de la deuxième partie de l'itinéraire, que la densité des conifères semble feutrer des bruits extérieurs.

Points de vigilance :

Parcours classique, balisé raquette, accès depuis le sommet du télésiège de Blainon :

- Près de la crête, bien suivre le balisage (risque de corniches),
- Le cheminement traverse la combe encaissée du ruisseau de Blainon avec des courtes pentes raides ; risque d'avalanches spontanées en situation de grosses chutes de neige ou redoux marqué.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking de Chastellarès (b.11), rejoindre le départ du télésiège du Blainon (b.11a) en longeant la piste à gauche. Prendre la remontée mécanique pour rejoindre le sommet (2 100 m - b.172) ; descendre la piste du Blainon sur 200 mètres jusqu'à la baisse du Colombier (2 070 m). Quitter la piste, monter à droite sur la crête dominant le vallon de Roya ; passer près du sommet à 2 103 m et amorcer la descente en suivant avec prudence la trace GPS sur la crête, exposée à des risques de corniches. Pénétrer dans la forêt de mélèzes pour rejoindre le col du Blainon (2 008 m - b.13a) ; changer de direction pour partir à gauche, traverser une clairière et trouver la piste du Blainon. Traverser avec précaution,

plonger en aval sur la trace d'un sentier en sous-bois, atteindre les balises 13 et 13 bis pour couper à nouveau la piste du Blainon. Descendre cette dernière sur 100 mètres, puis quitter le tracé pour le sentier estival du GR® (balisage rouge et blanc). Passer au belvédère des chamois, continuer en sous-bois jusqu'à la balise 12a ; tourner à gauche pour traverser une combe encaissée (ruisseau du Blainon) avec des pentes raides exposées aux avalanches. Continuer sur un sentier plat pour arriver à un collet (b.12) ; descendre sur le côté droit en bordure d'une ancienne piste pour accéder rapidement au départ du télésiège de Blainon. Contourner ce dernier (b.11a), effectuer une brève remontée et retrouver le parking de départ (1 650 m - b.11).

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre en direction de St-Étienne.

Peu avant le village, prendre à gauche la route d'Auron (RM 39) jusqu'à la station et continuer jusqu'au départ des remontées mécaniques (parking inférieur de Chastellarès).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 80 m
- 540 m

Distance : 4,5 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Période :
décembre à avril

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3639 OT





Au départ de Saint-Dalmas-le-Selvage, parking d'entrée (1 500 m)

33 - CABANE DE LA BRAISSE

ACCÈS ROUTIER :

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



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 720 m
- 720 m

Distance : 11 km AR

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Période :
décembre à avril

Risque d'avalanche
selon conditions :
Exigeant

Règlementation :
Parc national du
Mercantour

Cartographie
TOP 25 n° 3639 OT

Avec le plateau d'Anelle, le bassin de Sestrière draine la plupart des randonneurs au départ de Saint-Dalmas-le-Selvage. Cette randonnée propose un cheminement confortable dans le secteur le mieux enneigé de la haute Tinée avec comme thème d'intérêt le mélèzin multi-séculaire de la Braisse et la cabane pastorale construite en 2001. Dénué de difficultés objectives, le parcours demande de rester vigilant dans votre pratique hivernale car il traverse en revanche 3 couloirs d'avalanche dans le bois de Sestrière. On évitera soigneusement de l'aborder après une forte chute de neige malgré l'ambiance rassurante du milieu forestier et le départ de l'itinéraire sur le domaine nordique qui affiche en période d'ouverture, une information pour l'accès ou l'interdiction du secteur.

Points de vigilance :

- Début de l'itinéraire sécurisé (situé dans un domaine skiable, jusqu'à l'est de la balise 55),
- Itinéraire surtout forestier qui comporte une section, au droit des couloirs de Sestrières, exposée à des avalanches parfois de grande ampleur, mais aussi de courts talus (très raides et boisés) qui dominent quelques autres sections du parcours,
- Attention, un retour par les pentes sud en rive gauche du vallon est à éviter.



NB : Sur cet itinéraire, le Parc national du Mercantour a souhaité favoriser la quiétude des tétras-lyre en période hivernale. Un balisage a été mis en place vous incitant à contourner les zones de quiétude. Merci de le respecter et de contribuer ainsi à la survie de cette espèce durant l'hiver.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking du village, suivre (b.50) le sentier qui coupe les lacets de la route de Sestrière (b.51); continuer sur celle-ci pendant 500 m environ avant d'éviter à nouveau trois lacets via les balises 52, 53 et 54. Marcher alors sur le tracé de la route pour couper plus loin un ultime lacet (b.55, 56) au niveau des couloirs d'avalanche issus de la Croix de Carlé; on atteint bientôt la passerelle sur le vallon de la Braisse qu'on traverse juste avant le plateau de Sestrière.

Remonter à gauche (b.57) l'ample et placide vallon de la Braisse (sud-ouest) et se laisser porter par les pentes modérées qui amènent à la cabane pastorale fermée (2 180 m), juste à l'aplomb de la tête de Cristel (2 726 m). Redescendre au gré de sa fantaisie parmi les gigantesques mélèzes jusqu'au plateau de Sestrière (2 000 m) où l'on retrouve la route du col de la Moulière. Suivre celle-ci jusqu'au village ou couper les derniers lacets par les raccourcis de montée.



34 - COL DE COLOMBART

La montagne de l'Alpe, au nom si symbolique, domine le plus haut hameau des Alpes-Maritimes, Bousièyas (1 883 m), habité à l'année par une poignée de montagnards jusqu'à la fin des années 60. Grandes demeures aux toitures de bardeaux, bergeries éparées, butières en rondins et planches de mêlée imprègnent les lieux, pourtant aujourd'hui désertés en hiver, de la présence séculaire de l'homme. Au printemps, la route nettoyée des nombreuses coulées de neige qui l'obstruent permet un accès commode à Bousièyas, au cœur même de la haute Tinée.

Points de vigilance :

Description proposée en période printanière, dès lors que la route de Bousièyas est ouverte :

- Itinéraire d'altitude quasi intégralement situé en terrain ouvert, au-dessus des limites forestières, à envisager par bonne visibilité,
- Dominé par quelques pentes raides mais éloignées (bas du vallon de Chaufrède) avec des événements avalancheux connus n'atteignant pas le tracé si il reste dans le fond du vallon,
- La présence de micro-relief rend ce parcours exigeant, suivre le tracé GPX est conseillé pour éviter certains pièges (goulets, pentes qui dominent).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 560 m
- 560 m

Distance : 8,5 km AR

Durée : 6 h

Niveau : sportif

Période :
15 avril au 15 mai

Risque d'avalanche selon conditions :
Exigeant

Réglementation :
Parc national du Mercantour

Cartographie
TOP 25 n° 3639 OT

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du lacet caractéristique commandant l'accès au Clos de Bousièyas (1 985 m), suivre le tracé de la piste estivale pour gagner la dernière «butière» d'alpage. Franchir à gauche la Tinée et s'élever régulièrement pour venir longer le le vallon de Chaufrède par sa rive droite jusqu'aux alpages supérieurs ; sortir de la forêt pour déboucher bientôt sous la

large baisse de l'Alpe (2 430 m). Le col de Colombart, terme du parcours, est alors visible juste en face (sud-ouest) et s'atteint sans difficulté particulière (2 539 m - b.45). Un large panorama se dévoile sur le haut vallon de Sestrière qui, de droite à gauche, permet d'observer du col de la Moutière au Serre de la Braise. Regagner Bousièyas par le même itinéraire.





35 - CROIX DU COLLET

ACCÈS ROUTIER :

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



Cet itinéraire vous offre une jolie randonnée dans l'adret de lumière qui domine le hameau de Roya. De paisibles granges de pierres hourdées à la chaux et aux toits en bardage de mélèze jalonnent la montée initiale vers la chapelle Saint-Sébastien et son clocher restauré en 2012. L'arrivée imprévue à la croix du Collet, permet la découverte d'un magnifique panorama qui se déploie au sud sur le Parc national du Mercantour et notamment la crête mont Mounier, Peyre de Vic et mont Rougnous, qui s'articule de part et d'autre du vallon de Salleveille dont la douceur des pentes enneigées inspirent à la contemplation. Signalons que le secteur visité est un lieu d'hivernage pour les ongulés et il ne sera pas rare d'y observer chamois, cerfs ou sangliers.

Point de vigilance :

- Pentes dominantes dans la traversée du vallon de Lugièrre, ainsi qu'une courte section au droit de celui de Tissière (avant la croix du Collet).



