

Mercantour - Alpi Marittime

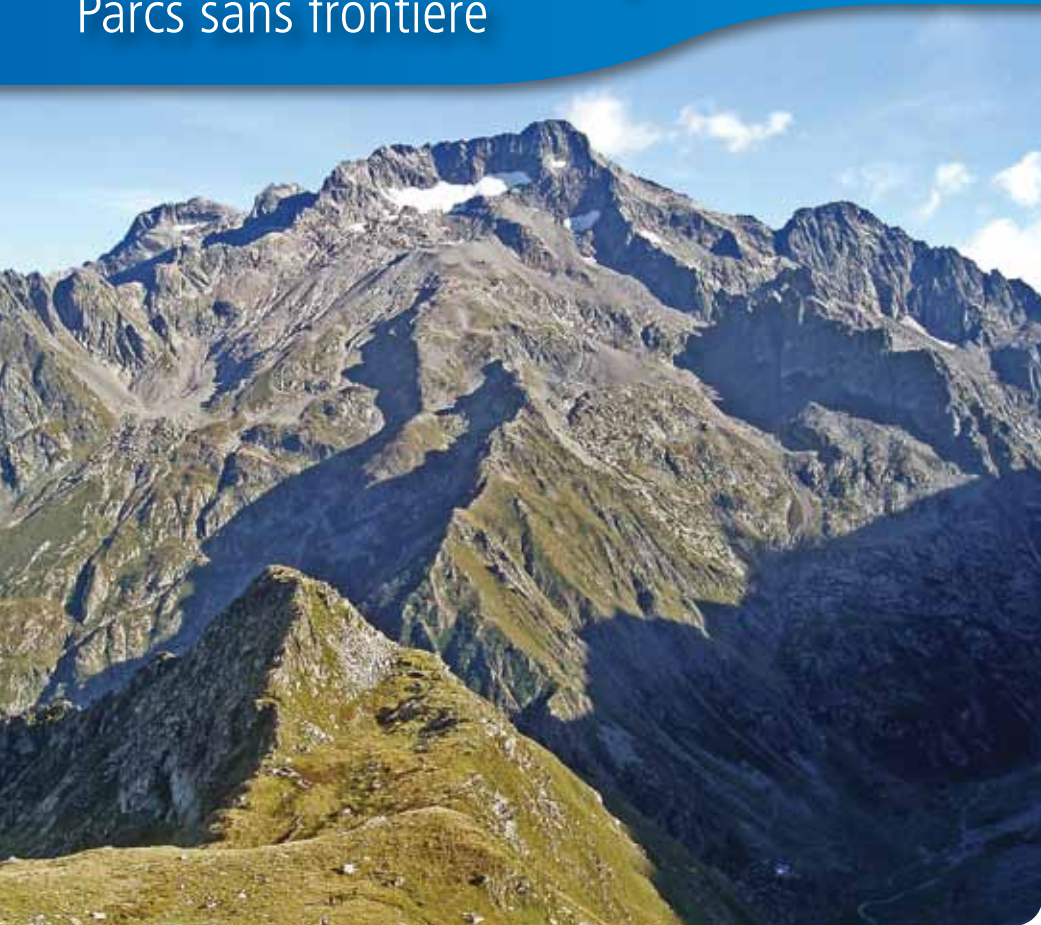


Guide des circuits pédestres

accessibles aux personnes en situation de handicap

Mercantour - Alpi Marittime

Parcs sans frontière



© Guigo Franck - PNM - Le Gélas, sommet transfrontalier

Le Parc national du Mercantour et le Parco naturale Alpi Marittime sont jumelés depuis 1987 avec l'ambition commune de valoriser une continuité territoriale au-delà des frontières. Ils œuvrent ensemble pour développer des politiques conjointes de préservation des patrimoines naturels et culturels et de promotion de ce territoire transfrontalier exceptionnel pour tendre vers la création du premier Parc européen.

Stratégie d'accessibilité

de la nature

En 2010, les Parcs du Mercantour et de l'Alpi Maritime ont mis en place une politique commune à l'égard des personnes en situation de handicap.

L'objectif général est d'améliorer l'accès au patrimoine naturel, culturel et paysager protégé par les Parcs, pour les personnes à besoins spécifiques.

L'accès est considéré sous toutes ses formes et en particulier l'accès aux sites naturels, aux monuments culturels, aux grands paysages, aux structures d'hébergement ou d'accueil et à l'information.



© Schneider Julie - CG04 - Handi eco-guide au Lauzanier

Cette stratégie concerne tous les types de handicap (total ou partiel, moteur, visuel, auditif, mental) et œuvre pour une meilleure intégration des personnes à besoins spécifiques dans la société.

Les deux Parcs souhaitent :

- privilégier la mixité sociale en aménageant des sites, des structures ouvertes à tous ;
- favoriser l'autonomie de la personne handicapée, en lui permettant de découvrir par ses propres moyens ;
- inscrire l'accessibilité des sites et des paysages naturels dans une logique de développement durable et de respect des milieux ;
- établir un partenariat avec les associations œuvrant dans le domaine du handicap.

L'élaboration de ce guide des circuits pédestres accessibles aux personnes en situation de handicap s'inscrit totalement dans cette démarche et constitue un pas de plus vers une "nature en partage".

Sommaire

Carte générale	p. 05
La joëlette, mode d'emploi	p. 06-07
Accès routier en bus et en train	p. 08

Le label Tourisme et Handicap	p. 10
Parc national du Mercantour	p. 11
Le lac du Lauzanier (Ubaye)	p. 12-15
Le lac d'Allos (Haut Verdon)	p. 16-19
La cascade de la Lance (Haut Verdon)	p. 20-23
Tour du plateau d'Estenc (Haut Var - Cians)	p. 24-27
Le hameau de la Colle (Haut Var - Cians)	p. 28-31
Le col d'Anelle (Haute Tinée)	p. 32-35
La cime de Colmiane (Moyenne Tinée)	p. 36-39
Le Bois Noir (Moyenne Tinée)	p. 40-43
La vacherie du Boréon (Haute Vésubie)	p. 44-47
Le lac de Castérino (Haute Roya)	p. 48-51

Turismabile	p. 52
Parco naturale Alpi Marittime	p. 53
Piano del Valasco (Valle Gesso)	p. 54-57
Piazzale dei Cannoni (Valle Gesso)	p. 58-61



La joëlette

mode d'emploi :

La joëlette est un fauteuil tout terrain mono-roue, qui permet à toute personne à mobilité réduite, enfant ou adulte, de pratiquer la randonnée à l'aide d'au minimum quatre accompagnateurs en bonne condition physique.

Le personnel d'accueil des offices de tourisme sera là pour vous montrer le fonctionnement de la joëlette, mais en attendant voici quelques recommandations à prendre en compte.

Le rôle des accompagnateurs

L'accompagnateur avant a pour rôle principal d'assurer la traction

de l'appareil au moyen de la sangle prévue à cet effet et de participer à l'équilibre de la joëlette. Il aide au franchissement des obstacles.

L'accompagnateur arrière assure l'équilibre général de l'appareil en évitant de faire basculer le poids vers l'avant ou vers l'arrière. Il participe à l'effort de traction en exerçant une pression abdominale sur la sangle qui relie les deux bras arrière. Il assure le freinage de la joëlette (poignée de frein).

Les deux autres accompagnateurs se placent généralement à côté du passager pour veiller à son confort. Ils aident aussi au franchissement



© PNM

d'obstacles et poussent lors des montées.

Nous conseillons aux accompagnateurs de se relayer sur les postes pour que cette randonnée reste un plaisir pour tous. N'oubliez pas que la joëlette se pratique à cinq (le passager et les quatre accompagnateurs) et que vous devez rester à l'écoute du passager.

Nota : En cas de forte déclivité, des accompagnateurs supplémentaires peuvent aider à la traction de la joëlette en utilisant des sangles arrimées à l'avant du brancard.

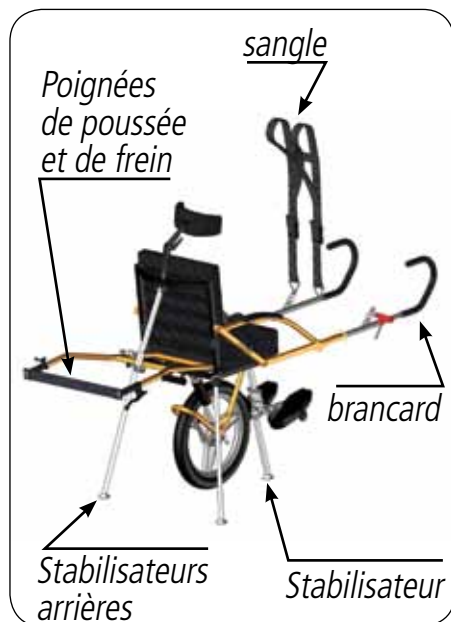
Installation du passager

Le passager doit être confortablement installé pour que cette randonnée soit synonyme de plaisir. Vous veillerez à bien boucler la ceinture de sécurité à la taille et à sangler les pieds. Vous bénéficiez d'une sangle supplémentaire au niveau des épaules pour maintenir le buste droit si la personne se maintient difficilement. Le confort du passager étant primordial dès

le départ, vous pourrez opter entre trois inclinaisons de dossiers et trois positions pour le réglage des amortisseurs (souple, moyenne ou dure).

Stabilité de la joëlette à l'arrêt

Choisissez de préférence un terrain plat et dur pour vos arrêts et veiller à bien écarter les stabilisateurs arrières.



