

Randonnées Pedestres

Commune de TENDE



dépliant édité par :

SERVICE TOURISME DE TENDE - VALLEE DES MERVEILLES

&

MAISON DU MERCANTOUR

 04 93 04 73 71 -  04 93 04 68 77

 info@tendemerveilles.com

 www.tendemerveilles.com

ATTENTION !

LA DUREE DES PARCOURS EST DONNEE DE FACON APPROXIMATIVE POUR UN MARCHEUR MOYEN

LE NIVEAU DE DIFFICULTE DU CIRCUIT EST FONCTION DE LA DENIVELATION, ET DE LA MONTEE RUDE OU NON.

CERTAINS PARCOURS NE SONT PAS DES BOUCLES.

Il est donc nécessaire de laisser un véhicule au départ et à l'arrivée, ou tout simplement de prendre le train (gares à SAINT DALMAS DE TENDE, LA BRIGUE, TENDE et VIEVOLA)

Pour randonner en toute sécurité, il est conseillé de se munir de chaussures de marche , d'une petite maille et d'un K-way pour la pluie l'été et d'être chaudement couvert l'hiver.

LA MONTAGNE EST FRAGILE, RESTECTEZ-LA

CHAPELLE SAINT SAUVEUR

Montée : 300m
Descente : 300m
Difficulté : Facile
Durée : 1H30 Boucle.

Datant du XIII^{ème} 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 (b 69), puis au carrefour, tournez à gauche pour rejoindre la route menant au cimetière (b70). Arrivée à celui-ci, le sentier débute sur la droite (b 66). 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 (b 68). Par un pas rocheux délicat, parvenir à une crête et passer en versant est. Franchir à nouveau un passage rocheux délicat (câble) et parvenir à la chapelle Saint Sauveur (1100m). Descende par l'itinéraire de montée.

A déconseiller aux personnes qui ont le vertige.

TENDE-ST DALMAS DE TENDE PAR LE CHEMIN DES BOIS

Montée : 220m
Descente : 330m
Difficulté : Facile
Durée : 2h30 Aller

De nombreux châtaigniers centenaires jalonnent le sentier.

Du centre du village (b 55), traverser la vieille ville en direction de la collégiale du XV^{ème} siècle. Après celle-ci, tourner à droite pour rejoindre la balise 64, remonter le chemin Sainte Catherine en passant derrière le gîte d'étape « Les carlines ». Au croisement de la route de Speggi à la balise 65, poursuivre par la route et rejoindre le huitième lacet (b 342). Le chemin des bois débute ici et serpente à flanc de montagne. Après avoir franchi le pont du Riou de Coué, pénétrer dans la châtaigneraie jusqu'à la balise 347. Quitter le sentier à plat pour descendre sur St 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 Ste Anne ». De La Brigue il sera ensuite aussi possible de rejoindre Tende, soit par le col de « Lubaïra » soit par celui de « Boselia ».

TRAVERSEE CASTERINO - VIEVOLA PAR LA BAISSSE D'OURNE

Montée : 500m
Descente : 1050m
Difficulté : Difficile
Durée : 3h30 Aller

Belle traversée du hameau de Castérino à celui de Viévola (d'où un retour en train est possible) par un superbe bois de pins et mélèzes et l'Ourne, lieu d'alpage actif. Possibilité de gagner Castérino en car (l'été seulement) depuis Tende.

Des auberges de Castérino, franchir le pont de la piste de Peyrefique (b. 367). Remonter la piste pendant 150m (b. 368). Le sentier vers la baisse d'Ourne prend à droite. Suivre une bonne piste durant 500m à plat jusqu'à la balise 366. Le sentier remonte le long d'un vallon pour pénétrer dans un bois de pins. Remonter dans le bois, puis prendre pied sur une croupe, point côté 1854m.

Superbe point de vue. Le sentier s'infléchit sur la gauche et gagne sans difficulté la baisse d'Ourne, (2040m, b. 356). Traverser les alpages d'Ourne et gagner une croupe boisée. Descendre en lacets d'abord jusqu'à la balise 357, croisement de deux sentiers puis jusqu'à Viévola (b. 358). (Restez sur le sentier lors de la traversée du sporting golf de Viévola.

Au départ du Col de Tende...

ROCHE DE L'ABISSE (2755 m)

Montée : 780m
Descente : 780m
Difficulté : moyen
Durée : 5h Aller-retour

Sommet sentinelle très individualisé offrant un magnifique panorama sur les Alpes et la Corse.

Cette itinéraire est accessible soit par le côté français en véhicule tout terrain ou à pied (b.340), 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 balise 340. 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 balise 381 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) vers la balise 380, 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.

TRAVERSEE LES MESCHES – GRANILE

Montée : 120m
Descente : 450m
Difficulté : moyen
Durée : 2h15 Aller

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 400m en aval du barrage des Mesches (b. 235). Traverser horizontalement jusqu'à la balise 236. Le sentier descend jusqu'à un gros éboulis cahotique. Remonter légèrement jusqu'à la balise 237 ; continuer à monter jusqu'au hameau de Cioto. Traverser le vallon et s'élever jusqu'à la balise 238, gros pin en fourche. Monter jusqu'aux granges de Gauron (b. 222). Par une traversée horizontale en sous-bois, on atteint le mont Bonsapée (1343m, 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 (b. 220).

Au départ de Saint Dalmas de Tende...

SAINT DALMAS DE TENDE-LA BRIGUE

Montée : 120m
Descente : 50m
Difficulté : Facile
Durée : 1h30 Aller

Traversée permettant d'accéder agréablement au village de La Brigue.