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 430 m
- 430 m

Distance : 6 km AR

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3639 OT

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la place du hameau de Roya (1 500 m - b.137) prendre la petite route derrière le gîte d'étape, pour trouver le sentier qui remonte entre les maisons jusqu'à atteindre la balise 138. Poursuivre en prenant à droite en direction du col du Blainon, et s'élever progressivement jusqu'au plateau de la Salle et ses granges caractéristiques (1 667 m). Peu après l'itinéraire arrive au lieu-dit «Clot Giordan» (1 779 m - b.13b) ; la trace du

sentier enneigé part à flanc et rejoint le vallon de la Lugièrre, qu'il faudra franchir rapidement sans stationner pour éviter de s'exposer aux pentes dominantes. Par un grand mouvement tournant vers l'est, gagner la chapelle de Saint-Sébastien (clocher) et poursuivre toujours en direction de l'est pour arriver facilement sur la croupe du collet et sa croix (1 867 m), point haut de parcours. Le retour s'effectue par l'itinéraire emprunté à l'aller.



36 - MONT AUTCELLIER

Ce long périple au départ de l'attachant village de Roure mène dans l'immense forêt de production de la Fracha (épicéas, sapins, mélèzes), puis sur la crête de la Clauetta avant de culminer au mont Autcellier (2 204 m). Sur un profil peu pentu en général, on évoluera dans différents contextes, ce qui évite la monotonie d'une ascension couronnée par un panorama ouvert sur les vastes alpages de la moyenne Tinée : Couillole, Vignols et Longon. Il ne sera pas rare d'effectuer une rencontre inopinée avec les grands ongulés qui hantent les lieux : chamois, cerfs ou encore chevreuils.

Points de vigilance :

- L'itinéraire traverse plusieurs pentes raides supérieures à 30° mais celles-ci sont en forêt dense hormis quelques courtes sections : risques d'avalanches spontanées par très grosse chute de neige fraîche ou redoux marqué,
- La traversée à l'altitude (vers 1800 m, avant la lisière supérieure de la forêt) est exposée en cas de chute avec un risque de dévissage avec de la neige dure ; passage à privilégier en conditions de neige récente.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'arboretum, suivre d'abord la piste forestière de la Fracha qui sert de support au GR®5 jusqu'au parking supérieur (b.241). Dépasser la ligne haute tension pour prendre à gauche (b.254), direction nord-ouest la trace qui monte dans la forêt jusqu'à un replat situé au croisement d'une piste forestière (1 700 m - b.251). Continuer à droite (nord-ouest) pour rejoindre la crête de la Clauetta (b.252) qu'il faudra suivre avec vigilance pour ne pas

s'aventurer au-delà du sentier, bordé par plusieurs pentes avalancheuses. S'extraire progressivement de la forêt et poursuivre l'ascension ponctuée de quelques passages rocheux faciles vers une zone dénudée d'arbres pour atteindre l'antécime (2 109 m). Continuer ensuite en cheminant sur la large croupe terminale qui culmine au sommet du mont Autcellier (2 204 m) entouré de rochers escarpés. Le retour s'effectue par le même itinéraire.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à St-Sauveur. Bifurquer à gauche et suivre la route de la Couillole jusqu'à l'embranchement de Roure (RM 130) ; parvenu dans le village, suivre la route menant à l'arboretum.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 850 m
- 850 m

Distance : 11,5 km AR

Durée : 6 h

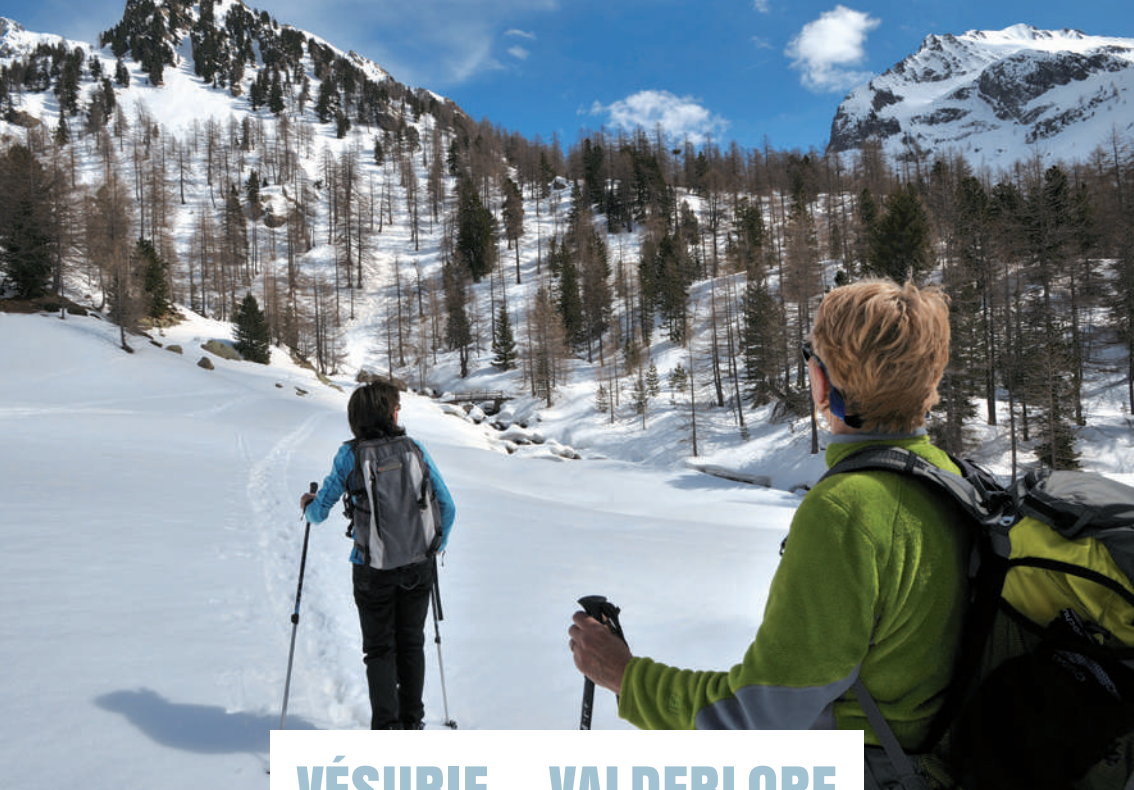
Niveau : sportif

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3641 ET





VÉSUBIE - VALDEBLORE



Vallée dépourvue de station de ski, la Vésubie recèle pourtant les cimes majeures du Mercantour avec notamment la série des “3 000” entourant le mont Gelas (3 143 m). Un relief charpenté, des altitudes élevées, une faune sauvage remarquable ont contribué à sa notoriété, en faisant le berceau de l'alpinisme dans les Alpes-Maritimes.

Cette tradition montagnarde ne s'est pas démentie depuis un siècle et si l'été accueille une foule très nombreuse de touristes, l'hiver offre aux randonneurs un visage plus confidentiel.

Quiétude des forêts épaisses du haut vallon de Fenestre, mélézin clairsemé de Salèse, versants boisés du bois Noir dans le Valdeblore dessinent un cadre authentiquement alpin dont ces quelques parcours permettent de dévoiler les charmes, raquettes aux pieds.

Bien sûr, le contexte suggère une modestie compréhensible dans le choix des objectifs et on prêterait toute l'attention voulue aux conditions nivologiques de ce massif emblématique des Alpes du Sud justement surnommé la “Suisse niçoise”.

37 - FORÊT DU BORÉON

ACCÈS ROUTIER :

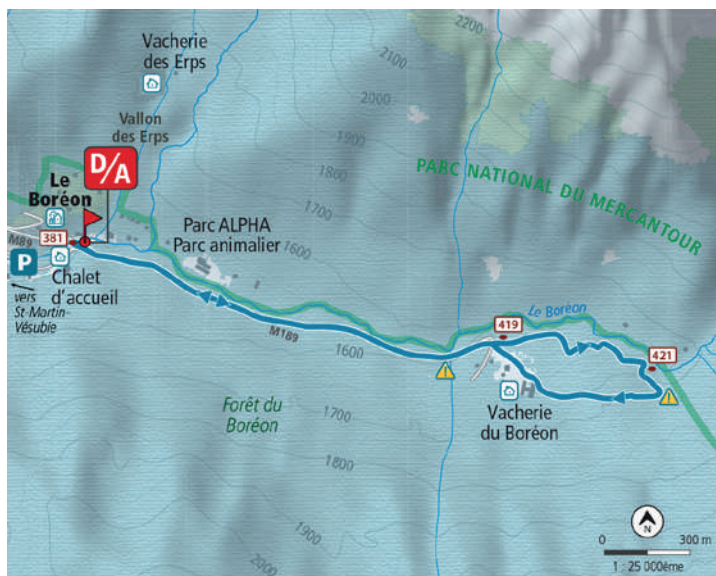
De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var. À la sortie du village, prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à St-Martin-Vésubie. Continuer jusqu'au lac du Boréon par la RM 89 et stationner au parking du chalet d'accueil.