Accès

en bus et en train



Lignes LER PACA

pour rallier Digne-les-Bains,
Barcelonnette et Nice
Tél. : 00 33 (0) 821 202 203
www.info-ler.fr

Réseau Lignes d'Azur dans les Alpes-Maritimes

Randobus Vésubie-Boréon, Haute
Tinée-St Dalmas le Selvage, Haut
Cians-Valberg (uniquement en
juillet-août) ou lignes régulières
n 770 et 774 Nice-Valberg,
n 746 Nice-Valdeblore et n 923
Tende-Castérino.
Tél. : 00 33 (0) 800 06 01 06
www.cg06.fr
transport-tam@cg06.fr

Lignes départementales dans les Alpes-de-Haute-Provence

Lignes régulières /
hebdomadaires Digne-les-Bains,
Barcelonnette, Larche et Digne-
les-Bains, Colmars, Allos
Service Transport du Conseil
Général
Tél : 00 33 (0)4 92 30 08 00
www.cg04.fr

Service de la Société Nuova Benese

Ligne régulière Cuneo, Valdieri,
Entracque
Tél. : 00 39 (0) 171 69 29 29
www.benese.it



SNCF ligne TER Provence-Alpes-Côte d'Azur

Pour les déplacements en région
et vers Cuneo
Tél. : 00 33 (0) 800 11 40 23
www.ter-sncf.com/paca

Service Accès Plus de la SNCF

pour les personnes à mobilité
réduite
00 33 (0)890 640 650 puis
taper 1 ou Tél. : 36 35 puis dire
Accès Plus
www.accesplus.sncf.com
accesplus@sncf.fr

Chemin de Fer de Provence de Nice   Digne-les-Bains

Tél. : 00 33 (0) 4 97 03 80 80
www.trainprovence.com



© Laura Martinelli/arch. - PNAM - Bouquetin devant la cime de la Maledie et du Gelas

Séjourner en toute accessibilité

le label "Tourisme & Handicap"



Le label "Tourisme & Handicap" a pour objectif d'offrir aux personnes handicapées, l'autonomie à laquelle elles aspirent. Il répond à un cahier des charges spécifique qui a été élaboré par des associations de personnes handicapées et des acteurs du tourisme, avec le soutien du Ministère du Tourisme, en mai 2001.

Plus d'informations sur
www.tourisme-handicaps.org

Les Conseils généraux des Alpes de Haute-Provence et des Alpes-Maritimes, le Parc national du Mercantour, l'Agence de Développement Touristique des Alpes de Haute-Provence et le Comité Régional du Tourisme Riviera Côte d'Azur s'impliquent depuis plusieurs années dans l'accessibilité tou-

ristique des deux départements en vue de développer des offres touristiques adaptées.

Le Conseil général des Alpes de Haute-Provence et le Comité Régional du Tourisme Riviera Côte d'Azur accompagnent cette politique d'accessibilité en labellisant des sites et structures sollicitant le label qualité "Tourisme & Handicap".

Retrouvez tous les sites et les hébergements labellisés dans les Alpes-Maritimes sur :

www.cotedazur-tourisme.com

dans les Alpes de

Haute-Provence sur :

www.alpes-haute-provence.com

et plus globalement pour la région Provence-Alpes-Côte-d'Azur sur :

www.handitourismepaca.fr

Parc national du Mercantour



© Cevasco J-Marie - PNM - Vallée des Merveilles

Dernier maillon des Alpes du Sud plongeant dans la Méditerranée, le Parc national du Mercantour est l'un des plus riches espaces naturels de la métropole par sa biodiversité. Ce patrimoine s'explique par la proximité des montagnes avec la mer Méditerranée. Cette nature riche et sauvage, la variété des paysages, la culture et l'histoire du territoire lui ont valu l'attribution du label "Parc national" en 1979.

A cheval sur le département des Alpes-Maritimes et des Alpes de Haute-Provence, les 685 km² du "Cœur de parc", espace réglementé, ainsi que les 1462 km² de son Aire d'adhésion sont répartis sur 28 communes et 6 vallées principales : le haut Verdon, le haut Var & Cians, l'Ubaye, la Tinée, la Vésubie et la Roya-Bévéra.

Sa vocation, comme les autres parcs nationaux français, est de protéger et de connaître les patrimoines naturels et culturels du territoire mais aussi d'accueillir tous les publics désireux de découvrir avec respect et discrétion ce haut lieu de la biodiversité...

Le lac du Lauzanier

au départ du Pont Rouge - Commune de Larche

Le vallon du Lauzanier a été creusé par un immense glacier il y a plusieurs milliers d'années. Au siècle dernier, s'étendaient encore ici des cultures de céréales et des prés de fauche jusqu'à 2200 mètres d'altitude. Son exploitation agricole et pastorale par les hommes a favorisé une grande diversité d'espèces de plantes à fleurs, dont l'emblématique "Reine des Alpes". Une faune remarquable est également présente : chamois, bouquetins, marmottes, gypaètes barbus... Près de 7000 brebis transhument chaque année en estive au Lauzanier.

L'itinéraire proposé est spécifiquement aménagé et labellisé tourisme et handicap, durant les 500 premiers mètres, pour la circulation en fauteuil roulant. Il traverse ensuite les pelouses alpines, terrain de jeu des marmottes, et aboutit au lac du Lauzanier, dominé par la petite chapelle Notre-Dame-des-Lumières.



© Estachy Robert - PNM - Lac du Lauzanier



Situation :



Larche, à 25 km de Barcelonnette.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Distance : 9 km

Dénivelé : 380 m

Temps de marche : 3 h

"handi-ecoguide pour découvrir autrement le site"

Info-plus :

Prêt gratuit de la "Joëlette" et de "l'handi-ecoguide"

Syndicat d'Initiative de Larche

Tél. : 00 33 (0)4 92 84 33 58

www.haute-ubaye.com

Parc national du Mercantour à Barcelonnette

Tél. : 00 33 (0)4 92 81 21 31

www.mercantour.eu

Agence de Développement Touristique des Alpes de Haute-Provence

Tél. : 00 33 (0)4 92 31 57 29

www.alpes-haute-provence.com

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 04

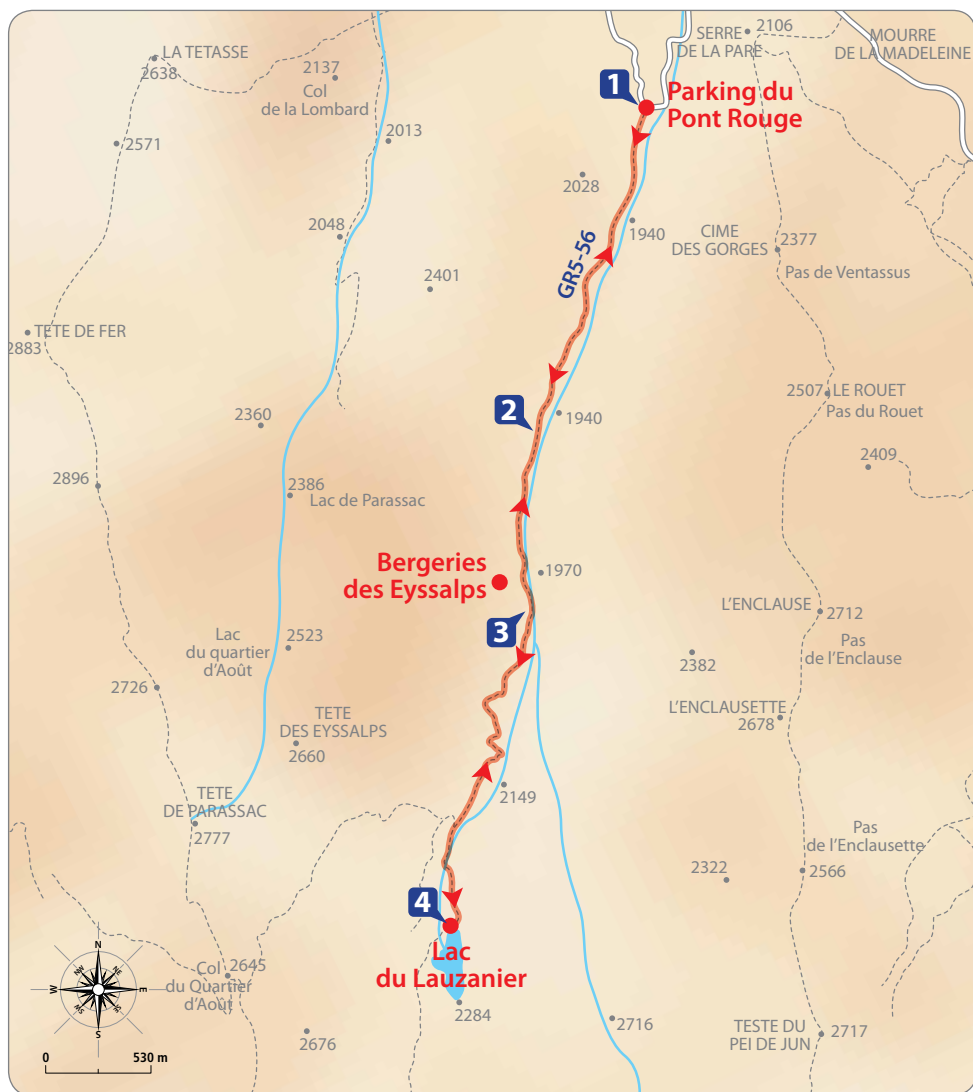
Tél. : 00 33 (0)4 92 31 20 83

www.rando04.com



© Breton français - PNM - Gypaète barbu

DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :



Ce circuit est situé en zone "Cœur de parc" merci de respecter la réglementation en vigueur



1 Du parking, où se trouvent les panneaux d'informations du Parc national du Mercantour, suivre le GR®5 (balisage blanc-rouge) qui remonte le vallon.

Les 500 premiers mètres de la piste sont accessibles en totale autonomie pour les personnes en fauteuil et deux tables de lecture multi-sensorielles ont été spécialement conçues pour les malvoyants et pour les malentendants (mécénat PNF/GMF).

2 Le chemin monte doucement rive gauche de l'Ubayette qui serpente dans une zone humide. Vous passerez près de la bergerie des Eyssalps où vous rencontrerez peut-être le berger et ses moutons en estive.

3 Quand le chemin commence à s'élever, vous apercevrez sur votre gauche les cascades qui descendent de l'Enclausette et du lac du Lauzanier.

4 Continuer votre ascension jusqu'au lac dans lequel miroitent les sommets qui le dominent. Retour par le même itinéraire.

A LARCHE

Equipements accessibles :

- Sanitaires adaptés derrière le Syndicat d'Initiative
- Stationnements réservés à coté du Syndicat d'Initiative
- Parking du Pont Rouge (départ du circuit) : Places réservées

Hébergements accessibles :

Résidence la Meyna à Larche (5 gîtes de 3 étoiles, de 2 à 8 personnes).



