

PROMENADES
RANDONNÉES
AUTOUR DE
ET DE TENDE
LA BRIGUE



ACCÈS

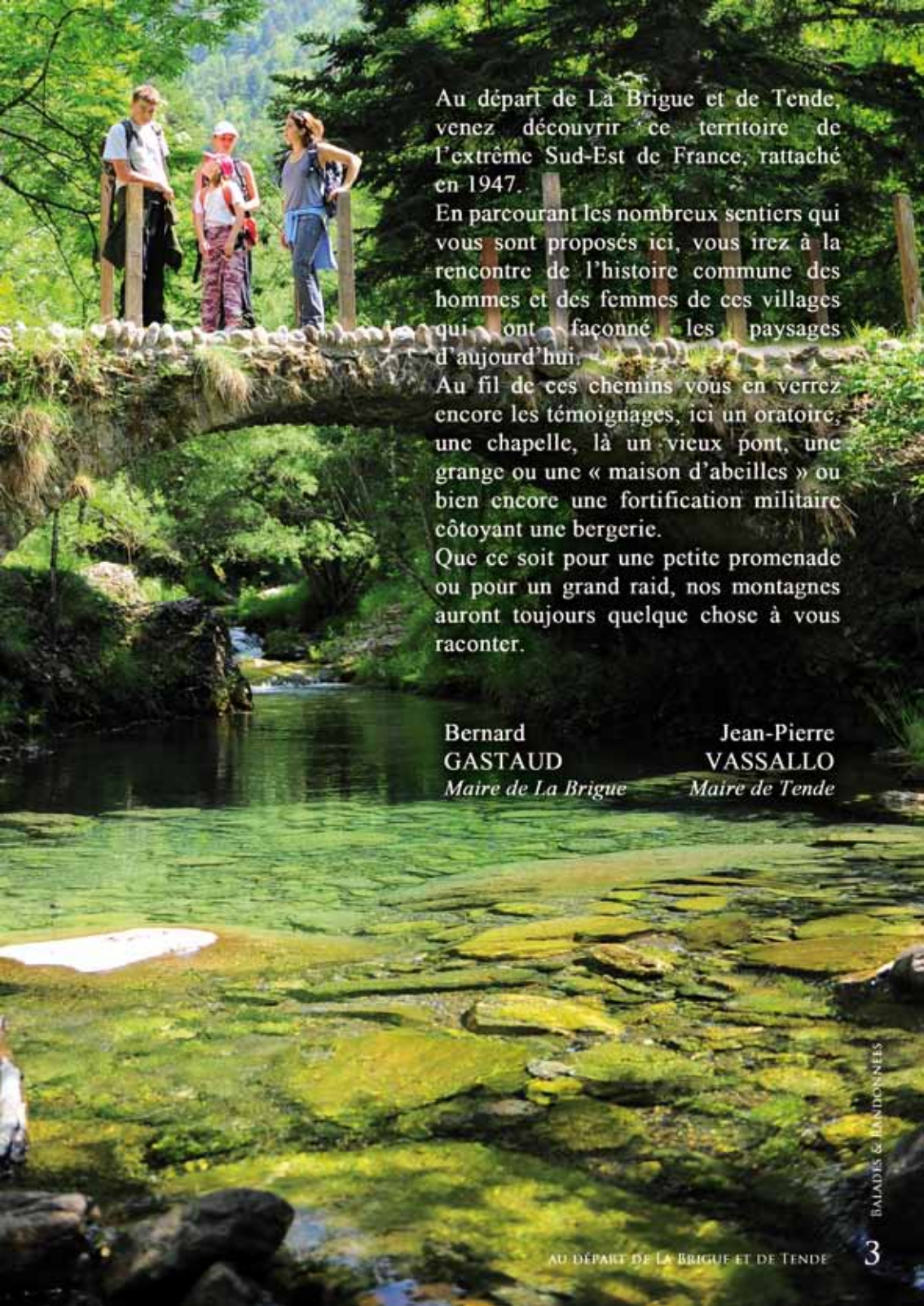
EN VOITURE :

Depuis Nice :
A8 - sortie Vintimille
direction Col de Tende
(Nice-La Brigue : 80 km)

EN TRAIN :

Trains directs au départ de
Nice, Vintimille, Cuneo





Au départ de La Brigue et de Tende, venez découvrir ce territoire de l'extrême Sud-Est de France, rattaché en 1947.

En parcourant les nombreux sentiers qui vous sont proposés ici, vous irez à la rencontre de l'histoire commune des hommes et des femmes de ces villages qui ont façonné les paysages d'aujourd'hui.

Au fil de ces chemins vous en verrez encore les témoignages, ici un oratoire, une chapelle, là un vieux pont, une grange ou une « maison d'abeilles » ou bien encore une fortification militaire côtoyant une bergerie.

Que ce soit pour une petite promenade ou pour un grand raid, nos montagnes auront toujours quelque chose à vous raconter.

Bernard
GASTAUD
Maire de La Brigue

Jean-Pierre
VASSALLO
Maire de Tende

SOMMAIRE

Randonnées faciles (bleu) :

- Chemin de Sainte Anne *La Brigue Saint Dalmas de Tende* p.6
- Circuit de Riodore p.7
- Vallon du Mont Noir p.8
- Sentier d'interprétation de ND des Fontaines p.9
- Col de Loubaïra par Boselia p.10
- Tour de la Cime d'Arpèse p.11
- Tour de la Cime de Chaberta p.12
- La Brigue Tende par le Col de Loubaïra p.15
- Tende Saint Dalmas de Tende par le Chemin des Bois p.16
- Saint Dalmas de Tende La Brigue par Sainte Anne p.17

Randonnées moyennes (orange) :

- Chemin de la falaise p.12
- Circuit des 3 villages p.13
- Chapelle Saint Sauveur p.18
- Circuit du Col Linaire p.19
- Tende Les Mesches p.20
- Traversée Les Mesches Granile p.21
- Morignole Bens p.22
- Tour des Rochers de Maïma p.23
- Les Forts du Col de Tende p.24
- Circuit de Giassanasque p.25
- Circuit de Stroup p.26
- Mont Bergiorin p.27
- Circuit de Collardente p.28

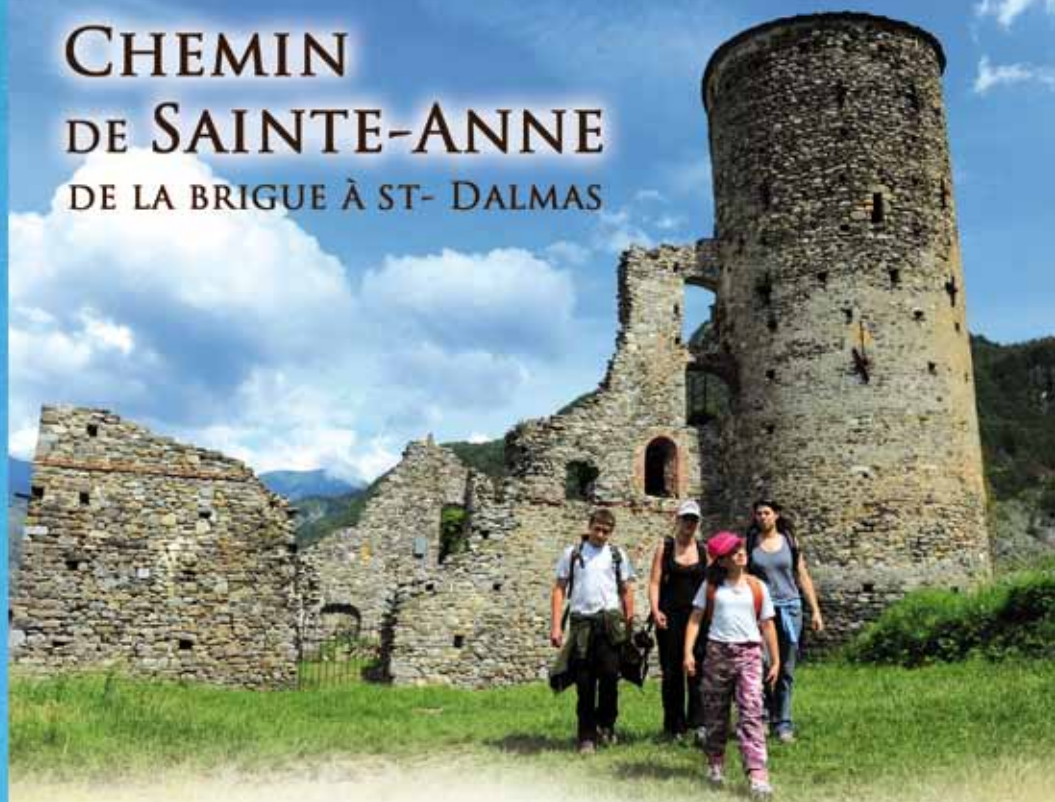
Randonnées sportives (rouge) :

- Roche de l'Abisse p.31
- Circuit du Mont Bertrand p.32
- Traversée de la Cime de Marta p.33
- Circuit du Tanarel Sommet du Saccarel p.34
- Vallon de Groa p.35
- Marguareis départ de La Brigue p.37
- Marguareis départ de Tende p.38
- Pointe Marguareis p.39
- Fontanalba p.41
- Traversée Valmasque Merveilles p.42
- Vallée des Merveilles p.43

La plupart de nos randonnées (hors Parc National du Mercantour) sont possibles à cheval ou à VTT, selon votre niveau. Nous vous conseillons de faire d'abord la balade à pieds, et si vous la trouvez intéressante, de la refaire ensuite. Cela vous permettra d'en reconnaître les difficultés et les passages délicats et de voir si cette randonnée est adaptée à votre niveau.

**Attention : pour les randonnées Roche de l'Abisse
(en limite du Parc), Fontanalba, Valmasque, Vallée de Merveilles :
Réglementation du Parc National du Mercantour
et des zones à gravures (signalétique à l'entrée).**

CHEMIN DE SAINTE-ANNE DE LA BRIGUE À ST- DALMAS



Large sentier sans fatigue, en balcon au-dessus du torrent de la Levensa, joli petit oratoire à mi-chemin. La légende veut que le soleil apparaisse pour la première fois de l'année, le jour de la Saint Valentin sur l'oratoire de Sainte Anne. De la place de l'église, passer derrière la chapelle (b44). A partir de là, le sentier monte légèrement puis s'aplatit (b43). Traverser sans peine jusqu'à la (b42). Croisement de sentiers, continuer la traversée et quelques mètres après un petit plateau surplombe Saint Dalmas de Tende. Suivre le sentier qui file plein Sud dans une zone d'arrachements et utiliser une piste d'accès à une habitation (b41). Prendre alors une direction plein Nord (à droite) pour regagner Saint Dalmas de Tende par une petite route ombragée (b40) le long de la Roya.

