



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06



LES GUIDES Randoxygène Équestre



Itinéraires disponibles sur :
www.randoxygene.fr

 @AlpesMaritimes  @departement06

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

VOUS
AVANT
TOUT!

ÉDITO

DU PRÉSIDENT



“

Entre cimes alpines et rivages méditerranéens, notre territoire se découvre de multiples manières, mais la randonnée équestre offre une perspective unique, un retour aux sources et une connexion profonde avec l'environnement. En effet, autrefois essentiels à la vie locale, les anciens chemins muletiers sont devenus aujourd'hui de superbes itinéraires, invitant à une exploration authentique de nos paysages.

À travers cette édition RandOxygène, le Département propose aux cavaliers de parcourir un réseau de sentiers entretenus et balisés au titre du Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée. Que vous partiez pour une boucle de quelques heures ou pour une épopée sur la Route Napoléon équestre, chaque itinéraire a été rigoureusement sélectionné pour sa beauté et sa sécurité. Ce guide est une invitation à explorer nos vallées, du Mercantour aux contreforts littoraux, avec des itinéraires accessibles au départ des centres équestres affiliés à la Fédération Française d'Équitation, avec encadrement professionnel possible.

Notre politique GREEN Deal 06 est au cœur de cet ouvrage. Pratiquer l'équitation de pleine nature, c'est aussi s'engager pour un développement durable, respecter le travail des bergers dans les zones de pastoralisme et préserver une biodiversité fragile. Pour concilier aventure et modernité, nous mettons à votre disposition des outils numériques innovants, permettant une géolocalisation hors réseau, indispensable dans nos reliefs escarpés.

Je vous souhaite des chevauchées mémorables à la rencontre des trésors maralpins. Que ce guide soit le compagnon de vos plus belles évasions au grand air.

Charles Ange Ginésy

Président du Département des Alpes-Maritimes

”

RANDONNER À CHEVAL	p.4
LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION (FFE)	p.6
LE COMITE DÉPARTEMENTAL D'ÉQUITATION (CDE 06)	p.7
CHARTRE ÉTHIQUE	p.8
L'ACTION DU DÉPARTEMENT	p.10
RECOMMANDATIONS	p.14
PASTORALISME	p.22
ENCADREMENT	p.24
INFORMATIONS GÉNÉRALES	p.25
HÉBERGEMENT	p.26
SÉLECTION DES PARCOURS	p.28
COMPRENDRE LES NIVEAUX ÉQUESTRES	p.30
CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE	p.32
ITINÉRAIRES SÉLECTIONNÉS	p.34
PAYS CÔTIER	p.36
MOYEN PAYS	p.50
HAUT PAYS	p.66
ITINÉRANCE	p.80
RANDONNÉE ÉQUESTRE ET DÉVELOPPEMENT DURABLE	p.88
PARC NATIONAL DU MERCANTOUR	p.90
EN CAS D'ACCIDENT	p.94

RANDONNER À CHEVAL

DANS LES ALPES-MARITIMES : UN VOYAGE ENTRE MER ET MONTAGNE

Randonner à cheval dans le département des Alpes-Maritimes offre une expérience unique, entre paysages contrastés, patrimoine historique et biodiversité exceptionnelle. Ce territoire, à la frontière de l'Italie et de la Méditerranée, présente une diversité géographique rare en France, alliant ambiance littorale, baous et collines parfumées, et sommets alpins, avec le Parc national du Mercantour et son extraordinaire richesse faunistique et floristique.

UN TERRITOIRE MARQUÉ PAR L'HISTOIRE ÉQUESTRE

Historiquement, le cheval a toujours occupé une place centrale dans les Alpes-Maritimes, notamment dans les vallées isolées de l'arrière-pays niçois, où il servait aux déplacements et au transport de marchandises. Les anciens chemins muletiers, encore visibles aujourd'hui, sont devenus des sentiers de randonnée prisés. De nombreuses routes de transhumance ont également façonné les axes de cheminement, souvent repris aujourd'hui par les itinéraires de randonnée pédestre et équestre.

UN TERRAIN VARIÉ, PARFOIS EXIGEANT

La randonnée à cheval dans le 06 demande une certaine adaptabilité. Le terrain est souvent accidenté : sentiers escarpés, caillouteux, parfois étroits, mais toujours ponctués de panoramas spectaculaires. Le climat méditerranéen proche du littoral contraste avec les températures alpines en altitude, dans des zones montagneuses souvent enneigées tardivement. L'été, les sorties en montagne permettent d'éviter la chaleur, tandis que le printemps et l'automne sont idéaux pour explorer les reliefs calcaires, notamment ceux du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, qui offrent une grande variété de paysages et d'ambiances.

UNE NOUVELLE APPROCHE POUR UNE PRATIQUE ACCESSIBLE ET DIVERSIFIÉE

Ce guide innove en proposant une sélection de parcours au départ des centres équestres, permettant aux cavaliers débutants ou non propriétaires de chevaux de bénéficier d'un encadrement professionnel, d'une monture adaptée et de conseils avisés, pour une découverte sécurisée et accompagnée du territoire. En parallèle, il s'adresse également aux cavaliers confirmés disposant de leur propre monture, en leur offrant un choix non exhaustif de possibilités pour pratiquer la randonnée en autonomie, dans le respect des règles de sécurité et de préservation des milieux naturels.

UN GUIDE PENSÉ POUR UNE PRATIQUE DURABLE

Dans cette logique de découverte active et respectueuse du territoire, le guide Randonnée Équestre complète la série RandOxygène, éditée par le Département des Alpes-Maritimes, pour accompagner les cavaliers dans leur exploration du territoire maralpin. Pensés comme de véritables outils pratiques, ces guides facilitent la préparation et la réalisation des itinéraires grâce à des cartes détaillées, des conseils techniques, des repères patrimoniaux et des informations de sécurité. À travers ce guide, le Département encourage une pratique équestre autonome et durable, en valorisant sa politique de restauration et d'entretien des sentiers inscrits au Plan Départemental des Itinéraires de Promenades et de Randonnées (PDIPR), tout en soutenant les mobilités douces en lien avec la nature. Ils visent aussi à faire découvrir autrement les richesses naturelles, culturelles et historiques du territoire, tout en incitant à l'activité physique et au bien-être.

UNE INVITATION À L'ÉVASION

Véritable invitation à l'évasion, ce guide RandOxygène offre aux cavaliers - débutants comme confirmés - une manière unique de respirer pleinement les Alpes-Maritimes, entre mer et montagne.



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION (FFE)

COMPRENDRE LE RÔLE ET LES MISSIONS DE LA FFE

UNE FÉDÉRATION AU CŒUR DU MONDE ÉQUESTRE

La Fédération Française d'Équitation (FFE) est l'organisme officiel chargé de structurer, promouvoir et encadrer la pratique de l'équitation en France.

- Fondée en 1921, elle est reconnue d'utilité publique.
- Elle est agréée par le ministère des Sports et intégrée au mouvement sportif national.
- Elle fédère l'ensemble des acteurs du secteur : cavaliers, clubs, enseignants, compétiteurs, éleveurs, etc.

DES CHIFFRES QUI PARLENT

La FFE s'appuie sur un réseau solide et dynamique :

- Plus de 600 000 licenciés chaque année.
- Environ 8 500 clubs affiliés sur tout le territoire.
- La France est la première nation européenne en nombre de cavaliers licenciés.
- Près de 30 disciplines équestres sont reconnues et encadrées.

UNE MISSION SOCIALE ET ÉDUCATIVE

Au-delà du sport, la FFE joue un rôle essentiel dans la société :

- L'équitation favorise la confiance en soi, le sens des responsabilités et le respect du vivant.
- Des actions éducatives sont menées dans les établissements scolaires, les zones rurales et les quartiers prioritaires.
- La fédération soutient activement l'équitation adaptée : handisport, équithérapie, et autres formes inclusives.

UNE FÉDÉRATION ENGAGÉE POUR L'AVENIR

Le rôle de la FFE dépasse largement l'organisation de compétitions :

- Elle œuvre pour une pratique accessible et sécurisée pour tous.
- Elle valorise le cheval comme patrimoine vivant et acteur du lien social.
- Elle forme les futurs cavaliers, professionnels du secteur et ambassadeurs du monde équestre.

LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉQUITATION (CDE 06)

PROXIMITÉ, PASSION ET DYNAMISME POUR UNE REPRÉSENTATION LOCALE DE LA FFE

UNE INSTANCE TERRITORIALE ENGAGÉE

Le Comité Départemental d'Équitation des Alpes-Maritimes (CDE 06) est l'organe déconcentré de la Fédération Française d'Équitation pour le département.

- Il représente la FFE au niveau local.
- Il coordonne les acteurs de la filière équestre sur le territoire.
- Il soutient le développement de l'équitation dans toutes ses dimensions.

UNE ÉQUITATION OUVERTE ET DIVERSIFIÉE

Le Comité promeut une équitation accessible, sécurisée et respectueuse du cheval :

- Il valorise la diversité des pratiques : sportives, éducatives, de loisir ou adaptées.
- Il mène des actions auprès du jeune public, des scolaires et des personnes en situation de handicap.
- Il collabore avec les partenaires locaux pour renforcer l'attractivité de la filière.

UNE ACTION DE TERRAIN AU SERVICE DES PRATIQUANTS

Le CDE 06 agit en lien direct avec les clubs, enseignants, cavaliers et collectivités :

- Il accompagne les structures affiliées dans leurs projets.
- Il soutient l'organisation de compétitions sportives.
- Il participe à la formation des encadrants et officiels.

UN ACTEUR STRUCTURANT DE LA VIE ÉQUESTRE DÉPARTEMENTALE

Le CDE 06 joue un rôle essentiel dans l'animation du territoire :

- Il fédère les clubs et favorise les échanges entre cavaliers.
- Il contribue au rayonnement des sports équestres à l'échelle locale.
- Par son ancrage local et son engagement, il contribue à faire de l'équitation un sport accessible, vivant et porteur de valeurs éducatives.

NOUS CONTACTER

cde06.ffe.com



CHARTRE ÉTHIQUE

DU CAVALIER ET MENEUR DE PLEINE NATURE

Un engagement pour une pratique responsable, respectueuse du cheval, de la nature et des autres usagers

Éditée par la Fédération Française d'Équitation, cette charte rappelle les principes fondamentaux à adopter lors de toute sortie en pleine nature, de quelques heures à la longue randonnée, en selle ou en attelage. Elle constitue un repère essentiel pour garantir la sécurité, le respect de l'environnement et le bien-être animal.

1 *JE RESPECTE MON CHEVAL*

- Je monte ou j'attèle un cheval en bonne santé, sans blessure, adapté à mon niveau et à l'effort demandé.
- J'utilise un harnachement qui convient à ce cheval et à l'activité prévue.
- Pour voyager loin, je ménage ma monture en gérant son allure selon sa condition physique, la nature du terrain et le relief.
- Je prévois sur mon parcours suffisamment de points d'eau pour que mon cheval s'abreuve et, lorsque je pars longtemps, j'emporte pour lui une nourriture adaptée à l'effort qu'il va fournir.

2 *JE RESPECTE LA NATURE ET LES ESPACES QUE JE TRAVERSE*

- J'apprends à connaître la faune, la flore, la géologie et les sites rencontrés sur mon parcours.
- Les seuls souvenirs que je prends de ma randonnée sont des photos. J'évite toute cueillette : ce n'est pas parce qu'une espèce végétale est abondante ici qu'elle n'est pas rare ailleurs.
- Pour éviter que mon cheval piétine des espèces sauvages ou cultivées et qu'il provoque l'érosion des sols fragiles, je ne sors pas des chemins et sentiers, je ne traverse ni les cultures ni les plantations.
- Je n'effraie pas les animaux en pâture et je referme derrière moi les barrières que j'ai ouvertes.
- Je ne jette rien : je ne laisse derrière moi que la trace des pas de mon cheval.
- Je signale les anomalies rencontrées sur mon parcours (départs de feux, animaux errants, éboulements, décharges sauvages...).

3 *JE RESPECTE LES AUTRES UTILISATEURS DE L'ESPACE NATUREL*

- Je suis courtois avec toutes les personnes rencontrées sur mon parcours.
- Quand je croise des promeneurs, je ralentis l'allure et je prends mes distances.
- En période de chasse, je suis vigilant et j'évite les zones de battue.

4 **JE SUIS PRÉVOYANT**

- Je choisis un équipement qui garantit ma sécurité
- J'informe un tiers de mon départ et des grandes lignes de mon itinéraire
- J'emporte toujours dans mes sacoches : une trousse de premiers secours humains et équins ; un couteau et une lampe de poche ; un cure-pieds en promenade et un nécessaire de maréchalerie en randonnée ; un peu de monnaie et un téléphone portable.
- Je reste visible par tous temps et à toute heure en m'habillant de couleurs claires et en portant des bandes réfléchissantes de nuit.

Ces précautions ne nous dispensent pas, avant de partir, de nous informer sur nos droits et devoirs. Renseignons-nous notamment sur le code de la route, le code forestier, le code rural, le règlement des réserves naturelles et des espaces protégés, sur les règles qui régissent la circulation à cheval et sur l'ensemble des dispositions relatives à la propriété privée.



L'ACTION

DU DÉPARTEMENT

UNE SIGNALÉTIQUE HOMOGÈNE

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



UN BALISAGE AU SOL SÉCURISANT

Un repérage discret à la peinture jaune (chemin de petite randonnée "PR") ou blanche et rouge (tracé de grande randonnée dit "GR") guide, de loin en loin, les pas du promeneur ou du randonneur à partir des poteaux indicateurs dont les flèches directionnelles facilitent l'orientation générale. Ces rectangles de peinture de dimension restreinte (12 x 5 cm) sont apposés sur les rochers ou les arbres bordant les itinéraires. Précisons qu'aucun autre balisage à la peinture n'est agréé par les services départementaux.





L'ENTRETIEN ET LA RESTAURATION DES SENTIERS

Le Département fait procéder annuellement à l'amélioration des itinéraires pédestres grâce à différents types de travaux : débroussaillage, épierrage, réfection de murs ou de passerelles, réparation des dégâts occasionnés par les intempéries, etc. L'objectif consiste à obtenir à terme une qualité satisfaisante des sentiers et chemins, gage d'agrément et de sécurité pour le public.

UN NOUVEAU SITE WEB ET UNE NOUVELLE APPLICATION OUTDOOR

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

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

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

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



AVERTISSEMENT

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

ATTENTION !

Compte tenu de la validité prévisionnelle de ce guide (1 an), des modifications d'itinéraires peuvent intervenir ; dans tous les cas, les informations de terrain diffusées sur le site internet dédié priment sur les renseignements fournis dans ce guide. Se reporter en priorité au site internet :

www.randoxygene.fr



Régulièrement actualisé, **pour vérifier la liste des sentiers fermés.**



Sentier du col
de Coursegoules



Ambiance coucher de soleil au col de Vence

RECOMMANDATIONS

DE PRATIQUE ÉQUESTRE, MATÉRIEL ET SÉCURITÉ

La randonnée équestre est une activité physique et sportive qui permet de découvrir les paysages variés des Alpes-Maritimes, du littoral aux montagnes, tout en partageant une relation privilégiée avec sa monture. Mais comme toute activité de pleine nature, elle exige une préparation sérieuse, une bonne condition physique et une vigilance constante.

UNE DISCIPLINE À PART ENTIÈRE

Ce guide est une invitation à la découverte, mais la randonnée équestre ne s'improvise pas. Elle nécessite une expérience spécifique, acquise en extérieur, tant pour le cheval que pour le cavalier. Les itinéraires peuvent être techniques, les conditions changeantes, et les imprévus fréquents.

LE CAVALIER RANDONNEUR

Un bon niveau en carrière (CSO, dressage, CCE...) ne garantit pas une aisance en terrain naturel. Le cavalier doit :

- Savoir lire une carte et s'orienter,
- Être capable de marcher à pied dans les descentes ou montées difficiles,
- Prévoir des pauses régulières à pied pour soulager sa monture.

LE CHEVAL DE RANDONNÉE

La monture doit être :

- Calme, sûre, habituée à l'extérieur et à la circulation,
- Capable de franchir des obstacles naturels (gués, ponts, pierres, neige...),
- Dotée d'une bonne condition physique.

Le dressage, les soins, le secourisme équin et les compétences en maréchalerie sont essentiels pour une autonomie en randonnée. Les épreuves de TREC et les qualifications "Cheval Loisir" sont de bons moyens d'évaluer et de préparer sa monture.

ANTICIPER POUR MIEUX PROFITER

La sécurité repose sur l'anticipation, le respect de l'environnement et la capacité à réagir en cas d'imprévu. Une bonne préparation permet de limiter les risques et de vivre pleinement l'expérience de la randonnée équestre.

AVANT LE DÉPART

ÉQUIPEMENT DU CAVALIER

Un équipement adapté à l'expérience du cavalier, au parcours, au cheval et aux conditions météorologiques est essentiel pour garantir confort et sécurité. Il doit être propre et en bon état.

- Casque homologué (obligatoire),
- Chaussures fermées avec petit talon (bottes, bottines ou chaussures de marche + mini-chaps),
- Pantalon d'équitation ou confortable, sans coutures gênantes,
- Gants, lunettes de soleil, vêtement imperméable selon la météo,
- Gourde ou poche à eau, encas, crème solaire, protection anti-moustique,
- Téléphone portable chargé, batterie externe, numéros d'urgence enregistrés.



ÉQUIPEMENT DU CHEVAL (SI MONTURE PERSONNELLE)

Le matériel doit être adapté, vérifié et en bon état, en fonction du parcours et du cheval.

- Selle, sangle, filet et tapis de selle, chacun identifié par une étiquette avec vos coordonnées,
- Protections si nécessaires (guêtres, cloches),
- Sacoche légères et équilibrées : eau, longe, licol, trousse de soins,
- Carnet d'identification du cheval et coordonnées **urgence vétérinaire 04 93 20 33 03**,
- Produits de soins de base.

ÉQUIPEMENT COLLECTIF (À ADAPTER SELON LE PARCOURS)

Certains éléments peuvent être indispensables selon la durée, la difficulté ou l'environnement du parcours :

- Matériel de pansage : brosse, étrille, cure-pied, couteau,
- Longue corde pour ligne d'attache, pitons si besoin pour fixation sur roche,
- Seau pliable, filet de foin, matériel de rechange,
- Lampe de poche ou frontale, bandes réfléchissantes,
- Trousse de maréchalerie, fer de secours ou hipposandale,
- Machette et/ou scie pliable,
- Pelle/pioche (terrain marneux ou passage sur névés),
- Trousse de secours pour cavalier et cheval,
- Couverture de survie, bougies, briquet,
- Carte au 1:25 000e, GPS ou application smartphone avec géolocalisation et topo-guide du parcours.



PRÉPARATION ET ANALYSE DE L'ITINÉRAIRE

Certains éléments peuvent être indispensables selon la durée, la difficulté ou l'environnement du parcours :

- Vérifier la météo avant le départ (répondeur départemental, Météo Montagne : 0 899 710 206,
- Étudier le parcours à l'aide d'une carte IGN, d'un GPS ou d'une application de randonnée,
- Évaluer la distance, la dénivelée, la technicité des passages et les risques éventuels (glissades, sections exposées),
- S'informer sur les terrains traversés, les milieux naturels et les obstacles potentiels,
- Tenir compte de l'altitude et de l'exposition des versants, notamment en présence de névés persistants,
- Prévoir des solutions de repli ou des échappatoires en cas d'imprévu,
- Respecter la réglementation en vigueur dans les espaces protégés (PNM, RNR, PNR)

SÉCURITÉ

- Trousse de premiers secours (cavalier et cheval),
- Téléphone chargé, éventuellement batterie externe,
- Respect des règles de circulation et des autres usagers (randonneurs, VTT, chasseurs),
- Prévoir un rythme adapté au terrain, aux conditions météo et au niveau du groupe,
- Information laissée à un tiers sur votre itinéraire et vos horaires prévus.

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

- Consulter la météo : répondeur départemental **météo montagne 0 899 710 206**,
- Suivre l'évolution des prévisions dans les jours précédant le départ,
- Tenir compte des alertes météo (vent, orage, pluie, canicule),
- Adapter l'équipement aux amplitudes thermiques et aux conditions extrêmes,
- Ne pas hésiter à reporter ou annuler une étape si nécessaire.

GROUPE ET NIVEAU DE PRATIQUE

- Connaître ses capacités physiques et techniques,
- Pratiquer régulièrement pour maintenir une bonne condition,
- Limiter le nombre de participants pour faciliter la progression et le respect des horaires,

PENDANT LE PARCOURS

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

TECHNIQUES DE PROGRESSION

La randonnée à cheval et plus particulièrement en montagne demande de faire face à des conditions particulières : isolement, terrains accidentés, aléas météorologiques (froid, orage, brouillard), fatigue. Elle exige une connaissance approfondie de la montagne et peut se révéler "à risque" dès lors que des précautions ne sont pas prises.