Cette boucle d'initiation se déploie en bordure du centre nordique du Boréon tantôt en le longeant, parfois en le traversant. Le néophyte trouvera là un terrain de jeu à sa portée qui lui permettra d'évoluer en sécurité sur ce parcours balisé et damé. Dans ce décor digne du grand nord après les chutes de neige, vous évoluerez en sous-bois où quelques jolies ouvertures dégagent un magnifique panorama sur quelques-uns des sommets de renom du Parc national du Mercantour. Au cœur de l'hiver, il peut arriver que les hurlements des meutes de loups du Parc Alpha, situé de l'autre côté du torrent, viennent troubler l'ambiance et la quiétude particulière du massif forestier du Boréon.

Point de vigilance :

- Itinéraire situé en domaine sécurisé.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 210 m
- 210 m

Distance : 5 km AR

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3741 OT

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du chalet d'accueil du Boréon (1 480 m), emprunter le bord de la piste en direction du parc Alpha. Laisser à gauche la passerelle piétonne, porte d'accès au centre des loups, et continuer le long du torrent en bordure des pistes de ski de fond pour rejoindre le parking inférieur du Boréon (b.419). Continuer plein nord entre la piste et le torrent pour atteindre bientôt le GR®52. Un petit raidillon conduit à la balise 421 laissant à gauche l'itinéraire menant au refuge de la Cougourde. À partir de là, le

circuit se déroule dans un sous-bois plus fermé, (bien suivre le balisage spécifique raquette) pour rejoindre le parking supérieur du Boréon et point haut du parcours offrant un point de vue, sur le massif du Pélago. Descendre en coupant les lacets de la piste, pour passer à proximité des vacheries en laissant sur la gauche le bâtiment qui propose un point chaud au milieu des pistes. Poursuivre la descente pour rejoindre l'itinéraire emprunté à la montée pour retourner au chalet d'accueil en respectant le balisage du circuit raquette pour ne pas évoluer sur les tracés des pistes de ski de fond.



38 - TÊTE DU SUC ET CRÊTE DE COLMIANE

Belle promenade en forêt de mélèzes, offrant une vue sur la route et les pistes de ski, pour découvrir la tête du Suc, un sommet accessible dominant le col St-Martin. Selon les conditions, l'accès par le flanc sud et la descente par la croupe ouest peuvent être ludiques et sans risques pour les raquetistes moins expérimentés. Le tour de la crête de Colmiane constitue un véritable «tour des pistes» de la station, alternant entre forêts et crêtes, avec une vue sur les villages de Valdeblore, Venanson, St-Martin-Vésubie, et les sommets du Mercantour. Pour les amateurs de longues randonnées, l'ascension du pic de Colmiane (1 790 m) puis du sommet du Conquet (1 776 m) offre deux des meilleurs panoramas sur la chaîne frontrière de l'Argentera-Mercantour, malgré un enneigement parfois aléatoire pour ce dernier. Ces randonnées, balisées en bordure des pistes, exigent une prudence particulière pour une cohabitation harmonieuse avec les skieurs pendant la saison d'ouverture.

Points de vigilance :

Ces deux itinéraires sont sécurisés dans le cadre d'un domaine skiable :

Tête du Suc :

- Itinéraire traversant un versant boisé (mélèzes) et raide, risques d'avalanches par fort redoux ou grosse chute de neige. En neige dure, un risque de glissement et impact sur les arbres reste possible sur ce secteur,
- Tronçon évitable par un départ depuis le parking du télésiège du Pic de la Colmiane.

Crête de Colmiane :

- AR au Conquet : à proximité de la crête attention aux risques de glissades et de corniches au sommet,
- Attention au risque de chute depuis le sommet du blockhaus,
- Traversée col de la Colmiane vers le téléski du Petit Conquet : pentes raides boisées qui dominent, risque de coulées en particulier en cas de grosses chutes de neige ou redoux.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

1 / Tête du Suc : Du col St Martin (1500 m - b.93), suivre la piste de ski sur le flanc ouest de la cime du Suc jusqu'au départ du sentier enneigé du parcours accrobranche. Monter et traverser le versant de mélèzes jusqu'au col du Suc (1 580 m-b.312a) et remonter à droite pour atteindre la tête du Suc (1 656 m). À la descente, éviter la pente forte au nord. Revenir légèrement sur ses pas, puis s'engager vers l'ouest sur une zone moins pentue. Cinquante mètres plus bas, tourner à droite pour rejoindre un tracé ouvert dans les buis ; suivre les quelques lacets avant de rejoindre le tracé initial. Rentrer à la station en prenant à gauche pour retrouver le parking.

2 / Crête de Colmiane : Du col du Suc, traverser la piste à gauche, et longer celle d'en face jusqu'à la côte 1 650 m. S'engager à gauche en suivant le balisage en bord de piste pour atteindre la cime de Colmiane (1790 m - b.311). Descendre par la crête jusqu'au col de

Colmiane (1 641 m - b. 312), en restant près de la piste. Si enneigé, monter à gauche du sentier balisé vers le fort du Conquet et le sommet (1776 m - b.313). Prudence au niveau du fort avant de revenir au col ; continuer à droite pour récupérer une petite piste remontant à travers bois (nord-est), rejoindre le téléski du Conquet (b.314). Descendre la pente enneigée à droite le long de la piste rouge pour atteindre le fond de la combe (b.104). Passer au-dessus du lac et rejoindre la petite piste qui monte sur la droite vers les bâtiments techniques. Ressortir sur la route avant le col St-Martin ; faire preuve de prudence en longeant la chaussée pour rejoindre le parking.

Pic de la Colmiane : À noter qu'à la montée, il est possible d'utiliser le télésiège du pic de Colmiane pour accéder au sommet, puis d'emprunter à la descente le tracé ouest pour rejoindre facilement le col du Suc et la station.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Bifurquer à droite par la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à La Bolinette. Peu après, prendre à droite la RM 2565 pour remonter le Valdeblore jusqu'au col Saint-Martin, et le parking de La Colmiane.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : 1 / + 150 m
- 150 m

2 / + 530 m
- 530 m

Distance : 1 / 3 km
2 / 7 km

Durée : 1 h 30 / 4 h 30

Niveau : facile / moyen

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Exigeant

Cartographie
TOP 25 N° 3641 ET





Au départ de Saint-Dalmas-Valdebllore, parking du village (1 290 m)

39 - MONT VIROULET

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Bifurquer à droite par la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à La Bollinette. Peu après, prendre à droite la RM 2565 pour remonter le Valdebllore jusqu'au village de St-Dalmas (parking).



Randonnée en grande partie forestière se déroulant dans le vaste ubac du bois Noir, face au charmant village de Saint-Dalmas-Valdebllore. Le mélèze fait place ici à une forêt mixte où sapins et hêtres, qui prennent l'ombre et l'humidité, mais craignent le grand froid et le vent, occupent l'espace. Au-dessus du col de la Madeleine, la crête terminale panoramique culmine au mont Viroulet (1 864 m), balcon sur le Valdebllore, la moyenne Tinée et la haute Vésubie. Il fera bon arpenter raquettes aux pieds cette crête (2 km aller-retour) où l'on bénéficiera d'un généreux ensoleillement.

Points de vigilance :

- Le passage des vallons du Lavanchier,
- La section menant au col de la Madeleine, avec un cheminement qui se déroule dans des pentes boisées entrecoupées de courts mais raides ravins.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 650 m
- 650 m

Distance : 9,5 km AR

Durée : 4 h 30

Niveau : moyen

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche
selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3641 ET

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking central de Saint-Dalmas-Valdebllore (1 290 m), face à l'église romane (b.78), prendre la route de la Madone en direction du bois Noir. La quitter rapidement pour récupérer sur la gauche le tracé GR® 5 (b.76). Traverser quelques maisons et continuer par un large sentier qui s'élève (b.75) puis traverse à flanc un versant boisé entrecoupé de vallons avalancheux. Un mouvement ascendant mène au carrefour de la piste de fond venue de La Colmiane (b.96).

Monter alors directement à travers la sapinière par un chemin raide (tire à bois) en direction du sud-ouest jusqu'à la balise 124, puis au col de la Madeleine (1 736 m - b.97). Le cairn sommital du mont Viroulet (1 864 m) s'atteint aisément en suivant vers l'ouest la large ligne de crête dans une forêt de pins aérée (1 h AR depuis le col). En restant bien sur la large croupe, il est possible de continuer la trace pour atteindre l'extrémité ouest de cette longue crête, au lieu-dit Plan d'Arous. Retour par le même itinéraire.