Départ : La Brigue

Distance : 4 km

Durée : 2 h

Montée : 50 m

Descente : 120 m

Aller / retour

(retour en train possible)

Difficulté :



Période : toute l'année



CIRCUIT DE RIODORE

Départ : La Brigue

Distance : 2,5 km

Durée : 1 h 30

Montée : 340 m

Descente : 340 m

Boucle

Difficulté :



Période : toute l'année

Boucle facile accessible à tous, traversant les restanques du plateau Saint Valentin. Depuis la place de l'église (b44), prendre le départ du sentier en lacets, passer sous une ligne à haute tension (b46) et prendre pied sur le plateau nommé Saint Valentin. Monter légèrement par les restanques et traverser à plat en direction du lieu-dit Riodore (b243). Prendre la direction vallon du Ru Sec et descendre facilement jusqu'à la route goudronnée (b250). Retour au village par la route.

VALLON DU MONT-NOIR

Départ :

ND des Fontaines

Distance : 5 km

Durée : 2 h

Montée : 190 m

Descente : 190 m

Aller / retour

Difficulté :



Période : mars

à décembre

Très beau chemin accessible à tous qui mène en une heure à une succession de petites cascades et de launes. Ne pas manquer la visite de Notre Dame des Fontaines et ses magnifiques fresques. Laisser la voiture 200m après Notre Dame des Fontaines dans un lacet très large (b265). Traverser après quelques mètres le torrent puis prendre le sentier qui monte sur votre gauche (b264), puis s'aplatit et continue par une traversée horizontale. Atteindre les launes et les petites cascades du Vallon du Mont Noir (b267) en aval de la Cascade des Fraches (possibilité de baignade en été).

SENTIER D'INTERPRÉTATION DE NOTRE DAME DES FONTAINES

Départ: La Brigue

Distance : 10 km

Durée : 3 h

Montée : 300 m

Descente : 300 m

Boucle :

Difficulté :



Période :

toute l'année



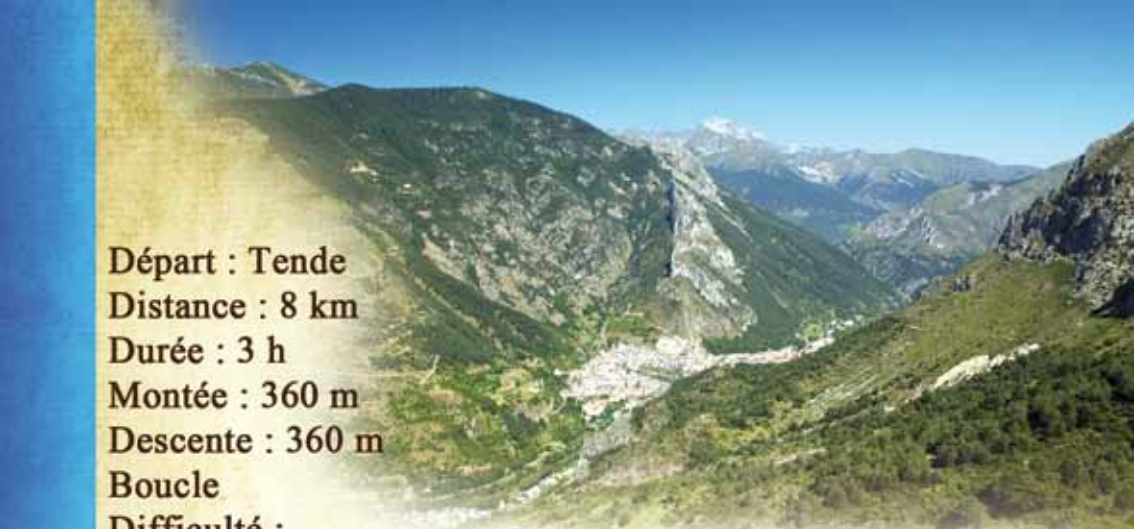
Boucle empruntant le chemin d'interprétation de Notre Dame des Fontaines.

Avec possibilité d'utiliser les audio-guides tout au long du parcours et pour la visite du sanctuaire. (Retrait au bureau municipal du tourisme Place Saint Martin). Depuis la place de l'église, remonter le long de la Levenza, torrent riche en truites fario, jusqu'à l'oratoire de l'Annonciade (1818). Emprunter ensuite le chemin Saint Jean qui mène au Pont du Coq datant du moyen âge et dont la singularité est d'être construit en angle droit. La randonnée continue à travers bois et prés jusqu'au four à chaux, qui a produit ce liant indispensable à la construction du village. Sur l'autre rive, au confluent des vallons de Morignole et de la Madone, on aperçoit l'ancien moulin de La Brigue. (aujourd'hui propriété privée). Le sentier traverse ensuite une zone forestière, la forêt du Pinet, peuplement de sapins pectinés, de pins sylvestres et de nombreuses essences de feuillus comme le châtaigner, l'alisier blanc ou le cytise. Le terme de la randonnée est atteint aux résurgences (sources) karstiques qui ont donné le nom de Notre Dame des Fontaines. Un abri et une aire de pique-nique vous permettront de vous reposer au bord d'une eau limpide dans un endroit baigné de quiétude.

POUR LE RETOUR DEUX OPTIONS S'OFFRENT À VOUS :

1 retour par la route : la vallée étant sans issue le trafic n'est pas important et le retour par la route est facile et agréable.

2 retour par la forêt du Pinet : (2 heures, 7,5 km) emprunter la piste forestière derrière la chapelle. Dans la boucle suivre la piste à droite (b265). Jusqu'au premier grand lacet panoramique sur La Brigue. 700 m plus haut à droite, emprunter une ancienne trace de tirage jusqu'au chemin du Pinet (la source) (b258). Puis rentrer sur La Brigue, suivant la saison beaucoup de fraisiers sauvages et champignons. Endroit très emprunté par les chevreuils.
Arrivée au cimetière (b48)



Départ : Tende
Distance : 8 km
Durée : 3 h
Montée : 360 m
Descente : 360 m
Boucle

Difficulté :



Période : toute l'année

COL DE LOUBAIRA PAR BOSELIA

Face à la rue de France (zone piétonne), prendre la rue du Général Doyen (b55), se diriger au pied de l'imposant viaduc du chemin de fer (b63). Suivre sur 100 m la route goudronnée jusqu'à la (b62) et prendre le sentier en sous-bois jusqu'au monument de l'Aigle (b61). Le sentier sort du bois et des lacets serrés mènent à la (b60). Vous traverserez une grande partie du circuit en pente ascendante qui mène au Col de Boselia à 1111 m, (b285). Monter dans le bois et, par une traversée à droite, rejoindre le relais de télévision (b286), puis le col de Loubaïra (b51). Vous suivrez ensuite une piste carrossable jusqu'à la (b52). Vous arriverez enfin sur le trottoir parallèle à la D6204 pour rejoindre Tende.

OPTION : BOUCLE EN PASSANT PAR LA BRIGUE

Durée : 2h - Distance : 5 km - Montée : 300 m - Descente : 400 m

De la (b285), il est possible de descendre sur La Brigue. Il suffit de suivre le panneau d'indication en bois. Vous traverserez des prés en terrasses cultivées autrefois, et qui aujourd'hui servent de jardin potager aux nouveaux résidents des maisons de montagne. Le sentier longe un long moment le ruisseau jusqu'à la (b284), puis par de petits lacets, aboutit aux (b50, b49), près du pont à la sortie Nord de La Brigue. Traverser le village jusqu'à la maison de retraite (b45), remonter par le GR52A jusqu'au Col de Loubaïra (b51) en passant sous le site d'escalade des barres du Chaberta.

TOUR DE LA CIME D'ARPÈSE

Départ : La Brigue

Distance : 6 km

Durée : 3 h 30

Montée : 526 m

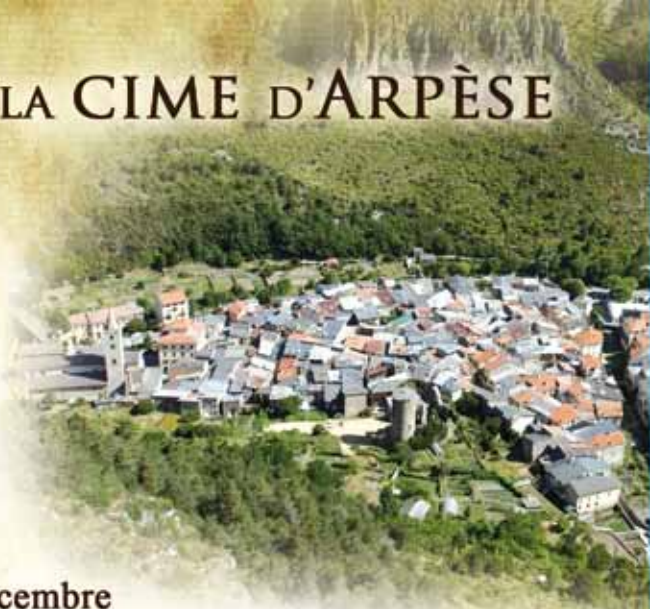
Descente : 526 m

Boucle

Difficulté :



Période : mars à décembre



Randonnée intéressante qui vous permet, au fur et à mesure de la montée de bénéficier de paysages changeants. Le sentier est facile et accessible à tous. Depuis la place de l'église (b44), prendre le départ du sentier qui par de bons lacets, passe sous une ligne de haute tension (b46), et prend pied sur le plateau nommé Saint Valentin.

Monter régulièrement par les restanques (b243). Passer au-dessus des petits vallons et rejoindre finalement la Baisse d'Arpèse (1288m b244).

Par une bonne piste forestière, passer sur le versant dominant Saint Dalmas et atteindre facilement la Baisse de Peluna (oratoire) (1279m b245).

Descendre sur La Brigue par la piste jusqu'aux (b246, 247). À la (b247) prendre le sentier à droite qui mène au Vallon de Meurgiora jusqu'à la (b248) puis retour à La Brigue par le Vallon du Ru Sec (b249) ou bien par la route.

OPTION : TOUR DE LA CIME DE DURASCA

Durée : 1 h 30 - Distance : 5,7 km - Montée : 200 m - Descente : 200 m

À la Baisse de Peluna suivre la piste à droite (barrière) et faire le tour de Durasque par la piste, aller jusqu'à la crête, magnifique panorama, retour à la Baisse de Peluna, toujours par la piste, retrouver les (b246, 247), à la (b247) prendre le sentier à droite qui mène au Vallon de Meurgiora jusqu'à la (b248) puis retour à La Brigue par le Vallon du Ru Sec (b249) ou bien par la route.

TOUR DE LA CIME DE CHABERTA

Départ : La Brigue

Distance : 5,5 km

Durée : 3 h

Montée : 400 m

Descente : 400 m

Boucle

Difficulté :



Période : mars à novembre



Boucle sauvage, avec une vue souvent dégagée sur les trois villages. La descente passe par la le site d'escalade du Col de Loubaïra. Circuit à ne pas entreprendre par de trop grosses chaleurs à cause de son exposition plein Sud. Du centre du village prendre la direction de Notre Dame des Fontaines. Franchir le torrent de la Levensa sur le pont routier (b 49).