En conséquence :

- Faites poser des cônes de tungstène par votre maréchal- ferrant, votre cheval bénéficiera d'une meilleure adhérence,
- En cas d'orage, mettez pied à terre et maintenez un espace d'une dizaine de mètres entre deux cavaliers. Marchez au pas et éloignez-vous des zones exposées (col, ligne de crête, arbre isolé) pour vous abriter à flanc de coteau. Attachez vos chevaux éloignés les uns des autres et patientez,
- Méfiez-vous du gibier sauvage qui peut surprendre vos chevaux et provoquer des écarts sur des sentiers étroits,
- Veillez aux guêpes qui construisent des nids dans le sol et peuvent sortir, agressives, au passage des chevaux,
- Ne traversez jamais un troupeau, contournez-le plutôt afin de ne pas disperser et affoler les bêtes et de ménager le comportement des "chiens de protection",
- Prenez garde au passage des ponts et passerelles de vérifier la solidité des aménagements avant de vous y risquer avec votre cheval. Si le passage à gué est possible, préférez cette solution qui permet en outre
 - d'abreuver les chevaux,
 - Soyez courtois avec les autres utilisateurs des milieux naturels, les piétons, plus vulnérables, conservant la priorité,
 - Refermez les clôtures que vous avez ouvertes et respectez les cultures en ne chevauchant jamais dans les champs et en suivant scrupuleusement le balisage,
 - Ne galopez pas dans la pelouse alpine, car les trous de marmottes constituent de véritables pièges,
 - Méfiez-vous des zones humides aux abords des lacs et cours d'eau, vous pouvez enliser votre monture ou perdre des fers,
 - Prenez garde aux marnes : les sentiers y sont souvent en dévers et, une fois mouillés, deviennent impraticables, car extrêmement glissants,
 - N'hésitez pas à mettre pied à terre lors de passages difficiles (dalles de pierre, éboulis, à-pics) ou en cas de forte dénivelé,
 - Quelques itinéraires décrits dans ce guide traversent le Parc national du Mercantour, veillez à vous conformer aux réglementations en vigueur en zone "cœur" du Parc.



SURVEILLER LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES,

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

L'ORAGE

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

Quelques conseils :

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

ATTENTION !

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

LE BROUILLARD

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

À l'aide d'une carte topographique, papier ou numérique, anticiper le relief : interpréter au préalable les courbes de niveau, les points cotés et les zones d'estompage.

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

ATTENTION !

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

GÉRER LA RANDONNÉE,

L'ORIENTATION

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

LA CARTOGRAPHIE

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

LE GPS POUR VOUS AIDER

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

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

L'ENNEIGEMENT

Persistant en juin et même en juillet, selon les années, au-dessus de 2 500 m, il se matérialise surtout sous forme de névés comblant les hauts vallons orientés nord ou ouest. Une prudence particulière devra être observée durant la traversée des névés, car la neige durcie ne pardonne aucun faux-pas.

LA CHASSE

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

LES CHENILLES PROCESSIONNAIRES

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

En cas de pause avec votre cheval veillez à inspecter l'arbre avant d'attacher votre monture.

LA NATURE, UN ESPACE A PARTAGER...

POUR ÉVITER LES CONFLITS D'USAGE

Les espaces naturels ont pour vocation d'être partagés entre les différents acteurs : agriculteurs et éleveurs héritiers des paysans et bergers d'antan, adeptes des loisirs et sports de nature, bûcherons, chasseurs ou pêcheurs, etc. Pour cohabiter en bonne intelligence, chacun doit faire un effort de compréhension : le visiteur de passage devra ainsi rester discret afin de ne pas perturber la faune sauvage ou créer des dérangements aux troupeaux.

Afin d'éviter une discrimination entre les utilisateurs, le Plan départemental de randonnées des Alpes-Maritimes n'a pas intégré de notion d'itinéraire "réservé" à tel ou tel usage et, a contrario, interdit aux autres. Cette liberté d'aller et venir, précieuse pour chacun, ne pourra continuer d'exister qu'au prix d'une compréhension mutuelle, dans l'esprit de notre Constitution du 4 octobre 1958 qui a relayé la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789.

Le schéma national de développement des infrastructures du tourisme équestre (2009-2012) vise à une meilleure intégration de cette forme

de voyage dans le paysage des loisirs sportifs de nature. C'est une politique très ambitieuse menée par la Fédération Française d'Équitation afin de mieux structurer une discipline à la fois traditionnelle et en vogue qui a pu parfois disparaître de nos pistes forestières, chemins ruraux ou sentiers d'alpages.

Mais le partage de l'espace évoqué dans la "Charte éthique du cavalier et meneur de pleine nature" demande à être sans cesse actualisé : l'utilisation de tracés VTT en descente, la confrontation avec les sports mécaniques (4 x 4, quad, moto trial ou enduro), la présence de chiens "patous" dans les pâturages, la réglementation spécifique des Parcs nationaux, l'organisation de battues au gros gibier, constituent autant de facteurs à prendre en compte pour une pratique sereine et responsable de la randonnée à cheval.

À noter que les itinéraires traversant les zones classées "Natura 2000" doivent faire l'objet d'une attention particulière afin notamment de préserver la diversité biologique.

AVERTISSEMENTS :

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



PASTORALISME

CAVALIERS, ATTENTION AUX TROUPEAUX !

Dans les Alpes-Maritimes, l'élevage pastoral est extensif : les troupeaux pâturent sur de vastes espaces en exploitant la végétation naturelle. Ils sont déplacés au fil des saisons pour permettre à l'herbe de repousser et assurer une alimentation durable.

Les éleveurs, disposent de droits d'exploitation sur ces espaces. Le pastoralisme est une activité traditionnelle et patrimoniale, essentielle à la vie en montagne. Il contribue :

- À l'entretien des paysages ouverts,
- À la préservation d'écosystèmes riches et d'habitats d'espèces protégées,
- À la prévention des incendies de forêt.

RECOMMANDATIONS POUR LES CAVALIERS

Lors de votre passage à cheval :

- Respectez les zones de pâturage : ne coupez pas les clôtures, ne dérangez pas les animaux.
- Adaptez votre allure : ralentissez à l'approche d'un troupeau pour éviter tout stress ou réaction brusque des animaux.
- Restez sur les sentiers balisés : cela limite les conflits d'usage et protège les milieux naturels.

CHIEN DE PROTECTION : ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Pour protéger leurs troupeaux des prédateurs, les bergers utilisent des chiens de protection. Leur rôle est de dissuader toute intrusion et de préserver la tranquillité du troupeau.

Lors de votre randonnée équestre :

1. Contournez largement le troupeau : évitez de le traverser, même à cheval.
2. Face à un chien de protection :
 - Arrêtez-vous calmement pour lui laisser le temps de vous identifier.
 - Ne le menacez pas, ne tentez pas de le caresser.
 - Gardez une attitude posée et respectueuse.
3. Si vous êtes accompagné d'un chien de compagnie :
 - Assurez-vous que sa présence est autorisée sur l'espace fréquenté.
 - Tenez-le impérativement en laisse.
 - Ne le prenez jamais dans vos bras, cela peut être perçu comme une menace par le chien de protection.



Berger d'Anatolie, chien de berger



ENCADREMENT

LES CLUBS ET ASSOCIATIONS

Des structures affiliées pour une pratique encadrée

Les clubs et associations mentionnés dans ce guide doivent être affiliés à une fédération compétente, garantissant la qualité de l'encadrement et le respect des normes de sécurité. Il s'agit principalement de la Fédération Française d'Équitation (FFE), organisme de référence pour la pratique équestre en France. Les clubs et associations mentionnés dans ce guide sont adhérents à la Fédération Française d'Équitation.

LES PROFESSIONNELS

Des encadrants qualifiés pour une randonnée en toute confiance

Toute sortie organisée et payante doit être encadrée par un professionnel diplômé, titulaire d'une carte professionnelle.

Deux diplômes permettent d'encadrer les randonnées équestres :

- A.T.E - Accompagnateur de Tourisme Équestre : diplôme certifié par la Fédération Française d'Équitation, il permet d'encadrer des promenades et randonnées à cheval en extérieur.
- BPJEPS Activités Équestres mention « Tourisme Équestre ou Équitation » ce diplôme est certifié par le Ministère des Sports. Il permet d'enseigner l'équitation et d'encadrer toutes les activités équestres, y compris les randonnées.

Pour vérifier la qualification d'un encadrant, consultez le portail de recherche d'éducateur sportif :

<https://recherche-ducateur.sports.gouv.fr/accueil>



LES COORDONNÉES DES PROFESSIONNELS

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



INFORMATIONS

GÉNÉRALES

GEOCHEVAL

Créé par la Fédération Française d'Equitation (FFE) et le Comité National de Tourisme Equestre (CNTE), le site GEOCHEVAL est en ligne. Il permet au public de consulter les itinéraires de tourisme équestre en France. Cette carte interactive est le résultat de la démarche de valorisation des itinéraires menée depuis plusieurs années par la FFE-CNTE en partenariat avec les collectivités locales.

Consulter le site GEOCHEVAL :

<https://geocheval.com>



CENTRES DE TOURISME ÉQUESTRE

- **ACPN Cavalier de Pleine Nature**,
Association réservée aux propriétaires d'équidés
3319 route de saint Barnabé - 06140 Coursegoules
Contact : 06 25 33 70 97
- **EARL RANCH EL BRONCO**
Label centre de tourisme équestre / cheval étape
hébergement intérieur / cheval étape hébergement
extérieur
Lieu-dit les Termes, Col de Vence - 06140
Coursegoules - Contact : 06 08 03 37 96
- **FORT APACHE**
Carrefour saint Barnabé, quartier Col de Vence -
06140 Coursegoules
Contact : 04 93 58 91 43 / 06 24 08 22 96
- **RANCH DES BAOUS**
Route du Caire - 06140 Tourrettes sur Loup
Contact : 04 93 32 14 99 / 06 27 71 72 44
- **HOOF IN CAP**
Rte de Mont Leuze, 9001 Voie Aurelienne - 06300
Nice - Contact : 06 64 11 17 44
- **SOUBRANA CHEVAL MONTAGNE**
Domaine Soubrana, 4290 Rte du col des banquettes -
06440 Peille - Contact : 06 12 07 92 31
- **ECURIES DE LA MOUTE**
Ranch le Lagas, route du Lagas - 06470 Valberg
Contact : 04 93 02 63 84 / 06 07 74 19 70
- **ECURIES DE LA ROYA**
Lieu-dit la Giacchera, Rte du col de Brouis - 06540
Breil sur Roya - Contact : 06 86 83 14 34
- **AU PEN DAU FERION**
Route du Ferion - 06670 Levens
Contact : 06 62 73 77 63
- **PONEY CLUB DES ECUREUILS**
89 chemin de maure vieil, Le tremblant, 06210
Mandelieu la Napoule - Contact : 06 09 04 72 52
- **AFEPA**
Label cheval étape hébergement extérieur
Domaine de l'amitié - 06710 Touet sur Var
Contact : 06 74 81 06 56 / 06 59 88 34 83
- **DOMAINE DE MASSAC**
Label centre de tourisme équestre / cheval étape
hébergement extérieur
1464 route de Colomars - 06790 Aspremont
Contact : 06 10 76 25 59
- **CLUB HIPPIQUE DE NICE**
Label cheval étape hébergement intérieur
Traverse des baraques, 368 rte de Grenoble - 06200
Nice - Contact : 04 93 83 15 04 / 06 24 24 42 50
- **ACRIAM**
Association réservée aux propriétaires d'équidés
06740 Châteauneuf de Grasse
Contact : 06 60 52 03 07

HÉBERGEMENT

ORGANISEZ VOTRE SÉJOUR !

Ce guide propose une traversée sur plusieurs jours, nécessitant une préparation rigoureuse.

Il est impératif d'organiser en amont :

- votre hébergement,
- celui des montures,
- et, le cas échéant, les possibilités de bivouac.

La pratique de la randonnée équestre engage la responsabilité exclusive des cavaliers, qui doivent s'informer sur les conditions du parcours, les services disponibles et les réglementations locales.

À ce titre, la responsabilité du Département ne saurait être engagée.

Pour faciliter votre organisation, nous vous recommandons de prendre contact avec les offices de tourisme des communes traversées ou servant de points d'étape, afin d'obtenir des informations actualisées sur l'accueil des cavaliers et des chevaux, ainsi que sur présence des troupeaux.

Exemples pour l'accueil des chevaux :

- Point d'attache (barres d'attache ou anneaux scellés aux murs)
- Point d'eau extérieur
- Logement des chevaux (pré avec parc clôturé, stalles ou boxes)
- Nourriture des chevaux
- Présence d'une sellerie (local abrité et fermant à clé)



CHEVAL ÉTAPE

Ce label fédéral garantit un accueil de qualité pour les chevaux, avec des conditions optimales de sécurité et de confort. Les sites labellisés se trouvent généralement à proximité d'un hébergement pour les cavaliers et d'une solution de restauration, afin de faciliter l'étape autour de l'accueil des équidés.



Prudence ! lors du passage sur les voies ouvertes à la circulation.

SÉLECTION DES PARCOURS

Une sélection de randonnées équestres couvre l'ensemble du département, mettant en valeur les parcours les plus emblématiques de chaque étage altitudinal, du Mercantour au littoral méditerranéen. Proposés en boucle, en traversée ou en aller-retour, ces itinéraires s'appuient sur le réseau balisé du Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée.

Un chapitre spécifique est consacré à la Route Napoléon, randonnée équestre en itinérance traditionnellement parcourue avec des hébergements dans les villages traversés. Le bivouac y reste possible, sous réserve des précautions d'usage et de l'accord des propriétaires.

DES ITINÉRAIRES ÉQUESTRES POUR TOUS LES CAVALIERS

Encadrés par un professionnel ou en autonomie, chaque cavalier trouve sa formule adaptée.

Avec un centre équestre : la sécurité et le confort avant tout

Ces parcours sont proposés au départ d'un centre équestre affilié à la Fédération Française d'Équitation (FFE) et encadrés par un professionnel habilité.

Ce que le centre équestre propose :

- Une monture adaptée à votre niveau,
- Un encadrement professionnel pour une sortie en toute sécurité,
- Les équipements nécessaires à la pratique,
- Une randonnée encadrée dans le respect du bien-être animal et des règles de sécurité,
- Une expérience accessible, même pour les cavaliers débutants.

En complément :

- Seuls les établissements adhérents à la FFE sont mentionnés dans ce guide,
- D'autres professionnels qualifiés peuvent également encadrer des randonnées,
- Pour les identifier, vous pouvez contacter les offices de tourisme, les mairies, ou consulter des plateformes spécialisées en tourisme équestre.

Pour cavalier autonome : liberté et expérience en pleine nature

La totalité des itinéraires présentés dans ce guide est réalisable par des cavaliers expérimentés disposant de leur propre monture, habitués à randonner en extérieur.

Ce qu'il faut maîtriser :

- Une bonne aisance aux trois allures en terrain varié.
- Des compétences en orientation et en lecture de carte.
- Une gestion autonome du cheval en pleine nature, dans le respect des conditions extérieures.

En complément :

- Aucun encadrement n'est prévu : vous êtes entièrement responsable de votre sortie.
- Ces parcours offrent une liberté totale, pour vivre pleinement l'expérience de la randonnée à cheval dans les Alpes-Maritimes, dans le respect des règles de circulation et de préservation des milieux naturels.

CLASSIFICATION DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE ÉQUESTRE

CHOISIR UN PARCOURS ADAPTÉ

La classification repose sur des critères précis, permettant à chaque cavalier de choisir un itinéraire en adéquation avec son niveau et son expérience. Cette approche progressive favorise une pratique sûre et agréable, qu'elle soit encadrée par un professionnel ou réalisée en autonomie.

Le choix de l'itinéraire doit être fait avec prudence, en tenant compte :

- du niveau équestre des cavaliers et de l'aptitude des chevaux à évoluer sur différents terrains,
- des conditions météorologiques,
- de la nature du terrain.

Une bonne préparation est essentielle pour garantir une expérience à la fois **sécurisée et enrichissante**.

Deux critères principaux sont pris en compte :

1. Les caractéristiques du terrain. Ce critère intègre la nature du support, la présence d'obstacles et les exigences techniques. Il permet d'identifier les parcours en adéquation avec l'expérience du cavalier :

- **Type de support** : revêtement et assise du tracé (sentier, piste, section de route goudronnée).
- **Points de vigilance** : traversées de route, passages à gué ou sur ouvrage de franchissement, zones étroites ou en dévers, présence de troupeaux.
- **Niveau de difficulté** : Classé de I Fer à V Fers, il traduit la technicité du parcours, sa longueur et la présence d'obstacles naturels.

• I FER

- Tout cavalier, tout cheval.
- Pistes et chemins larges.
- Aucune difficulté technique liée à la nature du sol.
- Dénivelée et longueur du parcours accessibles.

• II FERS

- Chemins larges à étroits, sans exposition.

- Petits passages sur terrain irrégulier (ornières, dalles, marches...).
- Dénivelée plus marquée.

• III FERS

- Chemins larges à étroits pouvant comporter des passages exposés.
- Secteurs accidentés nécessitant un cheval au pied sûr et calme.
- Marche à pied possible sur certains tronçons.
- Présence ponctuelle de passages techniques (dalles, pierriers, gués...).

• IV ET V FERS

- Parcours généralement situés en montagne.
- Paysages d'altitude et fort dénivelé.
- Cheval confirmé, au pied sûr et calme.
- Cavalier autonome, non sujet au vertige.
- Isolement possible, bivouac à prévoir.
- Nombreux passages techniques et sentiers exposés, nécessitant parfois de marcher à pied.

2. La praticabilité. Ce critère évalue si le tracé est :

- accessible aux débutants,
- adapté aux cavaliers initiés,
- ou réservé à un cavalier confirmé et un cheval entraîné.

COMPRENDRE LES NIVEAUX ÉQUESTRES

CHOISIR UN ITINÉRAIRE EN ACCORD AVEC SON EXPÉRIENCE POUR UNE RANDONNÉE RÉUSSIE

Une randonnée équestre est bien plus qu'une simple promenade à cheval. Elle se déroule en milieu naturel, parfois en terrain varié ou exigeant, et implique de composer avec les aléas du relief, du climat et de l'environnement.

Des parcours d'une heure, d'une demi-journée, d'une journée, jusqu'à plusieurs jours avec hébergement : la randonnée équestre offre un éventail riche et varié, permettant à chacun - du débutant au cavalier confirmé - de vivre une expérience adaptée à son niveau et à ses connaissances.

La randonnée équestre est une activité enrichissante, mais elle demande une bonne préparation pour garantir la sécurité du cavalier et du cheval, ainsi qu'un choix d'itinéraire cohérent avec son niveau.

- **Dans les centres équestres**, le professionnel permettra d'aider au **choix du parcours et de la monture**, en tenant compte du niveau du cavalier et des conditions du terrain.
- **Pour les cavaliers autonomes**, c'est le cavalier lui-même qui analysera les **caractéristiques de la randonnée** (durée, dénivelée, type de sol, météo...) pour faire son choix en toute responsabilité.

PROFILS DE CAVALIERS : IDENTIFIER SON NIVEAU POUR MIEUX CHOISIR SON ITINÉRAIRE

La randonnée équestre s'adresse à tous les cavaliers, à condition de bien connaître ses capacités et de choisir un parcours adapté. Voici trois profils types qui permettent de mieux situer son niveau de pratique :

CAVALIER DÉBUTANT

Vous découvrez l'équitation ou vous montez très occasionnellement, en balade ou en vacances.

- Vous n'avez jamais pris de cours d'équitation.
- Vous souhaitez vous initier en douceur à la randonnée à cheval.
- Une sortie encadrée, sur un parcours court, permet de vivre une première expérience en toute sécurité.

CAVALIER INITIÉ

Vous avez une pratique occasionnelle de l'équitation et quelques cours à votre actif.

- Vous êtes capable d'évoluer aux trois allures en extérieur.
- Vous êtes en bonne condition physique et pouvez rester en selle plusieurs heures.
- Vous êtes en mesure d'aborder des randonnées à la demi-journée ou à la journée, avec ou sans encadrement.

CAVALIER CONFIRMÉ

Vous montez régulièrement et avez un niveau équivalent à galop 4 ou plus.

- Vous êtes à l'aise aux trois allures, y compris en terrain varié.
- Vous maîtrisez votre cheval en toutes circonstances, même en extérieur.
- Vous êtes capable de gérer des étapes longues, avec un rythme soutenu, en autonomie ou sur plusieurs jours.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

DISTANCE :

Longueur totale du parcours ou de l'étape, mesurée en kilomètres entre le point de départ et le point d'arrivée.

DÉNIVELÉE :

Différence d'altitude totale à parcourir en montée et en descente.

DURÉE :

Temps de parcours aller-retour, ou durée totale pour une boucle.

