

Mercantour  
Alpi Marittime



# 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE



Parco Naturale

Alpi Marittime

Le Mercantour

Parco Nazionale



# 10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE

**TRAVERSÉE DE LA MADONE  
DE FENESTRE À CASTÉRINO**

**TRAVERSÉE DES VACHERIES  
DU BORÉON À LA MADONE  
DE FENESTRE - PAR LE PAS  
DES ROUBINES DE LA MAÏRIS**

**SENTIER BOTANIQUE  
EN DIRECTION D'OLIVETTA**

**TRAVERSÉE DE SAINT-DALMAS  
LE SELVAGE À SAINT-ETIENNE-  
DE-TINÉE - PAR LE COL D'ANELLE**

**TÊTE DU GARNIER ET LAC DE BEUIL**

**BALADES DANS LE HAUT VERDON**

**ITINÉRAIRE DE PUY BAS À  
BARCELONNETTE - SENTIER  
DES TROIS BÉLIÈRES À JAUSIERS**

**TRAVERSÉE VERNANTE -  
LIMONETTO**

**LES "TERRES DE CHASSE"  
ROYALES ENTRE MERCANTOUR  
ET ALPI MARITTIME**

**BOUCLE DES GORGES DE LA REINE**



Cette plaquette a été élaborée par Mountain Wilderness pour les parcs du Mercantour et Alpi Marittime.

Ces dix propositions de sorties sont présentées plus en détail sur les sites Internet [mercantour.changerdapproche.org](http://mercantour.changerdapproche.org) [www.mercantour.eu](http://www.mercantour.eu)

Vous retrouverez toutes les infos pratiques nécessaires (topos des itinéraires, exemples de sorties complémentaires, conseils,...).

Pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transport en commun, rendez-vous sur [www.mercantour.eu](http://www.mercantour.eu) [www.parcoalpimarittime.it](http://www.parcoalpimarittime.it) et sur le portail [www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org) Découvrez plus de 10 000 itinéraires réalisables sans voiture !

Tous les horaires des transports en commun : [www.ter-sncf.com/paca](http://www.ter-sncf.com/paca) [www.cg06.fr](http://www.cg06.fr) [www.trainprovence.com](http://www.trainprovence.com) [www.ubaye.com](http://www.ubaye.com) [www.limonepiemonte.it](http://www.limonepiemonte.it) [www.benese.it](http://www.benese.it) [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)

## Vésubie Roya

# Traversée de la Madone de Fenestre à Casterino

Départ Madone de Fenestre

Une magnifique traversée rendue facile par les transports en commun, auprès des « 3000 » du Mercantour (Gélas, Clapier). Du site de la Madone de Fenestre (guettez chamois et bouquetins !) au mélézin de la Minière en passant par la vallée des Merveilles : un condensé du Mercantour.

*Une nuit dans le très accueillant refuge de Nice. L'itinéraire emprunte la vallée des Merveilles (J2), seule une visite guidée permet une découverte des célèbres gravures. Juillet-août permettent le service optimal des transports en commun.*

### Infos Transports en Commun

Accès à la Madone de Fenestre : Randobus et navette (ligne 730 été conseil général 06) / Retour avec la navette (ligne 923 CG06) et le TER ligne Cunéo-Breil-Nice

**Durée : 3 jours**

**Dénivelé :**

**J1 +600 m**

**Madone - Pas du Mont Colomb - Refuge de Nice**

**J2 +650 m**

**Baisse du Basto - Baisse de Valmasque - Refuge des Merveilles**

**J3 -700 m**

**Vallon de la Minière**

**Difficulté : sportif**

## Vésubie

# Traversée des vacheries du Boréon à la Madone de Fenestre

Par le pas des Roubines de la Mairis - Départ Boréon

Une randonnée de contrastes où l'on montera d'abord à l'ombre de la forêt pour déboucher sur la crête débonnaire d'alpage qui mène au Pisset. Vue spectaculaire sur la Cougourde, temple niçois de l'escalade et le Mont Pelago tout proche. Il restera à basculer versant sud et à se laisser glisser dans une ambiance de plus en plus minérale vers le sanctuaire de la Madone.