Syndicat d'Initiative de Larche
Tél. : 00 33 (0)4 92 84 33 58
www.haute-ubaye.com

Restaurants accessibles :

Auberge du Lauzanier
Tél. : 00 33(0)4 92 84 35 93

Restaurant du camping
"le domaine des marmottes"
Tél. : 00 33 (0)4 92 84 33 64

A PROXIMITÉ

Maison de produits de pays de Jausiers 
Tél. : 00 33 (0)4 92 84 63 88



© Guigo Franck - PNM - Chardon bleu des Alpes ou Reine des Alpes

Le lac d'Allos

au départ du parking du Laus - commune d'Allos

Le lac d'Allos est le plus grand lac naturel d'altitude d'Europe. Situé à 2225 m d'altitude dans un cirque grandiose apparu des suites du retrait des glaciers à l'ère quaternaire, il atteint une profondeur de 48 mètres et s'étend sur 54 hectares. Essentiellement alimenté par la fonte des neiges, il est dominé au Nord par le Mont Pelat (3050 m d'alt.) et au Sud par cinq tours de grès (la Tour Plate, la Tour Noire, le Sabot, la Grande Tour et la Petite Tour). Il est aussi bordé de pelouses alpines et de forêts de mélèzes plantés lors des campagnes de reboisements débutées à la fin du 19ème siècle. Un sentier d'interprétation permet, en montant au lac, de découvrir ce site exceptionnel et fragile.



© Bensa Marion - PNM - Lac d'Allos



Situation :



Allos, à 85 km de Digne.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Distance : 7 km

Dénivelé : 230 m

Temps de marche : 3 h

Info-plus :

Prêt gratuit de la "Joëlette"

Office de tourisme d'Allos

Tél. : 00 33 (0)4 92 83 02 81

www.valdallos.com

Parc national

du Mercantour à Allos

Tél. : 00 33 (0)4 92 83 04 18

www.mercantour.eu

Chalet du Laus (été)

Tél. : 00 33 (0)6 32 90 80 24

Agence de Développement
Touristique des Alpes de
Haute-Provence

Tél. : 00 33 (0)4 92 31 57 29

www.alpes-haute-provence.com

Comité Départemental de la
Randonnée Pédestre 04

Tél. : 00 33 (0)4 92 31 20 83

www.rando04.com



© Le Bouteiller Eric - PNM - Sentier du Laus

DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

1 Du parking du Laus, démarrer la randonnée par trois séries d'escaliers taillés dans le grès. Pour la joëlette, emprunter la route goudronnée qui rejoint la cabane forestière. Après la maison fores-

tière, suivre la piste (GR® balisage blanc-rouge) qui pénètre dans la forêt de mélèzes.

2 Laisser le GR® à gauche et poursuivre à droite sur le sentier d'interprétation (GRP® balisage



Ce circuit est situé en zone "Cœur de parc" merci de respecter la réglementation en vigueur

jaune-rouge). Vous pourrez admirer le paysage qui s'étend au dessous de la résurgence du lac, la source du Chadoulin.

3 Laisser maintenant le GRP® à votre droite et se diriger vers le lac jusqu'à la Chapelle Notre Dame des Monts.

4 Rejoindre le refuge et entamer le tour du lac par la gauche.

5 Profiter du magnifique paysage qui s'offre à vous et observer les marmottes et chamois sur les pentes herbeuses qui vous entourent.

6 De retour au refuge, redescendre par l'itinéraire emprunté à l'aller.



© Le Bouteiller Eric - PNM - Notre-Dame-des-Monts

A ALLOS

Equipements accessibles :

- Sanitaires adaptés derrière la Mairie d'Allos et au parking du Laus
- Stationnements réservés à côté de l'Office de Tourisme d'Allos et au parking du Laus

Hébergements accessibles :

Les résidences de Tourisme de la Foux d'Allos

Contact l'OT du Val d'Allos

Tél. : 00 33 (0)4 92 83 02 81

www.valdallos.com

Hôtel la Source à La Foux d'Allos

Tél. : 00 33 (0)4 92 83 84 11

www.hotellasource.net

La Résidence à Allos

Tél. : 00 33 (0)6 85 09 51 38

www.residence-allos.com



© Guigo Franck - PNM - Bouquetin

La cascade de la Lance

au départ de l'Office de Tourisme
Commune de Colmars-les-Alpes

Colmars-les-Alpes est l'un des 12 petits villages des Alpes de Haute-Provence labellisé "villages et cités de caractère". Les fortifications et remparts qui entourent Colmars rappellent la position stratégique de la cité lorsque la France et la Savoie se disputaient les vallées alpines. Du 14^{ème} siècle à Louis XIV et Vauban, les fortifications se développent, et



© Richaud Philippe - Cascade de la Lance

la commune, au confluent du torrent de la Lance et des eaux tumultueuses du Verdon, est une communauté prospère où se côtoient des hommes d'armes, des paysans, des bergers, des artisans, des drapiers...

Aujourd'hui, Colmars est une cité touristique où se mélangent les influences alpestres et méditerranéennes. Le petit itinéraire proposé longe la rivière à travers un paysage forestier verdoyant et mène à une superbe cascade d'une quinzaine de mètres de haut qui fait la fierté des Colmarsiens.



Situation :



Colmars-les-Alpes,
à 70 km de
Digne-les-Bains.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Distance : 2 km

Dénivelé : 100 m

Temps de marche : 1 h

Info-plus :

Prêt gratuit de la "Joëlette"

Office de Tourisme de
Colmars-les-Alpes

Tél. : 00 33 (0)4 92 83 41 92

www.colmars-les-alpes.fr

Parc national du Mercantour
à Allos

Tél. : 00 33 (0)4 92 83 04 18

www.mercantour.eu

Agence de Développement
Touristique des Alpes de
Haute-Provence

Tél. : 00 33 (0)4 92 31 57 29

www.alpes-haute-provence.com

Comité Départemental de la
Randonnée Pédestre 04

Tél. : 00 33 (0)4 92 31 20 83

www.rando04.com



© Le Bouteiller Eric - Colmars-les-Alpes

DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

1 Du parking devant l'Office du Tourisme, traverser l'arboretum à gauche et contourner l'école maternelle. Traverser le grand parking et le remonter vers l'est.

2 Emprunter le chemin remontant le cône de déjection du torrent de la Lance, complanté de bouleaux,

pins sylvestres, sorbiers des oiseleurs...

3 Poursuivre jusqu'à l'entrée du cirque rocheux de la Lance. En cours de route vous pouvez voir :

- à gauche, une ancienne digue de protection des crues lorsque la montagne était déboisée



- à droite, le surcreusement du lit du torrent lors des crues de 1994
- observez également sur votre parcours la traversée d'un ancien canal d'adduction d'une scierie aujourd'hui disparue.

4 Gagner le fond du magnifique canyon de la Lance où s'offre à vous sa cascade d'une hauteur de 15 à 20 m avec son eau d'une clarté limpide qui lui vaut d'être classée site naturel. Là où le sentier se rapproche de la falaise, les plissements des bancs superposés de schistes marneux et de calcaire forment une frise témoin d'une formation géologique tourmentée (aire de retournement pour joëlette).

5 Le retour s'effectue par le même itinéraire. Vous apercevrez peut-être un tichodrome échelle sur une falaise ou un cingle plongeur près de la rivière.

COLMARS-LES-ALPES

Equipements accessibles :

- Sanitaires adaptés et 2 stationnements réservés à côté de l'Office de Tourisme
- Sanitaires adaptés et stationnements réservés sur le parking principal

A PROXIMITÉ

Hébergements accessibles :

Les résidences de Tourisme de la Foux d'Allos

Contact l'OT du Val d'Allos

Tél. : 00 33 (0)4 92 83 02 81

www.valdallos.com

Hôtel la Source

04260 La Foux d'Allos

Tél. : 00 33 (0)4 92 83 84 11

www.hotellasource.net

La Résidence

1 studio en rez-de-chaussée

04260 Allos

Tél. : 00 33 (0)6 85 09 51 38

www.residence-allos.com



© Blanc Jacques - Tichodrome échelette

Tour du plateau d'Estenc

au départ du Refuge de la Cantonnière à Estenc
Commune d'Entraunes

L'itinéraire débute du Refuge de la Cantonnière sur la célèbre Route des Grandes Alpes qui relie le Lac Lemman à la Méditerranée. Elle fut réalisée au début du XX^{ème} siècle sous l'impulsion du Touring Club de France par des travailleurs italiens pour lesquels l'imposante maison Cantonnière a été construite. Entièrement restaurée par le Parc national du Mercantour, ce bâtiment sert aujourd'hui de Refuge.

A l'extrémité nord du département et aux sources du Var, le plateau d'Estenc propose l'un des sites les plus paisibles et bucoliques de la vallée. Ce circuit offre un saisissant contraste entre l'imposante et sauvage grandeur des montagnes et le charme d'une promenade à travers des prairies et sous-bois féériques, orchestré par le chant d'innombrables oiseaux.



© Martin-Dermont Laurent - PNM - Plateau d'Estenc



Situation :

Estenc, à 125 km de Nice.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Distance : 4,5 km

Dénivelé : + 100 m

Temps de marche : 3 h

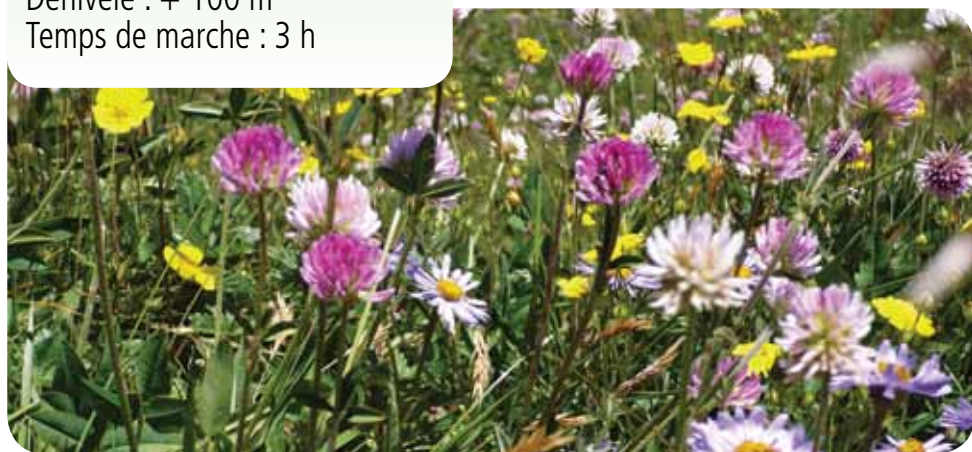
Info-plus :

Syndicat d'Initiative d'Entraunes
Tél. : 00 33 (0)4 93 05 51 26
www.valdentraunes.fr

Maison du Parc national du Mercantour à Valberg
Point d'informations du Parc à Entraunes (juillet-août)
Tél. : 00 33 (0)4 93 02 58 23
www.mercantour.eu

Comité Régional du Tourisme Riviera Côte d'Azur
Tél. : 00 33 (0)4 93 37 78 78
www.tourisme-cotedazur.com

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 06
Tél. : 00 33 (0)4 93 20 74 73
www.cdrp06.org