NB : le temps mentionné correspond à une durée moyenne de progression effective, à laquelle il convient d'ajouter les pauses éventuelles.

PÉRIODE CONSEILLÉE :

La majorité des itinéraires du pays côtier et du moyen pays se prête à la randonnée toute l'année, grâce à la faible altitude et à l'influence du climat méditerranéen. Toutefois, certaines précautions s'imposent en cas d'épisodes météorologiques particuliers, comme les fortes chaleurs estivales (périodes rouges de fermeture des massifs) ou les intempéries méditerranéennes (pluies intenses, orages, vents violents).

CARTOGRAPHIE :

En complément du descriptif et du schéma de chaque itinéraire présenté dans ce guide, il est indispensable d'emporter la carte IGN TOP 25 correspondant au secteur parcouru. La carte au 1 : 25 000 permet une orientation précise et l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivelée, points d'eau, abris, curiosités, etc.). Chaque balise directionnelle figure sur la carte (pastille magenta) avec son numéro correspondant. En cas de problème (fatigue, blessure, incident, changement météo), seule une carte détaillée permet d'identifier le meilleur itinéraire de repli vers le village le plus proche.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX :

Téléchargez la trace GPX avant votre départ. Sur le terrain, le GPS apporte une assistance tout au long de la randonnée et rend l'orientation plus fluide et plus sûre.

CENTRE ÉQUESTRE :

Parcours identifiés au départ d'un centre équestre affilié à la Fédération Française d'Équitation (FFE) et encadrés par un professionnel habilité.

ACCÈS ROUTIER :

Indications routières pour accéder au point de départ depuis Nice, Cannes ou Menton.

LÉGENDE DES CARTES :



Village



Village départ rando



Hameau



Bâtiments groupés



Bâtiments isolés



Lieux dit



Chapelle



Oratoire



Refuge



Petites ruines



Grandes ruines



Point remarquable



Château



Point de vue



Parking



Gare



Départ / Arrivée



Départ



Arrivée



Nord



Sommets



Col



Tracé du parcours



Balise et numéro



Sens du parcours



Direction de la route



Cours d'eau



Surface en eau



Routes départementales

EN RÉSUMÉ

SUR LA FICHE

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN

Télécharger la trace GPX

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



Distance km

Dénivelée + m / -m

Durée hh-mm

Période conseillée indication de la saisonnalité

Cartographie référence de la ou des cartes IGN TOP 25 du secteur couvert

Type de support nature du revêtement et de l'assise (route goudronnée, piste, sentier)

Points de vigilance précautions à prendre selon le terrain ou l'activité pastorale

Niveau de difficulté de I Fer à V Fers, selon la technicité, la longueur et la présence d'obstacles naturels

PRATICABILITÉ

Cavalier mention du niveau requis (débutant, initié, confirmé)

Centre équestre à proximité du départ

ITINÉRAIRES

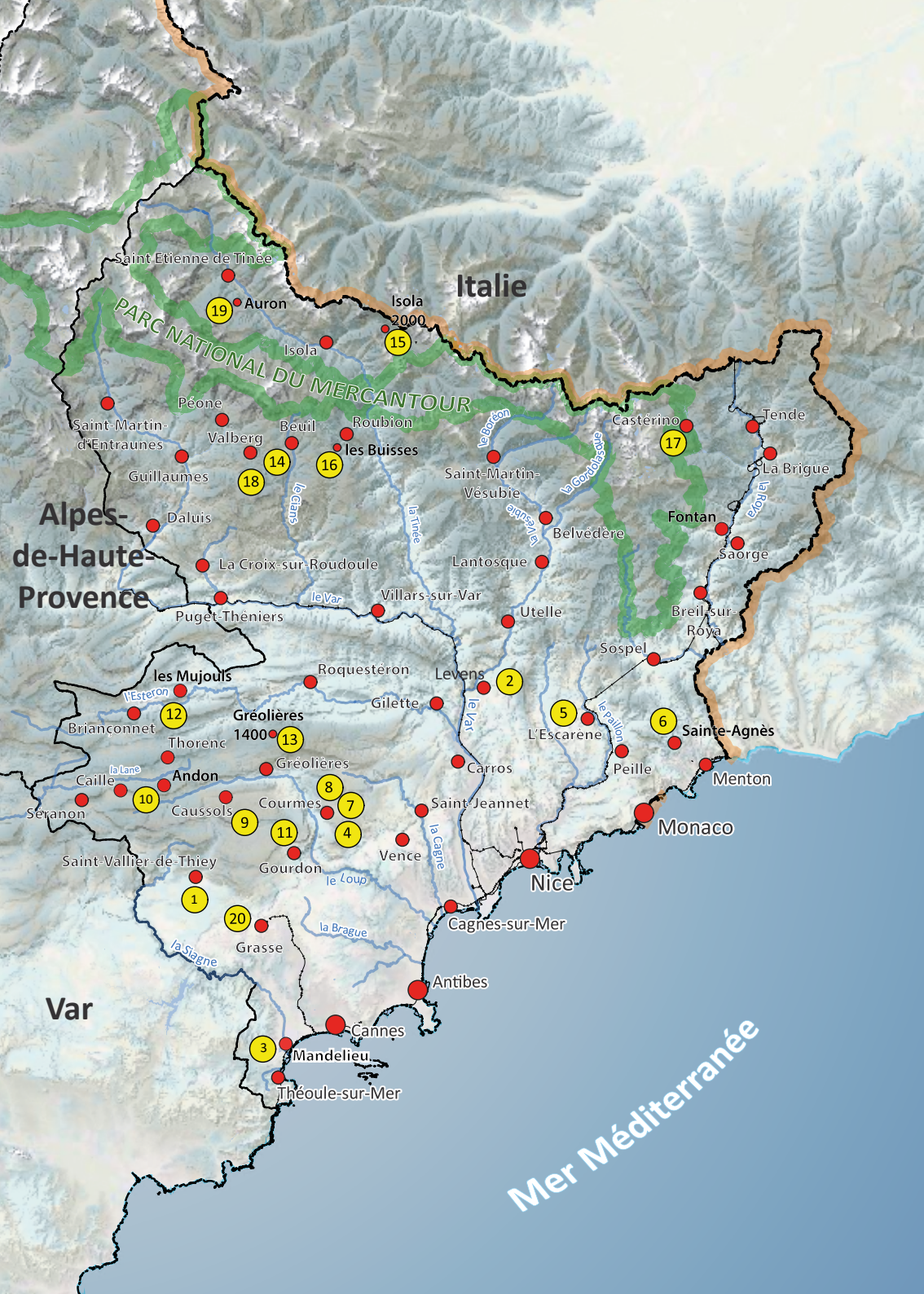
SÉLECTIONNÉS

N°	AU DÉPART DE	PAYS COTIER	FERS	CAVALIER	CENTRE EQUESTRE
1	St-Vallier de Thiey	Circuit de Saint-Vallier	I	Débutant	
2	Levens	Chapelle Saint-Michel	I	Débutant	Oui
3	Mandelieu	Mémorial de Notre-Dame d'Afrique	I	Débutant	
4	Hameau de St-Barnabé	Balcons de la Méditerranée	II	Initié	Oui
5	l'Escarène	Circuit de l'Escarène	II	Initié	
6	Ste-Agnès	Boucle de Sainte-Agnès	II	Initié	

N°	AU DÉPART DE	MOYEN PAYS	FERS	CAVALIER	CENTRE EQUESTRE
7	Hameau de St-Barnabé	Boucle de Saint-Barnabé - Pré Royer	I	Débutant	Oui
8	Hameau de St-Barnabé	Circuit de Saint-Barnabé - Bois de Garavagne	I	Débutant	Oui
9	Caussols	Tour du plateau de Caussols	I	Débutant	
10	Caille	Tour de la Moulière	I	Débutant	
11	Gourdon	Plateau de Cavillone	II	Initié	
12	Briançonnet	Circuit des Mujouls	II	Initié	
13	Gréolières 1400	Boucle du Cheiron	III	Initié	

N°	AU DÉPART DE	HAUT PAYS	FERS	CAVALIER	CENTRE EQUESTRE
14	Beuil, les Launes	Plateau Saint-Jean	I	Débutant	Oui
15	Station d'Isola 2000	Boucle d'Isola 2000	II	Débutant	
16	Roubion, les Buissets	Circuit des Buissets	II	Débutant	
17	Hameau de Castérino	Circuit de Castérino	II	Débutant	
18	Beuil, les Launes	Boucle du Raton	II	Débutant	Oui
19	Station d'Auron	Crêtes d'Auron	IV	Confirmé	

N°	AU DÉPART DE	ITINÉRANCE	FERS	CAVALIER	CENTRE EQUESTRE
20	Grasse	Route Napoléon à cheval	III	Initié	



Italie

Alpes-de-Haute-Provence

Var

Mer Méditerranée

PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Saint-Etienne-de-Tinée

Auron

Isola 2000

Péone

Saint-Martin-d'Entraunes

Valberg

Beuil

Roubion

les Buissons

le Barçon

Casterino

Tende

La-Brigue

Fontan

Saorge

Guillaumes

Daluis

La-Croix-sur-Roudoule

Lantosque

Saint-Martin-Vésubie

Belvédère

Puget-Théniers

Villars-sur-Var

Utelle

Breil-sur-Roya

les Mujous

Roquestéron

Levens

Sospel

Briançonnet

Thorenc

Gréolières 1400

Gilette

L'Escarène

Sainte-Agnès

Caille

Andon

Gréolières

Courmes

Carros

Peille

Saint-Vallier-de-Thiery

Caussols

Gourdon

Vence

Saint-Jeannet

Menton

Séranon

la Stagne

Grasse

la Brague

Vence

Cagnes-sur-Mer

Antibes

Cannes

Mandelieu

Théoule-sur-Mer

la Stagne

la Cagne

le Loup

le Var

le Estéron

la Lagne

le Paillon

le Gorbasson

le Gorbasson

le Paillon

le Gorbasson

le Gorbasson

le Gorbasson

le Gorbasson

le Gorbasson

le Gorbasson

le Gorbasson

le Gorbasson

le Clans

le Var

le Var

le Estéron

la Lagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne

la Stagne



PAYS CÔTIER

Roches rouges et relief sauvage de l'Estérel



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :**

 Cavalier : **Débutant**

 Niveau de difficulté : **1 Fer**

 Distance : **13 km**

 Dénivelée : **+ 230 m / - 230 m**


 Type de support :
**pistes et sections de routes
goudronnées**

 Durée : **3 h**

 Période conseillée :
Toute l'année

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

ACCÈS ROUTIER :

 Se rendre à Grasse et suivre la route Napoléon (RD 6085) jusqu'à Saint-Vallier-de-Thiery. Traverser le village (nord) et prendre à gauche la route de la Siagne et le parking de la Bergerie, point de départ de l'itinéraire.

 **Au départ de Saint-Vallier-de-Thiery,
parking de la Bergerie (700 m)**

1. CIRCUIT DE SAINT-VALLIER

Circuit praticable tout au long de l'année, offrant de beaux passages ombragés sous les chênes pubescents et de larges ouvertures vers l'ouest de la Côte d'Azur. L'itinéraire traverse un secteur riche en curiosités géologiques et vestiges anciens, témoignant d'une occupation humaine ancienne autour de Saint-Vallier-de-Thiery. Parmi eux, la Pierre Druidique, remarquable par sa forme de « champignon » née de l'érosion différentielle des roches, illustre la singularité géologique du site. Les larges pistes, régulières et bien tracées, permettent de varier les allures de sa monture en toute sécurité. L'aller-retour vers le lieu-dit de la Croix de Cabris conduit au poste de guet, utilisé durant la saison estivale pour la surveillance des incendies, offrant un panorama étendu sur le massif de l'Estérel, les reliefs du Var et la côte azuréenne. Au retour, le passage devant la croix originelle, dressée en bordure du chemin de Cabris à Saint-Vallier, rappelle les croyances anciennes ou son rôle de repère pour les voyageurs d'autrefois.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Traverser (sud) le parking de la Bergerie,
2. Sortir sur la RD 5 (passage sécurisé en bordure),
3. Suivre à droite la route en direction de Saint-Cézaire,
4. Emprunter le passage piéton et remonter en face la petite route,
5. Passer à proximité de la chapelle Ste-Brigitte,
6. Bifurquer à droite sur la rue du Lagardou puis la carraire homonyme,
7. Continuer à droite sur l'avenue Séverine,
8. Poursuivre sur la piste (plein sud), en direction de la Pierre Druidique,
9. Atteindre la balise (b.45) et prendre à gauche (est) la piste jusqu'à la balise (b.44),
10. Suivre plein est la piste (GR° 406) jusqu'à croiser la RD 4 (b.43),
11. Traverser avec prudence la départementale et enchaîner par la piste en face (GR°),
12. Atteindre le grand carrefour de la Croix de Cabris (citerne, 718 m - b.42),
13. Emprunter à droite la piste du gazoduc, rectiligne et pentue (sud-ouest),
14. Zigzaguer dans les raidillons de cette montée pour soulager les chevaux,
15. Poursuivre jusqu'au point de vue de la Croix de Cabris sur la gauche (poste de guet - 788 m),
16. Revenir à la balise (b.42), puis prendre à gauche la piste voisine de celle de l'aller,
17. Passer devant la croix originelle de Cabris en bordure de piste,
18. Continuer jusqu'à l'entrée d'un lotissement (b.41), puis à la RD 6085 (b.40),
19. Prendre à gauche pour longer la route,
20. Traverser la RD 6085 et poursuivre en face sur une contre-allée jusqu'au rond-point,
21. Tourner à droite puis, au parking à gauche, longer le tennis,
22. Bifurquer à droite pour emprunter l'avenue Désiré-Pignata sous l'école,
23. Rejoindre la RD 6085, puis à gauche, la balise (b.48) pour regagner le parking.

Point de vigilance :

En période estivale, l'accès aux forêts et sentiers peut être restreint pour des raisons de sécurité liées au risque d'incendie.



**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**







CENTRE ÉQUESTRE
Au pen dau ferion

**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :**

 Cavalier : **Débutant**

 Niveau de difficulté : **1 Fer**

 Distance : **18 km**

 Dénivelée : **+ 820 m / - 820 m**


 Type de support : **sentiers,
pistes et sections de route
goudronnée**

 Durée : **4 h**

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
IGN TOP 25
« Nice-Menton » n°3742 OT

ACCÈS ROUTIER :

 Remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à Saint-Martin-du-Var. Bifurquer à droite et s'élever par la RM 20 pour gagner Levens, et sur la droite, le grand Pré point de départ de l'itinéraire (places de parking en bordure).

2. CHAPELLE SAINT-MICHEL

Itinéraire réalisable toute l'année, le circuit sur les pentes du mont Férian séduit par la diversité de ses chemins : larges pistes sablonneuses, anciennes voies pavées ou sentiers ombragés serpentant à flanc de colline. Accessible à des cavaliers débutants, il offre un terrain idéal pour l'apprentissage lors des premières sorties, alternant passages favorables aux allures soutenues et tronçons plus techniques pouvant nécessiter de mettre pied à terre. Sans atteindre le sommet du Férian (1 412 m), le parcours conduit à la cédraie sommitale entourant la chapelle Saint-Michel, véritable havre de fraîcheur où les chevaux progressent à l'ombre des cèdres séculaires. Entre les futaies, les panoramas s'ouvrent sur les villages perchés, l'embouchure du Var et, plus à l'est, sur la cime de Baudon semblant émerger parmi les multiples sommets l'environnant. Cette randonnée équestre allie douceur des reliefs et richesse paysagère, offrant une belle immersion sur la ligne de partage des eaux du pays niçois.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking,
2. Traverser le pré des Cavaliers dans sa largeur,
3. Rejoindre en face la route « Chemin du Pré des Cavaliers »,
4. Emprunter son tracé entre les villas (b.262, 263, 264) jusqu'à son extrémité (b.265),
5. Poursuivre par la piste à droite jusqu'à la balise 266,
6. Obliquer à gauche pour gagner la croupe par une large trace,
7. Descendre jusqu'à un collet (b.267),
8. S'engager à gauche (b.268) sur le sentier à flanc,
9. Atteindre l'intersection (b.269),
10. Suivre en face la croupe (nord) jusqu'à la balise 270,
11. Tourner à droite sur la piste et déboucher sur la suivante (b.277),
12. Remonter à droite vers la crête du Férian (réservoir - b.278),
13. Longer le versant est pour pénétrer dans la cédraie (b.274),
14. Rejoindre la chapelle St-Michel,
15. Redescendre par la piste empruntée à l'aller,
16. Dépasser les balises 277 et 271 pour atteindre le col du Dragon (1 109 m, citerne - b.272),
17. Suivre à gauche le sentier à flanc de coteau jusqu'au col de Fuont Blanca (1 081 m - b.257),
18. Descendre par la piste à gauche sans emprunter les raccourcis du sentier,
19. Enchaîner les lacets (b.256) avant la large boucle à l'ouest (b.253, 254),
20. Passer devant le centre équestre et retrouver la route « Chemin René Pouchol »,
21. Virer à gauche entre les maisons du lotissement,
22. Revenir jusqu'à l'intersection (b.263),
23. Regagner la route des Cavaliers pour rejoindre le grand Pré.

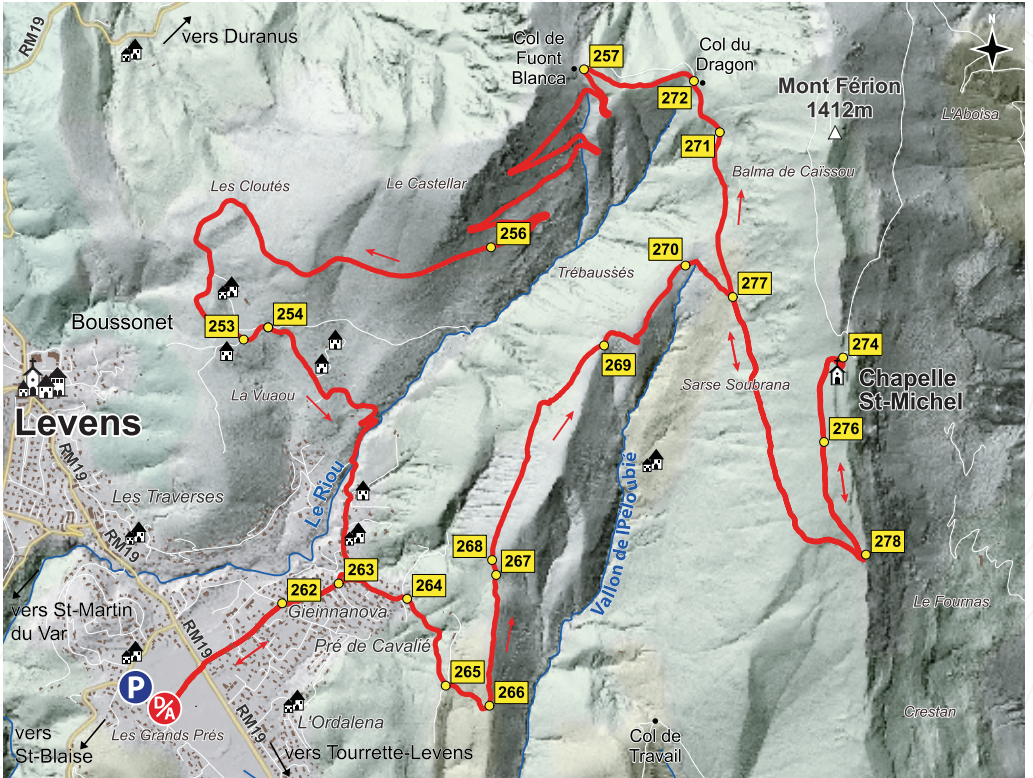
Point de vigilance :

En période estivale, l'accès aux forêts et sentiers peut être restreint pour des raisons de sécurité liées au risque d'incendie.



**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**





**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :**

 Cavalier : **Débutant**

 Niveau de difficulté : **1 Fer**

 Distance : **20 km**

 Dénivelée : **+ 560 m / - 560 m**


 Type de support :
pistes

 Durée : **4 h**

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
IGN TOP 25 « Cannes-Grasse » n° 3643 ET

ACCÈS ROUTIER :

 Du centre-ville de Mandelieu-la-Napoule, suivre vers l'ouest la RD 6007 jusqu'au tennis de Maure-Vieille et au poney-club des Écureuils ; stationner à proximité de la barrière DFCI de la carrière (parking).

3. MÉMORIAL DE NOTRE-DAME D'AFRIQUE

Parcours facile et panoramique, accessible à tous les cavaliers, empruntant de larges pistes dominant le golfe de la Napoule et les îles de Lérins. Proche du littoral, l'itinéraire traverse les collines de l'Estérel, massif volcanique remarquable par la teinte rouge de sa roche et la floraison hivernale des mimosas illuminant les versants. Au cœur de ce décor, le mémorial de Notre-Dame d'Afrique, érigé en 1990, rappelle l'histoire des Français rapatriés d'Algérie. Posée au sommet d'une butte, la statue monumentale, haute de 12 m et surmontée d'une couronne de 2 m, surprend par sa stature et la modernité de sa composition mêlant laiton, acier corten et verre. Inspirée de la basilique de Saint-Eugène d'Alger, elle symbolise un lien fort entre les deux rives de la Méditerranée. Situé dans un parc naturel départemental, le parcours impose le strict respect de l'usage exclusif des pistes à cheval, tout en offrant des variations de rythme agréables pour la monture.

ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking du tennis de Maure Vieil (b.480),
2. Suivre la piste horizontale du vallon de Maupas, et remonter jusqu'à l'ancienne carrière (b.481),
3. Poursuivre vers le sud pour atteindre la chapelle de Maure Vieil (b.482),
4. Prendre à droite la piste du ravin de Maure Vieil,
5. Passer devant le pont (b.483) et continuer jusqu'à l'intersection,
6. Bifurquer à gauche, puis encore aux deux intersections suivantes,
7. Rejoindre la piste issue du vallon de la Rague,
8. Tourner à droite et enchaîner les lacets jusqu'au large col (citerne, 194 m - b.525),
9. Continuer par la piste de droite jusqu'à l'intersection suivante (citerne - b.498),
10. Longer à flanc (b.499) les contreforts du rocher des Monges,
11. Atteindre le col homonyme (citerne, 234 m - b.500),
12. Garder la piste de gauche sans emprunter les raccourcis en sentier,
13. Gagner le vaste croisement des pistes du col de Théoule (citerne, 123 m - b.506),
14. Suivre en face la piste qui monte légèrement sur la crête, balisée plus haut GR°653A,
15. Amorcer ensuite la descente en direction du mémorial de Notre-Dame d'Afrique,
16. Profiter du panorama sur la calanque des Deux Frères,
17. Revenir par les mêmes pistes jusqu'au col des Monges,
18. Prendre alors la piste à gauche vers le col du Trays (248 m - b.501),
19. Continuer par celle de droite (GR°51) jusqu'au col de la Cadière (243 m - b.522),
20. Bifurquer encore à droite pour redescendre dans le vallon de Maure Vieil
21. Retrouver l'intersection croisée à l'aller, passer devant le pont Sarrazin,
22. Rejoindre par la piste du vallon de Maupas le parking de départ.

Points de vigilance :

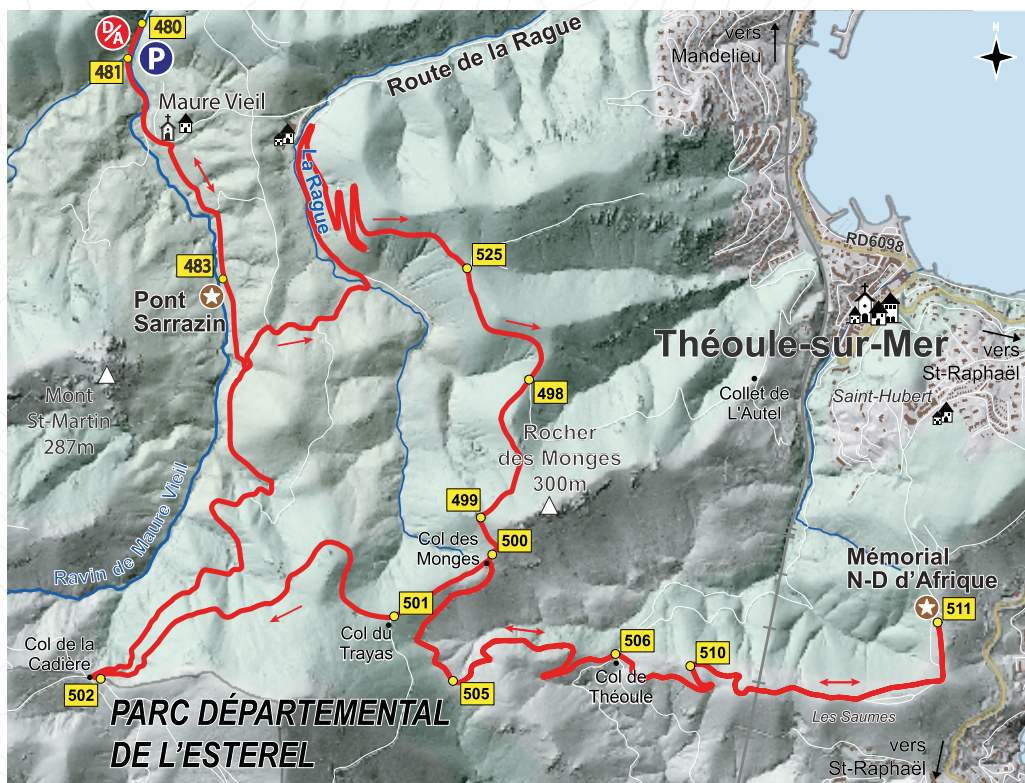
En période estivale, l'accès aux forêts et sentiers peut être restreint pour des raisons de sécurité liées au risque d'incendie.

Dans les Parcs Naturels Départementaux, seules les pistes sont autorisées à la circulation équestre ; bien se renseigner avant le départ.



**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**







CENTRES ÉQUESTRE
Ranch el Bronco, Fort
Apache, Ranch des Baous

**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :**

Cavalier : **Initié**

Niveau de difficulté : **II Fers**

Distance : **18 km**

Dénivelée : **+ 490 m / - 490 m**

Type de support : **sentiers,
pistes et sections de route
goudronnée**

Durée : **5 h**

Période conseillée :
Toute l'année

Cartographie :
**IGN TOP 25 « Vallée de
l'Estéron » n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER :

De Nice (aéroport), prendre l'A8 vers Antibes, sortir à Cagnes-sur-Mer et suivre la pénétrante vers la Colle-sur-Loup, puis vers Vence. De Vence, remonter la route sinueuse du col de Vence (RD 2) et rejoindre le col. Peu après, bifurquer à gauche pour suivre l'étroite route menant à St-Barnabé (RD 302) : se garer su parking à gauche avant le hameau.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**Au départ du hameau de Saint-Barnabé,
parking d'entrée (969 m)**

4. BALCONS DE LA MÉDITERRANÉE

Parcours en balcon autour du puy de Tourrettes et du pic de Courmettes, sur les premiers contreforts calcaires annonçant les Préalpes. Itinéraire accessible aux cavaliers initiés, la boucle offre une chevauchée variée entre mer et montagne, alternant pistes forestières et anciens chemins muletiers, témoins essentiels des axes de communication d'autrefois. La progression, fluide et régulière, traverse le domaine privé des Courmettes, où le respect du balisage et de la propriété s'impose. Évoluant au-dessus de la vallée du Loup, le tracé déroule une succession de points de vue remarquables : vers l'est, la Ligurie et la côte italienne ; au sud, l'horizon azuréen jusqu'aux roches rouges de l'Estérel, avec en toile de fond les villages perchés des Préalpes de Grasse. Boucle panoramique par excellence, l'itinéraire illustre toute la diversité et la richesse des paysages de l'arrière-pays azuréen façonnés par l'activité pastorale.



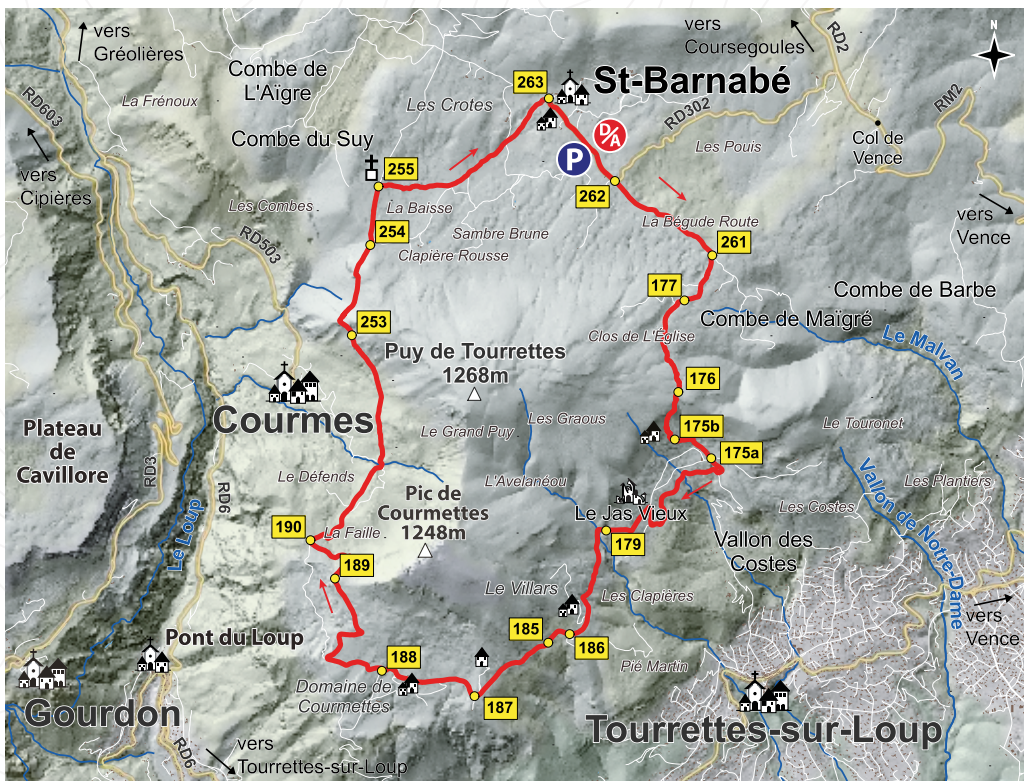
ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking,
2. Reprendre à droite la route (b.262),
3. Continuer sur la piste (GR°51 - b.261),
4. Bifurquer à droite entre les noisetiers,
5. Atteindre la balise 177,
6. Tourner à gauche sur un sentier étroit jusqu'au collet de la Baisse (1 030 m - b.176),
7. Plonger par le sentier en lacets vers le domaine du Caire (b.175b),
8. Descendre la route du Caire (b.175a),
9. Prendre à droite peu après, la piste traversant le versant sud,
10. Passer devant les balises 179, 186, 185 et 187,
11. Faire un aller-retour au poste de guet pour profiter de la vue,
12. Revenir à la balise et poursuivre à gauche sur la piste,
13. Continuer tout droit et, dans l'épingle, quitter la piste,
14. Suivre le large tracé pour passer derrière les bâtiments du domaine,
15. Poursuivre en suivant le balisage jusqu'à croiser la piste (b.188),
16. Prendre à droite pour s'élever en bordure du plateau (b.189),
17. Descendre ensuite jusqu'à un carrefour (citerne - b.190),
18. Bifurquer à droite sur le large tracé horizontal du GR°51 (b.253),
19. Remonter légèrement pour dominer le village de Courmes et continuer en balcon,
20. Sortir au bord du plateau (948 m - b.254),
21. Continuer vers le nord sur la piste passant devant un oratoire (b.255),
22. Tourner à droite le GR° pour atteindre le hameau de Saint-Barnabé et la route (b.263),
23. Suivre celle-ci sur la droite pour retrouver le parking.

Point de vigilance :

Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.






**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :**

 Cavalier : **Initié**

 Niveau de difficulté : **II Fers**

 Distance : **17 km**

 Dénivelée : **+ 610 m / - 610 m**

 Type de support : **sentiers
dans les marnes parfois
érodés, pistes et section de
route goudronnée**

 Durée : **4 h**

 Période conseillée :
Toute l'année

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

ACCÈS ROUTIER :

 Depuis la sortie Nice-Est sur l'A8, emprunter la pénétrante (RD 2204) qui remonte la vallée du Paillon en direction de Drap, Contes et Sospel. Au dernier rond-point, poursuivre à droite toujours par la RD 2204 pour franchir le col de Nice et rejoindre L'Escarène. Avant de traverser le Paillon, tourner à gauche sur l'allée de Verdun pour accéder au parking situé en contrebas du cimetière.

5. CIRCUIT DE L'ESCARÈNE

Parcours idéal pour la mi-saison, traversant les forêts de châtaigniers, chênes et mimosas entre les vallées du Paillon de Contes et de L'Escarène. Les pistes sablonneuses et les larges chemins forestiers, agréables pour les chevaux, invitent à quelques galops dans une ambiance rappelant les reliefs de l'Estérel. Depuis L'Escarène, village niché sur les terrasses dominant le vallon, l'itinéraire s'élève sur des pentes marneuses ponctuées de pins d'Alep, de genévriers et de cèdres, avant d'atteindre les baisses de la Croix et de la Buse, passages anciens jadis essentiels aux échanges entre villages. Les sols sableux mêlés de blocs de grès laissent place à une végétation de maquis, avec bruyères et arbousiers. Alternant zones humides et crêtes dégagées, le parcours dévoile une belle diversité de milieux et plusieurs points de vue ouverts sur les cimes de la Vésubie, enneigées une grande partie de l'année.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking (peu après b.156),
2. Suivre la route goudronnée et, après le vallon,
3. Bifurquer à gauche sur une piste forestière bétonnée,
4. S'élève au-dessus de la route,
5. Passer la balise 157 et poursuivre jusqu'au croisement suivant (b.158),
6. Laisser la piste de droite en contrebas ainsi que le chemin balisé,
7. Continuer sur la piste forestière de la Pépinière,
8. Atteindre peu après, au terme d'une montée, une construction joutée de grands cèdres,
9. Prendre alors la piste de droite menant à un croisement (525 m) avec halte aménagée par l'ONF,
10. Suivre la piste de droite et poursuivre jusqu'au croisement suivant (zone de reboisement),
11. Obliquer à gauche pour rejoindre le sentier balisé qui mène à la Baisse de la Croix,
12. Évoluer sur le sentier sinuant dans les marnes, détérioré par le passage des motos,
13. Mettre pied à terre si besoin pour franchir quelques marches et ornières ne présentant pas de danger particulier,
14. Arriver à la Baisse de la Croix (641 m - b.225),
15. Faire un bref crochet jusqu'à la Baisse de la Buse (719 m - b.226) par un bon sentier à flanc de coteau (3 km aller-retour),
16. Revenir à la Baisse de la Croix et prendre en face le sentier,
17. S'élever d'abord dans les marnes, puis à travers de belles forêts de châtaigniers,
18. Continuer en direction de Berre-les-Alpes,
19. Progresser sur ce sentier, anciennement pavé, toujours large bien que parfois abîmé,
20. Gagner la balise 167 et redescendre à gauche par une large la piste panoramique,
21. Serpenter en lacets dans la forêt du Paillon (via les balises 165 et 160),
22. Rejoindre la piste empruntée à l'allier,
23. Suivre à droite pour regagner le parking de départ.

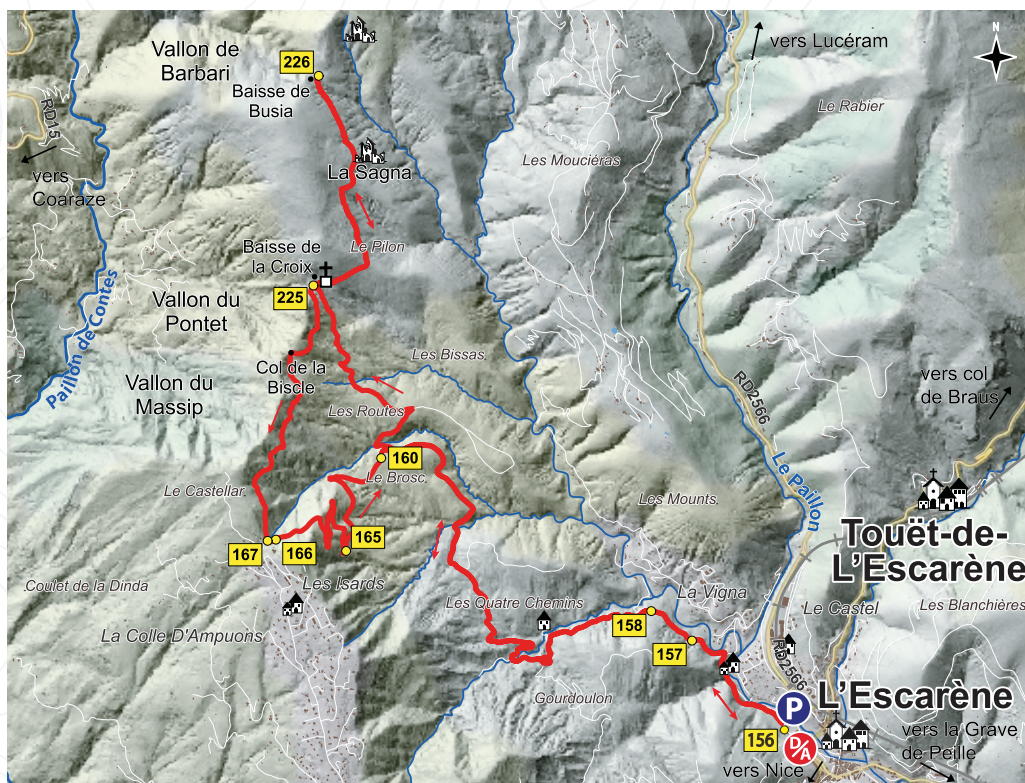
Point de vigilance :

En période estivale, l'accès aux forêts et sentiers peut être restreint pour des raisons de sécurité liées au risque d'incendie.



**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**





**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :**

 Cavalier : **Initié**

 Niveau de difficulté : **II Fers**

 Distance : **24 km**

 Dénivelée : **+ 790 m / - 790 m**


 Type de support : **sentiers,
pistes et sections de route
goudronnée**

 Durée : **5 h 30**

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
IGN TOP 25
« Nice-Menton » n°3742 OT

ACCÈS ROUTIER :

 Depuis l'échangeur de Menton sur l'A8, suivre la petite route de liaison des Cabrolles qui rejoint bientôt la RD 22. Gagner Sainte-Agnès grâce à quelques lacets taillés dans la falaise et stationner sur le grand parking d'entrée face à la chapelle Saint-Sébastien.

6. BOUCLE DE SAINTE-AGNÈS

Sainte-Agnès, perché sur un éperon calcaire dominant la baie de Menton, s'organise autour d'un promontoire stratégique ayant marqué son histoire et son paysage. Classé parmi les plus beaux villages de France, il revendique fièrement le titre de village littoral le plus haut d'Europe. Le château féodal du XII^e siècle, dont les ruines dominent le site, rappelle son rôle défensif et offre un panorama exceptionnel sur la Côte d'Azur. L'itinéraire équestre, alternant pistes forestières et sentiers en balcon, révèle de larges échappées vers la mer et une grande variété d'ambiances entre garrigue et sous-bois. Un court passage entre Castillon et le col de Ségra, sur dalles et roches, demande attention et sûreté du cavalier. Une fois la randonnée terminée, la visite du vieux village s'impose à pied : ruelles pavées, passages voûtés, façades anciennes et boutiques d'artisanat prolongent la découverte d'un patrimoine vivant, au charme préservé.

ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Du grand parking d'entrée (b.440),
2. Emprunter sur 300 m la route du col des Banquettes,
3. Obliquer à droite (b.441) sur le sentier de Peyre Grosse,
4. Descendre puis traverser de niveau,
5. Poursuivre par une piste horizontale (b.442),
6. Continuer (b.443) pour franchir le vallon et remonter en face par quelques lacets,
7. Avancer ensuite presque à niveau (b.494) sous la pointe Siriccoca,
8. Conserver la piste supérieure au passage du ravin de Merthéa,
9. Franchir la croupe (citerne - b.448) et rejoindre les ruines du vieux Castillon (b.135),
10. Tourner à gauche sur la petite route,
11. Longer un bâtiment en ruine et grimper à droite par un sentier pierreux,
12. S'élever au-dessus des vestiges,
13. Contourner quelques dalles et blocs,
14. Gagner le col de Ségra (564 m - b.125),
15. Poursuivre à droite sur la petite route goudronnée jusqu'à la balise 122,
16. Continuer en face sur le chemin longeant une vaste clairière (b.121),
17. Rester à main gauche pour atteindre le col du Farguet (1 083 m - b.116),
18. Suivre vers le sud une piste en balcon passant par les balises 123 et 122,
19. Retrouver la petite route de l'aller jusqu'à la balise 125,
20. Remonter puis descendre avec prudence sur la route,
21. Couper la dernière épingle par le sentier balisé,
22. Rejoindre le col des Banquettes (736 m - b.470),
23. Quitter la route, bifurquer à gauche et passer sous le réservoir par un large chemin,
24. Plonger vers le ravin de Verroux et tourner à droite (b.471),
25. Obliquer encore à droite pour rejoindre (b.443) la piste de la rive droite,
26. Terminer au parking par le tracé emprunté à l'aller.

Point de vigilance :

En période estivale, l'accès aux forêts et sentiers peut être restreint pour des raisons de sécurité liées au risque d'incendie.