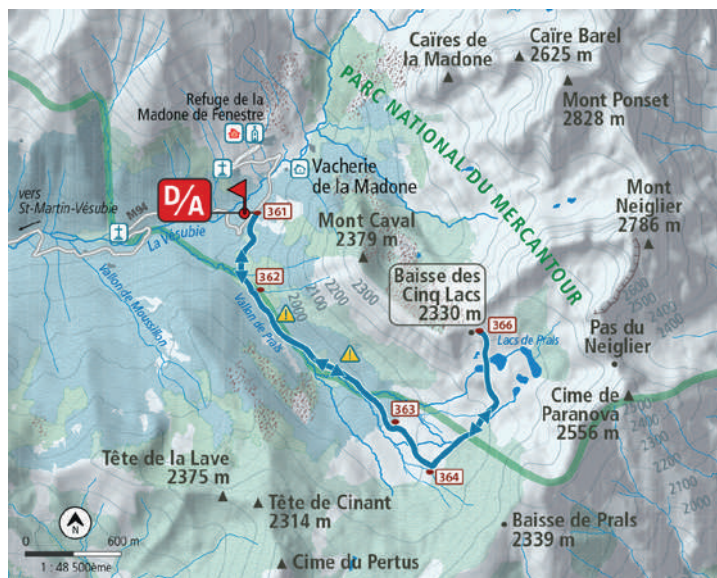
40 - BAISSÉ DES CINQ LACS

En remontant en voiture le long vallon de Fenestre, desservi depuis 1957 par une route parfois raide et sinueuse, le regard est comme happé par la face ouest, austère et rocheuse, du mont Ponsat. Légèrement à droite, on découvre progressivement des pentes au profil plus avenant avec un défilé de crêtes déboussées : c'est le cirque de Prals, vaste combe abritant en son sein cinq lacs à la superficie modeste qui l'été venu constituent l'un des pôles touristiques de la haute Vésubie. L'accessibilité hivernale dépend de l'ouverture de la route et si l'hiver rend cette destination bien lointaine, le printemps en favorise l'approche.

Points de vigilance :

Itinéraire décrit en fin de printemps (ouverture de la route de la Madone le 1er Mai) ;

- Les grosses avalanches du bas de l'itinéraire (décrites dans la CLPA), de part et d'autre de la Vacherie de la Madone, ne sont pas prises en compte,
- Le vallon de Prals peut être exposé à des coulées en milieu boisé (mélèze), se méfier en particulier en cas de retour tardif dans l'après-midi. Néanmoins, en fin de saison ces versants sont fréquemment peu enneigés.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la balise b.361 située en bord de route, suivre plus ou moins à l'horizontale à travers épicéas et mélèzes, le chemin d'été en direction du vallon de Prals. Remonter ce dernier très encaissé au départ (attention aux coulées venues du mont Caval), puis gagner sans difficulté particulière le Plan de Prals (b.363). Gravier alors à gauche les croupes centrales (nord-ouest) pour atteindre le

replat où s'étagent les 5 lacs de Prals ; finir la montée plein nord à la baisse des Cinq Lacs (2 330 m - b.366). Amorcer la descente sur le même versant en restant vigilant au passage du déversoir des lacs qui peut se révéler délicat et glissant avec des conditions de neige dure. La suite de la descente reprend intégralement le cheminement suivi à l'aller pour rejoindre rapidement après la balise 362 la route.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis celle de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à St-Martin-Vésubie. Prendre à droite la petite route (RM 94) qui remonte le long du vallon de Fenestre, jusqu'à la balise 361.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 530 m
- 530 m

Distance : 7 km AR

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Période : mai

Risque d'avalanche selon conditions : Simple

Réglementation : Parc national du Mercantour

Cartographie : TOP 25 n° 3741 OT





Au départ de la Madone de Fenestre, parking du sanctuaire (1 903 m)

41 - COL DE FENESTRE

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), suivre la vallée du Var (RM 6202) jusqu'à Plan-du-Var, puis celle de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à St-Martin. Prendre à droite la route (RM 94) qui remonte sur 12 km le vallon de Fenestre et mène au sanctuaire de la Madone.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 580 m
- 580 m

Distance : 7 km AR

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Période :
mai

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

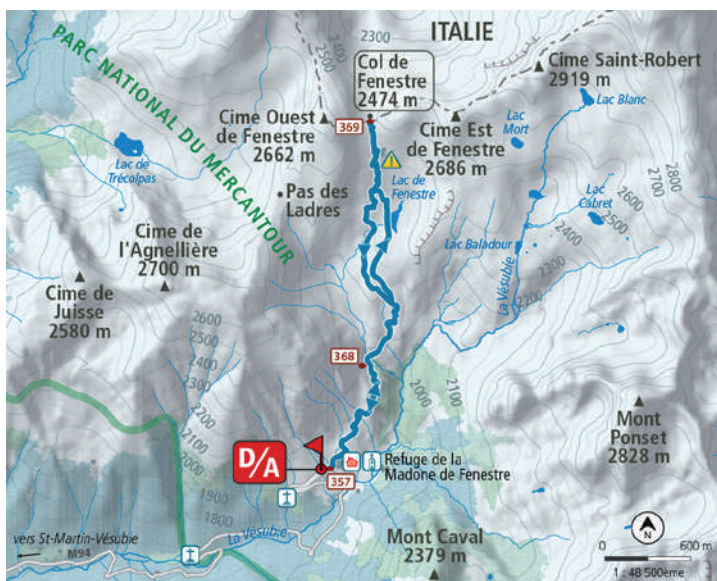
Réglementation :
Parc national du Mercantour

Cartographie
TOP 25 n° 3741 OT

Le sanctuaire de la Madone de Fenestre compte parmi les sites de départ incontournables des Alpes-Maritimes pour les randonneurs durant les week-ends de printemps. La route déneigée assez haut à partir d'avril permet en effet une approche commode du cirque de la Madone où le refuge du Club Alpin Français offre une halte bienvenue. Ce parcours a pour objectif le col de Fenestre, axe stratégique reliant le Val Gesso italien et la haute Vésubie ; on y évoluera sur des pentes au profil accessible et bien exposées face à l'imposant chaînon frontalier du Saint-Robert et du Gêlas.

Points de vigilance :

- L'itinéraire ne traverse que quelques pentes raides. Un risque de glissade peut exister au niveau de la pente raide au dessus du lac de Fenestre,
- En fin de saison, l'essentiel des pentes est sous la Cime de l'Agnellière et le Pas des Ladres sont déneigées, elles présenteraient sinon un risque de coulée par redoux.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du sanctuaire de Fenestre (1 903 m - b.357), s'élever (nord-est) sur la trace du chemin militaire qui monte en lacets sur les flancs de l'Agnellière pour traverser bientôt le torrent (couvert par la neige) issu du col de Fenestre et du Pas des Ladres (b.368). Prudence au passage du torrent où le pont de neige est parfois fragile en fin de saison. Continuer l'ascension plein nord dans ce cadre magnifique sur le tracé estival qui passe sur une large croupe douce

et régulière pour atteindre une zone moins inclinée où se niche le petit lac de Fenestre (2 266 m). On se trouve alors à l'aplomb du col de Fenestre (2 474 m) qu'on gravit directement par des pentes plus prononcées émaillées de blockhaus. Descente par le même itinéraire jusqu'au lac avant d'obliquer ensuite vers la droite (sud-ouest) pour rejoindre un vallon adjacent qui ramène agréablement jusqu'au tracé de montée (b.368), juste au-dessus du sanctuaire.



42 - TÊTE DE LA LAVE

Ce magnifique parcours de crêtes au cœur des prestigieux vallons de Fenestre et de la Gordolasque offre un très ample panorama sur toute la haute Vésubie grâce à l'ascension aérienne du large épaulement de la tête de la Lave (2 375 m). L'accès à la petite croupe du Cavalon peut se révéler délicat et nécessite une prudence de mise lorsqu'on affronte une pente un peu plus soutenue et uniforme comme celle-ci. L'ambiance printanière sied aux vastes espaces de la combe de Prals qui scintille alors de mille feux sous le soleil déjà ardent, tandis que la neige durcie par le gel nocturne favorise la progression matinale.