Rejoindre au bout de quelques mètres le croisement du sentier (b50), puis s'élever en quelques lacets serrés et se diriger au-dessus d'une jeune plantation de pins noirs. Franchir le vallon souvent à sec. Continuer à monter et quitter le vallon (b284). S'élever par de courts lacets sur une croupe à coté de quelques ruines restaurées et traverser vers la gauche jusqu'au col de Boselia (b285). Du col, monter vers la forêt de Loubaïra et rejoindre facilement les pylônes au-dessus du site d'escalade (b286). Descendre au Col de Loubaïra (b51) et de là, par le sentier de Chiapère, rejoindre La Brigue (b45) par le GR 52 A.

OPTION SPORTIVE : PAR LE CHEMIN DE LA FALAISE

Durée : 1 h de descente

Sortez des sentiers battus - Battez-en un !

Pour randonneurs habitués à marcher hors sentier



300m avant l'antenne, au niveau d'un petit cairn, prendre à gauche : Balise blanche « La Brigue par le chemin de la Falaise ». A partir de là, vous commencez à battre un nouveau sentier qui n'existe sur aucune carte ! Suivre les balises blanches « Chemin de la falaise » jusqu'à l'arrivée, croisement avec le sentier de descente de la via ferrata. La trace alterne les descentes raides et les replats à travers les genêts, les genévriers et le thym. Vous marcherez sur les anciennes terrasses de culture de la vigne et des amandiers, qui s'étagaient jusqu'au pied de la falaise. Dernier pierrier plat au début puis deux lacets assez raides et dernière pente encore plus raide. Arrivée sur le sentier de descente de la Via Ferrata. Descendre jusqu'à La Brigue

CIRCUIT DES 3 VILLAGES

Cet itinéraire propose de relier les 3 villages de la Haute-Roya en une journée. Le parcours se fait en 3 étapes au départ de chaque village. Cette randonnée de difficulté moyenne se compose de 3 randonnées familiales. Le descriptif de chacune d'entre elles est détaillé dans les pages suivantes.

Départ : La Brigue, Tende ou Saint Dalmas

Distance : 13,5 km

Durée : journée

Montée : 500 m

Descente : 500 m

Boucle

Difficulté :



Période: mars à novembre

DÉPART DE LA BRIGUE :

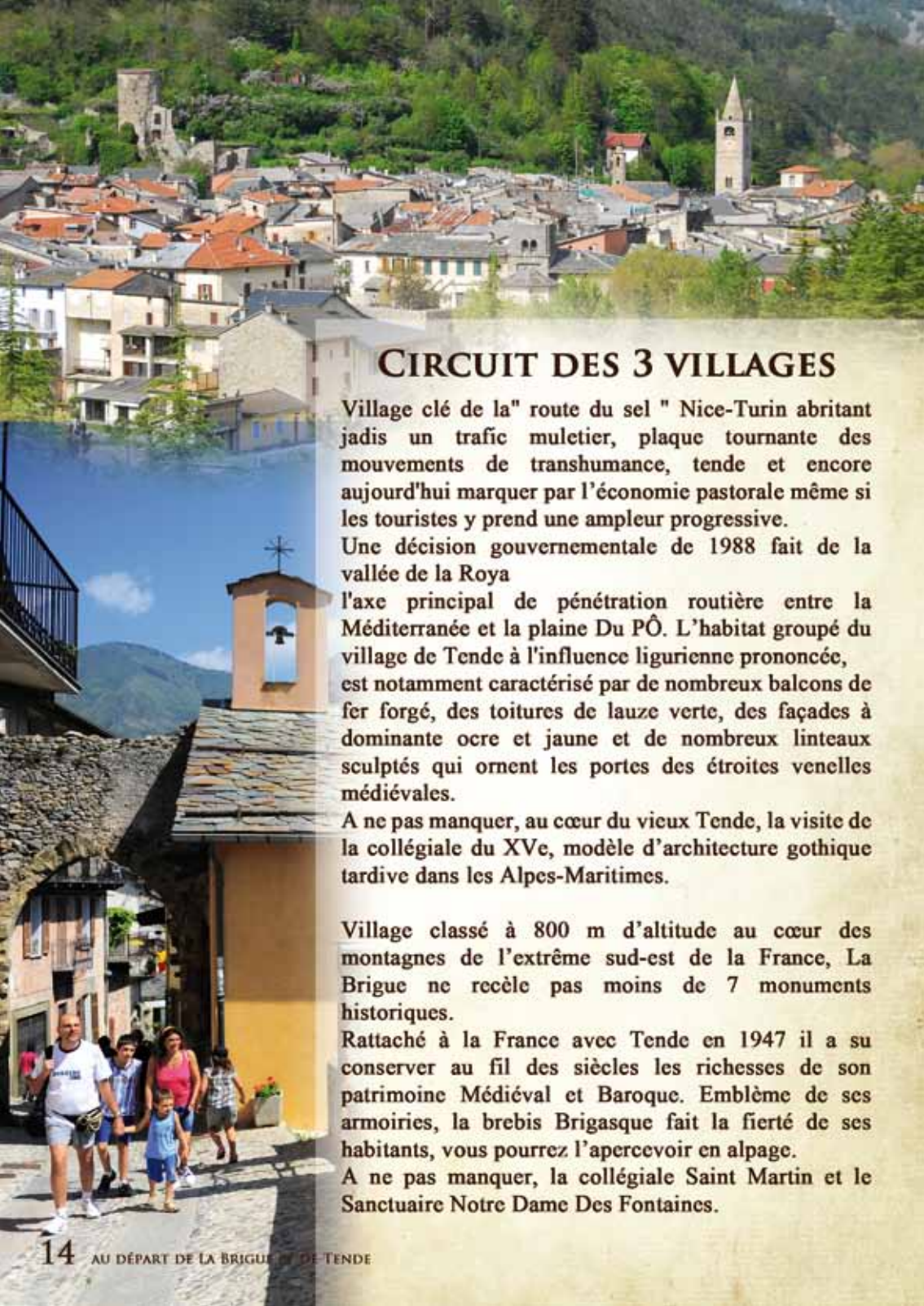
La Brigue,
Col de Loubaira, Tende
Tende, Chemin des Bois,
Saint Dalmas
Saint Dalmas,
Chemin de Sainte Anne,
La Brigue

DÉPART DE TENDE :

Tende, Chemin des Bois,
Saint Dalmas
Saint Dalmas,
Chemin de Sainte Anne,
La Brigue
La Brigue,
Col de Loubaira, Tende

DÉPART DE SAINT DALMAS :

Saint Dalmas,
Chemin de Sainte Anne,
La Brigue
La Brigue,
Col de Loubaira, Tende
Tende, Chemin des Bois,
Saint Dalmas



CIRCUIT DES 3 VILLAGES

Village clé de la " route du sel " Nice-Turin abritant jadis un trafic muletier, plaque tournante des mouvements de transhumance, tende et encore aujourd'hui marquer par l'économie pastorale même si les touristes y prend une ampleur progressive.

Une décision gouvernementale de 1988 fait de la vallée de la Roya

l'axe principal de pénétration routière entre la Méditerranée et la plaine Du PÔ. L'habitat groupé du village de Tende à l'influence ligurienne prononcée, est notamment caractérisé par de nombreux balcons de fer forgé, des toitures de lauze verte, des façades à dominante ocre et jaune et de nombreux linteaux sculptés qui ornent les portes des étroites venelles médiévales.

A ne pas manquer, au cœur du vieux Tende, la visite de la collégiale du XVe, modèle d'architecture gothique tardive dans les Alpes-Maritimes.

Village classé à 800 m d'altitude au cœur des montagnes de l'extrême sud-est de la France, La Brigue ne recèle pas moins de 7 monuments historiques.

Rattaché à la France avec Tende en 1947 il a su conserver au fil des siècles les richesses de son patrimoine Médiéval et Baroque. Emblème de ses armoiries, la brebis Brigasque fait la fierté de ses habitants, vous pourrez l'apercevoir en alpage.

A ne pas manquer, la collégiale Saint Martin et le Sanctuaire Notre Dame Des Fontaines.

LA BRIGUE-TENDE PAR LE COL DE LOUBAÏRA



Départ : La Brigue

Distance : 4,5 km

Durée : 2 h

Montée : 300 m

Descente : 300 m

Traversée

(retour en train possible)

Difficulté :



Période : toute l'année

Quitter La Brigue par le pont sur la Levensa et après 300 m sur la route, trouver l'amorce (b45) du chemin du Col de Loubaiïra et grimper à travers les très nombreuses terrasses abandonnées où poussent encore les amandiers. Passer sous le site d'escalade aménagé dans les barres calcaires de Chaberta et gagner le col (997 m, b51) où s'élèvent quelques « *tchiabot* ». On découvre au Nord le village de Tende. A proximité d'un pylône, le chemin débouche sur une petite route aux nombreux lacets, jadis construite par l'armée italienne.

La suivre vers la vallée, passer sous la voie ferrée et traverser par le passage protégé, la D6204 (b52) en prenant garde aux voitures. Contourner le nouveau jardin d'enfants. Franchir la Roya par un vieux pont et par une piste parallèle à la route nationale (le « *camin frust* ») rejoindre à travers les potagers l'entrée de Tende (b53) que l'on traverse par ses petites ruelles jusqu'à la place centrale (b55) retour possible en train sur La Brigue.