**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**







MOYEN PAYS

Balcon du Malvan : entre vallées et chaîne frontalière





CENTRES ÉQUESTRE
Ranch des Baous, Ranch El
Bronco, Fort Apache

CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :

Cavalier : **Débutant**

Niveau de difficulté : **1 Fer**

Distance : **9 km**

Dénivelée : **+ 270 m / - 270 m**

Type de support : **sentiers,
pistes et petite section de
route goudronnée**

Durée : **3 h**

Période conseillée :
Toute l'année

Cartographie :
**IGN TOP 25 « Vallée de
l'Estéron » n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER :

Suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à
Cagnes-sur-Mer et gagner
Vence par la RM 36 puis 236.
Traverser Vence et par la RM
2 atteindre le col de Vence.
Continuer pendant 500 m en
direction de Coursegoules et
prendre à gauche la RD 302
pour trouver sur la gauche avant
le hameau le parking, point de
départ de l'itinéraire.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



Au départ du hameau de Saint-Barnabé,
parking d'entrée (969 m)

7. BOUCLE DE SAINT- BARNABÉ - PRÉ ROYER

Situé à l'ouest du col de Vence, réputé pour sa célèbre ascension cycliste, cet itinéraire équestre sans difficulté technique conduit à l'un des sites les plus insolites du moyen pays : Saint-Barnabé, hameau du village de Coursegoules, niché dans un cadre pastoral préservé. Étendu sur un vaste plateau calcaire parcouru de multiples voies romaines, militaires et vicinales, il rappelle l'importance historique de ce lieu de passage. Entaillé à l'une de ses extrémités par les gorges du Loup et bordé au nord par la muraille du Cheiron, le plateau de Cavillone dévoile un relief abrupt sur la rive droite du Loup. Dolines argileuses, pinèdes ombragées et bois de chênes composent une mosaïque de paysages aux teintes changeantes, où pivoines et orchidées fleurissent au printemps. Cavalières et cavaliers apprécient tout au long de l'année ces pistes ouvertes offrant une ambiance suspendue entre mer et montagne.



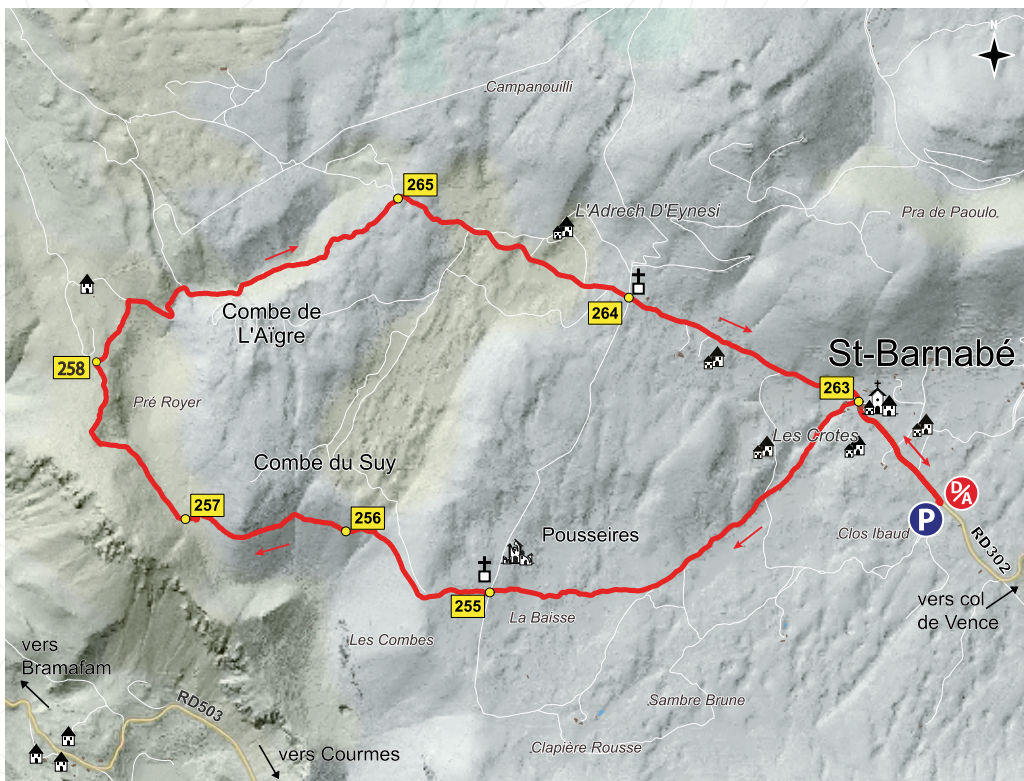
ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Du parking,
2. Prendre à gauche la route goudronnée,
3. Rejoindre le hameau de Saint-Barnabé (967 m),
4. Emprunter à gauche le départ de la piste (GR®51) (barrière - b.263),
5. Descendre entre les dernières maisons et traverser pratiquement de niveau le plateau,
6. Gagner l'oratoire au lieu-dit "la Baisse" (952 m - b.255),
7. Prendre en face (ouest) la piste puis le petit sentier,
8. Descendre à flanc (b.256 et 257) vers le Pré Royer (b.258),
9. S'élever ensuite (est) dans la Combe de l'Aigre jusqu'à la piste (b.265),
10. Bifurquer sur la piste de droite pour rejoindre un croisement (1025 m, oratoire - b.264),
11. Continuer sur la piste en face jusqu'au premières maisons du hameau,
12. Rejoindre le parking de départ.

Point de vigilance :

Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.







CENTRES ÉQUESTRE
Ranch des Baous, Ranch El
Bronco, Fort Apache

CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :

Cavalier : **Débutant**

Niveau de difficulté : **1 Fer**

Distance : **11 km**

Dénivelée : **+ 350 m / - 350 m**

Type de support : **sentiers,
pistes et une petite section
de route goudronnée**

Durée : **3 h**

Période conseillée :
Toute l'année

Cartographie :
**IGN TOP 25 « Vallée de
l'Estéron » n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER :

Suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à
Cagnes-sur-Mer et gagner
Vence par la RM 36 puis 236.
Traverser Vence et par la RM
2 atteindre le col de Vence.
Continuer pendant 500 m en
direction de Coursegoules et
prendre à gauche la RD 302
pour trouver sur la gauche avant
le hameau le parking, point de
départ de l'itinéraire.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



Au départ du hameau de Saint-Barnabé,
parking d'entrée (969 m)

8. CIRCUIT DE SAINT-BARNABÉ - BOIS DE GARAVAGNE

Chevauchée au-dessus de l'entaille de la vallée du Loup, sur le vaste plateau calcaire de Saint-Barnabé, haut lieu de passage pour les cavaliers familiers du secteur. Le hameau dispersé, rattaché à Coursegoules, s'étend sur un relief creusé de dolines et de lapiaz, où la flore printanière déploie ses tapis colorés. Ancienne voie d'échanges, large de plusieurs mètres, certaines pistes conservent l'assise de leurs dalles originelles et les traces de bornes militaires guidant autrefois le voyageur. Enchâssé entre le Puey Subert et le Puey de Tourrettes, le plateau, balayé par le mistral venu de Haute-Provence, échappe aux influences maritimes et offre une progression régulière dans un décor à la fois minéral et apaisant. Rochers blanchis, versants boisés de pinèdes et chênes épars composent un parcours aux horizons dégagés, idéale pour la découverte à cheval des paysages calcaires emblématiques des Préalpes.



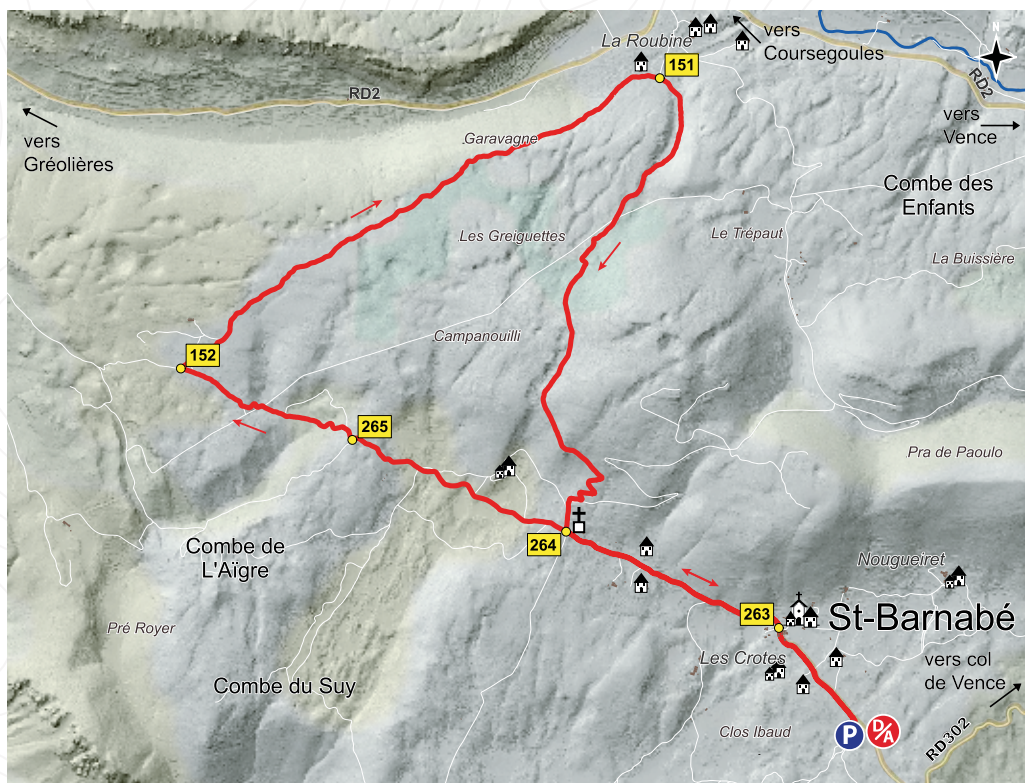
ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking,
2. Prendre à gauche la route goudronnée,
3. Rejoindre le hameau de Saint-Barnabé (967 m),
4. Continuer dans le prolongement sur la piste (ouest),
5. Rejoindre un croisement et l'oratoire (1 025 m - b.264),
6. Continuer par la piste en face pour passer à la balise 265,
7. Descendre pour franchir le vallon,
8. S'élever légèrement pour atteindre peu après un croisement (b.152),
9. Bifurquer à droite pour traverser les espaces ouverts,
10. Longer en hauteur le vallon de Vallongue en direction de Coursegoules (est),
11. Pénétrer dans la forêt de pins,
12. Descendre le versant jusqu'à l'ancienne route goudronnée (b.151),
13. Prendre à droite le départ du large sentier,
14. Remonter agréablement dans la forêt de pins et passer sous la ligne à haute tension,
15. Traverser la chênaie avant de redescendre dans l'adret dénudé,
16. Atteindre la piste rejoignant l'oratoire croisé à l'aller (1 025 m - b.264),
17. Prendre la piste à gauche pour retrouver les premières maisons du hameau,
18. Regagner avec prudence, par la route, le parking de départ.

Point de vigilance :

Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.





CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :

 Cavalier : **Débutant**


 Niveau de difficulté : **1 Fer**

 Distance : **14 km**

 Dénivelée : **+ 410 m / - 410 m**


 Type de support : **sentiers, pistes et sections de route goudronnée**


 Durée : **3 h**

 Période conseillée :
Avril à Décembre

 Cartographie :
IGN TOP 25
« Vallée de l'Estéron »
n°3642 ET

ACCÈS ROUTIER :

 Se rendre à Grasse par la pénétrante et suivre la Route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane jusqu'à St-Vallier-de-Thiery. À la sortie du village, bifurquer à droite la RD 5 pour gagner le col du Ferrier et continuer en direction d'Andon ; prendre à droite la RD 12 qu'il faut suivre pour rejoindre Caussols. Se garer à l'entrée du village juste après le rondpoint sur le parking en bord de route.

 **Au départ de Caussols, parking en bordure de la RD 12 (1 100 m)**

9. TOUR DU PLATEAU DE CAUSSOLS

Parcours d'envergure offrant de somptueux panoramas depuis la crête orientale dominant la plaine de Caussols, le littoral azuréen et, plus au nord, les reliefs du Mercantour. Alternant larges pistes forestières et petits sentiers serpentant sous les arbres, l'itinéraire traverse des espaces ouverts, souvent exposés aux vents d'ouest, où s'exprime l'authenticité d'un paysage façonné par l'homme : drailles, bories, murets, restanques et bergeries jalonnent la progression. Si le sol caillouteux limite les allures vives, la présence régulière de troupeaux rappelle la vocation pastorale toujours vivante de ces plateaux et incite à la prudence. La diversité des milieux et la beauté des points de vue confèrent à cet itinéraire un caractère unique. Dominé à l'est par le Colle des Maçons et le Haut Montet, surmonté du radar de l'aviation civile, le parcours révèle depuis ce sommet la silhouette du village perché de Gourdon, accroché à son éperon rocheux au-dessus de la vallée du Loup.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Du parking (b.117),
2. Suivre la route vers l'ouest en direction de Saint-Vallier,
3. Obliquer à gauche au GRⁿ4 (b.121),
4. Progresser par piste puis sentier entre buis et pins,
5. Retrouver la petite route et continuer jusqu'à l'intersection (b.122),
6. Prendre en face la route puis, à droite, le sentier longeant la propriété,
7. Traverser le plateau vers le sud en suivant toujours le GRⁿ,
8. Monter progressivement par le sentier étroit et rocaillieux sous les pins,
9. Atteindre une intersection (b.33),
10. Négocier les lacets finaux pour déboucher au col du Clapier (1 257 m - b.35),
11. Quitter le GRⁿ et bifurquer à gauche pour remonter dans les bosquets,
12. Gagner la croupe dégarnie et poursuivre vers l'est,
13. Alterner des passages en forêt et amorcer la montée vers le radar de l'aviation civile,
14. Emprunter la piste bétonnée repartant vers le nord-ouest,
15. Passer devant les balises 36 et 42,
16. Tourner à gauche (b.41) sur le large tracé (ouest) en serpentant entre les dolines,
17. Croiser la route des Claps (b.52) et prendre le chemin qui descend en contrebas,
18. Alterner piste et sentiers étroits,
19. Négocier la dernière descente puis s'orienter vers l'ouest dans la plaine,
20. Passer à proximité d'une maison et suivre la piste qui part à droite,
21. Rejoindre la RD 12 (b.119) et regagner, avec prudence, le parking sous la mairie.

Points de vigilance :

Consulter régulièrement les prévisions météorologiques afin d'assurer la sécurité et le confort des cavaliers, notamment en cas de brouillard.

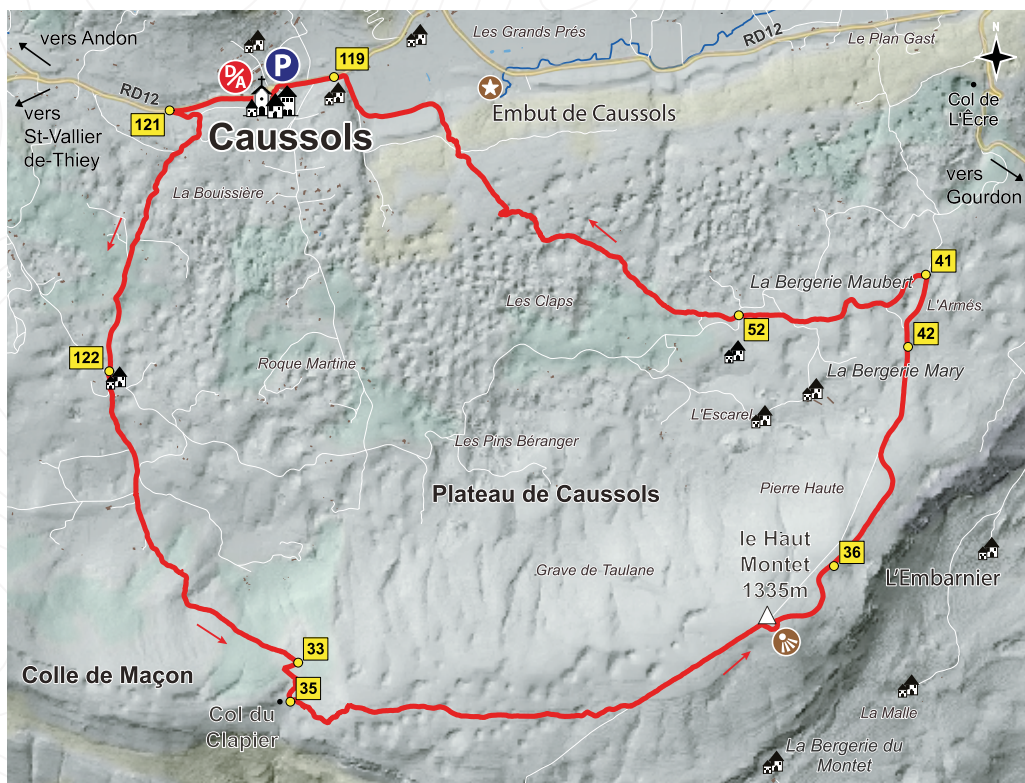
Itinéraire comportant des traversées et sections en bord de route ; redoubler de prudence lors du croisement de véhicules.

Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.



TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX





CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :

 Cavalier : **Débutant**


 Niveau de difficulté : **1 Fer**

 Distance : **18 km**

 Dénivelée : **+ 780 m / - 780 m**


 Type de support :
sentier, pistes, sections de route goudronnée

 Durée : **4 h**

 Période conseillée :
Mai à Novembre

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

ACCÈS ROUTIER :

 De Cannes, se rendre à Grasse et suivre la Route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane. 3 km après le col de Valferrière, prendre à droite la route d'Andon (RD 79) qu'on atteint soit par Caille, soit par la Moulière. Se garer sur le parking en face du giratoire RD 79 / RD 81.

 Au départ d'Andon,
parking du giratoire RD 79 / RD 81 (1 194 m)

10. TOUR DE LA MOULIÈRE

Parcours équestre sur pistes et chemins forestiers autour de la plaine de Caille, sans difficulté technique notable, hormis quelques passages pentus, en montée ou en descente, à aborder avec prudence. Alternance de crêtes calcaires dénudées, de bois de pins et de forêts résineuses ombragées caractérisant ce secteur de moyenne montagne, offrant au cavalier une découverte variée entre espaces ouverts et passages boisés. La traversée de la vaste plaine de Caille marque le cœur de l'itinéraire : véritable espace de verdure resté agricole et pastoral, où s'étendent prairies de fauche et pâturages animés par les troupeaux. Au sud, la montagne de l'Audibergue, bastion méridional des Préalpes, impose sa silhouette d'épaulement orienté est-ouest. Son versant abrupt et minéral contraste avec l'ubac boisé, couvert d'une superbe forêt de conifères. Site omnisports en période estivale, la station de l'Audibergue propose de larges pistes idéales pour la pratique équestre, dans une ambiance ouverte sur les paysages de l'ouest du territoire.

ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Du rond-point situé à la sortie ouest d'Andon,
2. Emprunter la RD 81 en direction de La Moulière,
3. Tourner à gauche (b.170) sur la piste après le virage,
4. Descendre jusqu'à la source du Loup,
5. Franchir le gué et gravir la tire forestière caillouteuse,
6. Traverser le talweg à droite pour déboucher sur le parking de la station de l'Audibergue,
7. Poursuivre vers les maisons pour retrouver le tracé balisé (b.172a),
8. Monter le long de la piste de ski en courbe,
9. Atteindre le sommet de l'Audibergue (1 642 m - b.176),
10. Longer la crête vers l'ouest,
11. Perdre légèrement de l'altitude jusqu'à un large col (1 572 m),
12. Remonter en face pour gravir le second sommet (1 602 m - table d'orientation),
13. Entamer la descente jusqu'au télésiège de La Moulière,
14. Obliquer sur la piste de droite pour rejoindre le bas de la station (b.169),
15. Traverser le parking en direction de la via souterrata (1 340 m - b.168),
16. Suivre en balcon la piste de Dormioule (b.167),
17. Passer au col du Fossé (1 390 m),
18. Profiter du profil régulier (b.167a) pour varier les allures,
19. Rejoindre la RD 81 (b.166),
20. Continuer à gauche avec prudence pour franchir le col de Cornille (1 387 m - b.219),
21. Descendre légèrement puis tourner à gauche sur la piste,
22. Prendre à droite un sentier en lacets traversant le versant boisé,
23. Couper à nouveau la RD 81,
24. Poursuivre en face jusqu'à la balise 161,
25. Obliquer à droite sur l'itinéraire alternant courtes montées et longs replats,
26. Gérer les quelques pentes raides de l'ubac de la Faourée,
27. Retrouver à droite le large chemin (balisage jaune),
28. Gravier la courte pente menant à l'angle du terrain de tennis (1 195 m - b.160),
29. Retrouver enfin le parking de départ.



Points de vigilance :

Consulter régulièrement les prévisions météorologiques afin d'assurer la sécurité et le confort des cavaliers, notamment en cas de brouillard.

