



Tende, Castel Tournou

HAUT PAYS

LES GUIDES  
Randoxygène

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

#AlpesMaritimes



DEPARTEMENT06

VOUS  
AVANT  
TOUT!



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | 06



**6 500 km**  
**d'itinéraires**  
**balisés pour**  
**VOUS**  
**oxygéner.**

**AVANT  
TOUT!**

**#RandOxygene**  
**#GreenDeal**

[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)



#AlpesMaritimes



DEPARTEMENT06

UNE ACTION RÉALISÉE POUR

**VOUS**  
AVANT  
TOUT!

PAR LE DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

Parmi les grandes destinations alpines françaises, le haut pays des Alpes-Maritimes dessine un paysage d'exception. Ici, les plus hautes montagnes des Alpes-du-Sud dévoilent un visage aux mille facettes, où les lacs d'altitude rivalisent de beauté avec les villages traditionnels, témoignages d'une occupation séculaire des vallées.

Marchant sur les traces du Chevalier Victor de Cessole, de nombreux passionnés de montagne se lancent aujourd'hui dans l'ascension de ces sommets dominés par le Mont Gelas qui, du haut de ses 3 143m, domine un territoire naturel à la richesse exceptionnelle où la faune et la flore protégées du Parc national du Mercantour s'offrent au regard du visiteur attentif.

Au cœur de la Réserve Naturelle Régionale des Gorges de Daluis, creusées dans les pétilites rouges du Permien, les randonneurs pourront également contempler un paysage aussi spectaculaire qu'insolite aux allures de canyon, d'où son surnom de « petit Colorado niçois » grâce à l'itinéraire « Les Balcons des Gorges de Daluis » inauguré en mai 2022. Nul doute que cet itinéraire majestueux de 24 km et sa passerelle suspendue de plus de 60 m de long ne laisseront personne indifférent.

En participant au développement des voies d'accès, au maintien des activités agro-pastorales, à l'essor des équipements touristiques dévolus aux sports d'hiver et de plein air, le Département des Alpes-Maritimes contribue avec ses partenaires à créer une nouvelle dynamique économique dans le haut pays tout en préservant son authenticité et la vitalité de ses traditions.

En suivant les multiples itinéraires proposés dans ce guide et adaptés aux capacités ou attentes de publics différents, le long de chemins escarpés ou sur la berge de lacs aux couleurs de pierres précieuses, vous pourrez vous laisser envahir par la majesté et la quiétude de ce patrimoine somptueux.

A toutes et tous, très belles randonnées.



**CHARLES ANGE GINÉSY**  
Président du Département  
des Alpes-Maritimes



# LE HAUT PAYS DES PAYS DES ALPES-MARITIMES



Le Haut Pays des Alpes-Maritimes, adossé à la crête frontière avec le Piémont italien, déroule ses vallons encaissés et ses multiples cimes entre 1 500 et 3 000 m, pour culminer parfois au-delà, du mont Ténibre (3 031 m) au mont Clapier (3 045 m) en passant par le géant local, le Gêlas avec ses 3 143 m.

Il s'agit sans nul doute d'une des grandes destinations alpines françaises que l'État a d'ailleurs classée "Parc national" dès 1979 en reprenant le nom de l'ancienne réserve nationale de chasse créée en 1946 : le Mercantour.

C'est un espace attachant qu'on aimera parcourir au fil des vallées orientées Nord-Sud, arrosées par des rivières aux eaux pures qui maintiennent en maints endroits de véritables oasis de verdure même au plus chaud de l'été.



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

Celui-ci trouvera dans le haut pays des Alpes-Maritimes les traces d'une occupation séculaire de la montagne : des cabanes d'alpages aux enclos de pierre, des chemins muletiers aux immenses alpages en passant par les nombreux "écarts" (hameaux excentrés), on vérifiera combien nos vallées portent témoignage d'une économie agro-pastorale qui a jadis investi tout l'espace montagnard durant la belle saison.

On pourra dire que sans atteindre à la splendeur des paysages glaciaires des très hauts massifs, le Mercantour possède un atout majeur grâce à l'extrême diversité de ses paysages qui déroulent leurs mille facettes au fil des vallées : grandes étendues du haut Var, pérites rouges du Cians, lacs de la haute Tinée, cimes altières de la Vésubie, forêts de la Bévéra et aussi "merveilles" de la Roya, rares sont les régions pouvant offrir un tel cocktail à quelques encablures de distance.

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