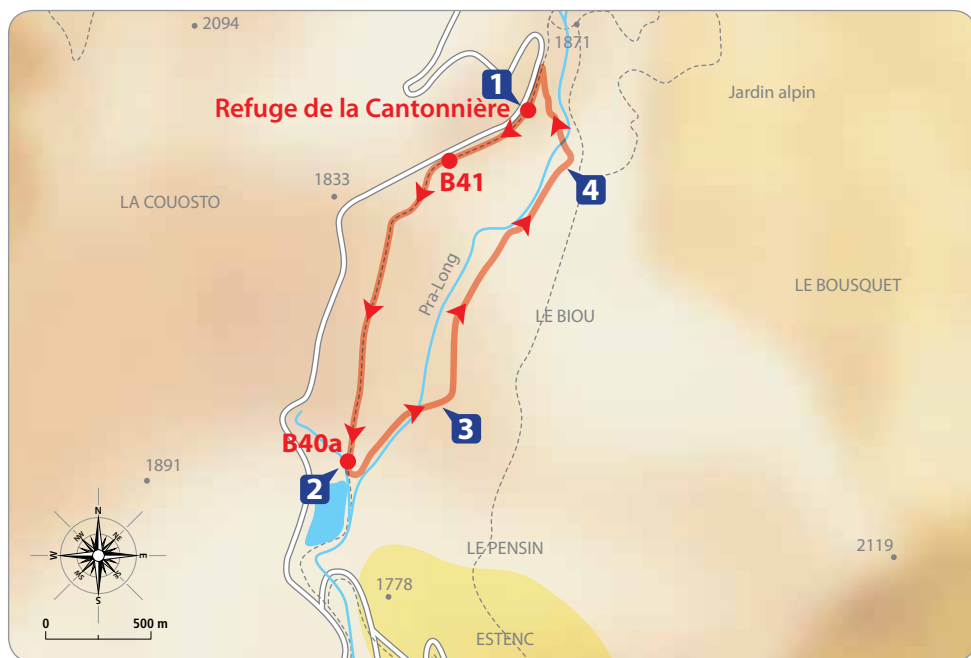
© Evenot Marc - PNM - Prairie fleurie

DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

1 Du refuge de la Cantonnière, descendre la route sur 50 m jusqu'à la balise 41. Suivre le sentier bordé de prairies, encore exploitées pour son riche herbage jusqu'au petit lac artificiel (balise B40a). Les fleurs y sont nombreuses et variées au printemps avec des centaurées, des rhinanthes, des géraniums, des orchidées et des lys martagon, protégés bien

qu'abondants ici. Ces prairies sont aussi le terrain de jeux d'une colonie de marmottes qui ne manqueront pas de siffler lors de votre passage.

2 Le petit lac est alimenté par les sources du Var et le ruisseau de Sanguinière. Certains migrateurs comme les grands et petits échassiers, canards, hérons...font étape dans ce site qui accueille égale-



ment la pie-grièche écorcheur et le bruant jaune présents autour du lac. Poursuivre par la piste de gauche qui suit le ruisseau de Sanguière et s'élève peu après dans un joli mélézin.

3 Au croisement de deux pistes, continuer sur la piste de gauche et traverser deux petits ponceaux. Au deuxième croisement, continuer à monter par la piste de droite dans une clairière lumineuse parsemée de rochers moussus. Comme vous pouvez le constater, le mélèze est une essence peu exigeante et dont le faible ombrage permet aux plantes et aux autres essences de se développer. Dans ces sous-bois riches et colorés, volettent et chantent de nombreux petits oiseaux tels que rouge-gorge, torcol fourmilier, mésange alpestre, pic épeiche et pic-vert, geai etc...

4 Au prochain croisement, continuer à monter par la piste de gauche et traverser une large passerelle en bois. Rejoindre la route par la droite et redescendre sur le refuge à gauche.

A ENTRAUNES

Équipement et hébergement accessibles :

Refuge de La Cantonnière - Estenc - 06470 Entraunes
Tél. : 00 33 (0)4 93 05 51 36
www.refuge-cantonniere.fr
info@refuge-cantonniere.fr
Stationnement réservé, chambre accessible et sanitaires adaptés.

A PROXIMITÉ

Site accessible :

Le circuit du patrimoine du village d'Entraunes
Syndicat d'Initiative d'Entraunes
Tél. : 00 33 (0)4 93 05 51 26
www.valdentraunes.fr



© Blanc Jacques - Pic épeiche

Le hameau de la Colle

au départ du col de l'Espaul à Valberg
Commune de Péone

A travers cet itinéraire, vous allez remonter le temps et découvrir la vie en montagne au siècle dernier au travers du petit hameau de La Colle. Ses habitants étaient des éleveurs et des agriculteurs, élevant des moutons, des chèvres et pour les plus fortunés quelques vaches. Ils cultivaient sur des terrains en restanques grignotés sur la montagne. Ils ont construit leur habitat eux-même, en un lieu non cultivable et souvent sur des rochers mais proche de leurs lieux d'exploitation. Aujourd'hui, les hommes sont partis à la ville et quelques troupeaux suivent encore d'anciennes drailles. Alors, les mélèzes ont commencé la reconquête des pentes et des pelouses, les marmottes se sont installées sur les anciennes planches de culture et les églantiers envahissent peu à peu le paysage. La faune et la flore reconquièrent leurs espaces avec la présence entre autre du Papillon azuré de la Croisette, papillon bleu assez rare qui doit son nom à la Gentiane de la Croisette dans laquelle il pond ses oeufs.



© Bensa Marion - PNM - Mont Mounier et les Barres du Dément



Situation :



Valberg, à 85 km
de Nice.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Distance : 4 km

Dénivelé : + 100 m

Temps de marche : 2 h



© Azuré de la Croisette

Info-plus :

Prêt gratuit de la "Joëlette"

Office de Tourisme de Valberg
(accessible et de plain-pied)

Tél. : 00 33 (0)4 93 23 24 25

www.valberg.com

Maison du Parc national du
Mercantour à Valberg

Tél. : 00 33 (0)4 93 02 58 23

www.mercantour.eu

Comité Régional du Tourisme
Riviera Côte d'Azur

Tél. : 00 33 (0)4 93 37 78 78

www.tourisme-cotedazur.com

Comité Départemental de la
Randonnée Pédestre 06

Tél. : 00 33 (0)4 93 20 74 73

www.cdrp06.org

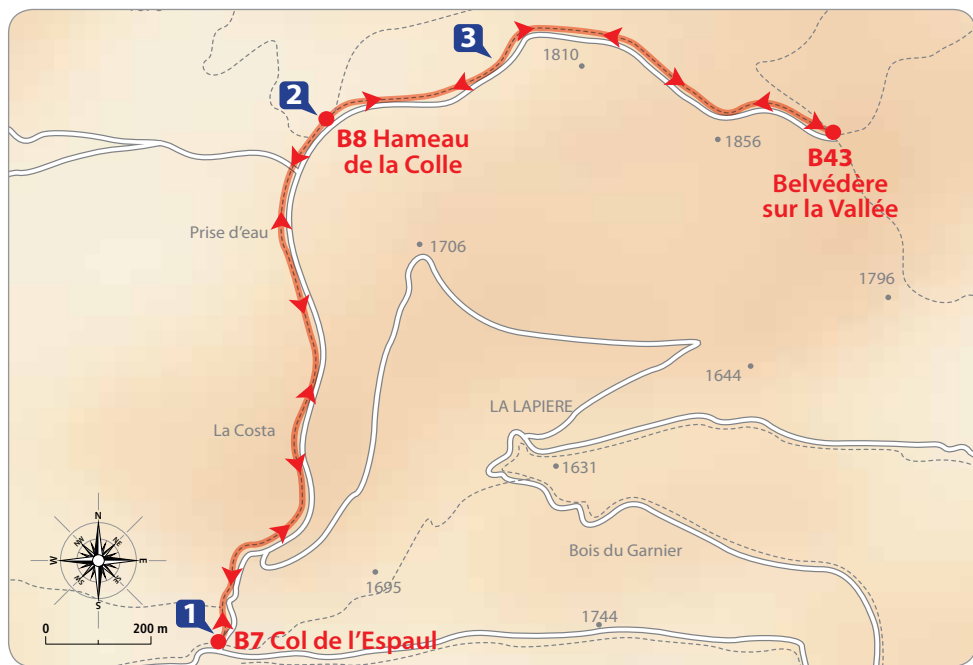
Equipements accessibles :

- Stationnement réservé à côté
de l'Office de Tourisme de
Valberg
- Stationnement réservé au
Col de l'Espaul
- Sanitaires adaptés à l'Office
de Tourisme de Valberg

DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

1 Du Col de l'Espaul (Balise 7), prendre la piste de gauche qui mène au hameau de La Colle. Au fur et à mesure de votre progression, un très beau panorama s'ouvre sur les barres du Démant et le Mont Mounier (2812 m d'alt.). Arrivés au cœur du hameau (balise 8), vous pourrez vous familiariser avec l'habitat traditionnel de montagne. Ces maisons

ont été construites avec des matériaux prélevés sur place et orientées vers le sud pour bénéficier de la chaleur du soleil. Les toits étaient recouverts de "bardeaux", planches de mélèzes, et les corps des maisons en pierres calcaires assemblées à la chaux. Généralement sur trois niveaux, le rez-de-chaussée accueillait les animaux, le premier étage l'habi-



tation des hommes et le grenier le foin pour l'hiver.

2 Traverser le hameau, la piste est maintenant bordée de part et d'autre de planches agricoles, exploitées autrefois pour la culture des céréales mais aussi des légumes secs tels que les lentilles. Ces terrains en restanques ont été conquis sur la montagne en construisant des murets pour retenir la terre. Les femmes ont débarrassé le sol des pierres qui l'encombraient. Elles en ont fait des tas en bordure des champs. Certains disent que la nuit ces pierres restituent aux champs la chaleur du jour. Aujourd'hui, ces terrains sont devenus des prés de fauche ou des pâturages mais aussi le terrain de jeux de nombreuses marmottes !

3 Continuer à cheminer à travers les prairies alpines pour atteindre le croisement de plusieurs chemins (balise 43). De là, vous aurez une très belle vue sur les vallées du Mercantour, le Col de la Couillole, la Tête de Giarons... Le retour s'effectue par le même itinéraire.