Points de vigilance :

- Le vallon de Prals peut être exposé à des coulées en milieu boisé (mélèze), se méfier en particulier en cas de retour tardif dans l'après midi. Néanmoins, en fin de saison ces versants sont fréquemment peu enneigés,
- À la montée, avant la croupe cotée 2 220 m, traversée d'une courte pente raide (glissade, avalanches possible si chute de neige récente ou gros redoux),
- L'épaulement entre la Tête de Cinant et la Tête de la Lave peut présenter un risque de glissade en neige dure.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking de la Pointe (en limite du Parc national du Mercantour), remonter la route jusqu'à b.353. Progresser dans la forêt d'épicéas et de sapins jusqu'à b.354 pour amorcer une descente en direction du vallon de Prals (b.362). Le remonter jusqu'au Plan de Prals (2050 m – b.363) en faisant attention aux coulées venues du Mont Caval. Prendre à droite pour commencer à traverser la vaste étendue et entamer en légère montée en étant vigilant dès le bas de la pente dont on doit analyser la stabilité avant de s'y engager ; sortir sur la croupe (2 220 m) et continuer à main gauche pour venir choisir la meilleure trace pour accéder facilement à la petite échancrure de la crête (2 314 m). De là, surtout

ne pas chercher à rejoindre la balise 298 sur le versant opposé (risque de glissades sur une forte pente), mais suivre la crête (est) un peu étroite au début mais très sûre, pour atteindre la tête de la Lave (2 375 m). Commencer ensuite la descente (nord-est) par la croupe suivie à l'aller pour rejoindre le replat (2 200 m) ; poursuivre un petit moment en direction du nord avant de s'engager dans un vallonnement évident (vallon de Moussillon) qui part à gauche entre les arbres. Traverser la clairière en contrebais, en restant bien à gauche et négocier au mieux la pente qui suit pour retrouver à la côte 1 950 m, l'itinéraire d'été. Prendre sa trace évidente qui s'oriente plein nord jusqu'à atteindre la balise 354. De ce point, suivre l'itinéraire emprunté à la montée pour rejoindre le véhicule.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan-du-Var, puis celle de la Vésubie (RM 2565) jusqu'à St-Martin-Vésubie. Prendre à droite la petite route (RM 94) qui remonte le long du vallon de Fenestre, jusqu'au parking de la pointe, limite du Parc national du Mercantour.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 770 m
- 770 m

Distance : 8 km

Durée : 4 h 30

Niveau : sportif

Période : mai

Risque d'avalanche selon conditions : Simple

Cartographie TOP 25 n° 3741 OT





ROYA - BÉVÉRA



Juste au-dessus du pays mentonnais, du côté de Breil-sur-Roya ou Sospel, les Alpes naissantes dressent leurs premiers bastions plus de 1 500 m au-dessus de la mer : c'est le début de l'Arc alpin qui achèvera sa longue courbure quelque 1 200 km plus loin, à l'est de l'Europe, du côté de Vienne.

Déjà le Parc national du Mercantour protège faune et flore, forêts et pâturages : vallons obscurs et plateaux ensoleillés se succèdent en remontant vers l'Authion, Castérino ou le col de Tende, tandis que les gravures rupestres des Merveilles hibernent paisiblement sous leur épais manteau protecteur.

Loin des stations de ski aux pistes saturées, les vallées de la Bévéra et de la Roya dessinent alors un espace où la randonnée en raquettes occupe un rang privilégié, se jouant des reliefs malicieux où bois, rochers et pentes escarpées compliquent la progression hivernale des hommes et des animaux.

On y évoluera dans des paysages immenses où l'hiver renforce la sensation d'isolement, car les pistes stratégiques, pastorales ou forestières, devenues impraticables pour les véhicules, n'assurent plus leur rôle de desserte locale en effaçant les marches d'approche.



Au départ de la station de Camp d'Argent, parking supérieur (1 800 m)

43 - POINTE DES 3 COMMUNES

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (sortie Est de l'A8), remonter la pénétrante du Paillon vers la Pointe-de-Cotes, puis la RD 2204 jusqu'à L'Escarène et enfin la RD 2566 jusqu'au col de Turini via Lucéram et Peïra-Cava.

Monter à la petite station de Camp d'Argent (2 km) et stationner au bout de la route déneigée.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 440 m
- 440 m

Distance : 7 km AR

Durée : 3 h

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Sans risques d'avalanches

Règlementation :
Parc national du Mercantour

Cartographie
TOP 25 n° 3741 ET

Cheminer au lever du jour sur les crêtes aériennes qui encerclent le plateau de l'Authion, c'est un peu oublier pour un moment les lois de l'apesanteur. La sensation euphorisante de dominer les environs malgré une altitude modeste saisit en effet les randonneurs au fil du parcours ô combien panoramique qui culmine au fort de la Redoute, lequel occupe depuis un siècle la pointe des Trois Communes (la Bollène, Breil-sur-Roya et Saorge). Ce site dominant, reste un lieu de mémoire, marqué par les traces de sa prise d'assaut par un char en avril 1945, mais constitue un objectif idéal de randonnée hivernale pour offrir une vue exceptionnelle par temps clair sur le département des Alpes-Maritimes et parfois même l'île de Beauté.

Point de vigilance :

- Attention si la neige est dure, glissades possibles de part et d'autre avec de graves conséquences.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le haut de la station de Camp d'Argent (1 800 m), monter au-dessus de la route enneigée (nord-est) pour suivre un tracé qui passe en bordure de la piste de ski alpin jusqu'à rejoindre la cime de Tueis (1 926 m - haut du télési). Descendre (nord) entre les mélèzes en restant sur le fil jusqu'à retrouver le monument et la cabane de Tueis (1 889 m - b.244), porte d'entrée du Parc national du Mercantour. Passer derrière la cabane homonyme pour s'élever vers l'est sur la crête qui conduit à la cime de l'Authion (2 075 m). Continuer de niveau en laissant sur la droite l'ouvrage militaire de la Forca, passer devant les ruines d'anciennes casernes et poursuivre (nord-est) en restant au

plus près de la crête jusqu'à un collet (2 060 m - b.410). L'accès à la pointe des Trois Communes (2 080 m) est défendu par une dernière pente plus soutenue juste à l'aplomb du fort de la Redoute que l'on aperçoit de loin, juché sur le sommet. Le tour du fort est à proscrire et peut se révéler délicat, exposé et dangereux en cas de neige dure.

Retour par le même itinéraire.

Attention : Le parcours tentant, car évident et en apparence facile, par la route de l'Authion est à éviter par gros enneigement en raison des dévers à franchir au-dessus du bassin supérieur de la Bévéra. Par ailleurs, le passage des vallons peut se révéler délicat par neige dure.



44 - BOUCLE DE L'AUTHION

En hiver, le massif de l'Authion se pare d'un manteau blanc cachant ses cicatrices héritées des guerres depuis la Révolution jusqu'au dernier conflit mondial. Pour les randonneurs, c'est un espace harmonieux où seuls les forts et les casernements désaffectés rappellent sporadiquement le passé militaire des lieux. Cette boucle sur les crêtes vallonnées offre des points de vue magnifiques, soulignés par la position des fortifications, témoignant de l'ingéniosité militaire dans la construction d'ouvrages de renfort et de défense. Au sud, le mont Giagiabella, dominant l'entaille de la Maglia, offre un spectacle magique avec les grands sommets du Mercantour au nord et l'apparition de la Côte d'Azur au sud.

Points de vigilance :

- Itinéraire sans risque avalanche si l'aller-retour se fait strictement par les crêtes,
- Sur la descente de la pointe des 3 communes, surtout en cas de neige dure,
- L'accès final au sommet de Giagiabella, impose de rester sur la crête et ne pas passer en versant est,
- Au retour, pour le passage par les forts de Mille Fourches et de la Forca qui nécessite une compétence en recherche d'itinéraire et en lecture du terrain,
- Sur la remontée à la Forca, rester sur la croupe sans s'engager sur le tracé de la piste militaire,
- Attention à la route entre la Baisse de Camp d'Argent et les vacheries de Cabanes Vieilles qui nécessite une vigilance générale ; elle est à proscrire, car très fortement exposée lors du passage de certains vallons.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la station de Camp d'Argent (1800 m), monter au-dessus de la route enneigée (nord-est) pour suivre le long de la piste de ski jusqu'à la cime de Tueis (1926 m). Descendre sur la petite crête (nord) entre les mélèzes pour rejoindre la cabane de Tueis (1889 m), porte d'entrée du Parc national du Mercantour. Grimper la crête de l'Authion ; éviter la pente qui domine la route pour atteindre la cime de l'Authion (2075 m), les vestiges des casernes en contrebas, et un petit collet (b.410). Monter à la Pointe des Trois Communes (2080 m) avec prudence en restant vigilant de ne pas s'engager sur le tour du fort (pentes exposées) ; suivre la crête à droite pour descendre (est) jusqu'au fort en ruines de Plan Caval (1932 m). Rester sur la crête, contourner les vacheries de l'Authion, et continuer (sud) sensiblement sur le tracé de la route estivale jusqu'à la cote 1801 m (point de vue). Suivre la piste

forestière vers le sud jusqu'à la balise 151, puis monter au sommet du mont Giagiabella (1911 m) en suivant le balisage du GR®52. Redescendre à la balise 151, plonger à gauche (balisage GR®) sous les arbres pour franchir en contrebas le vallon de Crep ; remonter aux vacheries de Cabanes Vieilles, puis au collet au-dessus (tank - b.28). Poursuivre par la croupe (nord) jusqu'au fort de Mille Fourches, contourner le fossé par la gauche et descendre dans le bois jusqu'au petit col en dessous (1986 m). Enchaîner avec la croupe suivante en imaginant des lacets sans emprunter l'ancienne route militaire exposée. Sortir au fort de la Forca (2078 m), contourner le fossé par la gauche jusqu'à rejoindre la croupe suivante et continuer vers l'ouest pour retrouver l'itinéraire aller. **Attention**, cet itinéraire reste valable quelles que soient les conditions de neige, car la route en dessous peut devenir impraticable (coulées dévers, congères) par mauvais temps.