PAR LE COL DE BOSÈLIA

Du centre du village prendre Notre Dame des Fontaines. Franchir le torrent de la Levensa sur le pont routier (b49). Rejoindre au bout de quelques mètres le croisement du sentier (b50). S'élever en quelques lacets serrés et se diriger au-dessus d'une jeune plantation de pins noirs. Franchir le vallon souvent à sec. Continuer à monter et quitter le vallon (b284). S'élever par de courts lacets sur une croupe à côté de quelques ruines restaurées et traverser vers la gauche jusqu'au Col de Bosèlia (b285). Prendre à droite, traverser à flanc de montagne et rejoindre Tende (b58)

Départ : La Brigue

Distance : 6 km

Durée : 2 h 30

Montée : 400 m

Descente : 400 m

Traversée

(retour en train possible)

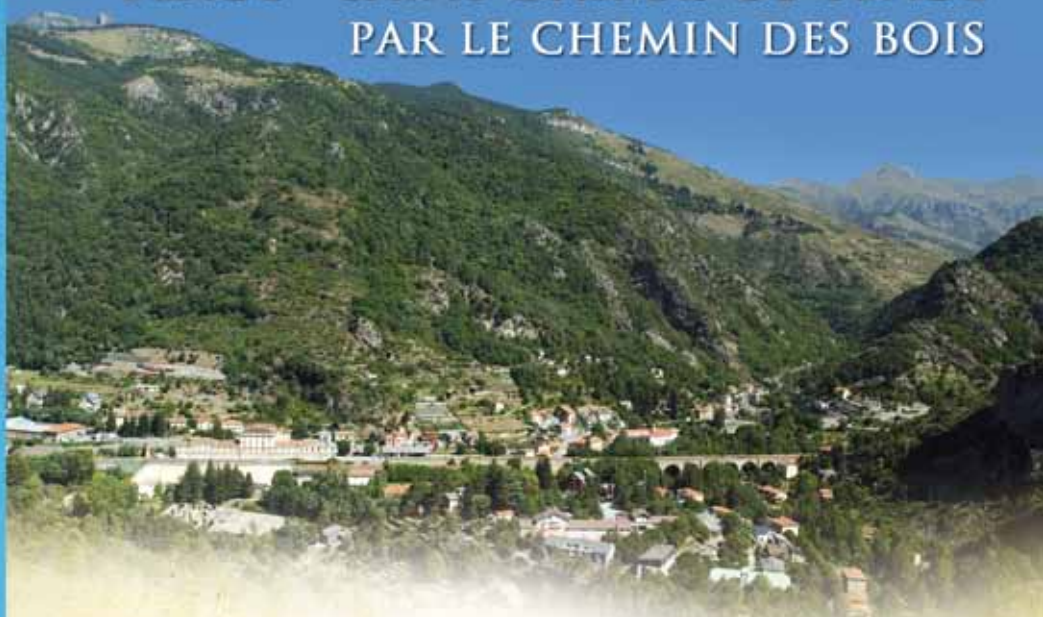
Difficulté :



Période :

toute l'année

TENDE - SAINT DALMAS DE TENDE PAR LE CHEMIN DES BOIS



De nombreux châtaigniers centenaires jalonnent le sentier.

Du centre du village (b55), traverser la vieille ville en direction de la collégiale du XV^{ème} siècle. Après celle-ci, tourner à droite pour rejoindre la (b64), remonter le chemin Sainte Catherine en passant derrière le gîte d'étape « Les carlines ». Au croisement de la route de Speggi à la (b65), poursuivre par la route et rejoindre le huitième lacet (b342). Le Chemin des Bois débute ici et serpente à flanc de montagne. Après avoir franchi le pont du Riou de Couc, pénétrer dans la châtaigneraie jusqu'à la (b347).

Départ : Tende

Distance : 7 km

Durée : 2 h 30

Montée : 220 m

Descente : 330 m

Traversée

(retour en train possible)

Difficulté :



Période :

toute l'année

Quitter le sentier à plat pour descendre sur Saint Dalmas de Tende. Le sentier se termine sur la route nationale en amont du pont de La Brigue. Pour rejoindre la gare SNCF, descendre par la route nationale sur 300 m, puis tournez à droite au carrefour pour Castérino. La gare est à 150m à gauche. De cet itinéraire, il est possible de continuer vers La Brigue en suivant le chemin de Sainte Anne. De La Brigue il sera ensuite aussi possible de rejoindre Tende, soit par le col de Loubaïra soit par celui de Bosclia.

SAINT-DALMAS - LA BRIGUE

PAR LE SENTIER DE SAINTE ANNE

Départ : Saint-Dalmas

Durée : 1 h 30

Distance : 2 km

Montée : 120 m

Descente : 50 m

Traversée

(retour en train possible)

Difficulté



Période : toute l'année



Traversée permettant de rejoindre agréablement le village de La Brigue.

Quitter Saint Dalmas par un petit pont qui enjambe la Roya (b40). Prendre sur la droite (direction Sud) le chemin qui descend jusqu'à la (b41) puis suivre une piste qui mène à une habitation et à ce niveau emprunter un sentier qui la contourne. Après un passage dans les barres de Porcauso qui longent un édifice ferroviaire, rejoindre le lieu dit Saint Anne (ancienne chapelle en ruine). A noter que vous vous trouverez, à cet endroit, au-dessus d'une des célèbres boucles hélicoïdales souterraines de la ligne de chemin de fer NICE-CUNEO.

Suivre le sentier en balcon au-dessus de la Levensa par le bois d'Armaneïra (b42). Vous parviendrez, ainsi, au niveau des premières maisons de La Brigue (b43) et sur la place de l'église (b44).

CHAPELLE SAINT SAUVEUR



Départ : Tende

Distance : 4 km

Durée : 2h

Montée : 300 m

Descente : 300 m

Boucle

Difficulté :



Période : toute l'année

Datant du XIII^e siècle, la chapelle orthodoxe Saint-Sauveur est située sur un promontoire rocheux dominant le village. Elle a été dédiée à Eudoxie Lascaris, fille de Théodore (empereur d'Orient) et épouse de Guillaume, comte de Vintimille. Des peintures murales sont en voie de restauration.

De l'Office de Tourisme, emprunter la rue Capitaine Auber, après la pharmacie à droite (b69). Au carrefour, tourner à gauche pour rejoindre la route menant au cimetière (b70). Arrivé à celui-ci, le sentier débute sur la droite (b66). Suivre le chemin en direction d'une maisonnette dont le mur longe le sentier. Quelques mètres après celle-ci, prendre le sentier de gauche (b67), monter en direction d'une petite barre à franchir (b68). Par un pas rocheux délicat, parvenir à une crête et passer en versant Est. Franchir à nouveau un passage rocheux délicat (main courante) et parvenir à la chapelle Saint Sauveur (1100m). Descente par l'itinéraire de montée.

Déconseillé aux personnes qui ont le vertige.

CIRCUIT DU COL LINAIRE

Départ : La Brigue

Distance : 14 km

Durée : 4 h 30

Montée : 650 m

Descente : 650 m

Boucle

Difficulté :



Période :

mars à novembre



Vous traverserez, au cours de cette randonnée, l'une des plus belles forêts des Alpes-Maritimes procurant une source de revenus importante pour La Brigue. Il est conseillé de laisser un véhicule à Notre Dame des Fontaines pour le retour.

De la mairie gagner le cimetière (b48) s'élever dans la forêt du Pinet jusqu'à la (b258). Passage au captage d'une source et couper la piste du Pinet (b259). Traverser la piste pour monter dans la forêt et aboutir au refuge forestier (b260)

En quelques mètres, gagner le Col Linaire (b261) puis suivre la piste la plus à gauche jusqu'à la (b262). Descendre par un sentier très pentu, attention à l'adhérence jusqu'au fond du vallon du Mont Noir (b263) traverser le torrent à gué et passer à côté d'un pylône haute tension (b264), traverser à nouveau le vallon et rejoindre la piste du Pinet (b265) pour arriver à Notre Dame des Fontaines, La Brigue étant 4 km en aval.

TENDE-LES MESCHES

Départ : Tende

Distance : 11,5 km

Durée : 4 h

Montée : 760 m

Descente : 180 m

Traversée

(avec véhicule de liaison)

Difficulté :



Période : avril à novembre

Arrivée au lac des Mesches par un itinéraire bordé de pins. De là, on rejoint le chemin de grande randonnée qui pénètre dans le Parc National du Mercantour et qui mène à la Vallée des Merveilles.

Du centre du village (b 55), traverser le bourg médiéval en direction de la collégiale du XV^{ème} siècle. Après celle-ci tourner à droite en passant devant la chapelle baroque de la Miséricorde (pénitents noirs), pour rejoindre la (b64) et remonter par le chemin de Sainte Catherine en passant derrière le gîte d'étape « Les Carlines ». Retrouver au croisement, la (b342) et ensuite rejoindre la (b343). Continuer tout droit jusqu'à arriver dans un bois de pins (b344). De là, après une longue traversée, descendre par le chemin de Valaire, à la (b345) au-dessus du Lac des Mesches. Descendre jusqu'au lac (b83). Si vous bifurquez à droite à la (b344), vous découvrirez après quelques petits virages, un gîte d'étape au cœur de la forêt de pins « Le point d'eau » où vous pouvez loger.

En juillet/août, navette pour les Mesches (se renseigner sur les horaires).

TRAVERSEE LES MESCHES – GRANILE



Départ : Lac des Mesches

Distance : 6,5 km

Durée : 2 h 30

Montée : 120 m

Descente : 450 m

Traversée

(avec véhicule de liaison)

Difficulté :



Période :

avril à novembre

Petite traversée agréable passant par le magnifique belvédère des granges de Gauron et aboutissant au hameau typique de Granile. Le chemin suit la conduite souterraine EDF du lac des Mesches à St-Dalmas-de-Tende et croise celle-ci lorsqu'elle devient apparente dans la traversée sur Granile.

Prendre le sentier 400 m en aval du barrage des Mesches (b235). Traverser horizontalement jusqu'à la balise (b236). Le sentier descend jusqu'à un gros éboulis chaotique. Remonter légèrement jusqu'à la (b237). Continuer à monter jusqu'au hameau de Cioto. Traverser le vallon et s'élever jusqu'à la (b238), gros pin en fourche. Monter jusqu'aux granges de Gauron (b222). Par une traversée horizontale en sous-bois, on atteint le Mont Bonsapée (1343 m, b221). Passer en versant Sud et entamer la descente vers Granile. Croiser bientôt la conduite forcée qui plonge sur St-Dalmas-de-Tende et à travers des restanques, rejoindre facilement Granile (b220). Possibilité de descendre sur Saint Dalmas de Tende par le sentier (b41b, b41a). En juillet/août, navette pour les Mesches (se renseigner sur les horaires).

MORIGNOLE - BENS

Départ : Morignole

Distance : 8 km

Durée : 4 h

Montee : 750 m

Descente : 640 m

Traversée avec
véhicule de liaison

Difficulté :



Période :

mai

à novembre

Très beau parcours de mi-saison faisant communiquer deux superbes vallées de la commune de La Brigue. A Morignole, ne pas pénétrer dans le village, mais poursuivre tout droit au niveau du pont. Garer votre véhicule à la fin de la route goudronnée (petit parking sur la gauche). De la fin de la piste empierrée (b278) prendre la direction Col de Touana. Traverser plus loin, le torrent de Touana à gué (b279) par un beau sentier sous un bois de pins et de noisetiers, s'élever d'abord par une traversée ascendante puis par des lacets et de nouveau une traversée jusqu'au Col de Touana point côté 1416, ruine (b280) continuer vers Champlarsé où l'on arrive bientôt par une succession de lacets plus courts 1639 m (b281). Prendre la direction Bens à droite par une longue traversée, passer devant la (b282) après un petit mélézin, puis bientôt commencer la descente sur Bens (b283). Un détour de quelques mètres à gauche et une source accueillante vous invite. De là, descendre facilement sur Bens (b276, b275, b274).