A VALBERG

Hébergement accessible :

Meublé touristique Le Plaza
Chamois Centre Administratif
06470 Valberg
Tél. : 00 33 (0)4 93 23 24 32
www.chalet-suisse.com
resa@valberg.com

Restaurants accessibles :

Restaurant "les terrasses du soleil" à Valberg
Tél. : 00 33 (0)4 93 02 95 89
Restaurant "le tremplin" à Valberg
Tél. : 00 33 (0)4 93 03 14 88
Restaurant "les farfelus" à Valberg
Tél. : 00 33 (0)4 93 02 61 44

A PROXIMITÉ

Hébergement accessible :

Centre Nature et Montagne
Quartier du Pissaire 06470 Beuil
Tél. : 00 33 (0)4 93 02 31 93
ou 00 33 (0)6 64 92 03 00
www.gitecnm06.com
cnm7@orange.fr



© Charmetant Raphaëlle - PNM - Pastoralisme

Le col d'Anelle

au départ de l'Office de Tourisme
Commune de Saint-Dalmas-le-Selvage

Saint-Dalmas-le-Selvage, installé à 1500 m d'altitude, est le plus haut village des Alpes-Maritimes. Connu notamment pour son célèbre Col de la Bonette dont le passage routier est le plus haut d'Europe, le village possède un merveilleux patrimoine dont une église romane à la façade peinte, un fier clocher lombard érigé en 1718 mais aussi de nombreux cadrans solaires. Les hameaux du Pra "pré en patois" et de Bousieyas témoignent d'une vie pastorale encore très présente en été avec la transhumance de milliers de moutons. Le plateau et le col d'"Anelle" signifiant "agneau" sont d'anciens quartiers d'estive avec ses nombreuses granges d'alpage bâties en bois de mélèze qui servaient à abriter le foin pour les longs mois d'hiver.



© Pierini Philippe - PNM - Saint-Dalmas-le-Selvage

L'itinéraire proposé, entièrement sur piste, offre un bel aperçu de cette vie pastorale encore présente avec ses prés de fauche ainsi qu'un splendide panorama sur la chaîne des sommets du Mercantour et sur la vallée de la Tinée.



Situation :



Saint-Dalmas-le-Selvage,
à 100 km de Nice.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Distance : 5 km

Dénivelé : + 260 m

Temps de marche : 2 h 30

Info-plus :

Prêt gratuit de la "Joëlette"

Office de Tourisme de
Saint-Dalmas-le-Selvage

Tél. : 00 33 (0)4 93 02 46 40
www.saintdalmasleselvage.com

Maison du Parc national
du Mercantour à
St-Etienne-de-Tinée

Tél. : 00 33 (0)4 93 02 42 27
www.mercantour.eu

Comité Régional du Tourisme
Riviera Côte d'Azur

Tél. : 00 33 (0)4 93 37 78 78
www.tourisme-cotedazur.com

Comité Départemental de la
Randonnée Pédestre 06

Tél. : 00 33 (0)4 93 20 74 73
www.cdrp06.org



© Robion Cédric - Brame du Cerf

DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

1 De l'office de Tourisme (Balise 68), suivre le GR®5 (balisage blanc-rouge) qui descend le long de l'église romane, traverser le pont et continuer sur la piste de gauche jusqu'à la Balise 69.

2 Poursuivre sur la piste en direction du Col d'Anelle (GR®5) qui monte progressivement en lacets à travers des terrains de fauche et une belle forêt composée de résineux tels que le mélèze, l'épicéa commun et le sapin pectiné. Les

sous-bois et prairies accueillent une flore très variée selon la saison telles que l'Ancolie de Bertoloni présente sur les talus ombragés, la primevère marginée accrochée aux parois rocheuses et la listère à feuilles en cœur, une orchidée discrète des sous-bois. Vous découvrirez une vue magnifique sur le village de Saint-Dalmas-le-Selvage avec son fier clocher lombard et sur les sommets environnants dont le Fortin de la Tête de Vinaigre.



Arrivée sur le large plateau (lieu idéal de pique-nique) avec ses granges d'alpage en bois de mélèze, appelées aussi "butières".

3 Traverser le plateau et continuer par la piste jusqu'au Col (Balise 70 et 71) d'où s'offre un beau point de vue sur la vallée de la Tinée. Le retour s'effectue par le même itinéraire. Lors de votre descente sur le village, vous pourrez apercevoir sur le versant d'en face (Vallon de la Combe et alentours) le vol de gypaètes barbus, qui ont fait l'objet d'une réintroduction depuis 1993 dans les Alpes du Sud ou le vol des vautours fauves en quête d'une carcasse ou d'aigles royaux cherchant une proie pour nourrir leurs progénitures. Toujours sur ce même versant, vous pourrez observer avec des jumelles plusieurs espèces d'ongulés (cerf, biche, chamois, chevreuil) auxquels s'ajoutent des mouflons et des sangliers, l'hiver. Cette diversité de proies attire aussi des prédateurs comme le loup toute l'année.

A St-DALMAS LE SELVAGE

Equipements accessibles :

- Stationnement réservé à côté de l'Office de Tourisme
- Sanitaires adaptés à l'Office de Tourisme

A PROXIMITÉ

Hébergements accessibles :

Centre de vacances 

Le Rabuons

06660 St-Etienne-de-Tinée

Tél. : 00 33 (0)4 92 02 40 07

www.rabuons-mercantour.com

Résidences de Tourisme sur Auron contactez l'Office de Tourisme d'Auron

Tél. : 00 33 (0)4 93 23 02 66

<http://ete.auron.com>

Site accessible :

"Sentier de découverte" sur le thème de l'eau à côté de la Maison du Parc national du Mercantour et du Plan d'eau à St-Etienne-de-Tinée.



© Cevasco J-Marie - PNM - Ancolie de Bertoloni

La cime de Colmiane

au départ de l'Office de Tourisme de la Colmiane
Commune de Valdeblore

Le Val de Blore est une vallée glacière reliant la vallée de la Tinée à la vallée de la Vésubie. Son histoire a suivi celle du Comté de Nice, depuis la reddition de Nice à la Savoie en 1388. En 1947, le traité de Paris rend à la commune les territoires cédés à l'Italie en 1860 et notamment le village de Mollières, en zone "cœur" de Parc. C'est aussi le "Val" qui s'ouvre à l'Ouest (Tinée), par les quartiers de "Blore" (Bloura en patois) qui signifierait "pente herbeuse, très raide, entre forêts et rochers". C'est donc le lieu idéal pour l'implantation d'une petite station de ski qui verra le jour en 1931 sous l'impulsion du Ski Club de Nice. L'itinéraire proposé offre de nombreux panoramas sur les vallées de la Vésubie et de la Tinée ainsi qu'une belle ouverture sur les sommets du Mercantour.



© Falco Audrey - CDRP06 - Vue sur les sommets du Mercantour depuis le circuit



Situation :



La Colmiane-Valdeblore,
à 75 km de Nice.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Distance : 5 km

Dénivelé : + 330 m

Temps de marche : 3 h

Info-plus :

Prêt gratuit de la "Joëlette"

Office de Tourisme



de La Colmiane

Tél. : 00 33 (0)4 93 23 25 90

www.colmiane.com

Maison du Parc national

du Mercantour à

St-Martin-Vésubie

Tél. : 00 33 (0)4 93 03 23 15

www.mercantour.eu

Comité Régional du Tourisme

Riviera Côte d'Azur

Tél. : 00 33 (0)4 93 37 78 78

www.tourisme-cotedazur.com

Comité Départemental de la

Randonnée Pédestre 06

Tél. : 00 33 (0)4 93 20 74 73

www.cdrp06.org



© Falco Audrey - CDRP06 - Lac de La Colmiane

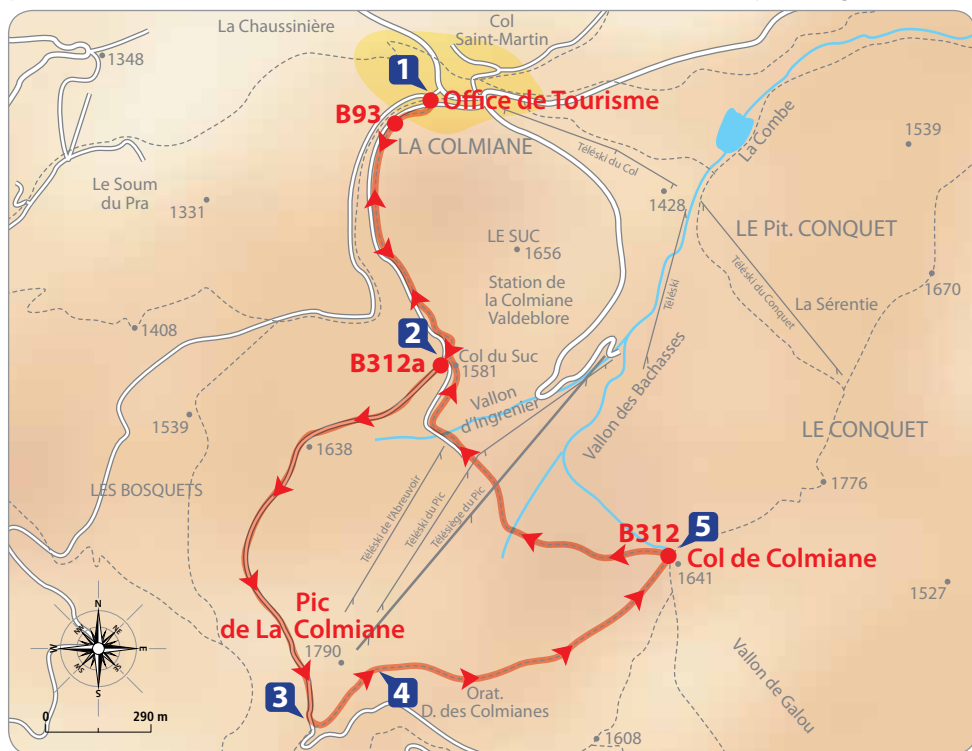
DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

1 De l'Office de Tourisme, remonter la piste carrossable, qui mène à l'accrobranche "Colmiane Forest" (Balise 93) jusqu'au Col du Suc (Balise 312a). (table de pique-nique).

2 Continuer à monter sur la piste de droite jusqu'au croisement de plusieurs itinéraires.

3 Poursuivre sur la piste de gauche qui arrive sous la Cime de Colmiane. Possibilité de monter au sommet en aller/retour. Très beau panorama à 360°.

4 Descendre au Col de Colmiane par la piste de droite. Vous rentrez dans une zone de pâturage de che-



vaux et de vaches, attention de bien refermer les barrières après votre passage. Au Col de Colmiane (Balise 312), vous découvrirez une vue magnifique sur la vallée de la Vésubie.