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (sortie Est de l'A8), remonter la pénétrante du Paillon vers la Pointe de Contes, puis la RD 2204 jusqu'à L'Escarène et enfin la RD 2566 jusqu'au col de Turini via Lucéram et Peiracava. Monter à la petite station de Camp d'Argent (2 km) et stationner soit à la station soit un peu plus loin, au bout de la route déneigée.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 960 m
- 960 m

Distance : 14 km AR

Durée : 5 h 30

Niveau : sportif

Période :
décembre à avril

Risque d'avalanche
selon conditions :
Sans risques
d'avalanche

Réglementation :
Parc national du
Mercantour

Cartographie
TOP 25 n° 3741 ET





45 - CIME DE LA CALMETTE

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Plan du Var. A la sortie du village prendre à droite la vallée de la Vésubie (RM 2565) et la suivre jusqu'à Lantosque. Continuer en direction de Roquebillière, bifurquer à droite pour gagner La Bollène-Vésubie (RM 70) et poursuivre jusqu'au col de Turini, point de départ de l'itinéraire.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 410 m
- 410 m

Distance : 7,5 km

Durée : 3 h 30

Niveau : facile

Période :
janvier à mars

Risque d'avalanche selon conditions :

Sans risques d'avalanches

Cartographie

TOP 25 n° 3741 ET

Itinéraire de découverte du col de Turini et des crêtes de la Calmette, qui alterne portions en balcon et cheminement sous couvert forestier dans une vaste sapinière ouvrant quelques points de vue privilégiés. Cette remarquable zone de montagne partagée entre les bassins de la Bévéra à l'est et de la Vésubie à l'ouest, offre un site grandiose, majoritairement forestier, où s'étagent des formations variées dans lesquelles peuvent se mélanger des chênes pubescents, du charme-houblon, des hêtres, des épicéas et des sapins. Le début du parcours s'effectue en bordure des anciennes pistes de ski alpin et nordique de Turini qui dessinent entre les arbres, une alternance de montées et de descentes idéales pour une mise en jambes. Dans la même journée, il est également possible d'effectuer par un joli cheminement de crête, l'aller-retour à la baisse de Patronel et la petite cime de Pourcel toute proche pour se rappeler qu'auparavant une piste de ski de fond permettait de rejoindre l'ancienne station de ski de Peïra-Cava.

Point de vigilance :

- Attention au risque de chute ou glissade avant la baisse de Patronel.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du col de Turini (1 604 mètres - b.184), s'élever vers la maison forestière (b.32) qu'on laisse bientôt sur la gauche pour couper l'ancien tracé du télésiège pour couper l'ancien tracé du télésiège de Calmette. Continuer en direction de l'est en suivant le balisage jaune sur les arbres pour rejoindre la crête : changer de cap (ouest) pour remonter facilement et sortir à la lisière des arbres qui bordent l'ancienne piste. Contourner par l'ouest la cime de la Calmette (1 786 mètres) et rejoindre en cheminant dans une large bande sans arbres, le superbe point de vue sur la vallée de la Bévéra qui coule presque 800 mètres en contreas. Revenir sur ses pas pour longer à main gauche la bordure boisée qui permet de récupérer la crête et la cime de l'Escaillou (1 718 mètres - b.183).

Continuer à descendre pour passer à un carrefour important de pistes tracées pour le débardage du bois (1 729 mètres - b.182) et poursuivre en cheminant légèrement en contreas de la ligne de crête (sud) pour rejoindre facilement, malgré quelques passages rocheux un peu plus pentus, la baisse de Patronel (1 607 mètres - b.181). Quitter alors le GR®52A au balisage blanc et rouge qui descend rapidement vers le village de Moulinet pour s'engager en face sur un layon forestier qui rejoint le petit sommet boisé de la cime de Pourcel (1 670 m). Regagner la baisse et entreprendre le retour par l'itinéraire suivi à l'aller jusqu'au carrefour de la balise 182 : continuer en face par la large piste qui coupe à flanc le versant et permet de regagner très facilement pratiquement à plat, le col de Turini.

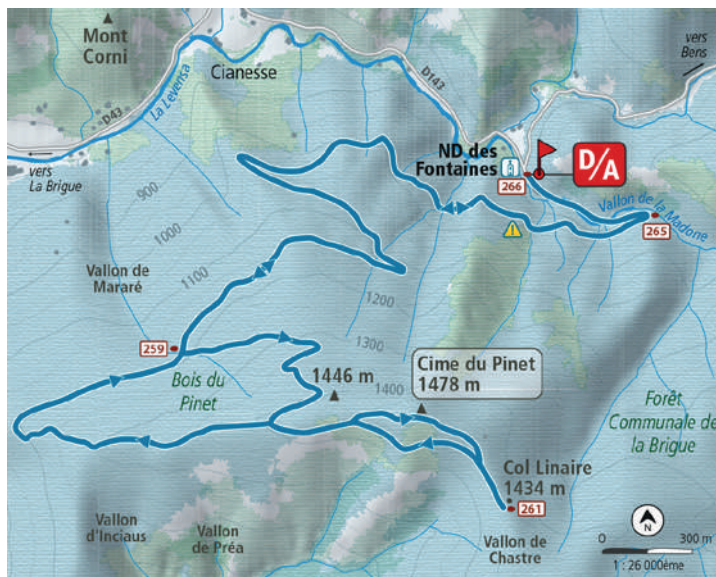


46 - CIME DU PINET

Grâce à son orientation et à son caractère encaissé, le vallon de la Madone présente l'avantage, en hiver, de canaliser l'air froid des cols italiens, provoquant une chute de neige collante à basse altitude, contrairement à d'autres endroits où la pluie peut tomber jusqu'à 1 500 mètres. Cette randonnée traverse un versant abritant l'une des plus belles forêts des Alpes-Maritimes, exploitée depuis des temps anciens pour la coupe de bois de mélèzes et de sapins. Il est à noter que le passage de l'autre côté de la colline, sur l'adret beaucoup plus ensoleillé et parfois sans neige, surprendra le randonneur par son aridité. Cela rappellera qu'au début du siècle, le versant de montée était également totalement dénudé et stérile en raison de la surexploitation du bois de chauffage et de construction, entraînant une déforestation sauvage de cet ubac.

Points de vigilance :

- Itinéraire situé en altitude (1000 m) dont toute la partie basse est dominée par de raides pentes, partiellement rocheuses (ravins),
- Les pentes rive gauche du vallon (en face de ND des Fontaines) sont orientées nord et on peut certainement y observer un risque occasionnel d'avalanches lors de chutes de neige ou gros redoux hivernal,
- Un risque de glissade existe sur toute cette section également, avec quelques secteurs exposés,
- En haut du parcours, dans le bois du Pinet, le boisement est dense et limite le risque d'avalanche dans les quelques portions raides, à des coulées de talus.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la chapelle (b.266), suivre vers l'est, la route souvent déneigée qui longe le mur d'enceinte; traverser le vallon et continuer jusqu'à la première épingle (b.265) où il est souvent possible de chasser les raquettes. La piste du Pinet s'élève progressivement, passe deux lacets, et retrouve la balise 259 (1 210 m). Tourner à gauche sur le layon balisé qui pénètre dans la forêt, montant de manière plus soutenue jusqu'à atteindre une zone moins pentue (1 300 m). Suivre la trace du GPS qui s'oriente d'abord vers la droite sur un tracé forestier qui serpente entre les arbres, puis sur la gauche sur un layon remontant raide dans la pente. Bifurquer à droite pour traverser en contrebas d'une antécime du Pinet

(1 446 m), et sortir dans une épingle de la piste ; la suivre un moment vers l'est en direction du col Linaire avant de repérer sur la gauche un passage menant à la crête entre les deux cimes. L'emprunter et continuer à droite sur la croupe montante pour atteindre la cime boisée du Pinet (ruine - 1 478 m). Descendre côté opposé (est) jusqu'à la piste et faire un bref aller-retour pour rejoindre le col Linaire (1 434 m - b.261). Reprendre la piste du versant sud jusqu'à l'épingle, et emprunter le sentier enneigé qui part à gauche sur la croupe. Bien suivre le tracé GPS indiquant de bifurquer sur le sentier (nord) descendant en lacets pour rejoindre la piste du Pinet. Négocier le talus, enchaîner à droite pour retrouver la balise 259 et descendre la piste jusqu'à la chapelle.