TOUR DU ROCHER DE MAÏMA

Départ : Tende

Distance : 6 km

Durée : 2 h 30

Montée : 700 m

Descente : 700 m

Boucle

Difficulté :



Période :

toute l'année

Itinéraire avec une montée plutôt raide, au pied des rochers de Saint Sauveur qui dominant le village de Tende.

De la mairie de Tende, prendre la rue du Capitaine Aubert en direction des vestiges du château des comtes Lascaris. Dans le premier lacet, suivre les (b70) et (b71) en direction de Maïma et Canaressse-Viévola. A la (b361), remonter en direction de Tende-Chapelle St Sauveur, Riba de Bernou puis à la (b349) descendre vers le village de Tende et surtout ne pas remonter vers Riba de Bernou. A la (b68), une bifurcation vous permet d'accéder à la chapelle Saint Sauveur par un sentier un peu escarpé mais assuré par une main courante. La vue du promontoire est exceptionnelle !

Rejoindre ensuite les (b67, b66) vers les vestiges du château, actuellement le cimetière de Tende. Par la route goudronnée rejoindre le centre du village (rue Capitaine Aubert) ou rejoindre la rue Béatrice Lascaris par les escaliers du cimetière et revenir vers le centre du bourg neuf à gauche.

LES FORTS DU COL DE TENDE

Départ : Col de Tende

Distance : 12,6 km

Durée : 4 h

Montée : 400 m

Descente : 400 m

Boucle

Difficulté :



Période : juin à novembre

Vue panoramique époustouflante pour cette balade sur la crête qui sépare la France de l'Italie, agrémentée de forts datant du XIXe siècle.

Pour accéder au point de départ, continuer la route qui traverse le village de Tende pour rejoindre le tunnel du col. Traverser celui-ci, première sortie à gauche, direction Limonetto. Continuer jusqu'au bout de la route, qui se termine en piste carrossable, et se garer sous les casernes en ruine (b340).

Après quelques centaines de mètres, le Col de Tende offre un vaste panorama : au Sud, la Vallée de la Roya (en contrebas : tracé de la route du sel) ; à l'Ouest, la Roche de l'Abisse (2755 m) ; au Nord, la Vallée de la Vermenagna (on y aperçoit la pyramide du Mont Viso).

Partir vers l'Ouest, laisser sur la gauche une caserne datant de la dernière guerre (b381), prendre le chemin bordé d'aulnes qui se dirige vers le fort Pernante. On y arrive après environ trois quarts d'heure de marche. Ce fort est le refuge de nombreux chocards. Vers l'Est, on aperçoit le majestueux Fort Central et ses casernes ruinées, poste d'entrée du massif Marguareis (qui se déroule vers l'est).

En contrebas du fort Pernante, le fort de la Margherie domine le Vallon de Caramagne. Progresser toujours vers l'Ouest et, soit par l'ubac contourner la Cime de Salante, soit en l'adret couper en mi-pente, les 2 tronçons se rejoignent à la (b380). Continuer sur la piste qui serpente en ubac, arrivée au Fort de Giaure environ 1h30 après, d'où se dessinent la Baisse de Peyrafique et le massif des Merveilles. Retour par le même itinéraire. Variante possible depuis la (b380) pour les randonneurs avertis : descendre à travers la pelouse alpine jusqu'à la piste de Peyrafique (terrain souvent glissant non balisé). Rejoindre le Fort de la Margheria puis le Col de Tende. Une visite du Fort Central (extérieur) et de ses casernes s'impose.

CIRCUIT DE GIASSANASQUE



Départ : Tende
Distance : 14 km
Durée : 5 h
Montée : 580 m
Descente : 580 m
Boucle
Difficulté :
☆☆☆☆☆
Période : mars
à novembre



Comme pour le Rocher de Maïma, vous traverserez des paysages très différents. Forêts de pins, de sapins et de feuillus, au-dessus des fortifications des rochers de Servia puis après le grand rocher fortifié que l'on nomme Castel Tournou, un paysage plus aride et une végétation clairsemée.

Emprunter la route de la Pia (première bifurcation à gauche en redescendant de l'office de tourisme vers le centre) pendant 3km jusqu'au premier pont sur le vallon de Réfrei. Après le pont (b306), prendre la direction des rochers de Servia (b307) (la piste qui monte face au pont). Suivre la piste jusqu'à la (b308). De là, un sentier rejoint la Cascade de l'Escalette. Au-dessus de Servia, quitter la direction Varne (b309). Des rochers de Servia, le sentier descend légèrement vers le vallon de Refrei. Traverser le vallon pour pénétrer dans un bois de noisetiers. Vous arriverez à un pont sur le torrent de Réfrei (b316), vous traverserez le pont et accéderez à des pentes boisées puis à un terrain découvert pour gagner le sentier de Réfrei (b317) au pied de la tour calcaire Castel Tournou (*blockhaus*). Rejoindre le hameau de la Pia (b318) et suivre la piste carrossable jusqu'au village (b322).

CIRCUIT DE STROUP



Départ : Morignole

Distance : 9 km

Durée : 4 h 30

Montée : 670 m

Descente : 700 m

Boucle

Difficulté :



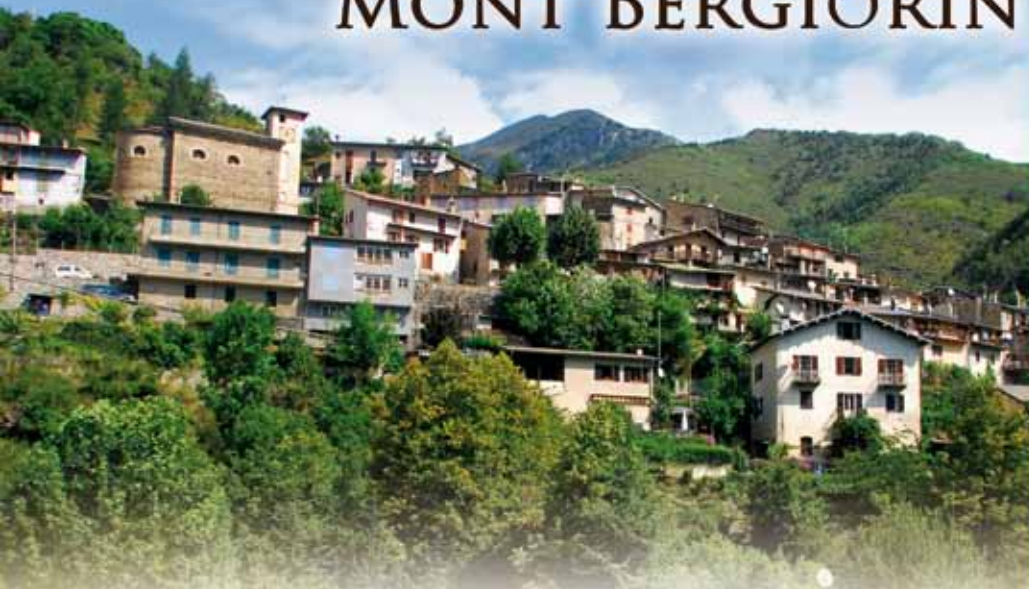
Période : mai à novembre

Randonnée permettant de visiter le grand versant Sud-Ouest du Mont Bertrand, site très sauvage, au paysage variant souvent. De Morignole, traverser le village par la rive de San Giac. Le sentier débute au bout de celle-ci (b287), traverser le pont sur le Vallon d'Amarine. Puis suivre horizontalement jusqu'à un groupe de maisons en ruines (b288). Le sentier traverse à flanc en vue de la place de Touana (b289) prendre à gauche le chemin qui s'élève en courts lacets, traverse horizontalement puis s'élève dans la pente à gauche. On aboutit bientôt sur la crête appelée Peug de Greuge (b290).

Suivre cette crête (b291) et rejoindre la bergerie de Chambeuil, se diriger à niveau vers un petit vallon. Après une courte montée (point haut de la randonnée) descendre jusqu'au torrent venant du Mont Bertrand.

Traverser à gué et rejoindre un deuxième torrent. Suivre à flanc et descendre quelques lacets pour croiser le vallon de Stroup. Le sentier devient large pour parvenir au Col de Touana (b280) Descendre alors versant Sud pour atteindre sans difficulté le vallon de Touana. Traverser celui-ci à gué (b279) gagner la place de Touana (b278) puis facilement Morignole par une piste carrossable puis goudronnée. Parking Morignole.

MONT BERGIORIN



Départ : Morignole
route de Campé (b295)

Distance : 6 km

Durée : 4 h

Montée : 800 m

Descente : 800 m

Traversée

Difficulté



Période :

mai à novembre

Peu avant le joli Hameau de Morignole, partir de Campé (b295) et remonter vers la baisse d'Ugail, (b300) par le sentier du « vallon des bêtes ». Remarquer l'oratoire saint Joseph/ saint Elme qui domine le village. Puis prendre vers l'ouest en direction du Mont Bergiorin 1679 m. par un sentier non balisé. Le Mont Bergiorin offre un magnifique panorama sur les deux communes et les massifs entourant La Brigue et Tende. Au retour en automne traversé de champ d'hysopes et en mai et juin floraisons de fraisiers.

OPTION AVEC DÉPART DE LA BAISSÉ D'UGAIL

Distance : 3 km Durée : 2 h Dénivelé : 300 m

Emprunter la piste en véhicule jusqu'à la baisse d'Ugail (b300) Puis prendre vers l'ouest en direction du Mont Bergiorin 1679 m. par un sentier non balisé. Depuis le Mont- Bergiorin vous avez la possibilité de descendre vers le col de Bosèlia (b285) et redescendre directement à la brigue. Attention ce parcours n'est pas balisé et il est nécessaire de prévoir un véhicule de liaison.