5 Continuer votre descente par la piste de gauche, qui traverse les pistes de ski, et qui remonte au Col du Suc (Balise 312a). Reprendre la piste carrossable de droite qui vous ramène à l'Office de Tourisme.

A VALDEBLORE

Equipements accessibles :

- Stationnements réservés et sanitaires adaptés à côté de l'Office de Tourisme de La Colmiane

Hébergements accessibles :

Hôtel L'Adrechas La Colmiane
06420 Valdeblore

Tél. : 00 33 (0)4 93 03 10 68
www.adrechas.com

Le Chalet du Val de Blore
Quartier les Grêles

06420 Valdeblore 

Tél. : 00 33 (0)4 93 02 83 29
www.vacaf.org

A PROXIMITÉ

Sites accessibles :

Le Parc Alpha

"le temps du Loup"

Tél. : 00 33 (0)4 93 02 33 69

www.alpha-loup.com

Activité "pêche" au lac
du Boréon

Tél. : 00 33 (0)4 93 03 24 09

www.pecheboreon.com

Activité "Parapente" à La
Colmiane - Valdeblore, vol
avec des fauteuils adaptés
Imagin'Air

www.imagin-air.com



© Pierini Philippe - PNM - Pelouse alpine fleurie

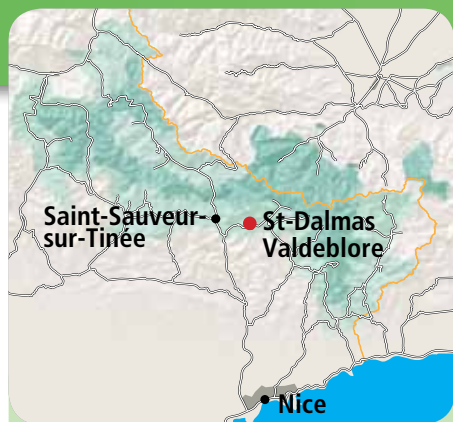
Le Bois Noir

au départ de Saint-Dalmas - Commune de Valdeblore

Saint-Dalmas-Valdeblore est l'un des quatre hameaux appartenant à Valdeblore. Ce village de caractère a été édifié sur l'emplacement d'un ancien prieuré. Témoignages de cette fortification : sa tour-porte percée de meurtrières et son chemin de ronde crénelé entre autres. Son église romane du X^{ème} siècle avec son clocher carré latéral renferme des peintures murales parmi les plus anciennes du département. L'itinéraire proposé permet de découvrir à la fois un paysage de bocage alliant agriculture et pastoralisme et une très belle forêt de résineux dite "Le Bois Noir".



© Lombart Guy - PNM - Eglise de Saint-Dalmas-Valdeblore



Situation :



Saint-Dalmas-Valdeblore,
à 70 km de Nice.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Distance : 4,5 km

Dénivelé : + 100 m

Temps de marche : 1 h 30

Info-plus :

Prêt gratuit de la "Joëlette"

Office de Tourisme
de La Colmiane



Tél. : 00 33 (0)4 93 23 25 90
www.colmiane.com

Maison du Parc national
du Mercantour à

St-Martin-Vésubie

Tél. : 00 33 (0)4 93 03 23 15
www.mercantour.eu

Comité Régional du Tourisme
Riviera Côte d'Azur

Tél. : 00 33 (0)4 93 37 78 78
www.tourisme-cotedazur.com

Comité Départemental de la
Randonnée Pédestre 06

Tél. : 00 33 (0)4 93 20 74 73
www.cdrp06.org



© Patrice Tordjman - PNM - Le Bois Noir

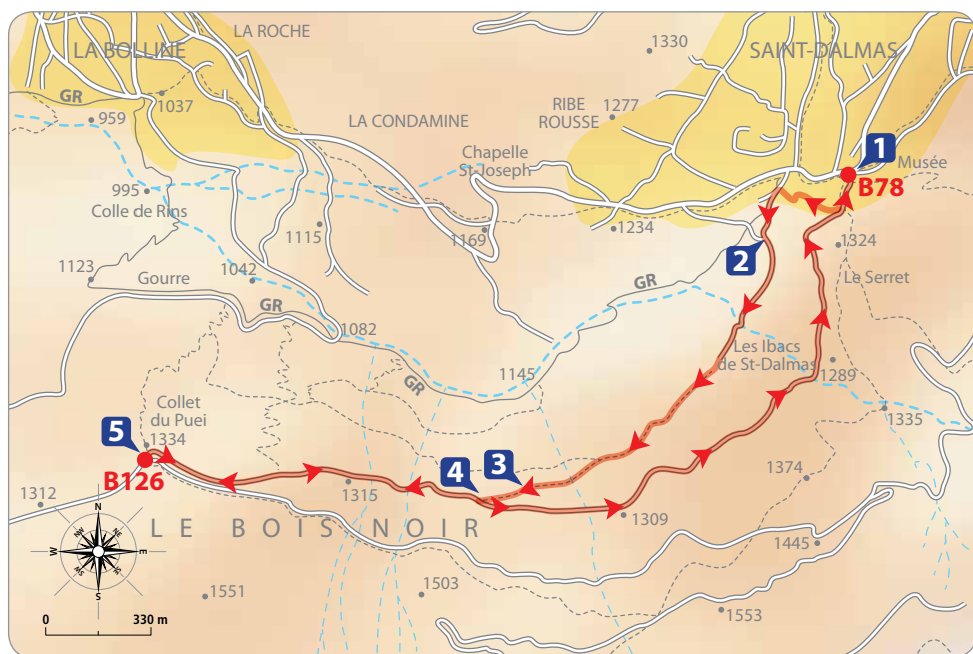
DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

1 Du parking (balise 78), face à l'église, suivre la "rue de la Madone" puis prendre la première rue à droite qui débouche sur une petite placette. Continuer en face par le "chemin du Portalet" qui descend en longeant les remparts et rejoindre par la piste de gauche le chalet des Ânes de Blore.

2 Passer le chalet des Ânes de Blore et après l'entrepôt, poursuivre par la

piste de gauche (gros noyer) à travers un paysage ouvert sur des prés et des haies. Peu après, rentrer dans la forêt, dont on appréciera la fraîcheur en été. Les résineux dominent (sapins, épicéas, mélèzes) avec un sous-bois de buis magnifique.

3 La pente s'accroît en arrivant sur la piste du Bois Noir. Éviter la montée en face bien trop raide et



préférer le petit sentier à droite plus facile.

4 Arriver sur la piste forestière du Bois Noir et la continuer facilement à droite jusqu'au collet du Puei, agréable lieu de pique-nique (tables).

5 Revenir au village de St Dalmas-Valdeblore par la piste forestière prise à l'aller. Possibilité de visiter le village pittoresque d'architecture médiévale.

A VALDEBLORE

Equipements accessibles :

- Parking principal accessible à Saint-Dalmas-Valdeblore
- Stationnements réservés et sanitaires adaptés à côté de l'Office de Tourisme de La Colmiane

Hébergements accessibles :

Hôtel L'Adrechas La Colmiane
06420 Valdeblore

Tél. : 00 33 (0)4 93 03 10 68

www.adrechas.com

contact@adrechas.com

Le Chalet du Val de Blore
Quartier les Grêles

06420 Valdeblore 

Tél. : 00 33 (0)4 93 02 83 29

www.vacaf.org

Activités accessibles :

Location d'ânes

"Anes de Blore"

à Saint-Dalmas-Valdeblore

Tél. : 00 33 (0)6 88 47 19 70

www.anesdeblore.fr

"Parapente" à La Colmiane -
Valdeblore

Vol avec des fauteuils

adaptés Imagin'Air

www.imagin-air.com



© CDRP06 - Randonnée joëlette

La vacherie du Boréon

au départ du chalet d'accueil du Boréon
Commune de St-Martin-Vésubie

Ancienne réserve royale de chasse Mercantour-Argentera du Roi Vittorio-Emmanuel II, le Boréon est rattaché à la France en 1947. La même année, l'Etat français, suite à la diminution constante des bouquetins et chamois et l'augmentation du braconnage, crée la réserve de chasse du Boréon : un espace protégé qui sera intégré ensuite au Parc national du Mercantour en 1979. Le Boréon reste un lieu important du pastoralisme dans la vallée avec des troupeaux bovins qui transhument chaque année en estive.



© Falco Audrey - CDRP06 - Forêt du Boréon

L'itinéraire proposé vous guidera à travers la forêt du Boréon, où se côtoient une multitude d'essences telles que l'épicéa, le pin cembro, le mélèze, le sapin, l'érable noble mais aussi les fraisiers, myrtilles et framboisiers sauvages, jusqu'à la vacherie du Boréon, encore exploitée en été où la tomme de vache ravira vos papilles.



Situation :



Le Boréon/St Martin-
Vésubie à 70 km de
Nice.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Distance : 6 km

Dénivelé : + 150 m

Temps de marche : 2 h 30

Info-plus :

Office de Tourisme de
St Martin-Vésubie

Tél. : 00 33 (0)4 93 03 21 28
www.saintmartinvesubie.fr

Maison du Parc national
du Mercantour à
St Martin-Vésubie

Tél. : 00 33 (0)4 93 03 23 15
www.mercantour.eu

Comité Régional du Tourisme
Riviera Côte d'Azur

Tél. : 00 33 (0)4 93 37 78 78
www.tourisme-cotedazur.com

Comité Départemental de la
Randonnée Pédestre 06

Tél. : 00 33 (0)4 93 20 74 73
www.cdrp06.org

Prêt gratuit de la "joëlette" :

Chalet d'accueil du Boréon

Tél. : 00 33 (0)4 93 02 33 69
www.saintmartinvesubie.fr



© Falco Audrey - CDRP06 - Fraisiers sauvages

DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

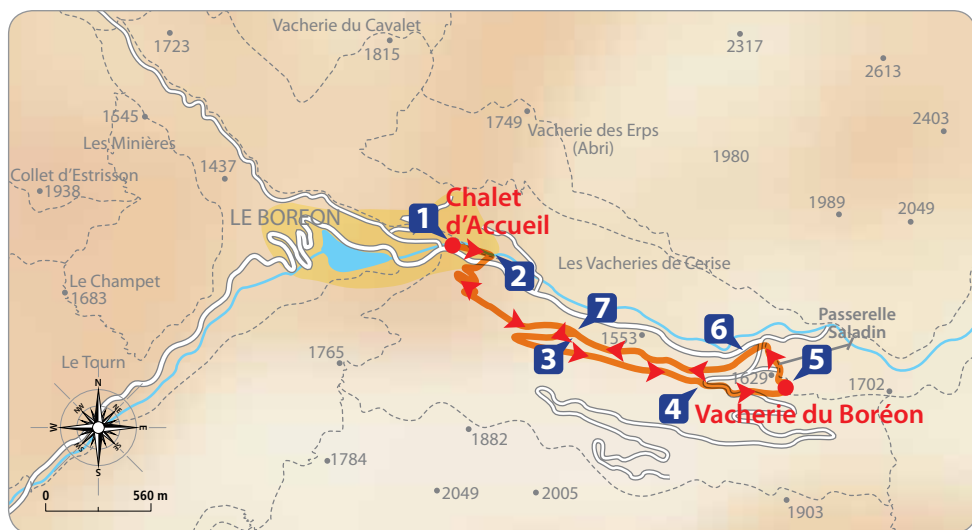
1 Du chalet d'accueil, traverser la route et suivre la piste d'accès au Parc Alpha juste avant le Pont de Cerise. Au croisement de deux pistes, préférer celle de droite qui remonte sur la route.