ACCÈS ROUTIER :

De Menton, suivre l'A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la pénétrante, puis la RD 6204 en dépassant successivement Breil et Fontan. A la sortie de Saint-Dalmas-de-Tende, bifurquer à droite pour rejoindre La Brigue par la RD 43. Passer le village en direction de Morignole, puis bifurquer à droite sur la RD 143 pour se garer sans gêner à proximité de la chapelle.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 700 m
- 700 m

Distance : 13,5 km

Durée : 5 h

Niveau : moyen

Période :
janvier à février

Risque d'avalanche
selon conditions :
Simple

Cartographie
TOP 25 n° 3841 OT





47 - VALLON DE LA MINIÈRE

Le vallon de la Minière, qui s'écoule au-dessus du lac des Mesches, a été exploité dès l'Âge du Bronze, pour ses gisements de zinc et de plomb argentifère. Le vaste bâti restauré aux allures de lamasserie tibétaine où est implanté le gîte "Neige et Merveilles" témoigne de cette longue histoire. Cette randonnée de découverte, variant agréablement paysage forestier et adret autrefois cultivé, peut se révéler délicate en hiver après de fortes chutes de neige dans la traversée des couloirs qui descendent de la pointe Corne de Bouc et du mont du Bec Roux.

Points de vigilance :

- Itinéraire traversant quelques couloirs d'avalanche historiques aujourd'hui bien boisés en partie basse,
- Une section présente un petit risque de coulées sous forêt par conditions de grosses chutes de neige en cours.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 570 m
- 570 m

Distance : 10 km

Durée : 3 h 30

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

Réglementation :
Parc national du Mercantour

Cartographie
TOP 25 n° 3841 OT

ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking des Mesches (1 380 m - b.82), prendre en rive droite du vallon de la Minière le large chemin qui remonte dans le mélèzin et se poursuit de niveau jusqu'au-dessus de la maison d'information du Parc national du Mercantour (b.87). Continuer à gauche la montée en pente douce pour passer au-dessus du bâtiment et surplomber ensuite le petit lac de la Minière pour rejoindre un point de bifurcation évident (b.88) proche du Gias Vioré inférieur. Descendre légèrement à main droite (b.88b) pour remonter aisément le torrent en longeant la rive droite. Suivre un tracé légèrement ascendant qui se joue du relief jusqu'à atteindre la porte d'entrée du Parc, parfois recouverte de neige. Continuer sans difficulté

jusqu'à trouver une passerelle (b.89b) ; poursuivre en remontant à main gauche jusqu'à une zone plus claire à 1 800 m (b.89a), juste avant un bâtiment dominant le vallon (b.89). Ne pas aller au-delà de ce dernier, mais bifurquer à gauche pour redescendre, recherchant le meilleur itinéraire dans ce secteur vallonné. Rejoindre le croisement au-dessus du Gias Vioré (b.88) pour retrouver l'itinéraire de montée et regagner le véhicule.

Attention ! ne pas chercher à rejoindre le parking des Mesches en passant par la rive gauche du vallon et les bâtiments de la Minière de Valaura ; la route qui fait suite est pentue et souvent glacée par les écoulements d'eau qui gèlent (passages délicats).



48 - REFUGE DE FONTANALBE

Situées au nord-est du mont Bégo, les roches schisteuses oranges du haut vallon de Fontanalbe constituent l'un des deux sites archéologiques des Merveilles où l'on peut observer l'été sur les dalles polies par les glaciers un mystérieux langage symbolique gravé à l'Âge du Bronze. L'hiver, ces figures sont bien sûr recouvertes de neige, mais ce site grandiose conserve son attrait et offre un parcours agréable, essentiellement en forêt, qui peut toutefois dans sa partie basse, se révéler délicat en cas de fortes chutes de neige (couloir descendant face nord de Plan Tendasque).

Points de vigilance :

- Itinéraire sur un large chemin en bas puis sur la rive gauche d'un large vallon,
- Par très fort risque d'avalanche, le grand couloir descendant face nord de Plan Tendasque a déjà atteint le fond du vallon (sensiblement en amont de l'endroit où l'itinéraire décrit traverse le vallon).



NB : Sur cet itinéraire, le Parc national du Mercantour a souhaité favoriser la quiétude des tétras lyre en période hivernale. Un balisage a été mis en place vous incitant à contourner les zones de quiétude. Merci de le respecter et de contribuer ainsi à la survie de cette espèce durant l'hiver.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le hameau de Castérino (1 550 m - b.391), suivre l'ancienne route militaire généralement visible sous la neige qui démarre en rive droite du vallon de Fontanalbe et s'élève sans difficulté sous les sapins et les épicéas. Après avoir passé deux grands lacets, la piste remonte le long d'une croupe et débouche sur une belle éclaircie ; continuer un moment dessus avant de s'engager à main droite (1 738 m) entre les arbres épars pour trouver un tracé évident qui permet de franchir le talus et de descendre sur la rive droite du vallon de Fontanalbe. Remonter celui-ci une centaine de mètres pour traverser le torrent sur un ouvrage en bois et accéder au petit plateau qui borde

l'autre rive. Passer devant les granges pour trouver la courbe de niveau et remonter facilement ce côté-là du versant. Franchir un petit talweg et, par une traversée légèrement ascendante dans un mélèzin peu dense, rejoindre après une petite bosse la piste : tourner à gauche pour franchir le cours d'eau et trouver deux bâtiments au niveau de la porte d'entrée du Parc national du Mercantour (1 941 m - b.390). Poursuivre à main droite pour rejoindre une butte dégarnie et juste après (1 963 m) un vallonement qu'il faut remonter (sud) sans difficultés jusqu'au refuge de Fontanalbe (2 018 m - b.389). Redescendre au pont qui enjambe le vallon (b.390), pour rejoindre Castérino par l'itinéraire emprunté à l'aller.

ACCÈS ROUTIER :

De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la pénétrante, puis la RD 6204 en dépassant successivement Breil, Fontan et Saint-Dalmas-de-Tende. À la sortie de ce dernier village, bifurquer à gauche (RD 91) pour rejoindre le hameau de Castérino.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 480 m
- 480 m

Distance : 7,5 km AR

Durée : 3 h 30

Niveau : facile

Période :
décembre à mars

Risque d'avalanche
selon conditions :
Sans risques
d'avalanches

Réglementation :
Parc national du
Mercantour

Cartographie
TOP 25 n° 3841 OT



49 - PLAN TENDASQUE

ACCÈS ROUTIER :

De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la pénétrante, puis la RD 6204 en dépassant successivement Breil, Fontan et St-Dalmas-de-Tende. À la sortie de ce dernier village, bifurquer à gauche (RD 91) pour rejoindre le hameau de Castérino.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 610 m
- 610 m

Distance : 8 km AR

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Période :
décembre à avril

Risque d'avalanche selon conditions :
Simple

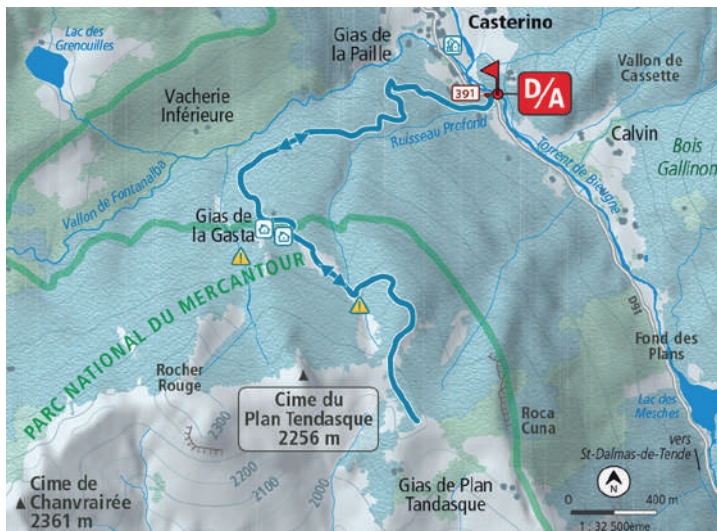
Règlementation :
Parc national du Mercantour

Cartographie
TOP 25 n° 3841 OT

Par son étymologie, le "Plan Tendasque" évoque précisément la topographie de ce petit plateau ensoleillé qui masque sous un épais manteau de neige un site "d'estive" où paissent à la belle saison de nombreux ovins. Cette randonnée en sous-bois, conduite dans le respect des règles de sécurité, s'avère sans réelle difficulté et permet d'accéder à une large croupe mitoyenne des cimes de Roca Cuna à l'est et du Plan Tendasque à l'ouest. L'intérêt de ce parcours réside dans une faible dénivelée assortie d'un très ample panorama sur les vallons de Castérino et de la Minière vers le bas, les falaises ocres du mont Agnelino en face et l'imposante Roche de l'Abisse sur la crête frontrière.

