



13

CIRCUIT DU DEMANT Au départ du col de l'Espaul (1 748 m)



Situé sur les contreforts imposants du mont Mounier, ce circuit est un véritable belvédère sur ce sommet imposant (2 817 mètres). Ces sentiers aujourd'hui fréquentés par les randonneurs en provenance de Valberg et surtout de Beuil par le col des Moulinés, avaient par le passé un autre usage : ils permettaient l'accès à la haute-Tinée pour échanger des denrées avec Saint-Etienne-de-Tinée. Le plateau du Démant est également un haut lieu du pastoralisme, où l'été venu, des troupeaux transhumants viennent chercher des pelouses alpines verdoyantes et de l'herbe fraîche.

Itinéraire

Du col de l'Espaul (balise 7), suivre la piste de la Colle jusqu'à la balise 8. Gagner en écharpe la balise 44 et s'élever alors par un petit sentier dans les barres des passes du Cloutet. Franchir cette barre et par un beau chemin dans les éboulis, atteindre la crête du Démant où l'on rejoint le GR 5 balisé en blanc et rouge (b.47). Prendre en direction du Sud-Est à droite le tracé du GR 5 et descendre le large plateau du Démant pour rejoindre bientôt le col des Moulinés (1 981 mètres - b.46). Bifurquer à droite et suivre le sentier jusqu'à un carrefour (b.45). Continuer à main droite, l'itinéraire passe sur le flanc Sud-Est du mont des Moulinés. Rejoindre bientôt la crête de Croisette et la cabane



pastorale de Bacoun (1 817 mètres). Continuer sur une piste, franchir le vallon de l'Isclas et gagner rapidement en écharpe un collet caractéristique (b.43). Poursuivre sur la piste pour rejoindre le point de départ via les balises 8 et 7.

Caractéristiques de la randonnée

Dénivelée : +790 mètres / -790 mètres

Durée : 5 heures

Distance : 12,9 km

Difficulté : Sportive

Période conseillée : Juillet à Octobre

Règlementation : Parc national
du Mercantour





INFORMATIONS & AVERTISSEMENTS

Signalétique, cartographie et balisage

Présente aux départs des itinéraires, aux bifurcations et aux cols, la signalétique départementale en bois gravé, facilement



reconnaissable, équipe l'ensemble des itinéraires pédestres inscrits au PDIPR. Chaque poteau porte un numéro de référence que l'on pourra aisément retrouver sur la carte IGN TOP 25 du secteur, complément indispensable du descriptif de chaque itinéraire, qui permet une orientation de terrain précise, l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivelée, abris...) et en cas de

problème, de trouver le chemin ou la route à emprunter pour gagner le village le plus proche.

Les rectangles de peinture jaune (chemin de petite randonnée) ou blanche et rouge (chemin de grande randonnée) balisent les itinéraires entre les poteaux indicateurs.



Pastoralisme

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de prédateurs, les éleveurs et bergers sont amenés à utiliser des chiens de protection pour dissuader tout intrus de s'approcher du troupeau.

Vous pouvez être amené à rencontrer un ou plusieurs chiens de protection : contournez largement le troupeau, évitez de le traverser, face au chien arrêtez-vous, restez calme, ne le menacez pas, ne le caressez pas, et si vous avez votre chien de compagnie, ne le prenez jamais dans les bras.

Dans tous les cas, quand vous voyez un troupeau, gardez vos distances !



Parc national du Mercantour

En zone cœur du Parc national du Mercantour, une signalétique directionnelle sur panneaux jaunes remplace le fléchage en bois gravé. Prenez soin de vous renseigner sur la réglementation spécifique appliquée dans cet espace protégé.

Consignes de sécurité

Les randonnées qui vous sont proposées se déroulent dans un milieu naturel de montagne soumis aux aléas climatiques. Chaque usager évolue dans cet environnement en fonction de ses capacités, sous sa propre responsabilité, en connaissance des risques encourus liés au milieu ou à l'activité et doit prendre les précautions nécessaires pour une pratique en toute sécurité. Les descriptifs donnés à titre d'information et ne dispensent pas de faire preuve de vigilance et de bon sens et d'adapter votre comportement aux circonstances effectivement rencontrées sur le terrain.

Encadrement : n'hésitez pas à faire appel à un professionnel qui saura vous guider, vous former et vous faire découvrir les joies de la rando en toute sécurité. Accédez aux coordonnées des professionnels de l'activité en vous adressant à la mairie ou à l'Office de Tourisme le plus proche.

Recommandations de pratique : un équipement adapté au parcours, des conditions météorologiques vérifiées avant le départ, constituent des facteurs importants de confort et de sécurité.

Pour alerter les secours, composez le 112.

Attention ! En fonction de la couverture GSM, le recours au téléphone portable ne peut être systématique.