CIRCUIT DE COLLARDENTE

Départ : Notre Dame
des Fontaines

Distance : 15 km

Durée : 6 h 30

Montée : 1000 m

Descente : 1000 m

Boucle

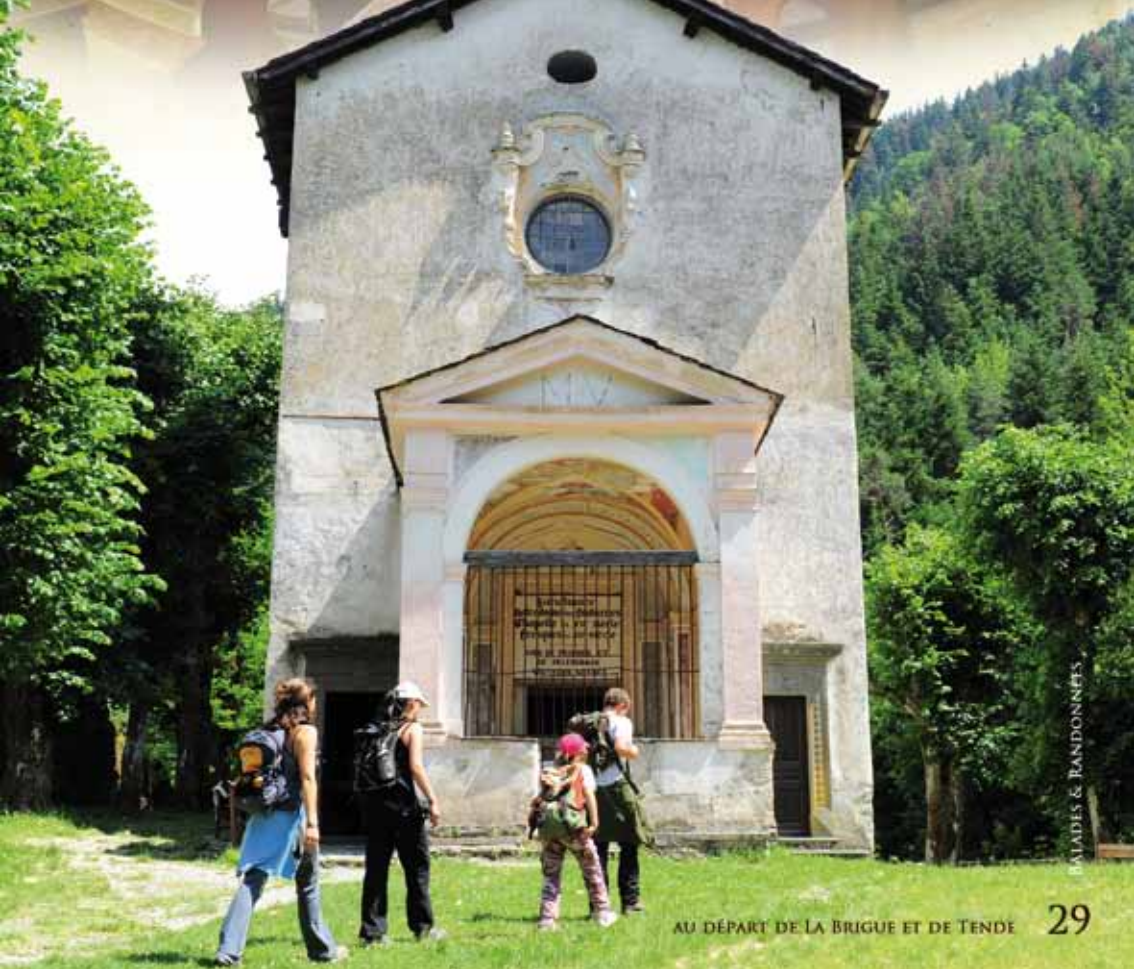
Difficulté :



Période : avril à novembre



Ne pas manquer à la fin de la boucle de visiter Notre Dame des Fontaines sanctuaire de pèlerinages, connu depuis 1375 et les fresques de Jean Canavesio (1492) (se renseigner pour les horaires). Le circuit en lui-même est magnifique, il passe au point frontière avec l'Italie et traverse toute une zone en forêt, non encore partagée entre la commune de la Brigue d'une part et celle de Triora d'autre part. Garer votre véhicule devant Notre Dame des Fontaines, prendre le sentier qui s'élève à gauche de la route (b266) direction Collardente suivre facilement une croupe avant que le sentier ne s'aplatisse en vue de la cascade des Fraches, pénétrer dans le vallon. Peu après un oratoire, traverser le torrent à gué (b268) s'élever jusqu'à un croisement (b269). Prendre à droite et traverser facilement jusqu'au Pas de Collardente (b270) suivre la piste vers le Sud, passer à côté d'une caserne en ruine et d'un croisement de la piste (b271). Continuer sur celle-ci jusqu'à un oratoire et un nouveau croisement (b272). Descendre un large sentier qui plonge en sous-bois pour aboutir bientôt à une piste forestière (b273) Suivre celle-ci à travers le vallon de Sanson. Franchir un collet aux Rochers de Galesine et après 2 km environ rencontrer le sentier qui descend sur Notre Dame des Fontaines (b262). Descente raide jusqu'au vallon du Mont Noir (b263). Traverser le torrent à gué, passer à côté d'un pylône haute tension (b264). Traverser à nouveau le vallon et rejoindre une large piste (b265) que l'on suit sans difficulté jusqu'à Notre Dame des Fontaines. .



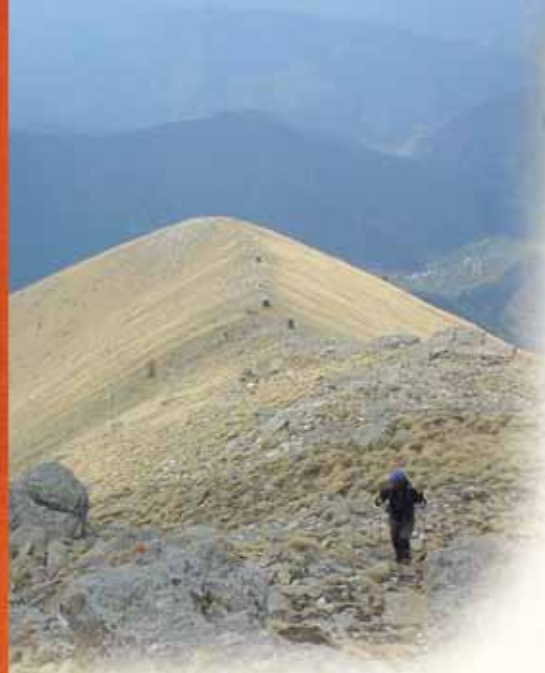


ROCHE DE L'ABISSE (2755 M)

Départ :
Col de Tende
Distance : 8,5 km
Durée : 4 h
Montée : 850 m
Descente : 850 m
Aller/retour
Difficulté
☆☆☆☆☆
Période :
juin à octobre

Sommet sentinelle très individualisé offrant un magnifique panorama sur les Alpes et la Corse. Cet itinéraire est accessible soit par le côté français en véhicule tout terrain ou à pieds (b340), soit en véhicule normal en traversant le tunnel du col de Tende et en empruntant à sa sortie à 20m à gauche la route goudronnée jusqu'au parking en haut du col. Depuis le parking suivre la piste jusqu'au passage du col entre la France et l'Italie à la (b340). De là, prendre sur la droite à côté des installations pour les remontées de ski et suivre encore la piste jusqu'au croisement pour Peyrefique. De là, à droite, prendre de la (b381) la direction du fort Pernante que vous ne pourrez observer que de l'extérieur. Ces grandes bâtisses militaires ont été construites à partir de 1860 par les italiens à des fins stratégiques. Ensuite poursuivre vers le fort de Giaure (2254 m) vers la (b380), promontoire rocheux qui surplombe la piste qui va vers Peyrefique et Castérino et par beau temps vous pourrez apercevoir la mer Méditerranée. Pour atteindre ensuite le sommet de l'Abisse, vous emprunterez un sentier signalé par un panneau à son départ mais non balisé par la suite. Les derniers mètres s'effectuent sur de gros blocs de rochers pour enfin arriver à la croix du sommet.





Départ : Baisse d'Ugail
Morignole

Distance : 9,6 km

Durée : 4 h 30

Montée : 1090 m

Descente : 1090 m

Aller/retour

ou boucle possible

par Colla Rossa

Difficulté :



Période : juin à octobre

CIRCUIT DU MONT BERTRAND (2482M)

Sommet caractéristique frontalier où l'on peut, par temps clair, admirer un panorama s'étendant des Alpes à la Corse. Cime « charnière » entre Ligurie et Mercantour son ascension fournira un véritable cours magistral de géographie sur l'extrême Sud des Alpes, le Piémont italien et la riviera mentonnaise.

Atteindre la Baisse d'Ugail (b300) en véhicule depuis Morignole, par une piste en terre puis prendre la direction de la Baisse de Crousetta par un sentier. Rejoindre d'abord un croisement (b312) puis en quelques mètres atteindre la Baisse de Crousetta (b301) d'où le sentier s'élève par des lacets très serrés dans un bois de pins sylvestres et longe les blockhaus en ruines de la Crousetta (tunnel) à la côte 1828m. La perspective sur l'immense vallon du Refrei et le surprenant site de Castel Tournou encourage le randonneur à en découvrir davantage en poursuivant la grimpe. Au-dessus du blockhaus le parcours quitte le superbe sentier pour gagner la crête toute proche (b327c) et s'élancer dans le raidillon terminal de 500 m pour arriver au plateau sommital panoramique (2482 m).

Retour par le même itinéraire ou possibilité de circuit par Colla Rossa (b293, b292, b327c) avec une traversée dans le très raide versant Sud du Mont Bertrand. *Pour randonneur confirmé.*

TRAVERSÉE DE LA CIME DE MARTA

Départ : Baisse de Géréon

Distance : 13 km

Durée : 6 h

Montée : 881 m

Descente : 881 m

Boucle

Difficulté :



Période : mai à novembre

Cet itinéraire se propose de rattraper l'histoire en gravissant la Cime de Marta (2135 m). Belvédère idéal sur la Ligurie italienne, la Méditerranée et sur le Mercantour oriental, la crête délimite l'immense forêt de conifères qui peuple l'ubac dominant La Brigue, commune forestière importante des Alpes-Maritimes avec ses quelques 4100 ha de surface boisée.

Magnifique circuit d'envergure qui passe au sommet de la Marta et dont la descente s'effectue par une traversée dans un site très sauvage. Plus important ouvrage militaire italien du Vallo Alpino.

Atteindre la baisse de Géréon en voiture. (1254 m - b251). De la Baisse de Géréon, s'élever dans la forêt, versant Nord-Est par une piste, puis par un sentier qui remonte progressivement la Crête du Rionard (b252), alternant les parties non-boisées et les couverts obscurs.

Une partie finale raide mène au prix de multiples lacets serrés au plateau de Marta (1998 m - b253).

S'élever (Nord-Est) par une croupe facile et déboisée pour gagner la cime de Marta (2135 m - b254) également appelé Mont Vaquet.

Toujours par la crête prendre la direction de la Tête de Nava, rejoindre un petit col (b255a, b255). Prendre la direction du Col de l'Afel. Descendre quelques mètres sur la croupe et bifurquer complètement à gauche (b256) pour entreprendre une longue traversée dans un beau mélézin.

Rejoindre une barre rocheuse (b257) que l'on évite en descendant de petits lacets courts avant de poursuivre vers le profond Vallon de Bon Pertus.

Une traversée dans la sapinière rejoint la Crête du Rionard (b252) puis facilement la Baisse de Géréon (b251).

CIRCUIT DU TANAREL SOMMET DU SACCAREL

NOTRE DAME DES FONTAINES- COLLE ARDENTE
TANAREL - CRAVIROLA- BENS

**Départ : Notre Dame
des Fontaines**

Distance : 18 km

Durée : journée

Montée : 1200 m

Descente : 1200 m

Boucle

Difficulté :



Période : avril à octobre

Garer votre véhicule devant Notre Dame des Fontaines, prendre le sentier qui s'élève à gauche de la route (b266) direction Colle Ardente, suivre facilement une croupe avant que le sentier ne s'aplatisse en vue de la cascade des Fraches, pénétrer dans le vallon. Peu après un oratoire, traverser le torrent à gué (b268). Si on le souhaite, on peut aller voir le hameau des Fraches.