*De très nombreuses variantes possibles avec par exemple l'ascension de l'Agnellière (passage hors sentier) et redescente par le pas des Ladres ou le col de Fenestre pour faire un salut amical à l'Italie en passant.*

**Durée : 1 jour**

**Dénivelé : +800 m**

**Difficulté : confirmé**

### Infos Transports en Commun

Accès aux vacheries du Boréon Randobus et navette St Martin-vacheries (ligne 730 été conseil général 06)  
Retour avec la navette Madone-St-Martin et Randobus

## Roya / Bévéra



# Sentier botanique en direction d'Olivetta

Départ Sospel

Facilement accessible toute l'année, et conseillée plus particulièrement au printemps et à l'automne, cette sortie nature surplombe les gorges de la Bévéra, et emprunte une ancienne voie romaine. Ne pas manquer la visite de Sospel, village médiéval.

*Possibilité de prolonger jusqu'à Piene Haute, charmant petit village situé sur un éperon rocheux dominant la vallée de la Roya.*

**Durée : 1 jour**

**Dénivelé : +200 m**

**Difficulté : facile**

### Infos Transports en Commun

Aller retour Nice-Sospel : TER ligne Nice-Breil-Cunéo



## Haute Tinée

**Durée : 1 jour**

**Dénivelé : +300 m**

**Difficulté : facile à confirmé**

# Traversée de Saint-Dalmas-le-Selvage à Saint-Etienne-de-Tinée

*Par le col d'Anelle - Départ Saint-Dalmas-le-Selvage*

Cette traversée commence en versant nord avec des granges d'alpage en mélèze et une vue sur les plus hauts sommets de la haute Tinée.

La descente sur Saint-Etienne traverse une zone aride avant de rejoindre les campagnes ensoleillées et irriguées d'Ublan.

*Détour possible jusqu'au tunnel de roche Iglère du canal d'Ublan pour prendre le frais lors de la descente plein sud sur Saint-Etienne-de-Tinée.*

### Infos Transports en Commun

Accès à Saint-Dalmas-le-Selvage :  
Randobus (ligne 740 été conseil général 06)

## Haut Var / Cians



# Tête du Garnier et lac de Beuil

Départ Beuil

L'itinéraire rassemble un condensé des spécificités du secteur du Cians : des reliefs doux, de beaux alpages et de belles forêts de mélèzes sous l'œil omniprésent du mont Mounier, maître des lieux.

*Le trajet en bus permet d'admirer en toute sérénité les célèbres gorges rouges du Cians. Placez-vous sur la droite dans le bus !*

**Durée : 1 jour**

**Dénivelé : +500 m**

**Difficulté : facile**

### Infos Transports en Commun

Accès à Beuil : Randobus (ligne 770 été conseil général 06)



## Haut Verdon

# Balades dans le haut Verdon

Départs Colmars-les-Alpes et Allos

Le trajet pittoresque du train des Pignes constitue un but à lui tout seul ! Sur place, les sentiers (balisés) peuvent s'enchaîner sur 1 ou 2 jours (gîte d'étape Gassendi à Colmars). Au programme de magnifiques panoramas, forêts, cascades (cascade de la Lance, canal de l'Adroit, la Coletta, Vacheresse - cascade du Pich...).

*Un site privilégié pour un séjour de balades dans une moyenne montagne authentique. La visite de la cité fortifiée de Colmars et sa « maison musée » s'impose.*

**Durée : 1 ou 2 jours**

**Difficulté :  
facile à confirmé**

### Infos Transports en Commun

Accès par le train des Pignes (Nice-Digne)  
et la navette pour le val d'Allos (Colmars-Allos)  
depuis la gare de Thorame.

## Ubaye

# Itinéraire de Puy Bas à Barcelonnette

Par Sentier des Trois Bélières à Jausiers  
Départs Barcelonnette / Jausiers

La promenade de Puy Bas permet de découvrir le patrimoine paysager de Barcelonnette par une boucle de 3 heures en balcon à travers prairies et forêts. Jausiers, petite sœur de Barcelonnette et dont les sommets dépassent 3000 m, propose un tour de ses hameaux au fil de l'eau à travers le circuit des bélières avec environ 6 heures de marche facile.

*Patrimoine historique et gastronomique sont des incontournables de la vallée de l'Ubaye : visite du musée de Barcelonnette consacré à l'émigration des gens de la vallée vers le Mexique. Une étape gourmande à la Maison des produits de Pays de Jausiers s'impose pour découvrir la diversité des productions locales.*

**Durée : 2 jours**

**Dénivelé :**  
J1 +450 m  
J2 +580 m

**Difficulté :**  
facile à confirmé

### Infos Transports en Commun

J1 : départ de Barcelonnette

J2 : navettes gratuites entre Barcelonnette et Jausiers

([www.ubaye.com/venir/horaires-navettes-gratuites-inter-villages](http://www.ubaye.com/venir/horaires-navettes-gratuites-inter-villages))

## Alpi Marittime

# Traversée Vernante-Limonetto

Départ Vernante

Un itinéraire entre culture et nature. Un "voyage dans le passé" à travers de vieilles bourgades aux maisons de pierre, avec tout autour les traces laissées par la présence de l'homme (canalisations, terrasses...) avant le dépeuplement des vallées. La deuxième partie du parcours se déroule entre parois abruptes, cuvettes karstiques et gorges, jusqu'au lac Arbergh.