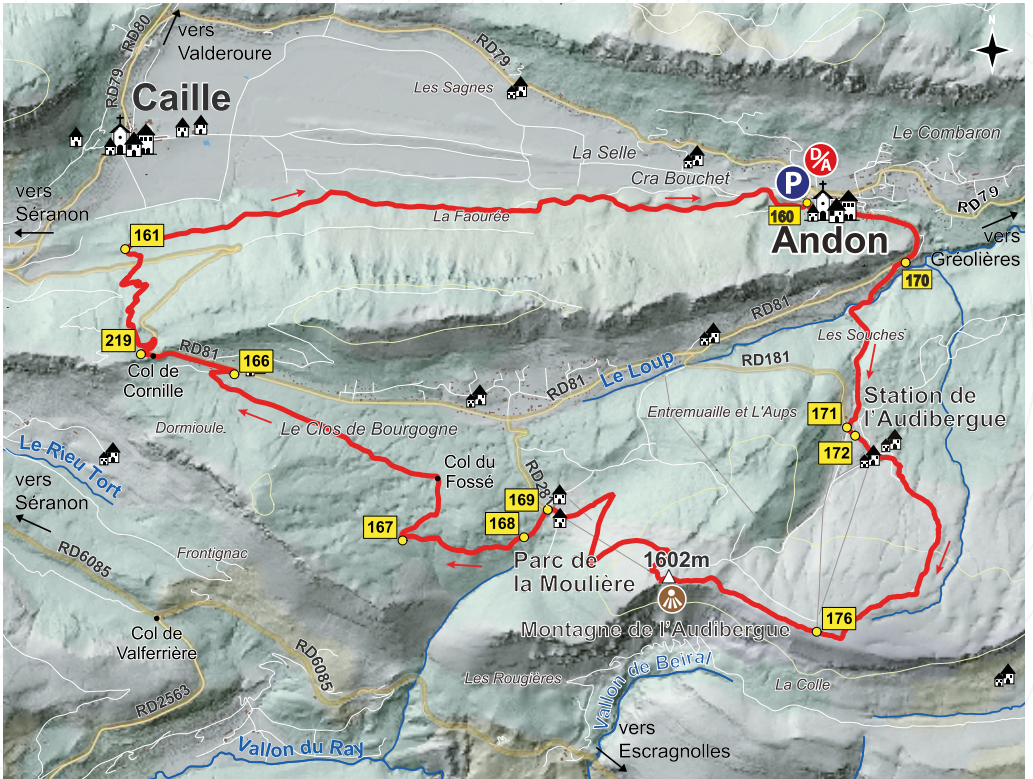
Attendre le printemps pour éviter la présence de plaques de neige persistantes sur les versants exposés au nord.

Itinéraire comportant des traversées et sections en bord de route ; redoubler de prudence lors du croisement de véhicules. Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection.

Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs. Portions de pistes non balisées demandant une vigilance accrue quant à la continuité du tracé.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX





CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :

 Cavalier : **Initié**

 Niveau de difficulté : **II Fers**

 Distance : **22 km**

 Dénivelée : **+ 860 m / - 860 m**


 Type de support :
sentiers, pistes

 Durée : **5 h 30**

 Période conseillée :
Mars à Novembre

 Cartographie :
IGN TOP 25
« Vallée de l'Estéron »
n°3642 ET

ACCÈS ROUTIER :

 Gagner Gourdon en voiture par
la RD 3 depuis Cagnes-sur-Mer,
Vence ou Grasse via Pré-du-
Lac. Sous le village, prendre à
gauche la RD 12 en direction de
Caussols sur 2 km pour trouver
le parking à droite.

11. PLATEAU DE CAVILLORE

Circuit idéal pour la mi-saison, en dehors des périodes de canicule qui n'épargne pas les plateaux de Calern et de Cavillore, malgré une altitude flirtant avec les 1 000 m. L'itinéraire débute au-dessus de Gourdon pour rejoindre les crêtes reliant ces deux vastes étendues karstiques, jusqu'au sommet de la Colle de Rougiès (1 335 m), offrant une traversée spectaculaire. Depuis les hauteurs, les panoramas s'ouvrent sur la vallée du Loup, 500 mètres plus bas, révélant le puy de Tourrettes, le pic de Courmettes et la face sud du Cheiron. Le plateau de Calern, parsemé de dolines et de bories en pierre sèche, témoigne du passé pastoral des lieux et du labeur des bergers dans cet environnement ouvert. Activité toujours bien présente, le pastoralisme impose, avec la densité des troupeaux, d'adopter une attitude respectueuse et de maintenir les distances nécessaires à leur quiétude.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking (b.12),
2. Entamer l'ascension vers le plateau de Cavillore,
3. Serpenter progressivement par un très beau chemin muletier,
4. Déboucher sur le plateau et suivre (nord) le chemin principal bien marqué,
5. Continuer sur le GR*51 (b.11),
6. Prendre à gauche (b.163), au terme d'une courte montée le tracé partant à l'ouest,
7. Traverser la chênaie puis la pinède et poursuivre sur le sentier pentu et pierreux,
8. Gagner la croupe ; repérer de loin en loin cairns et balisage,
9. Passer la balise 46 et continuer entre les arbres,
10. Contourner la doline et la Colle de Rougiès (1 335 m) par la droite,
11. Rester sur la trace (b.47) au nord du tracé balisé plus exposé,
12. Atteindre la petite route menant aux bâtiments de l'observatoire de la Côte d'Azur (b.48),
13. Suivre la route à droite sur environ 100 m puis prendre la piste à droite (est),
14. Rejoindre l'intersection (b.189),
15. Bifurquer à droite (GR*4) jusqu'à l'avenue des Baudillouins (b.188),
16. Poursuivre à l'est sur le GR* ; longer une bergerie sur la gauche,
17. Descendre le sentier parfois étroit,
18. Prendre garde aux dalles glissantes par endroits,
19. Franchir une série de lacets (ouest) pour passer sous la ligne THT,
20. Rejoindre la piste (b.181) et poursuivre à droite jusqu'à la croix (b.160),
21. Emprunter à droite le sentier étroit (GR*5) montant régulièrement,
22. Traverser les petits vallons d'Estrugère et des Pourcelles,
23. Passer au-dessus du collet des Graus de Pons (1 000 m - b.161),
24. S'orienter sud-est sur la piste pour traverser le plateau (b.162),
25. Bifurquer sur la piste de droite (sud - GR*5) pour remonter le versant,
26. Négocier les lacets et déboucher sur le plateau,
27. Poursuivre la traversée vers le sud pour retrouver la balise 113,
28. Croiser le chemin de l'aller (b.163) et regagner le parking.

Points de vigilance :

Consulter régulièrement les prévisions météorologiques afin d'assurer la sécurité et le confort des cavaliers, notamment en cas de brouillard.

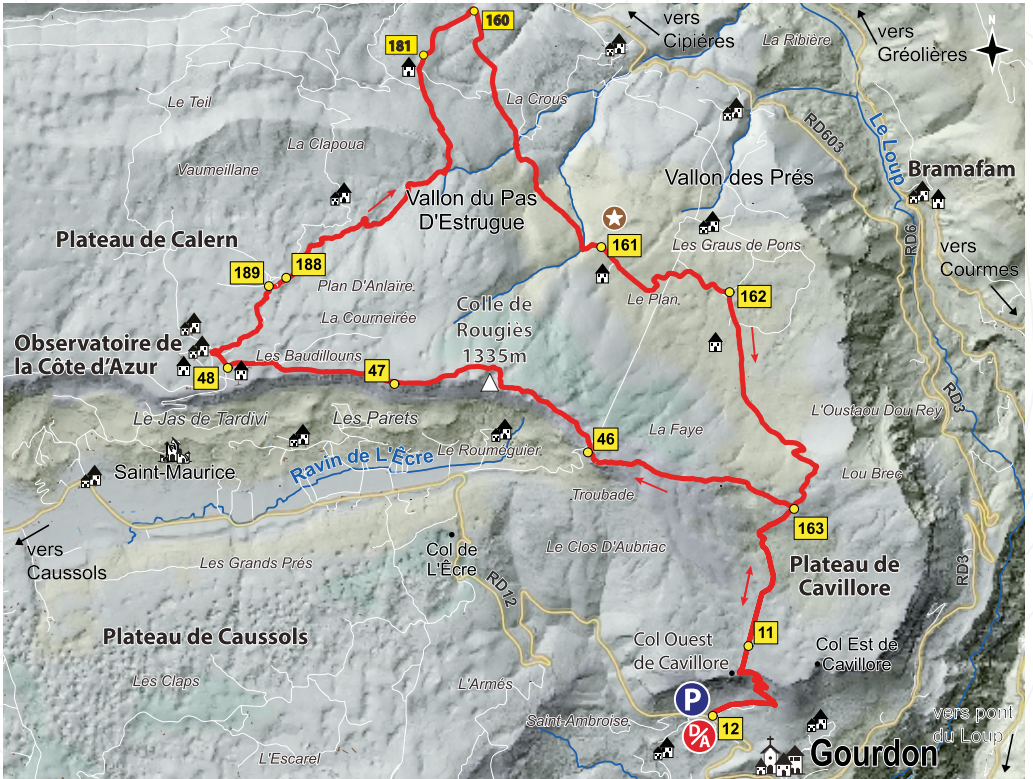
Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection.

Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs



TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX





CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :

 Cavalier : **Initié**


 Niveau de difficulté : **II Fers**

 Distance : **25 km**

 Dénivelée : **+ 810 m / - 810 m**


 Type de support :
**sentiers, pistes et sections
de route goudronnée**

 Durée : **5 h 30**

 Période conseillée :
Avril à Novembre

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

ACCÈS ROUTIER :

 Remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'au pont Charles-Albert. Tourner à gauche et gagner Roquesteron par la RD 17. Continuer jusqu'à Sigale, longer la clue du Riolan et atteindre le pont des Miolans. Prendre à gauche la RD 2211a pour rejoindre Collongues, puis Briançonnet, point de départ de l'itinéraire.

12. CIRCUIT DES MUJOULS

Boucle agréable au cœur de la haute vallée de l'Estéron, alternant pistes forestières et anciens chemins muletiers reliant Briançonnet, Amirat, Collongues, les Mujouls et Gars. Le tracé, chargé d'histoire, suit les anciennes voies de communication entre ces villages provençaux préservés, où le temps semble s'être arrêté. Dans ce décor de moyenne montagne, les collines boisées succèdent aux versants arides ponctués de lavandes sauvages et de chênes verts, offrant un itinéraire varié et agréable à cheval. En arrivant aux Mujouls, la vue s'ouvre sur la clue spectaculaire où l'Estéron s'engouffre dans un long défilé creusé entre de hautes falaises calcaires, royaume des rapaces. À la mi-journée, la rivière, élargissant son lit en vasques limpides après la clue, offre une halte idéale avant de reprendre la progression à cheval vers les pistes supérieures, dominant la vallée et dévoilant les paysages caractéristiques du moyen pays.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking,
2. Traverser le village par la rue principale jusqu'à l'église (b.20),
3. Descendre aux dernières maisons puis suivre la route de l'Houmée,
4. Atteindre les maisons du quartier de l'Houmée,
5. Prendre le chemin de gauche (b.29),
6. Remonter sur la route (b.37),
7. Traverser la route avec prudence (b.38),
8. Conserver la branche de droite à la balise 39,
9. Poursuivre jusqu'à la chapelle Saint-Jeannet (b.43),
10. Couper la route d'Amirat et continuer en contrebas par la piste (GR*510),
11. Descendre à flanc vers Collongues,
12. Progresser prudemment sur la piste étroite, exposée par endroits,
13. Déboucher sur une petite route (b.56) et prendre à droite,
14. Bifurquer à gauche au croisement sur la route goudronnée montant au village des Mujouls,
15. Poursuivre à la sortie du village (b.65) sur la large piste,
16. Descendre vers le gué des Mujouls et l'Estéron,
17. Profiter des launes pour une pause,
18. Revenir par la piste de l'aller jusqu'à la balise 63,
19. Bifurquer à gauche pour remonter la rive gauche de l'Estéron,
20. Passer devant les balises 68 et 69,
21. Rester sur la piste forestière de la Mamelle jusqu'à un croisement (b.41),
22. Retrouver à gauche le GR*510 en direction de Gars,
23. Emprunter le sentier à droite juste avant le passage rocheux,
24. Sortir sur la RD 84 puis suivre à droite jusqu'à la balise 35,
25. Emprunter à gauche le chemin ramenant au quartier de l'Houmée,
26. Regagner Briançonnet.

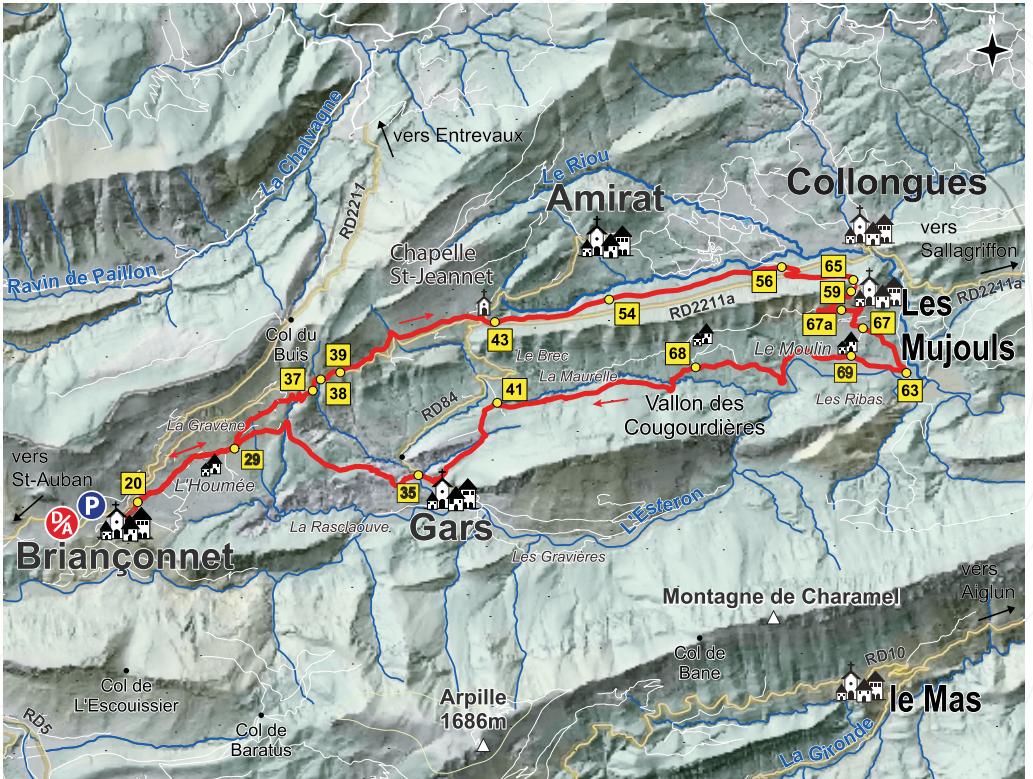
Point de vigilance :

Itinéraire comportant des traversées et sections en bord de route ; redoubler de prudence lors du croisement de véhicules.



TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX






CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :

 Cavalier : **Initié**


 Niveau de difficulté : **III Fers**

 Distance : **14 km**

 Dénivelée : **+ 630 m / - 630 m**


 Type de support :
**sentiers, pistes, traversées
de route**

 Durée : **3 h 30**

 Période conseillée :
Mai à Novembre

 Cartographie :
IGN TOP 25
« Vallée de l'Estéron »
n°3642 ET

ACCÈS ROUTIER :

 Suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à
Cagnes-sur-Mer et gagner
la Colle-sur-Loup (RD 6, RD
3, RD 2). Après le village de
Gréolières, poursuivre sur
la RD 2 jusqu'au Plan du
Peyron d'où la RD 802 permet
d'atteindre le parking du
centre de fond, situé à l'entrée
de la station de Gréolières
1400.

13. BOUCLE DU CHEIRON

Boucle emblématique du moyen pays à parcourir rênes détendues, pour découvrir le site de Gréolières 1400 et les versants contrastés de l'ubac de la cime du Cheiron. Montagne frontière entre influences maritimes et alpines, elle oppose l'aridité de son adret, tapissé de pelouses sèches et d'éboulis calcaires, à son versant nord plus boisé, où la forêt de pins retient l'hiver venu la neige qui préserve les pistes de ski. Alternant larges tracés striant l'imposant ubac, zones dégagées parsemées d'affleurements rocheux et sentiers forestiers, le parcours s'inscrit dans une ambiance calcaire typique des Préalpes. La nature caillouteuse du sol impose parfois vigilance et précision dans la monte, mais la progression demeure agréable et régulière. Les panoramas se succèdent depuis les crêtes, dévoilant un décor grandiose où se côtoient faune sauvage et troupeaux ; par temps clair, le regard embrasse la Méditerranée, les îles de Lérins, les Préalpes provençales et les cimes frontalières du Mercantour.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking du centre de ski de fond (b.196a),
2. Remonter vers le nord par le petit sentier (b.196a),
3. Tourner à gauche sur le GR*4 et poursuivre à niveau (b.94a),
4. Déboucher sur la route près de l'oratoire (b.195),
5. Traverser prudemment et suivre en face la piste (b.195),
6. Continuer jusqu'à l'intersection (b.195a),
7. Emprunter la piste de gauche puis, à la suivante, celle de droite,
8. Monter régulièrement en passant à la balise 195b,
9. Progresser sur la même piste jusqu'au cirque rocheux,
10. Garder la piste et laisser à droite le sentier en direction du tracé du GR*4,
11. Rattraper la piste de ski de fond (panneau) et bifurquer à droite,
12. Profiter du profil varié pour varier l'allure jusqu'au croisement (b.402),
13. Prendre à droite pour remonter et suivre toujours sur la droite, la piste parallèle,
14. Poursuivre la montée sur la large piste longeant la crête,
15. Enchaîner les raidillons sous la cime du Cheiron (Antennes - 1 778 m),
16. Traverser le haut de la piste (b.405) pour gagner à pied la table d'orientation,
17. Revenir à la balise 405 et s'engager à gauche sur le sentier (passage entre blocs délicat),
18. Descendre à la balise 405a en suivant le balisage,
19. Rester proche de la crête pour atteindre le sommet du Jérusalem (1 768 m - b.408),
20. Descendre sur la croupe à gauche en suivant le balisage sur les rochers,
21. Continuer dans l'axe nord pour retrouver la piste au bout de l'épaulement (b.411),
22. Obliquer à gauche pour retourner vers la station via les balises 412 et 207,
23. Gravier la petite route à droite (b.208) et poursuivre en face jusqu'à la barrière,
24. Franchir sur le côté et contourner la station par la piste de niveau (b.211),
25. Atteindre un premier croisement (b.196) puis descendre au suivant en contrebas (b.196),
26. Tourner à droite pour regagner le haut du centre de ski de fond (b.196a),
27. Rejoindre le parking.



Points de vigilance :

Consulter régulièrement les prévisions météorologiques afin d'assurer la sécurité et le confort des cavaliers, notamment en cas de brouillard.

Attendre le printemps pour éviter la présence de plaques de neige persistantes sur les versants exposés au nord.

Itinéraire comportant des traversées et sections en bord de route ; doubler de prudence lors du croisement de véhicules.

Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection.

Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX







HAUT PAYS

Paysage alpin : lumière et mélèzes en harmonie



**CENTRE ÉQUESTRE**
Les écuries de la Moute**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :** Cavalier : **Débutant** Niveau de difficulté : **1 Fer** Distance : **13 km** Dénivelée : **+ 510 m / - 510 m** Type de support :
sentiers, pistes Durée : **3 h 30** Période conseillée :
Juin à Novembre Cartographie :
IGN TOP 25
« Haut Cians » n°3640 OT**ACCÈS ROUTIER :** De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RM 6202, puis la RD 6202 jusqu'à Touët-sur-Var. Peu après le village, prendre à droite la route des gorges du Cians (RD 28) qu'on remonte jusqu'à Beuil, puis continuer en direction des Launes jusqu'au col de Ste-Anne. Descendre la petite route à gauche pour rejoindre le parking du centre de fond, point de départ de l'itinéraire.