2 Traverser la route au niveau du parking P3 et poursuivre sur la piste de ski de fond qui s'élève dans la forêt du Boréon. Aux deux premiers croisements de pistes, suivre celle de droite qui monte progressivement en lacets. Au troisième et

quatrième croisement, emprunter à gauche.

3 Au cinquième croisement, continuer sur la piste ascendante de droite puis celle de gauche. Elle chemine maintenant à plat et vous pourrez vous rafraîchir au pied d'une mini-cascade. Continuer et rester sur la piste de droite qui rejoint le lacet de la route.

4 Suivre à droite la route sur une centaine de mètres, puis descendre à gauche sur la voie d'accès à la



vacherie du Boréon. Possibilité d'achat de fromage.

5 Quitter la vacherie par la piste en contrebas, jusqu'au croisement (poteau balise en bois). Là vous avez la possibilité de rejoindre par la piste de droite la passerelle de Saladin en aller/retour et de vous rafraîchir au bord de la rivière. (lieu possible de pique-nique) sinon continuer tout droit jusqu'à la route, la traverser et rentrer sur le parking en face de vous.

6 Le traverser et remonter la piste herbeuse. Rester sur votre droite au premier croisement.

7 Au deuxième croisement, descendre par la piste de droite qui reprend le même cheminement qu'à l'aller. Retrouver la route, la traverser et reprendre la piste de gauche jusqu'au chalet d'accueil.

AU BORÉON

Equipements accessibles :

- Stationnement réservé devant le chalet d'accueil du Boréon
- Sanitaires accessibles au chalet d'accueil du Boréon

Restaurant accessible :

Restaurant
"l'Ô à la bouche"
au Boréon
Tél. : 00 33 (0)9 53 47 79 89

Activités accessibles :

Le Parc Alpha
"le temps du Loup"
au Boréon
Tél. : 00 33 (0)4 93 02 33 69
www.alpha-loup.com

Activité "pêche"
au lac du Boréon
Tél. : 00 33 (0)4 93 03 24 09
www.pecheboreon.com

A PROXIMITÉ

Hébergements et restaurants accessibles :

Hôtel L'Adrechas
La Colmiane
06420 Valdeblore
Tél. : 00 33 (0)4 93 03 10 68
www.adrechas.com

Le Chalet du Val de Blore
Quartier les Grêles
06420 Valdeblore 
Tél. : 00 33 (0)4 93 02 83 29
www.vacaf.org

Le lac de Castérino

au départ du chalet du Parc à Castérino
Commune de Tende

Le hameau de Castérino est situé à 1550 m d'altitude sur la commune de Tende dans la haute vallée de la Roya. Entouré des monts Ste Marie (2740 m), Chajol (2293 m) et Agnelino (2201 m), Castérino est l'une des principales portes d'entrée de la Vallée des Merveilles.

L'itinéraire proposé, entièrement sur piste, vous mènera au petit lac de Castérino en longeant la rivière de Casterine et en traversant d'agréables prairies alpines où la flore y est particulièrement abondante au printemps avec de très nombreuses orchidées comme l'orchis sureau et moucheron ainsi que toute la typique flore alpine en été.

Le long de la rivière et sur le lac, vous pourrez surprendre le cincle plongeur, petit passereau arborant un plastron blanc. Il ne quitte jamais les abords de l'eau.



© Falco Audrey - CDRP06 - Lac de Castérino



Situation :



Castérino, à 90 km de Nice.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire pour les joëlettes (A/R) :

Distance : 5 km

Dénivelé : + 70 m

Temps de marche : 2 h

Caractéristiques de l'itinéraire pour les autres types de handicap (A/R) :

Distance : 6 km

Dénivelé : + 130 m

Temps de marche : 2 h 30

Info-plus :

Prêt gratuit de la "Joëlette"

Maison du Parc national du Mercantour et Office de Tourisme de Tende

Tél. : 00 33 (0)4 93 04 73 71

www.mercantour.eu

www.tendemerveilles.com

Chalet du Parc national du Mercantour à Castérino (du 15/06 au 15/09)

Tél. : 00 33 (0)4 93 04 89 79

Comité Régional du Tourisme Riviera Côte d'Azur

Tél. : 00 33 (0)4 93 37 78 78

www.tourisme-cotedazur.com

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 06

Tél. : 00 33 (0)4 93 20 74 73

www.cdrp06.org



© Guigo Franck - PNM - Orchis sureau

DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

1 Du chalet du parc, rejoindre et traverser la passerelle sur la rivière de Casterine au départ des pistes de ski de fond. Monter la piste sur une centaine de mètres pour rejoindre le poteau balise 368.

2 Prendre la piste de droite en direction de la Baisse d'Ourne

fermée par une barrière en bois que l'on contourne sur la droite. Cheminer le long de quelques propriétés privées bordées de prairies jusqu'au poteau balise 366.

3 Continuer toujours tout droit, la piste descend légèrement pour se rapprocher de la rivière.



4 au croisement de deux pistes :

- les joëlettes préféreront celle de droite qui descend jusqu'au lac de Castérino
- les autres personnes pourront prendre celle de gauche qui s'élève en sous-bois de mélèzes et de pins pour redescendre en lacets jusqu'au lac de Castérino.

5 Au lac, reprendre la piste qui remonte légèrement jusqu'au croisement initial et rejoindre à gauche l'itinéraire emprunté à l'aller.

A CASTÉRINO

Equipements accessibles :

- Stationnement réservé à côté du Chalet du Parc national du Mercantour à Castérino
- Sanitaires adaptés au Chalet du Parc national du Mercantour à Castérino
- Stationnements réservés sur la Place de la Mairie à Tende
- Sanitaires adaptés à l'Office de Tourisme de Tende

Hébergement accessible :

Hôtel Le Chamois d'Or
Hameau de Castérino
06430 Tende

Tél. : 00 33 (0)4 93 04 66 66
www.hotelchamoisdor.net

A PROXIMITÉ

Sites accessibles :

Le Musée des Merveilles
à Tende



Tél. : 00 33 (0)4 93 04 32 50
www.museedesmerveilles.com

*L'exposition permanente du
Parc national du Mercantour
à la Maison du Parc / Office
de tourisme à Tende*

Tél. : 00 33 (0)4 93 04 73 71
www.tendemerveilles.com



© Falco Audrey - CDRP06 - le long de la rivière Casterine

Séjourner en toute accessibilité

le label "Turismabile"

"Exigences différentes... la même envie de voyager". De cette simple réflexion est né en 2007 dans le Piémont le projet "turismabile" et la volonté de développer un territoire accueillant pour tous. Ce projet est financé par le Département du Tourisme de la Regione Piemonte et est coordonné par la "Consulta per le Persone in Difficoltà Onlus".

Partant du principe que tous les aspects d'un séjour (transports, hébergements, musées, parcs naturels, services touristiques etc...) doivent être agréables et satisfaisants pour tous, quelles que soient leurs exigences spécifiques, le projet vise à stimuler et accompagner les opérateurs touristiques vers une amélioration progressive de la qualité et de l'accessibilité du système d'accueil.



L'initiative porte principalement sur deux actions :

- le développement et l'amélioration de l'offre touristique piémontaise face aux besoins des visiteurs aux exigences particulières (personne à mobilité réduite, personnes en situation de handicap, personnes âgées, etc...)
- la valorisation et la promotion de cette offre touristique adaptée

Aujourd'hui, "Turismabile" valorise sur son site internet près de 800 prestataires et constitue un "réseau" d'acteurs touristiques piémontais qui proposent un produit touristique de haute qualité, capable de répondre de façon satisfaisante et professionnelle aux attentes et aux exigences des visiteurs, sans aucune discrimination.

Pour plus d'informations
www.turismabile.it

Parco naturale Alpi Marittime



© Villani Nanni - PNAM - Le Gêlas depuis le col de Fenestrelle

Le Parco naturale Alpi Marittime est l'un des premiers territoires protégés créés par la Regione Piemonte, lequel fut durant près d'un siècle une réserve de chasse royale. Le parc s'étend sur une superficie de 28 455 hectares recouvrant trois vallées et cinq communes : Entracque, Roaschia et Valdieri dans la vallée Gesso, Aisone dans la vallée Stura et Vernante dans la vallée Vermentagna. Il protège un territoire unique et reconnu pour sa biodiversité tant naturelle que culturelle. Les Alpi Marittime, dont plusieurs sommets dépassent les 3000 m d'altitude, sont caractérisées par différents types de sols, de milieux et de climats favorables au développement de milliers d'espèces. De grands animaux stimulent l'imaginaire comme l'aigle, le loup, le chamois mais aussi des petits bijoux de la botanique tels que la Saxifrage fluorulenta, plante endémique du massif de l'Argentera. Ce territoire est aussi riche en patrimoine culturel. Les hommes ont parcouru et façonné ces montagnes depuis la préhistoire : qu'ils soient pasteurs, soldats, pèlerins, contrebandiers et randonneurs aujourd'hui. Des patois provençaux (encore parlés dans les vallées) aux traditions culinaires, chaque aspect de la culture locale raconte une histoire, faite d'échanges et de liens entre les deux versants des Alpes-Maritimes.

Piano del Valasco

au départ de Terme di Valdieri
Commune de Valdieri

Niché entre deux spectaculaires cascades, "il Valasco" (1760 m d'alt.) est un vaste plateau de prairies alpines accueillant une multitude de fleurs multicolores et endémiques telle que la Potentille valderia. A l'origine, le «Valasco» était un lac glaciaire qui au fur et à mesure des millénaires, a laissé la place à une étendue verdoyante au centre d'un cirque minéral de roches érodées, d'éboulis de pierre et de cimes enneigées. Ici même, le Roi Vittorio-Emmanuel II fit construire une maison de chasse, aujourd'hui convertie en refuge pour les randonneurs "Rifugio Valasco", à plan carré avec des tours crénelées.