Points de vigilance :

- En montant, vers 1970 m, l'itinéraire traverse sur une très courte section, juste en aval d'un raide couloir qu'il est impératif de surveiller après une chute de neige ou lors d'un gros redoux,
- En redescendant, après les 2 bâtiments (au dessus de Gias de la Gasta) veiller à bien reprendre la trace de montée qui descend vers la ruine (la piste qui continue vers l'ouest va couper le gros couloir d'avalanches venant du sommet de Plan Tendasque).



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le hameau de Castérino (1 550 m - b.391), s'élever sur l'ancienne et large route militaire en rive droite orographique du vallon de Fontanalbe dans une forêt d'épicéas et de sapins. Après deux grands lacets, déboucher sur un petit plateau aux mélèzes espacés et continuer vers l'ouest sur le tracé qui mène au refuge de Fontanalbe pour s'élever doucement jusqu'à la cote 1 800 m. Juste avant l'extrémité du bois, laisser à l'ouest un grand couloir d'avalanche et gravir à gauche (sud) une pente soutenue en restant toujours en rive droite orographique du couloir. Passer à proximité de ruines et prendre à main

gauche pour atteindre au pied d'un éperon rocheux, les bâtiments restaurés du Gias de la Gasta (1 925 m) : continuer à s'élever à gauche pour gagner un replat qu'on traverse en direction du sud-est jusqu'à franchir un vallon bien marqué qui nécessite un point de vigilance lors de son franchissement. Remonter ensuite sur la droite une croupe boisée (sud) pour atteindre la large crête (2 010 m) située entre les cimes du Plan Tendasque et de Roca Cuna. Continuer aisément à gauche sur la crête (sud-est) jusqu'au sortir de la forêt et atteindre une butte caractéristique (2 100 m) reconnaissable par un mélèze aux multiples troncs, qui domine le Plan Tendasque. Retour par le même itinéraire.



50 - CIME DE GRATIN

Découverte du secteur de Peïrefique lors d'une randonnée hivernale idéale pour la raquette, en demeurant vigilant, surtout sur les versants exposés au soleil. Peïrefique, ou «Peyrafique», tire son nom de ses dentelures rocheuses, notamment les imposantes tours Saragat (2 609 m), qui dominent le vallon sauvage de Caramagne. Le parcours suit ce vallon jusqu'à la sortie du bois, révélant les alpages drapés de neige, parmi lesquels se dessinent plusieurs gias (enclos à brebis). À une altitude de 2 000 mètres, découvrez les casernes utilisées en 1882 pour la construction des forts du col de Tende, ainsi que les vestiges de la baisse de Peïrefique, rappelant l'histoire et le contexte militaire de ce secteur à travers les siècles. En hiver, la neige souvent abondante en altitude offre l'opportunité de profiter pleinement de ce paisible haut vallon à la nature préservée.

Points de vigilance :

- Au départ, risques de chute de pierre de la falaise rocheuse dominant la piste au début du parcours,
- L'itinéraire est dominé par quelques pentes raides qui descendent des crêtes du fort de Giaure et de Barchenzane, qui peuvent présenter des risques de coulées, sur de courts passages avant et après le gias des Pasteurs.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la route du col de Tende (1 150 m - b.362), suivre la piste vers le fond du vallon de Caramagne (b.363). Remonter à droite pour couper la piste à la balise 364 ; l'emprunter sur la droite et à l'épingle suivante, suivre le tracé à droite, qui monte sous les pins. Couper la piste estivale à la côte 1 659 m et continuer vers l'ouest jusqu'à la rejoindre à nouveau (1 800 m). Emprunter son tracé qui part à gauche, passer au-dessus du Gias de Peïrefique, et rejoindre la piste militaire près du pont de Peïrefique (1 916 m - b.365). Monter en rive droite du vallon

pour passer au Gias des Pasteurs, puis continuer vers les anciennes casernes (b.376) et le vaste replat (oratoire - b.371) avant d'atteindre la baisse de Peïrefique. Bifurquer à droite pour remonter une croupe en limite de la forêt vers la cime de Gratin (2 139 m - croix). Redescendre par le même tracé jusqu'aux anciennes casernes (b.376), puis bifurquer à droite vers la cuvette de Peïrefique. Descendre en restant à droite du talweg pour rejoindre la piste ; prendre à gauche, traverser de niveau, et retrouver le tracé emprunté à l'aller pour regagner le point de départ.

ACCÈS ROUTIER :

De Menton, suivre l'A8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie) et remonter la vallée de la Roya par la pénétrante, puis la RD 6204 en dépassant successivement Breil, Fontan, St-Dalmas et Tende. Peu après le hameau de Viévola, après une série de grands lacets, stationner sur le bord de la route (côté amont) et au départ de la piste.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 1040 m
- 1040 m

Distance : 13,5 km

Durée : 6 h

Niveau : sportif

Période :
décembre à avril

Risque d'avalanche selon conditions :
Exigeant

Cartographie
TOP 25 n° 3841 OT





SÉCURITÉ - PRÉVENTION

ATTENTION ! Il faut avant toute randonnée hivernale vérifier d'une part l'autonomie du groupe et la fiabilité de l'équipement, d'autre part les conditions nivologiques et météorologiques du moment. Consulter impérativement le dernier bulletin météo du répondeur départemental (**08 99 71 02 06**).

ATTENTION ! S'assurer que tous les participants à la randonnée sont bien pourvus d'un DVA (DéTECTEUR de victimes d'avalanches complété obligatoirement d'une pelle et d'une sonde par participant) en état de fonctionnement. Cet équipement permet de localiser rapidement les victimes ensevelies sous la neige.

ATTENTION ! Contrairement à la randonnée estivale où l'orientation est favorisée par le marquage jaune au sol et la signalétique numérotée reportée sur les cartes TOP 25, on devra en hiver s'adapter aux circonstances, faire sa trace sans se fier aveuglément au balisage directionnel des sentiers, chemins et pistes forestières, et utiliser la trace GPS proposée pour faciliter son orientation et suivre le tracé choisi.

ATTENTION ! Les parcours réputés faciles ou moyens en été deviennent en hiver très sportifs, voire parfois carrément impraticables. De plus, la progression ralentie par la neige modifie les données et la notion d'éloignement ne doit pas être mésestimée : jours plus courts, froid intense et routes non déneigées majorent en effet sensiblement l'engagement des randonneurs et les risques encourus.

ATTENTION ! Les circuits décrits dans ce guide doivent au besoin être interprétés ou modifiés en fonction des conditions climatiques et de la saison. Sauf exception il ne s'agit pas de parcours balisés ou damés comme on peut en trouver parfois dans les stations à proximité des pistes de ski alpin ou des boucles de ski de fond.

ATTENTION ! Les dangers liés à la pratique hivernale de la randonnée sont assez évidents pour rappeler que les parcours s'accomplissent sous la responsabilité de l'encadrement (guides et accompagnateurs diplômés d'État ou bénévoles fédéraux) qui conduit les groupes ou encore sous celle de la personne la plus qualifiée en l'absence de cadres brevetés.

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 ?

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. Toutefois, le recours au numéro d'urgence européen est possible 24 h/24 h. Pour alerter les secours, composer le 112

CONTENU DU MESSAGE D'ALERTE, PRÉCISER :

Où : lieu, itinéraire, altitude, environnement.

Qui : Identité, n° de téléphone.

Quoi : type d'accident, nombre de victimes, gravité.

Quand : heure de l'accident.

Météo : vent, visibilité, précipitations.

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,
- Vérifier que sur l'aire de poser retenue, et sur ses abords, aucun objet ne pourra s'envoler en présence du souffle,
- Durant l'approche finale, mettre un genou à terre, garder les bras levés en V, ne pas bouger et garder un contact visuel permanent avec le pilote,
- 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



CONCEPTION :
Département des Alpes-Maritimes
Côte d'Azur France Tourisme

CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE :
Christophe Magliano, Daniel Blanc, Xavier Giraud
(Département des Alpes-Maritimes)
Georges Veran, Jacques Audibert

CARTOGRAPHIE :
LATITUDE-CARTAGENE 27,
Montée Saint-Sébastien 69001 LYON

IMPRESSION :
IMPRIMERIE TRULLI

Imprimé sur du papier PEFC.
Achevé d'imprimer en novembre 2025.
Dépôt légal : à parution.
Imprimé en France.

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

Brochure gratuite, ne peut être vendue.





DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

LES GUIDES
Randoxygène

sont consultables sur
RANDOXYGENE.FR