*À Palanfrè, au refuge L'Arbergh, il est possible de goûter les spécialités fromagères de production locale (environ une douzaine de qualités différentes, allant des pâtes fraîches à celles longuement affinées), à déguster avec les bières artisanales du pub voisin Troll.*

### Infos Transports en Commun

TER ligne Cuneo-Breil-Nice jusqu'à Vernante.

Retour : ligne de bus régulière de Limonetto à Limone  
(horaires : [www.limonepiemonte.it](http://www.limonepiemonte.it)), puis train.

**Durée : 2 jours**

**Dénivelé :**  
J1 +800 m  
Vernante - Palanfrè

J2 +900 m  
Palanfrè à Limonetto  
par Passo di Ciotto  
Mien

**Difficulté :**  
confirmé à sportif

## Alpi Marittime



# Les "Terres de chasse" royales entre Mercantour et Alpi Marittime

Départ Terme di Valdieri

Une magnifique boucle entre les deux parcs qui traverse les anciennes "terres de chasse" du roi Vittorio Emanuele II. L'itinéraire permet de visiter les pavillons de chasse royaux du Valasco et de San Giacomo, mais aussi d'atteindre de nombreux lacs.

*Une visite au jardin botanique alpin "Valderia", du nom d'une violette endémique. 500 autres espèces, réparties dans 14 milieux représentatifs du Parc Alpi Marittime, s'offrent au regard curieux des visiteurs.*

### Infos Transports en Commun

TER ligne Cuneo-Nice jusqu'à Borgo San Dalmazzo. Bus jusqu'à Terme di Valdieri (horaires : [www.benese.it](http://www.benese.it)). Retour de San Giacomo di Entracque par navette sur réservation (+39 335 6531024)

**Durée : 3 jours**

**Dénivelé :**

**J1 +400 m**

**T. di Valdieri - Refuge Valasco**

**J2 +1000 m**

**Refuge Valasco - Col de Fremamorte - Le Boréon**

**J3 +1100 m**

**Le Boréon - Pas des Ladres - Col de Fenestre - San Giacomo**

**Difficulté :**

**confirmé à sportif**

## Alpi Marittime



**Durée : 1 jour**

**Dénivelé : +300 m**

**Difficulté : facile**

# Boucle des Gorges de la Reine

Départ Entracque

Prairies fleuries, parois à pic, gorges et vues panoramiques sur les plus hauts sommets du Parco Alpi Marittime caractérisent la boucle qui se déroule sur les contreforts du mont Bussaia. Itinéraire idéal pour les sorties en famille en été comme en hiver, en raquettes.

*Entracque offre de nombreuses possibilités d'hébergement. Le centre historique, avec ses fontaines et ses églises riches de précieux objets et peintures sacrées, ses rues ombragées est particulièrement agréable. Ne pas rater la visite du Centre faunistique Uomini e Lupi.*

### Infos Transports en Commun

Ligne de bus régulière depuis Cuneo (horaires: [www.benese.it](http://www.benese.it))





## Alpi Marittime/Mercantour

*Parcs sans frontières : un passé, un présent et un futur partagés.*

Les deux Parcs constituent un espace préservé transfrontalier remarquable avec une spécificité unique : les Alpes plongeant dans la Méditerranée.

Forts de 30 ans de collaboration, ils affichent un projet ambitieux de protection et de développement durable au service des territoires.

[www.mercantour.eu](http://www.mercantour.eu)  
[www.parcocalpimarittime.it](http://www.parcocalpimarittime.it)  
[www.marittimemercantour.eu](http://www.marittimemercantour.eu)



### Mountain Wilderness France

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, Mountain Wilderness défend une approche globale dans laquelle préservation du milieu nature, équité sociale et amélioration de l'économie constituent le même défi.

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



### Changerdapproche.org

Changerdapproche.org est le portail de l'écotourisme et de l'écomobilité. Il permet de trouver les accès en transport en commun jusqu'aux sites d'activités de montagne.

[www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org)



Fonds européen de développement régional  
 Fondo europeo per lo sviluppo regionale



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