L'itinéraire proposé emprunte une ancienne piste militaire construite dans les années 30, fermée à la circulation, pour atteindre ce paisible et bucolique plateau.



© Falco Audrey - CDRP06 - Refuge del Valasco



Situation :



Terme di Valdieri,
à 35 km de Cuneo.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Itinéraire "sportif"

Distance : 10 km

Dénivelé : + 400 m

Temps de marche : 4 h

Info-plus :

Parco naturale Alpi Marittime
à Valdieri

Tél. : 00 39 (0) 171 97397

www.parcoalpimarittime.it

Prêt gratuit de la "joëlette" :

Réservation au Parco naturale
Alpi Marittime à Valdieri

Tél. : 00 39 (0) 171 97397

www.parcoalpimarittime.it

*Prêt au Centre de visite du
Parco naturale Alpi Marittime
aux Terme di Valdieri (été)*



© Falco Audrey - CDRP06 - Plateau de Valasco

DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

1 Du centre de visite, rejoindre le parking près de la Chapelle San Giovanni d'où part l'ancienne piste militaire qui mène au "Piano del Valasco". La piste s'élève dans le vallon de Valasco à travers un beau bois de feuillus et de mélèzes et traverse la rivière "Cougnè" en amorçant un large virage. Vous pourrez alors observer vers l'est un très beau panorama sur les hautes cimes du

massif de l'Argentera et sur le précieux bois de conifères de la "Valletta". L'itinéraire se poursuit entre pierrailles et mélèzes séculaires jusqu'à la magnifique cascade qui annonce votre arrivée imminente sur le plateau de Valasco.

2 Le plateau est entouré de hautes cimes et caractérisé par la présence de petites tourbières qui accueillent d'importantes espèces comme la



"drosera" et la "pinguicola", deux plantes rares insectivores typiques des zones humides. Mais le plateau est principalement le terrain de jeux des chamois que l'on observe sur la berge opposée de la rivière, riche en truites et chabots communs. La piste traverse le plateau et son étendue verdoyante jusqu'au "rifugio Valasco". Le retour s'effectue par le même itinéraire.

3 La piste traverse le plateau et son étendue verdoyante jusqu'au "rifugio Valasco". Le retour s'effectue par le même itinéraire.



© Guigo Franck - PNM - Potentille de Valdieri

A TERME DI VALDIERI

Equipements accessibles :

- Stationnements accessibles et sanitaires adaptés au parking payant "San Giovanni"

Hébergements accessibles :

Hôtel Royal

Tél. : 00 39 (0) 171 97106

www.termedivaldieri.it

Rifugio Valasco (sur le parcours)

Tél. : 00 39 348 3230266

www.rifugiovalasco.it

Visites accessibles :

"Giardino botanico Valderia" (jardin botanique) accessible en joëlette.

"Parcours naturaliste" accessible aux fauteuils (longueur 500m) aux Terme di Valdieri.

A PROXIMITÉ

Visite accessible :

"Centro faunistico Uomini e Lupi" à Entracque accessible aux fauteuils

Tél. : 00 39 (0) 171 978007

www.uominielupi.it

Piazzale dei Cannoni

au départ du refuge escursionistico de San Giacomo di Entracque
Commune d'Entracque

Un lien impalpable, dont le nom garde la mémoire, unit le village de San Giacomo di Entracque à la célèbre ville de San Giacomo di Compostella (Saint Jacques de Compostelle). Après avoir trouvé refuge et hospitalité à San Giacomo auprès d'un moine de l'Abbaye de Pedona, les passants et pèlerins poursuivaient leur chemin vers le Col de Fenestre. Certains s'arrêtaient au Sanctuaire de la Madone de Fenestre alors que d'autres plus téméraires, continuaient vers les Pyrénées et d'autres contrées. L'itinéraire proposé était probablement une voie romaine secondaire, devenue au fil des siècles, l'une des routes commerciales les plus importantes des Alpes méridionales pour le sel et les tissus. Au bout du chemin, le Piazzale dei Cannoni (Place des canons) est un belvédère ouvert sur les glaciers du Gélas (3143 m d'alt.) qui a accueilli, durant la dernière

guerre, des positions d'artillerie italiennes. Aujourd'hui, les prairies et la présence discrète des chamois et bouquetins, le bruit mélodieux de l'eau du ruisseau et le sifflement des marmottes, font de ce belvédère un lieu de paix.



© Falco Audrey - CDRP06 - Vallone della Barra



Situation :

 San Giacomo di Entracque, à 30 km de Cuneo.

Type de handicap :



Caractéristiques de l'itinéraire (A/R) :

Distance : 7 km

Dénivelé : + 250 m

Temps de marche : 3 h

Info-plus :

Parco naturale Alpi Marittime à Valdieri

Tél. : 00 39 (0) 171 97397

www.parcoalpimarittime.it

Office du Tourisme d'Entracque

Tél. : 00 39 (0) 171 978616

www.entracque.org

Prêt gratuit de la "joëlette" :

Réservation au Parco naturale Alpi Marittime à Valdieri

Tél. : 00 39 (0) 171 97397

www.parcoalpimarittime.it

Prêt au bureau du Parco naturale Alpi Marittime à Entracque



© Falco Audrey - CDRP06 - Passo de Frassinetto et la Punta Savina depuis San Giacomo

DESCRIPTIF DE L'ITINÉRAIRE :

1 Du "rifugio escursionistico", emprunter la piste qui s'élève progressivement en suivant la rivière jusqu'à la bergerie en pierre "Gias Isterpis". Le chemin est bordé d'une multitude d'espèces végétales intéressantes

telles que différentes espèces d'orchis, de fougères, de myosotis... Au fur et à mesure de votre montée, le paysage s'ouvre face à vous sur les contreforts du Gélas (3143 m d'alt.) Plusieurs lâchers de gypaètes



barbus ont été organisés par le Parco naturale Alpi Marittime et le Parc national du Mercantour dans ce vallon ces dernières années. De plus, vous apercevrez peut-être des aigles royaux qui nichent dans les alentours.

2 Continuer sur la piste jusqu'au "Piazzale dei Cannoni" (1433 m d'alt.). Très beau panorama sur le Gelas (3143 m d'alt.), plus haut sommet du massif du Mercantour. Sur les pentes herbeuses et caillouteuses qui bordent la piste, marmottes, chamois et bouquetins prennent leurs quartiers d'été.

3 Le retour s'effectue par le même itinéraire.



© Falco Audrey - CDRP06 - Ornithogale en ombrelle ou Dame d'onze heures

Equipements accessibles :

- Stationnements accessibles et sanitaires adaptés à côté du Rifugio escursionistico San Giacomo

Hébergements accessibles :

Rifugio escursionistico San Giacomo et Bar-restaurant "Baïta Monte Gelas" à San Giacomo di Entracque
Tél. : 00 39 (0) 171 978704
www.parks.it/rif/san.giacomo/

Camping "Sotto il Faggio"
Tél. : 00 39 (0) 349 7305438

A PROXIMITÉ

Sites accessibles :

"Centro faunistico Uomini e lupi" à Entracque accessible aux fauteuils
Tél. : 00 39 (0) 171 978068
www.uominielupi.it
"La Casa di Caccia Reale", une des maisons de chasse du Roi Victor-Emmanuel, accessible par une piste goudronnée au départ du parking de San Giacomo (1 km - + 60 m).

Remerciements et contribution

PRODUCTION :

Parc national du Mercantour et Parco naturale Alpi Marittime

COORDINATION :

Christine Michiels, Giorgio Bernardi et Audrey Falco.

CONTRIBUTION TECHNIQUE :

Les gardes-moniteurs et les guardia parco des deux parcs, Florent Favier et Mathieu Ancely.

Les deux parcs souhaitent remercier :

- les communes pour leur engagement dans cette démarche en faveur du handicap
- le Conseil général des Alpes-Maritimes
- le Conseil général des Alpes de Haute-Provence
- la Comunità Montana delle Alpi Marittime
- les associations de personnes en situation de handicap
- les offices de tourisme et syndicats d'initiative
- les Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre des Alpes de Haute-Provence et des Alpes-Maritimes

Le Comité de suivi :

- Nadia Bravo, Consulte con le Persone in Difficoltà Onlus - Animatrice du réseau Turismabile de la Regione Piemonte
- Marie Pierron, Comité Régional du Tourisme Riviera Côte d'Azur - Animatrice du label Tourisme et Handicap
- Julie Schneider, Conseil général des Alpes de Haute-Provence - Animatrice du label Tourisme et Handicap

pour leur aide et leur contribution à ce guide qui s'inscrit dans cette démarche d'ouverture.



L'établissement Parc Nationaux de France et la GMF ont engagé un partenariat sur le thème de "la nature en partage". Ainsi, depuis 4 ans, d'importants projets ont été menés dans les parcs nationaux français pour favoriser l'accessibilité aux personnes à besoins spécifiques.

Ce partenariat s'inscrit autour d'une valeur commune : la solidarité qui revêt des aspects écologiques, sociaux, inter générationnels et territoriaux dans les espaces de vie et de développement durable que constituent les parcs nationaux.



Partenaires depuis 2004 du Parc national du Mercantour, les Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre des Alpes de Haute-Provence

et des Alpes-Maritimes ont contribué à la réalisation de ce guide.

Engagés depuis de nombreuses années dans l'accessibilité de tous en randonnée, les comités sont à votre disposition pour vous guider dans vos projets de randonnées ou vous renseigner sur leurs clubs "Rando pour Tous®"

Le Comité des Alpes-Maritimes, grâce à sa dotation départementale, met à disposition ses joëlettes sur les 7 circuits proposés dans les Alpes-Maritimes.

Comité Départemental des Alpes de Haute-Provence

www.rando04.com

Comité Départemental des Alpes-Maritimes

www.cdrp06.org



"la nature en partage",

telle est la volonté des parcs
Alpi Marittime et Mercantour
qui ont sélectionné 12 itinéraires
accessibles à tous et pour le
plaisir de tous....



Parco Naturale

Alpi Marittime
le Mercantour
Parc National



www.mercantour.eu • www.parcoalpimarittime.it • www.marittimemercantour.eu



Fondo europeo di sviluppo regionale
Fonds européen de développement régional



Programma Alcotra 2007-2013
Insieme oltre i confini
Programme Alcotra 2007-2013
Ensemble par-delà les frontières