14. PLATEAU SAINT-JEAN

Randonnée équestre sans difficulté majeure, accessible aux cavaliers débutants, offrant une belle immersion sur les vastes étendues du plateau Saint-Jean, entre le mont Mounier (2 817 m) et le sommet des Cluots (2 106 m). Depuis les pistes régulières dominant Beuil, la progression s'effectue dans une lumière adoucie par le couvert du mélèzin, dont la clarté favorise la pousse de l'herbe et souligne l'ampleur des paysages pastoraux du haut Cians. Point d'orgue du parcours, la chapelle Saint-Jean-Baptiste, édifiée au XIX^e siècle et restaurée, rappelle les traditions locales : autrefois, les Beuillois y montaient à cheval pour la bénédiction des troupeaux. En traversant le plateau, le regard embrasse les courbes douces des alpages avant de se heurter aux cimes élancées du Mounier et des vallées de la Tinée et du Var. Sur ces terres autrefois savoyardes, l'activité agro-pastorale demeure vivante et confère au lieu son authenticité et sa force tranquille.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Du parking du centre de fond,
2. Emprunter le sentier pour traverser les prés,
3. S'élever à flanc de versant puis descendre dans un talweg,
4. Prendre à gauche ce dernier pour remonter progressivement,
5. Obliquer à l'ouest et gagner un replat,
6. Continuer à vue pour atteindre le télésiège de Saint-Jean,
7. Longer son tracé jusqu'à son extrémité (1 700 m – panneau),
8. Profiter du point de vue sur le plateau Saint-Jean,
9. Redescendre légèrement puis poursuivre (est) jusqu'à croiser la piste balisée,
10. Bifurquer à droite pour traverser le plateau vers le sud,
11. Se rapprocher de l'abri (b.57b) et de la chapelle visible sur le promontoire,
12. Continuer (sud) jusqu'au belvédère en bordure du plateau (1 727 m),
13. Revenir à l'abri en bois, commode pour une halte,
14. Accéder par une courte montée à la chapelle St-Jean-Baptiste (1 751 m),
15. Redescendre sur la croupe et bifurquer à droite entre les mélèzes,
16. Rejoindre la piste balisée empruntée à l'aller,
17. Poursuivre vers le nord jusqu'à la balise 57a,
18. Quitter le balisage pour prendre à droite une piste en lacets dans le bois,
19. Atteindre le fond du vallon,
20. Prendre à droite le sentier balisé et continuer la descente,
21. Traverser à flanc le quartier de Bergians Soubran et ses granges traditionnelles,
22. Gagner l'intersection (b.56a),
23. Monter brièvement en face pour rattraper la piste (b.56),
24. Suivre (nord) la piste du Serre jusqu'au croisement (oratoire, 1 459 m – b.56),
25. Descendre la piste pour atteindre les premières maisons,
26. Tourner à gauche sur la petite route et traverser le plat de la Condamine,
27. Rejoindre le GR*52A et le suivre à gauche,
28. Passer la balise 26a pour déboucher au col de Ste-Anne (1 551 m – b.26),
29. Reprendre la petite route (b.32) pour regagner le parking.

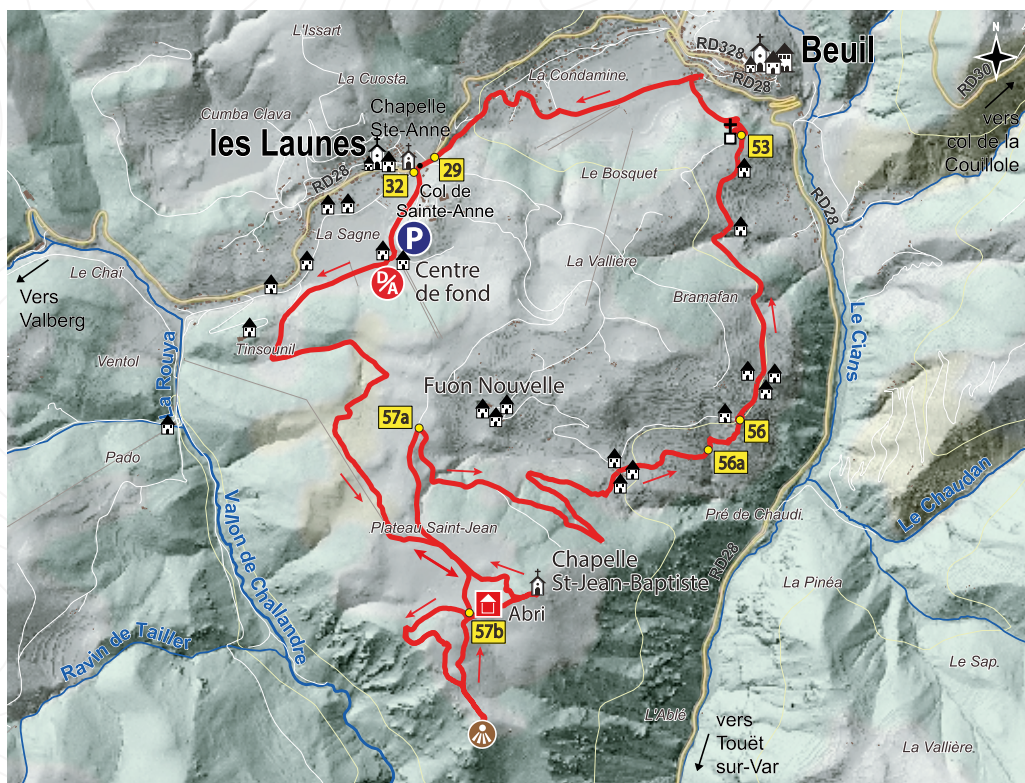
Points de vigilance :

Attendre le printemps pour éviter la présence de plaques de neige persistantes sur les versants exposés au nord.

Itinéraire comportant des traversées et sections en bord de route ; redoubler de prudence lors du croisement de véhicules.


Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs. Portions de pistes non balisées demandant une vigilance accrue quant à la continuité du tracé.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN : Cavalier : **Débutant** Niveau de difficulté : **II Fers** Distance : **10 km** Dénivelée : **+ 470 m / - 470 m** Type de support :
sentiers, pistes Durée : **3 h** Période conseillée :
Juillet à Octobre Cartographie :
IGN TOP 25
« Haute Tinée 2 »
n°3640 ET

ACCÈS ROUTIER :

 Depuis 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 sur la RM 97 et gagner, par une route sinueuse d'environ 17 km, la station d'Isola 2000. Au rond-point d'entrée, prendre à droite pour trouver le parking en contrebas. **Au départ de station d'Isola 2000, parking en face du « front de neige » (2 020 m)**

15. BOUCLE D'ISOLA 2000

Station emblématique du haut pays, Isola 2000 s'inscrit dans un environnement façonné par la main de l'homme, où alpages, pistes de ski et anciens chemins militaires cohabitent avec harmonie. Depuis le parking, l'itinéraire emprunte l'ubac clairsemé de mélèzes dont l'ombrage tamisé accompagne une progression d'abord horizontale sur l'ancien chemin militaire italien, jadis tracé pour permettre le passage des chevaux et le transport de matériel vers les crêtes fortifiées. Le parcours rejoint ensuite les hauteurs du vallon de Chastillon, ancien terroir pastoral toujours voué à l'élevage, avant de s'engager sur les pistes de ski, parfois raides, qu'il convient de remonter en larges lacets pour ménager les montures. En contrebas des cimes de Merlier, du Sistron et de Saint-Sauveur, l'itinéraire offre de belles ouvertures sur le mont Malinvern (2 938 m), le col de la Lombarde et les sommets italiens jusqu'au Viso. À la descente, une halte à la chapelle édifée en 1936 par l'armée italienne, devenue emblème du site, rappelle le passé stratégique de ce secteur du Mercantour.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Du « front de neige » (b.80),
2. Traverser le pont Chapland (b.81) enjambant le ruisseau du Chastillon,
3. Remonter la piste en direction du chemin des Italiens,
4. Obliquer à droite pour passer sous la télécabine du Mercantour (b.82),
5. Franchir un petit tunnel militaire, puis poursuivre en légère ascendance vers le télésiège de la Génissérie,
6. Couper la piste de ski et s'engager à gauche pour entamer la montée,
7. Gravier la pente en lacets en direction du sommet du télésiège de la Valette,
8. Bifurquer à droite (ouest), puis à gauche pour traverser à flanc,
9. Rejoindre la baisse de la Cabane (2 315 m - bâtiment),
10. Suivre la piste de droite menant à l'arrivée du télésiège des Marmottes,
11. Descendre en pente douce vers la télécabine de Pélevois (b.86),
12. Poursuivre la traversée au-dessus de l'altisurface,
13. Atteindre la balise 96, située sous le col de la Roubine,
14. Poursuivre (est) sur la piste jusqu'au télésiège des Roubines,
15. Vérer à l'ouest pour descendre en longeant la ligne des pylônes,
16. Tourner à gauche au niveau des sources afin de retrouver un large tracé,
17. Franchir le vallon et continuer de niveau en rive gauche,
18. Retrouver la piste en amont du pont Chapland (b.81), sous le départ du chemin des Italiens,
19. Reprendre depuis ce point l'itinéraire de l'aller jusqu'à la station.

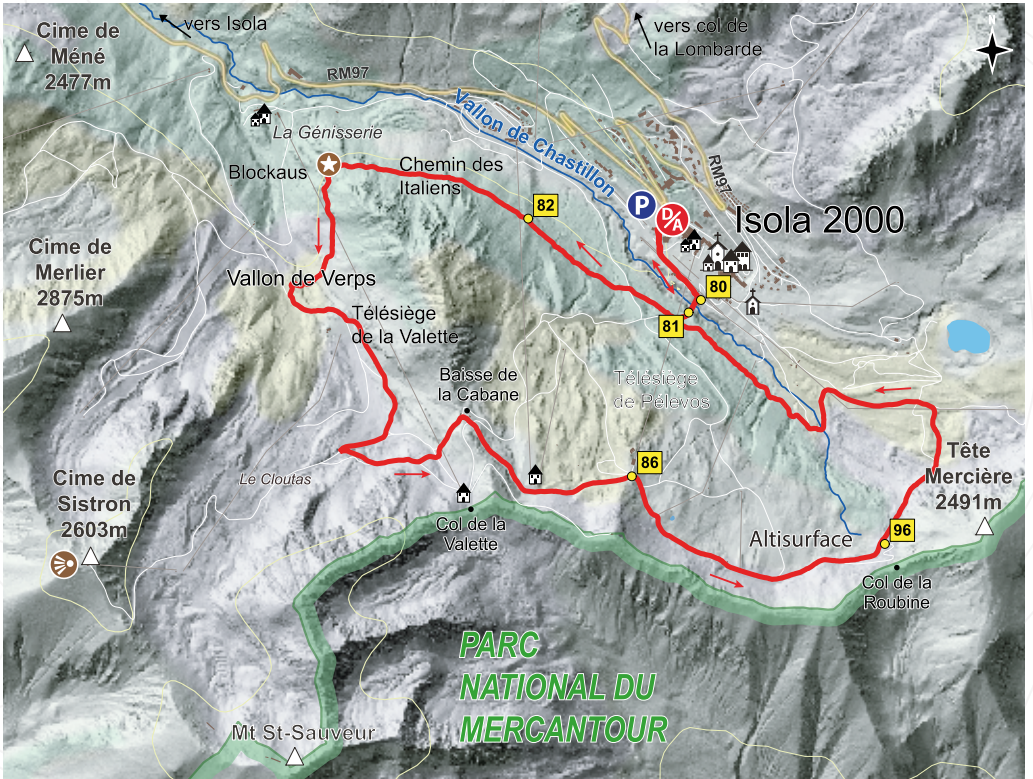
Points de vigilance :

Attendre le printemps pour éviter la présence de plaques de neige persistantes sur les versants exposés au nord.

Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.

Portions de pistes non balisées demandant une vigilance accrue quant à la continuité du tracé.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :Cavalier : **Débutant**Niveau de difficulté : **II Fers**Distance : **14 km**Dénivelée : **+ 590 m / - 590 m**Type de support :
**sentiers, pistes, sections de
route goudronnée**Durée : **5 h**Période conseillée :
Juin à NovembreCartographie :
IGN TOP 25
« Moyenne Tinée »
n°3641 ET

ACCÈS ROUTIER :



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. Bifurquer à gauche pour rejoindre Roubion par une route étroite et sinueuse (RM 30), puis continuer en direction du col de la Couillole. Tourner à gauche à l'embranchement des Buisses pour accéder au parking situé en contrebas des habitations.

16. CIRCUIT DES BUISSSES

Randonnée équestre panoramique sur la ligne de crête reliant la Tinée et le Cians, offrant un itinéraire accessible, agréable après la fonte des neiges et sans difficulté technique majeure. Les larges pistes et chemins d'altitude serpentent entre alpages verdoyants et replats herbeux dominant le bassin beuillois, jusqu'au sommet du Pin Pourri (1 826 m), belvédère remarquable sur les dômes environnants, les pétilles rouges des gorges du Cians et les reliefs calcaires de Roubion, avec en toile de fond les grands sommets frontaliers du Mercantour. Les vastes prairies d'altitude, occupées l'été par les troupeaux transhumants venus de Provence, imposent le respect des clôtures et la prudence à proximité des bêtes. À l'approche de l'hiver, ces mêmes pentes s'offrent aux raquetteurs et skieurs de la petite station des Buisses, confirmant la vocation de ce secteur à accueillir toutes les formes de découverte de la montagne.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking des Buisses,
2. Emprunter à gauche (b.295) le sentier,
3. Poursuivre (b.300) entre les maisons pour déboucher au col de Tournaeuvo (1 469 m - b.302),
4. Obliquer à droite sur le chemin balisé dans un premier temps,
5. Gagner ensuite la piste de ski dans la portion plus raide,
6. Remonter la crête de la Crébasse jusqu'au croisement de piste (b.316),
7. Virer à droite (nord) sur la large piste horizontale,
8. Passer sous le télésiège des Buisses,
9. Quitter bientôt cette piste pour suivre celle de gauche,
10. Rejoindre la piste balisée en crête au nord de la balise 62a,
11. Prendre à droite le tracé longeant le flanc occidental de la cime de Tournerie,
12. Descendre vers la large dépression de Terme Ribì (cabane pastorale - b.66, 315),
13. Continuer en face par la piste contournant le mamelon,
14. Atteindre le lieu-dit Compès (bâtiment - b.65),
15. Tourner à gauche peu après sur le tracé remontant dans le mélezin,
16. Retrouver la piste balisée (1 753 m),
17. Partir à gauche pour gagner une vaste clairière en lisière de forêt,
18. Gravier sur la gauche le sommet discret du Pin Pourri (1 826 m),
19. Revenir par le même itinéraire et poursuivre (nord) après l'intersection de l'aller,
20. Atteindre le col de la Couillole (1 678 m - b.51a),
21. Franchir avec prudence la route et suivre en face la piste de Falcon (b.51),
22. Rester sur la piste, enchaîner les lacets en ignorant les sentiers (b.289 et GR⁺),
23. Déboucher sur l'épingle de la RM30,
24. Descendre prudemment puis tourner à droite (b.296) sur la petite route,
25. Traverser entre les maisons du quartier du Villars,
26. Progresser sur le versant opposé pour franchir le petit plateau,
27. S'engager dans le sentier de la dernière section,
28. Mettre pied à terre pour les marches finales (b.295a) et regagner le parking.

Points de vigilance :

Attendre le printemps pour éviter la présence de plaques de neige persistantes sur les versants exposés au nord.

Itinéraire comportant des traversées et sections en bord de route ; redoubler de prudence lors du croisement de véhicules.

Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.

Portions de pistes non balisées demandant une vigilance accrue quant à la continuité du tracé.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :Cavalier : **Débutant**Niveau de difficulté : **II Fers**Distance : **17 km**Dénivelée : **+ 980 m / - 980 m**Type de support :
sentiers, pistesDurée : **5 h**Période conseillée :
Juillet à OctobreCartographie :
IGN TOP 25
« Vallée de la Roya »
n°3841 OTRéglementation
Parc national
du Mercantour

ACCÈS ROUTIER :



Depuis Nice (aéroport), suivre l'A8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie), puis remonter la vallée de la Roya par la SS 20 et la RD 6204 jusqu'à Saint-Dalmas-de-Tende. Prendre ensuite à gauche la RD 91 en direction de Castérino, où plusieurs parkings sont disponibles le long de la route.

17. CIRCUIT
DE CASTERINO

Point de départ privilégié en bordure du Parc national du Mercantour, Casterino offre une randonnée équestre autour du hameau, entre le mont Bégo à l'ouest, montagne emblématique des vallées gravées, et le mont Chajol à l'est dominant la Roya et Tende. Tracé original, parcourant à l'aller la rive gauche du vallon de Castérino et, au retour, les balcons effleurant Fontanalba, inscrite avec la vallée des Merveilles à l'inventaire des monuments historiques pour ses milliers de pétroglyphes révélant croyances et rites anciens. La progression à cheval s'effectue entre forêts de mélèzes, prairies d'altitude et pistes militaires au pavage poli par le temps, dans un décor sauvage où résonnent, sur chaque versant, les sonnailles des troupeaux en estive. Largeur des pistes, lumière des mélézins et douceur du relief instaurent une véritable ambiance de montagne, favorable à la découverte à cheval d'un environnement préservé, au cœur du Mercantour.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis Castérino,
2. Descendre sur la route sur une centaine de mètres (b.367),
3. Traverser le vallon puis obliquer à gauche (b.368) pour s'élever sur la piste,
4. Pénétrer dans le mélézin et poursuivre jusqu'au carrefour de quatre pistes (b.369),
5. Atteindre sans difficulté la baisse de Peïrefique (2 050 m - b.370), toponyme local signifiant « grand col évasé, facile d'accès »,
6. Admire le point de vue avant de revenir à la balise 369,
7. Suivre la piste de droite, ouverte à la circulation,
8. Descendre vers le vallon de Valmasque puis remonter jusqu'à la porte d'entrée du Parc national du Mercantour,
9. Continuer en face sur l'ancienne piste militaire traversant à flanc en légère montée,
10. Bifurquer à droite à la balise 392 pour pénétrer dans le Parc,
11. Rejoindre en quelques minutes le lac des Grenouilles,
12. Revenir sur la piste principale et prolonger la traversée de niveau,
13. Franchir le petit pont (1 941 m - b.390) puis s'engager à main gauche sur l'ancienne route militaire,
14. Descendre sans difficulté sous un beau couvert forestier le long du vallon de Fontanalba,
15. Enchaîner les derniers lacets et regagner Castérino (1 550 m - b.391).

Points de vigilance :

Attendre le printemps pour éviter la présence de plaques de neige persistantes sur les versants exposés au nord.



Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.

Pistes partagées avec des véhicules motorisés ; maintenir une vigilance constante et adapter l'allure en conséquence.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX

CENTRE ÉQUESTRE
Les écuries de la MouteCARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN :
 Cavalier : **Débutant**
 Niveau de difficulté : **II Fers**
 Distance : **15 km**
 Dénivelée : **+ 610 m / - 610 m**
 Type de support :
sentiers, pistes
 Durée : **4 h**
 Période conseillée :
Juin à Novembre
 Cartographie :
IGN TOP 25
« Haut Cians » n°3640 OT

ACCÈS ROUTIER :

 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, et continuer en direction des Launes, jusqu'au parking des Éguilles, point de départ de l'itinéraire.
TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX
 Au départ de Beuil,
les Launes - parking des Éguilles (1 498 m)
18. BOUCLE
DU RATON

Boucle équestre remarquable au-dessus des gorges du Cians, reliant le domaine de Beuil-Valberg aux pentes de la cime de Raton (2 066 m), sur un itinéraire en balcon au tracé fluide et panoramique. Le parcours alterne forêts de sapins, épicéas et mélèzes avec de vastes espaces à la végétation basse s'insérant entre les affleurements de pélices rouges, témoins géologiques du Permien, dont les teintes flamboyantes contrastent avec le vert sombre des bois. Ces couches anciennes, sculptées par l'érosion et la force des eaux, confèrent au paysage un caractère presque irréel, traversé par une piste large et régulière, accessible à la plupart des cavaliers et chevaux, offrant une progression rythmée, idéale pour apprécier la diversité des ambiances et la douceur du relief. Dominant la clue du Raton, les granges de l'Illion, où jaillit une source, marquent une halte paisible avant de poursuivre sur des pistes roulantes, où le pas s'allonge naturellement, dans le respect et la quiétude des troupeaux.


 ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Du parking des Éguilles,
2. Descendre par la piste dans l'ubac du bois de Tailler en direction du vallon de Challandre,
3. Suivre la piste principale menant vers Margioulins,
4. Rejoindre le hameau de l'Illion (source d'eau),
5. Continuer en direction des granges d'Auvare (b.214),
6. Poursuivre jusqu'aux granges du Raton (b.126a),
7. Remonter à droite jusqu'au col du Raton (1 818 m - b.126),
8. Prolonger vers le nord pour atteindre la Bréchette (b.25),
9. Descendre ensuite par la piste de droite jusqu'au col des Anguillers (1 859 m - b.24),
10. Longer par la piste ou le sentier, en passant au mont Cinibières, la ligne de partage des eaux Cians-Var,
11. Atteindre le collet Sainte-Marie (1 807 m - b.20),
12. Bifurquer à droite pour couper la piste et suivre le sentier en sous-bois,
13. Alterner sentiers et pistes pour gagner le col des Atres (1 674 m - b.14),
14. Tourner à droite pour descendre par un superbe tracé vers la balise 16,
15. Prendre à droite le GR®52A pour regagner le parking des Éguilles (b.17a).