S'élever jusqu'à un croisement (b269) continuer jusqu'à la (b270) et prendre à gauche la piste jusqu'à (b270a). De là, deux options s'offrent à vous, la plus difficile consiste à prendre le sentier qui mène jusqu'au Pas du Saccarel (b277a) magnifique vue sur l'Italie. Pousser jusqu'au sommet (2200 m).

Pour apprécier un panorama à 360° avec les villages italiens à vos pieds et la méditerranée en toile de fond. Suivre à gauche sur le Pas de Tanarel (b277). La seconde option est de suivre la piste qui traverse à flanc de montagne jusqu'au Pas du Tanarel, là aussi la vue est splendide sur La Brigue et les sommets du Mercantour en fond d'écran.

A gauche, descendre vers Bens par Cravirola (b276) ne pas oublier de visiter les bergeries (avec vente de fromages). Poursuivre en suivant les (b275, b274) retour vers Notre Dame des Fontaines par la route.

VALLON DE GROA

Départ : La Brigue

Distance : 22 km

Durée : journée

Montée : 1300 m

(Attention dénivelé cumulé : 1780 m)

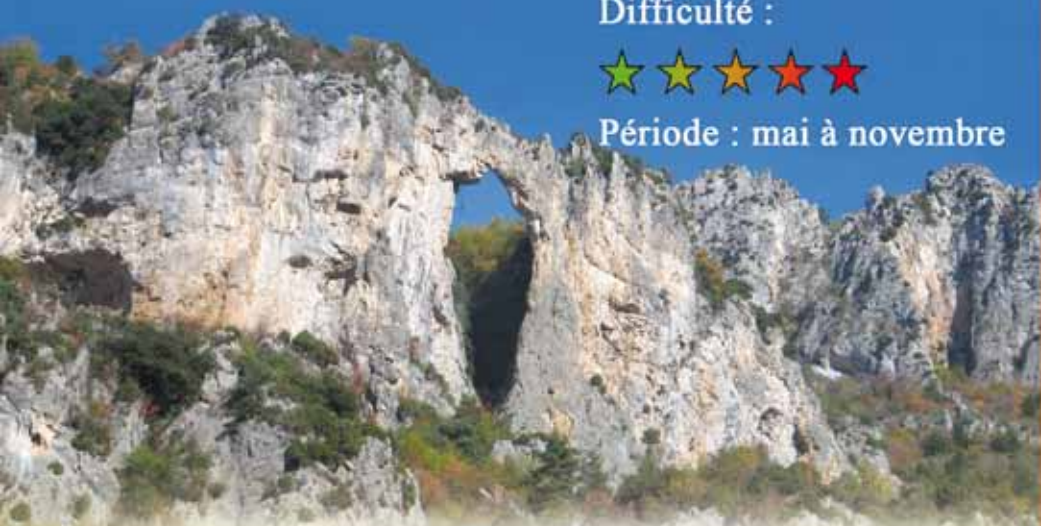
Descente: 900 m

Boucle

Difficulté :



Période : mai à novembre



Suivre le chemin de Sainte Anne (b44, b43, b42) jusqu'à Saint Dalmas (b41) puis emprunter le sentier valléen (piste) qui monte jusqu'à Terris. La piste s'arrête pour faire place à un sentier qui descend dans le Vallon de Groa, (b38). Remonter sur la gauche le vallon de Groa, (b210). Longue remontée en faux-plat, la plupart du temps en sous-bois. Plusieurs sites à voir le long de ce parcours, sur la gauche, dans le Vallon de l'Enfer, les fameuses arches dont une double, sur la droite, le hameau abandonné de Groa Sottan. Le sentier devient plus raide dans le Vallon de Lugo, et par une longue série de lacets, vous permet d'arriver, après plus de 400m de dénivelé positif, à la piste de la Baisse de Lugo, (b208 et b207) À la Baisse de Lugo (b207) emprunter le GR52A par la piste jusqu'à la Baisse de Géréon.(b251). Rejoindre la Baisse de Peluna (b245) par le sentier (GR52A). Retour par la Baisse d'Arpèse (b244) et le Riodore (b243) toujours par le GR52A. Arrivée au-dessus de La Brigue par le plateau de Saint Valentin (b46) puis (b47). A la Baisse de Géréon, possibilité de descendre directement sur La Brigue en suivant la piste (b246, b247, b248, b249 et b250)

LE MARGUAREIS

Nos montagnes cachent des lieux magiques.

Tende peut s'enorgueillir de la Vallée des Merveilles, lieu mythique à la renommée internationale.

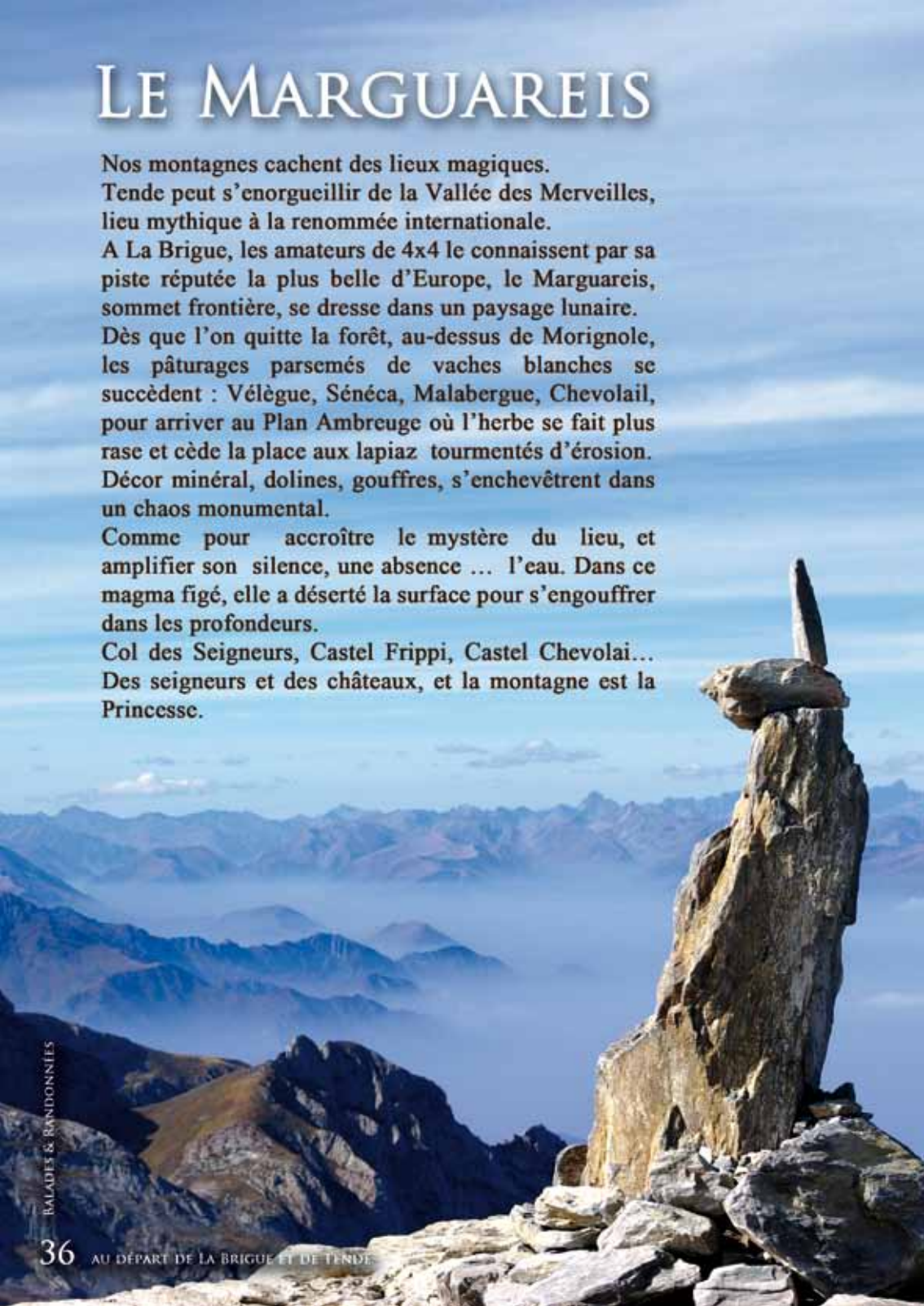
A La Brigue, les amateurs de 4x4 le connaissent par sa piste réputée la plus belle d'Europe, le Marguareis, sommet frontière, se dresse dans un paysage lunaire.

Dès que l'on quitte la forêt, au-dessus de Morignole, les pâturages parsemés de vaches blanches se succèdent : Vèlègue, Séneca, Malabergue, Chevolail, pour arriver au Plan Ambreuge où l'herbe se fait plus rase et cède la place aux lapiaz tourmentés d'érosion. Décor minéral, dolines, gouffres, s'enchevêtrent dans un chaos monumental.

Comme pour accroître le mystère du lieu, et amplifier son silence, une absence ... l'eau. Dans ce magma figé, elle a déserté la surface pour s'engouffrer dans les profondeurs.

Col des Seigneurs, Castel Frippi, Castel Chevolai...

Des seigneurs et des châteaux, et la montagne est la Princesse.





LE MARGUAREIS

AU DÉPART DE LA BRIGUE

MORIGNOLE - BAISSÉ D'UGAIL - COL DES SEIGNEURS

Départ : Morignole

Distance : 10 km

Durée : 4 h

Montée : 800 m

(Attention dénivelé cumulé : 1160 m)

Descente : 800 m

Difficulté :



Période : juin à octobre

Atteindre la Baisse d'Ugail (b300) en véhicule depuis Morignole, par une piste en terre puis prendre la direction de la Baisse de Crouseta par un sentier, puis une piste. Rejoindre d'abord un croisement (b312), puis en quelques mètres atteindre la Baisse de Crouseta (b301) d'où le sentier s'élève par des lacets très serrés dans un bois de pins sylvestres et longe les blockhaus en ruines de la Crouseta (tunnel) à la cote 1828m.

La perspective sur l'immense vallon du Refrei et le surprenant site de Castel Tournou encourage le randonneur à en découvrir davantage en poursuivant la grimpe.

Au dessus du blockhaus le parcours quitte le superbe sentier pour gagner la crête toute proche (b327c).

Poursuivre en traversée en direction du Col de l'Evêque (b327b), puis direction Col de Celle Vieille (b327a), faire le tour de la Cime de Pertegue par le côté français jusqu'au refuge Don Barbera (b327).

Superbe panorama côté français ou italien, floraison jusqu'au mois d'août.

Au refuge accueil sympathique dans un bâtiment entièrement rénové.