Points de vigilance :

Attendre le printemps pour éviter la présence de plaques de neige persistantes sur les versants exposés au nord.

Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.

CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE ET DU TERRAIN : Cavalier : **Confirmé** Niveau de difficulté : **IV Fers** Distance : **15 km** Dénivelée : **+ 850 m / - 850 m** Type de support :
sentiers, pistes Durée : **5 h** Période conseillée :
Juillet à Octobre Cartographie :
IGN TOP 25
« Haute Tinée 1 » n°3639 OT

ACCÈS ROUTIER :

 Remonter la vallée du Var par la RM 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RM 2205) et la suivre jusqu'à Saint-Étienne-de-Tinée. Avant le village, reprendre à gauche la route d'Auron (RM 39) et dépasser le centre de la station pour atteindre le parking du Chastellarès, point de départ de l'itinéraire. Au départ de St-Etienne-de-Tinée,
station d'Auron - parking du Chastellarès (1 650 m)19. CRÊTES
D'AURON

Circuit d'envergure sur les pistes d'altitude d'Auron, station emblématique des Alpes du Sud dont le téléphérique, troisième construit en France, fut inauguré en 1937. À cheval, le parcours emprunte les larges pistes skiables reconverties l'été en itinéraires de découverte, menant jusqu'à la cime de la Bercha avant de longer les crêtes dominant les hauts vallons de Roya et Demandols. Sous le sommet de Las Donnas, quelques passages escarpés dans la traversée aérienne vers le téléphérique imposent parfois de mettre pied à terre, avant de retrouver des pistes plus confortables en direction du col du Blainon. Mêlant forêts de mélèzes, pelouses d'altitude et crêtes dégagées, l'itinéraire révèle la diversité des paysages de la haute Tinée. La descente finale à cheval par le sentier (GR⁵), étroit par endroits et coupant à plusieurs reprises les pistes, demande également de l'attention avant de rejoindre le parking, où les cavaliers terminent agréablement leur journée par une visite à pied de la chapelle Saint-Érige, joyau roman du XIV^e siècle.



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking,
2. Gagner la piste de gauche en haut du stationnement,
3. Longer (nord) les bâtiments,
4. Atteindre un peu plus haut une intersection (b.19),
5. Prendre en face la piste qui remonte dans l'ubac du bois Gaston,
6. Traverser le vallon et enchaîner de larges lacets,
7. Sortir sur une large dépression (2 110 m - b.153), au-dessus de la retenue collinaire,
8. Obliquer sur la piste de gauche pour franchir une brèche,
9. Rejoindre successivement le col de Bouchiet (2 151 m - b.151),
10. Poursuivre en face pour atteindre le col du Chavalet (2 323 m - b.149),
11. Emprunter la piste carrossable partant à gauche, moins raide que la piste de ski,
12. Prendre à droite la piste (2 409 m) sous la cime du Chavalet (2 446 m),
13. Couper le versant opposé jusqu'au collet du bâtiment Gazex (b.170),
14. Descendre à gauche le sentier en lacets,
15. Négocier avec prudence le passage le plus exposé sous les pentes de Las Donnas,
16. Continuer la descente, plus aisée, et croiser le télésiège des Abris,
17. Atteindre la remontée de Las Donnas (2 260 m - b.169),
18. Suivre à droite le tracé au-dessus de la piste de ski vers le sommet du Colombier (2 180 m),
19. Passer en contrebas du télésiège du Blainon (b.172),
20. Progresser sur la croupe (cabane pastorale) jusqu'à la baisse du Colombier (2 070 m),
21. Traverser pelouses et forêt pour rallier le col du Blainon (2 008 m - b.13a),
22. Bifurquer à gauche sur le GR⁵,
23. Couper à deux reprises la piste de ski,
24. Rejoindre les bâtiments par le GR⁵ via le belvédère des Chamois et les balises 13, 12a, 12, 11a, 11,
25. Emprunter la piste à proximité du télésiège des Nabines pour regagner le parking

Points de vigilance :

Attendre le printemps pour éviter la présence de plaques de neige persistantes sur les versants exposés au nord.

Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.

Passages aériens nécessitant une attention particulière à cheval.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX





ITINÉRANCE

Entre lavandes et buis, au cœur des Préalpes



ITINÉRANCE



GÎTE, AUBERGE ET HÔTEL

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

CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES DE LA ROUTE NAPOLÉON :

4 JOURS



Cavalier : **Initié**



Niveau de difficulté : **III Fers**



Distance : **63 km**



Dénivelée :
+ 2 110 m / - 1 935 m



Type de support :
sentiers, pistes et sections de route goudronnée



Durée : **4 jours**



Période conseillée :
Juin à Novembre



Cartographie :
IGN TOP 25 n°3543 ET, 3542 ET, 3542 OT



Réglementation
Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur



Au départ de Grasse,
RD 6085 - aire du Chêne de l'Empereur (550 m)

20. ROUTE NAPOLÉON

Parcours équestre emblématique retraçant l'épopée du retour de Napoléon entre Grasse et Castellane, sur les traces de l'Empereur ayant quitté l'île d'Elbe pour reconquérir sa couronne. Depuis son débarquement à Golfe-Juan le 1er mars 1815, il traverse Cannes puis Grasse, où il campe sur le plateau de Roquevignon avant de s'élancer vers les premiers contreforts alpins. L'itinéraire, devenu mythique, emprunte une succession de pistes, drailles et anciens chemins muletiers serpentant entre adrets couverts de buis, chênaies et pinèdes. Le sol varie entre larges pistes empierrées, chemins herbeux et portions de terre battue favorables à la monte. À cheval, la progression combine passages ouverts et traversées forestières, offrant un voyage à la fois historique et contemplatif, marqué par des villages provençaux typiques tels que Saint-Vallier-de-Thiery, Escragnolles ou Séranon. Randonnée de légende, la Route Napoléon équestre ravive, à chaque étape, la mémoire d'un épisode fondateur de l'histoire de France, alliant patrimoine, nature et aventure.



GRASSE À ST-VALLIER-DE-THIERY

Dénivelée : **+ 350 m / - 190 m**
Distance : **10 km**

Durée : **4 h**



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le parking (b.80),
2. Descendre par le GR°51-406 pour rejoindre la route de Cabris (b.81),
3. Suivre à droite sur quelques centaines de mètres,
4. Emprunter à gauche la piste d'entrée du Parc naturel Départemental de Roquevignon (b.82),
5. Longer le parcours sportif (b.83) puis franchir le vallon pour remonter sur la RD 11,
6. Tourner à droite peu après sur la route (b.84),
7. Longer le mur d'enceinte du golf du Claux Amic (b.39),
8. Poursuivre jusqu'au croisement de la croix de Cabris (b.42),
9. Continuer vers l'ouest, couper la RD 4 (b.43) et suivre la piste en direction de l'ouest,
10. Rejoindre la balise 44 puis bifurquer à droite,
11. Gagner St-Vallier-de-Thiery par le chemin de Provence (via les balises 46 et 57).



ACCÈS ROUTIER:

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

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX





Points de vigilance :

En période estivale, l'accès aux forêts et sentiers peut être restreint pour des raisons de sécurité liées au risque d'incendie.

Dans les Parcs naturels Départementaux, seules les pistes sont autorisées à la circulation équestre ; bien se renseigner avant le départ.

Itinéraire comportant des traversées et sections en bord de route ; redoubler de prudence lors du croisement de véhicules.

Secteur pastoral très actif suivant la saison ; respecter la tranquillité des troupeaux et adopter les bons réflexes en présence de chiens de protection. Rester sur les tracés balisés et éviter de s'approcher des animaux ou d'entrer dans les parcs.

ITINÉRANCE



GÎTE, AUBERGE ET HÔTEL

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

CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES DE LA ROUTE NAPOLÉON :

4 JOURS



Cavalier : **Initié**



Niveau de difficulté : **III Fers**



Distance : **63 km**



Dénivelée :
+ 2 110 m / - 1 935 m



Type de support :
sentiers, pistes et sections de route goudronnée



Durée : **4 jours**



Période conseillée :
Juin à Novembre



Cartographie :
IGN TOP 25 n°3543 ET, 3542 ET, 3542 OT



Réglementation
Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



 **Au départ de Grasse,
RD 6085 - aire du Chêne de l'Empereur (550 m)**

20. ROUTE NAPOLÉON

JOUR 2

ST-VALLIER-DE-THIEY AU LOGIS DU PIN

Dénivelée : **+ 1 100 m / - 800 m**

Durée : **8 h 30**

Distance : **26,5 km**



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis St-Vallier-de-Thiey (b.48),
2. Suivre à gauche la route de la Siagne,
3. Rejoindre au bout la piste (GR*406-510) via les balises 81, 82 et 83,
4. Franchir le pont sur la Siagne et remonter la piste,
5. Cheminer sur l'ancien chemin de Napoléon (b.84 et 91),
6. Passer à la chapelle St-Martin et gagner la Colette (b.92),
7. Emprunter la route sous la RD 6085 puis le sentier jusqu'à Escragnoles (b.93),
8. Prendre à gauche le GR* vers la chapelle Saint-Pons (b.94),
9. Tourner à droite et, à l'embranchement (b.95), remonter le chemin du Sambuc,
10. Continuer jusqu'à la balise 100,
11. Bifurquer à gauche sur l'itinéraire historique (b.101),
12. Retrouver plus loin la RD 6085 (b.96),
13. Obliquer à gauche sur la route ; traverser avec prudence (b.97),
14. Remonter dans le versant (b.98),
15. Atteindre Séranon par le GR*406-510 (via b.209, 207 et 196),
16. Poursuivre sur le GR* depuis la balise 192 en direction du vieux Séranon (b.214),
17. Passer derrière la chapelle Ste-Brigitte et atteindre le col (b.194),
18. Suivre à gauche le GR*406 vers le hameau des Baux (b.199),
19. Récupérer en face les pistes en suivant le balisage,
20. Rejoindre le Logis du Pin.

JOUR 3

LOGIS DU PIN À PEYROULES

Dénivelée : **+ 210 m / - 190 m**

Durée : **4 h 30**

Distance : **9,5 km**



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis le Logis du Pin,
2. Partir derrière l'hôtel-restaurant « Relais de l'Artuby »,
3. Suivre le chemin fléché pour traverser le « Grau Bartas »,
4. Rejoindre l'itinéraire principal au hameau des Baux (b.199),
5. S'engager plein nord sur le GR*406, franchir une butte et déboucher sur la plaine,
6. Traverser la rivière puis rejoindre, par la piste, les maisons bordant la route (b.198),
7. Tourner à gauche avec prudence sur la chaussée (b.191a),
8. Atteindre Malamaire et le croisement RD 2 / RD 221,
9. Poursuivre à droite en direction de Saint-Auban,
10. Remonter légèrement pour retrouver en face le tracé du GR* 406 menant à Peyroules.

JOUR 4

PEYROULES À CASTELLANE

Dénivelée : **+ 490 m / - 800 m** Durée : **7 h**
 Distance : **18 km**



ITINÉRAIRE : PAS À PAS

1. Depuis Peyroules,
2. Revenir vers le plateau du Plan de l'Arbre,
3. Prendre à droite la piste en direction de Trébec (GRⁿ406),
4. Continuer vers le hameau de La Bâtie,
5. Traverser la RN 85 et suivre la route en face,
6. Bifurquer à droite sur le GRⁿ pour franchir la colline de Sébet,
7. Passer à proximité d'une bergerie restaurée puis poursuivre la descente,
8. Tourner à gauche sur un chemin en terre menant à la Garde,
9. Passer au pied de l'église Notre-Dame-des-Ormeaux,
10. Entrer dans le village et rejoindre le GRⁿ4,
11. Prendre à gauche pour déboucher sur la Route Napoléon,
12. Suivre celle-ci afin de passer devant la chapelle St-Sébastien,
13. Obliquer à gauche sur un sentier descendant vers la plaine,
14. Longer la RN 85 et entrer dans Castellane par le pont du Roc.



PRÉPARER VOTRE RANDONNÉE DE LA ROUTE NAPOLEÓN

HÉBERGEMENT

Préparer un itinéraire sur la Route Napoléon implique d'anticiper les nuitées : hôtels, gîtes, chambres chez l'habitant ou bivouac selon le niveau de confort souhaité. Les réservations sont recommandées, notamment en été, et les services varient d'un établissement à l'autre (accueil des chevaux, repas, moyens de paiement...). Les sites spécialisés et offices de tourisme facilitent la recherche d'hébergement à chaque étape, tandis que la location chez l'habitant offre une alternative plus conviviale et autonome.

OFFICES DE TOURISME Route Napoléon

Grasse	Office de tourisme	04.93.36.66.66	info@paysdegrassetourisme.fr	https://www.paysdegrassetourisme.fr
Saint-Vallier-de-Thiery	Office de tourisme	04.89.04.52.60	accueil@espaceduthiey.fr	https://espaceduthiey.fr
Logis du Pin	Office de tourisme La Martre - Artuby	04.94.84.81.68	lamartre.tourisme@cclgv.fr	https://www.lacs-gorges-verdon.fr

NAVETTE ET TRANSPORT EN COMMUN

Depuis Grasse

- Taxis et transports de personnes : Centrale de réservation « Hep Taxi ! »
<https://www.heptaxi.net/fr/services-tarifs.htm> - Tél. 04 93 99 27 27
- « Routes du Sud » : www.routesdusud.fr - Tél. 06 10 91 78 99

Depuis Saint-Vallier-de-Thiery

- Taxi Saint-Vallier-de-Thiery : Tél. 06 45 77 45 40 / 06 09 95 20 54

Lignes de bus

- Plusieurs lignes de bus régulières desservent les villages pour vous permettre de revenir au départ de votre randonnée : <https://sillages.paysdegrasse.fr/>
- La Ligne Express Régionale 31 dessert Grasse, Saint-Vallier-de-Thiery et Castellane 2 fois par jour : <https://zou.maregionsud.fr/lignes-express-alpes-maritimes>

ITINÉRANCE

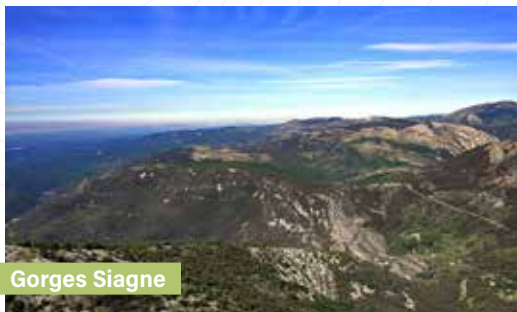


Chapelle St-Jean

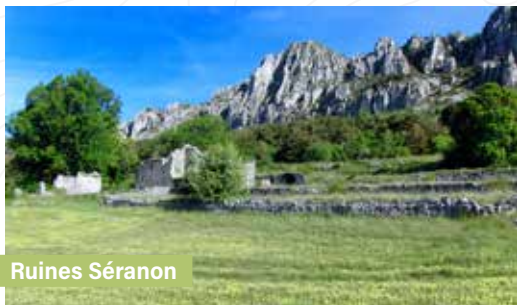


Inscription : "Route Napoléon - Le 2 mars 1815"

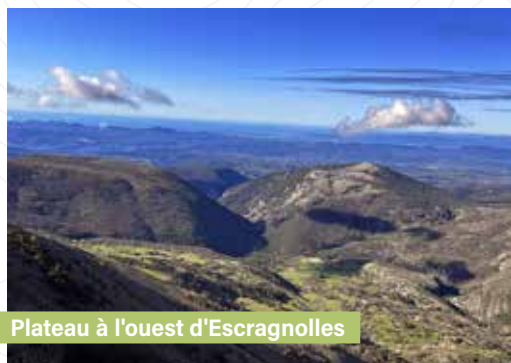




Gorges Siagne



Ruines Séranon



Plateau à l'ouest d'Escagnolles



RANDONNÉE ÉQUESTRE ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Adopter une démarche écoresponsable à cheval participe à la préservation des paysages et au maintien d'une relation harmonieuse entre l'homme, l'animal et la nature. Quelques gestes simples permettent de limiter l'impact de la randonnée sur les milieux traversés.



Ramasser des déchets :

Garder avec soi un sac pour collecter les déchets rencontrés et veiller à ne laisser aucune trace de passage, y compris lors des haltes.



Rester sur les itinéraires balisés :

Suivre les sentiers inscrits au PDIPR (PR ou GR®) pour éviter toute dégradation des sols, des cultures ou des zones sensibles.



Réduire les déplacements motorisés :

- Favoriser les départs proches de chez soi, le covoiturage du matériel et des chevaux, ou les relais équestres situés sur les grands itinéraires.
- Utiliser un équipement durable
- Choisir du matériel de qualité, réparable et fabriqué à partir de matériaux naturels ou recyclés comme le cuir, le coton ou la laine.



Respecter la faune et la flore :

Adapter l'allure à l'approche d'animaux sauvages ou domestiques, refermer les clôtures après passage et éviter le piétinement des zones humides ou en régénération.



Gérer l'eau et les haltes :

Remplir les abreuvoirs sans gaspillage, ne pas laver les chevaux dans les ruisseaux et privilégier les zones autorisées pour le bivouac.



Respecter la réglementation :

Se renseigner avant le départ sur les zones protégées, les périodes d'estive dans les pâturages et les interdictions liées aux feux.



Sensibiliser et partager :

Promouvoir les bonnes pratiques auprès d'autres cavaliers, participer à des actions locales ou à des sorties encadrées par des professionnels.

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



PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

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

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

UNE SIGNALÉTIQUE SPÉCIFIQUE

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

RÈGLEMENTATION EN ZONE "CŒUR" DU PARC



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



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



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



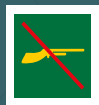
PAS DE CHIEN, MÊME TENU EN LAISSE, pour la tranquillité des animaux sauvages et domestiques.



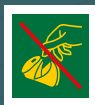
NI CUEILLETTE, NI PRÉLÈVEMENT, animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent aux paysages.



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



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



PAS DE DÉCHETS, pour conserver la nature propre.



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



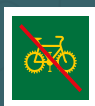
NI BRUIT NI DÉRANGEMENT pour la quiétude de tous.



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



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



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

HAUT LIEU DE LA BIODIVERSITÉ

L'HOMME

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

LES PAYSAGES

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

LA FAUNE

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

LA FLORE

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



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

Changez d'air

AU MUSÉE DÉPARTEMENTAL DES MERVEILLES

à Tende !

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



MUSÉE DES MERVEILLES
MUSÉE DU DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

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

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

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

www.museedesmerveilles.com

✉ #AlpesMaritimes

📷 f DÉPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT!



Randoxygène

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

BOUGER

EXPLORER

SE DISTRAIRE



Activités et itinéraires disponibles sur :
www.randoxygene.fr

@AlpesMaritimes @departement06

@Département des Alpes-Maritimes Groupe @GREEN Deal 06

VOUS
AVANT
TOUT!

EN CAS D'ACCIDENT

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Éviter de laisser le cavalier ou le cheval blessé seul.
- Assurer les premiers soins d'urgence en tenant le cavalier au chaud et en mettant le cheval en sécurité.
- Donner l'alerte en précisant : l'état du cavalier et/ou du cheval, 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 (cavalier ou cheval) de façon visible dans l'attente des secours spécialisés.
- Prendre contact directement avec les vétérinaires de la clinique vétérinaire de Cagnes-sur-Mer en cas de blessure ou de détresse du cheval.
- **Urgence vétérinaire : 04.93.20.33.03**

COMMENT DONNER L'ALERTE ?

Pour alerter les secours,

COMPOSER LE 112

Rappelons que la couverture GSM des moyennes et hautes vallées reste très inégale et qu'en conséquence le recours au téléphone portable ne peut être systématique. Toutefois, le recours au numéro d'urgence européen est possible 24h/24.

EN CAS DE SECOURS AÉRIEN

- À l'arrivée de l'hélicoptère, éloigner les chevaux de la victime en attente d'hélicoptère.
- Pour communiquer avec l'équipage de l'hélicoptère, utiliser les signes conventionnels ci-dessous.
- Protéger vos yeux et la victime des projections provoquées par l'hélicoptère.
- Ne jamais approcher d'un hélicoptère avant d'y être invité par l'équipage.
- Surveiller la descente du sauveteur, qui peut malencontreusement provoquer des chutes de pierres.

DEMANDE
DE SECOURS
YES



PAS
DE SECOURS
NO





CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE

Christophe Magliano (Département des Alpes-Maritimes)
Thibaut Vergoz / Cre sud - CDEAM

CARTOGRAPHIE

Service de l'Information Territoriale
Département des Alpes-Maritimes

MAQUETTE

Département des Alpes-Maritimes

IMPRESSION

Imprimerie Trulli

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

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

Brochure gratuite, ne peut être vendue.


IMPRIM'VERT®





DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

LES GUIDES
Randoxygène

sont consultables sur
RANDOXYGENE.FR