Départ :

Refuge Don Barbera

Distance : 11,5 km

Durée : 4 h

Montée : 500 m

Descente : 800 m

(Attention dénivelé cumulé : 1200 m)

Difficulté :



RETOUR PAR L'ENCLAVE BRIGASQUE.

Par le vallon de Malabergue (b324) jusqu'à la vacherie du même nom (b323). Puis suivre une grande traversée (b314) par Cravaluna en suivant les balises (b313, b311) pour retrouver la baisse de la Crousetta (b312) et retour à la Baisse d'Ugail (b300).

LE MARGUAREIS

AU DÉPART DE TENDE

Départ de Tende

Distance : 26 km

Durée : journée

Montée : 1311 m

Descente : 1311 m

Aller-retour

Difficulté :



Période : juin à octobre

PAR LE VALLON DU REFREI

Cet ancien chemin muletier, voie d'accès au mystérieux massif du Marguareis, dessert plusieurs groupes de granges, avant d'atteindre le Col des Seigneurs.

Depuis le centre de convalescence (b56) prendre la direction de la Vallée de la Pia par une petite route jusqu'aux (b306, b322) et poursuivre jusqu'au hameau de la Pia (b318).

Emprunter le sentier qui s'élève sur la croupe qui sépare les vallons du Refrei et du Rouerou couronnés par de hautes parois calcaires : rocher de la Gata et de Servia.

Le chemin grimpe en lacets au rocher fortifié de Castel Tournou (b317). Forteresse minérale, œuvre du génie militaire italien.

Remonter le Vallon du Refrei par les (b315, b314) et poursuivre sur la vacherie de Malabergue (b323). Arrivée dans le massif karstique du Marguareis, enclave de la commune de La Brigue. A la (b324) prendre sur la droite le Plan Chevolaï qui vous mène sur la frontière italienne au Col des Seigneurs 2111 m (b327). Accueil chaleureux au nouveau refuge italien de Don Barbera.

POINTE MARGUAREIS

Départ : Col des Seigneurs
(2100 m alt)

Distance : 5 km

Durée : 2 h 30

Montée : 540 m

Descente : 540 m

Aller /retour

Difficulté :



Période : juin à octobre

Superbe sommet frontière avec l'Italie. Paroi Nord très impressionnante.

Le massif du Marguareis possède des très nombreux gouffres propices à l'exploration sportive. Michel Siffre y a réalisé sa première expérience hors du temps dans le gouffre du Scarasson. L'itinéraire est décrit à partir du Col des Seigneurs, accessible en voiture 4x4 depuis le Col de Tende ou depuis La Brigue par la route de l'Amitié, piste difficile, enneigement tardif (se renseigner sur les autorisations de circulation). Du Col des Seigneurs le sentier s'élève vers la droite dans la pelouse alpine pour pénétrer dans un lapiaz (zone de rochers calcaires fissurés). On parvient bientôt au Col de la Galine (2358m), à gauche, le sentier devient plus raide sous l'antécime Sud, rejoindre facilement le sommet (2650m) retour par le même itinéraire. Attention !!! cet itinéraire est non balisé au sol. Période de fin juin à octobre prévoir nuitée au refuge Don Barbera au Col des Seigneurs. Pour l'itinéraire à pieds, panorama magnifique sur la vallée du Pô, la mer, les Alpes françaises et italiennes jusqu'au Cervin, Mont Rose, Mont Viso, Grand Paradis.

MASSIF DU MONT BÉGO

VALLÉE DES MERVEILLES. LE NOM SEUL INVITE AU VOYAGE

Voyage dans le temps. Dès que vous aurez quitté le refuge des Merveilles, vous marcherez le long de 4000 ans d'histoire. Dans une cathédrale à ciel ouvert, les hommes du néolithique ont gravé leurs prières aux dieux de la montagne. Leurs signes accompagneront vos pas, à moins que ce soient vos pas qui récitent leurs prières millénaires.

Voyage dans l'espace. D'un paysage alpin de cimes et de lacs, de dalles orangées polies par les glaciers, où s'accrochent souvent les derniers névés. Sous les sifflets des marmottes, un chamois ou un bouquetin viendra peut-être vous saluer.

Le chemin le plus court et le plus majestueux, (lacs, forêt, cascades, torrent, pâturages et rochers) est celui qui part du Lac des Mesches, traverse Neige et Merveilles, et par le Lac de la Minière, les granges de Vallauria et le Val d'Enfer, vous amène à l'entrée de la Vallée des Merveilles : 2 à 3 heures de marche, contre 4 à 5 heures par le Pas de l'Arpette.

Et lorsque vous arriverez sur la rive du Lac Saorgino, cernés par le Mont Bego à votre droite, le Grand Capelet et le Rocher des Merveilles en face de vous, et à votre gauche la Cime des Lacs, vous comprendrez pourquoi les hommes du néolithique sont venus prier ici.

Départ : Castérino

Distance : 15 km

Durée : 4 h 30

Montée : 700 m

Descente : 700 m

Boucle

Difficulté :



Période : juin à octobre

FONTANALBA

De Castérino 1550 m (b391), suivre à pieds l'ancienne route militaire encore bien conservée qui s'élève sans difficulté dans la forêt de mélèzes de la Gaste, le long du vallon de Fontanalbe.

A proximité d'un petit pont 1941 m (b390), prendre à gauche à la barrière vous permettant d'entrer dans le Parc National du Mercantour; quelques minutes suffiront pour gagner le refuge gardé de Fontanalba 2018 m (b389).

Après une courte traversée, on parvient à la zone réglementée des gravures 2130 m (b387), dont l'accès est toutefois toléré, exclusivement sur le sentier balisé (bâtons ferrés).

Le circuit fera découvrir de nombreuses gravures rupestres, notamment celles de la Voie Sacrée, passant d'abord à la Vacherie Supérieure, puis longeant les Lacs Jumeaux, au Gias des Pasteurs, avant de revenir vers le point coté 2 218 m jusqu'au lac Vert de Fontanalba (2 150 m), lieu idyllique.

Suivre les (b388, b387, b389, b390) déjà croisées à l'aller, puis prendre à gauche et après avoir traversé le vallon de Fontanalba, à la (b392), vous pouvez faire un petit détour par le Lac des Grenouilles avant de rejoindre la piste forestière qui descend en pente douce vers le parking de Valmasque 1 700 m (b395).

Regagner aisément Castérino par la route (2,5 km) qui descend au hameau.

TRAVERSÉE VALMASQUE MERVEILLES

1ER JOUR : CASTÉRINO - VALMASQUE

Départ de Castérino

Distance : 5,6 km

Durée : 3 h

Montée : 600 m

Difficulté :



Période :

juin à octobre

Du parking 1700 m (b394), à l'entrée du Parc National du Mercantour, suivre la large piste qui longe le vallon de Valmasque (b393) jusqu'à un pont endommagé. Un nouveau sentier assez raide (b374) monte jusqu'à la cascade de Valmasque et permet de rejoindre les derniers lacets de la piste. Parvenu à la (b98), prendre à droite pour déboucher sur le lac Vert et le refuge CAF de Valmasque juché sur un petit promontoire au bord du lac (2233 m).

2ÈME JOUR : VALMASQUE - MERVEILLES - LAC DES MESCHES

La Vallée de Valmasque est moins renommée que celle des Merveilles, elle vous offrira pourtant ses somptueux paysages de lacs et de cimes. Vous remonterez le long des trois lacs Vert, Noir et Basto, entourés des cimes de la Luisière, des Chamineye, des Sainte Marie, des Têtes Nord et Sud du Basto, avant de vous retrouver au pied de la Baisse de Valmasque, souvent tardivement enneigée (b97, b96, b95, b94). Dès le pied de la Baisse, vous pénétrez au cœur de la Vallée des Merveilles. En suivant le GR 52, vous trouverez de nombreuses zones aménagées, avec panneaux explicatifs, vous permettant d'admirer les gravures. Prenez tout votre temps, le refuge des Merveilles n'est pas loin, il vous suffira de descendre en suivant les (b93, b92). Depuis le refuge rejoindre le Lac des Mesches par le Val d'Enfer.

Départ du Refuge
de Valmasque

Distance : 17 km

Durée : 7 h

Montée : 300 m

Descente : 1200 m

Difficulté :



Période : juin à octobre



VALLÉE DES MERVEILLES

Départ : Lac des Mesches
(1300 m alt)

Distance : 25 km

Durée : 8 h

Montée : 1000 m

Descente : 1000m

Aller-retour

Difficulté :



Période : juin à octobre

Le chemin que nous vous indiquons, pour accéder à la Vallée des Merveilles, est le plus court et le plus agréable. Un randonneur préférant un sentier à une piste, l'itinéraire indiqué évite au maximum la piste des Merveilles, en suivant le Vallon de la Minière et le Val d'Enfer.

Du Lac des Mesches, deux possibilités s'offrent à vous, pour rejoindre le hameau de la Minière de Vallauria, (b82) au bord du lac, ou (b84) 4 lacets au-dessus. Traversez le gîte Neige et Merveilles, longez le Lac de la Minière et par les Granges de Vallauria (b382, b383) rejoindre la piste, après avoir traversé le vallon. A la (b89), prendre à droite par le Val d'Enfer. Après une assez longue montée, le sentier rejoint la piste à la (b90), que vous n'avez plus qu'à suivre (b91) pour arriver au refuge des Merveilles.

En remontant le GR52 (b92, b93) vous admirerez les prières des hommes du néolithique tout le long du chemin. (Zones aménagées pour l'observation des gravures).

Attention : réglementations du Parc National du Mercantour et de la zone protégée des Merveilles.

Au refuge des Merveilles, vous avez la possibilité de prendre un guide des Merveilles (voir horaires et tarifs par ailleurs). Accompagnés, vous pourrez sortir des sentiers balisés et vous pourrez admirer de très nombreuses autres gravures.



Jean Jacques DELLEPIANE Michel GOTTERO

Création graphique : Lez'Art Création - Breil sur Roya

Avec la participation de :

*Office du Tourisme de Tende - Bureau Municipal du Tourisme de La Brigue -
Association Alpes (La Brigue) et plus particulièrement Mrs Guy Ferraris et
Elio Mosconi - Les jeunes figurants : Lauriane, Carine, Myriam et Anthony.*

Crédit photo :

*Lucien BERENGER - Jean Jacques DELLEPIANE -
Michel GOTTERO - Rémy MASSEGLIA -*

RENSEIGNEMENTS LA BRIGUE

04 93 04 36 03

04 93 79 09 34

www.labrigue.fr

info-labrigue@orange.fr

RENSEIGNEMENTS TENDE

04 93 04 73 71

Fax : 04 93 04 68 77

www.tendemerveilles.com

info@tendemerveilles.com



*Le produit de la vente de cette brochure est intégralement reversé
aux communes de La Brigue et Tende pour l'entretien des sentiers.*