Quitter St Dalmas par la ruelle de l'ancien camping et franchir le pont sur la rivière la Roya (b 40). Prendre sur la droite (direction sud) le chemin qui descend jusqu'à la balise 41. Suivre une piste qui mène à une habitation et à son niveau emprunter un sentier qui la contourne. Après un passage dans les barres de Porcauso qui longent un édifice ferroviaire, joindre le lieu-dit Ste Anne. 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 ou VINTIMILLE-CUNEO (portion Breil-Limone Piemonte). Suivre le sentier vers une ruisseau et une chapelle et poursuivre par le bois d'Armaneira (b 42), vous parviendrez au niveau des premières maisons de La Brigue.

TENDE-CANARESSE

Montée : 540m
Descente : 400m
Difficulté : Moyenne
Durée : 2h30 Aller

Canarasse est un des hameaux de la commune de Tende où les quelques fermes et habitations ont été transformées en maisons secondaires.

Prendre la rue du Capitaine Auber, face à la mairie (b 69). Monter jusqu'au croisement de la route qui mène au cimetière (b70). Suivre la route à droite qui passe devant une villa de style mexicaine et poursuivre jusqu'à la dernière maison du parcours (b 71). Le sentier débute par de petits lacets et une montée un peu rude et parvient dans un bois de noisetiers. La forêt de pins sylvestres prend ensuite le relais et vous parviendrez au niveau du sentier qu'empruntent les utilisateurs de la Via Ferrata à la balise b361, le point le plus haut, à 1350m d'altitude. De là, descendre alors sur le hameau de Canarasse. Le sentier aboutit au pont traversant le vallon de Consciente (b 360). Suivre ensuite la piste carrossable jusqu'à la route nationale près de la chapelle Notre Dame de la Visitation.

TENDE-LES MESCHES

Montée : 760m
Descente : 180m
Difficulté : Moyenne
Durée : 3h Aller

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 balise 64 et remonter par le chemin de Sainte Catherine en passant derrière le gîte d'étape « Les Carlines ». Retrouver au croisement, la balise 342 et ensuite rejoindre la balise 343. 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 balise 345 au-dessus du Lac des Mesches. Descendre jusqu'au lac (b83). Si vous bifurquez à droite à la balise 344, 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.

CIRCUIT DE GIASSANASQUE

Montée : 580m
Descente : 580m
Difficulté : Moyenne
Durée : 5h Boucle

Comme pour le « rocher de Maïma », vous traverserez des paysages complètement différents. Forêt 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 (b 306), prendre la direction des rochers de Servia (la piste qui monte face au pont). Suivre la piste jusqu'à la balise 308. De là, un sentier rejoint la cascade de l'escalette. Au-dessus de Servia, quitter la direction Varne (b 309). 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 (b 316), vous traverserez le pont et accéderez à des pentes boisées puis à un terrain découvert pour gagner le sentier de Réfrei (b 317) au pied de la tour calcaire « Castel Tournou ». Rejoindre le hameau de la Pia (b 318) et suivre la piste carrossable jusqu'au village.

COL DE LUBAIRA PAR BOSELIA

Montée : 360m
Descente : 360m
Difficulté : Moyenne
Durée : 3h30 Boucle

Face à la rue de France (zone piétonne), prendre la rue du Général Doyen (b 55) se diriger au pied de l'imposant viaduc du chemin de fer (b 63). Suivre sur 100m la route goudronnée jusqu'à la balise 62 et prendre le sentier sous-bois jusqu'au monument de l'aigle (b 61). Le sentier sort du bois et des lacets serrés mènent à la balise 60. Vous traverserez une grande partie du circuit en pente ascendante qui mène au Col de Boselia à 111m, balise 385. Monter dans le bois et, par une traversée à droite, rejoindre le relais de Télévision (b 286), puis le col de Lubaira (b 51). Vous suivrez ensuite une piste carrossable jusqu'à la balise 52. Vous arriverez enfin sur le trottoir parallèle à la RN 204 pour rejoindre TENDE. **(3h30) 1^{er} version.**

De la balise 51, on peut rejoindre La Brigue en une demi-heure par un sentier qui permet, au niveau du premier petit lacet d'apercevoir à droite Saint Dalmas de Tende et à gauche, La Brigue. On arrive à 150m de la gare, en passant devant l'hôpital local. **(2h aller) 2^{ème} version.**

De même à la balise 385, il est possible de descendre sur La Brigue. Il suffit de suivre le panneau d'indication en bois. Vous traverserez des prés en terrasses cultivés 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 balise 384, puis par de petits lacets, aboutit aux balises 50 puis 49, près du pont à la sortie nord de La Brigue, en direction de la chapelle Notre Dame des Fontaines. (3h15 aller)

Au départ du Lac des Mesches...

CIRCUIT DE GAURON. LES MESCHES - SAINT-DALMAS-DE-TENDE

Montée : 80m
Descente : 725m
Difficulté : Facile
Durée : 2h15 Aller

Cet itinéraire est une alternative à la descente directe des Mesches à Saint-Dalmas. Des granges de Gauron, panorama splendide sur la vallée de la Roya. Possibilité de gagner les Mesches en car (l'été seulement) depuis St-Dalmas-de-Tende ;

Prendre le sentier 400m en aval du barrage des Mesches (b. 235). Traverser horizontalement en forêt jusqu'à un gros éboulis chaotique, témoin des âges farouches. Remonter légèrement la balise 237, continuer à monter jusqu'au hameau de Cioto. Traverser le vallon et s'élever jusqu'à rencontrer le sentier vers les granges de Gauron et Granile (b. 238), gros pin en fourche. (Vous pouvez, en 10 mn, atteindre Gauron pour y jouir d'un splendide panorama). De la balise 238 le sentier, par une traversée descendante puis par de courts lacets, rejoint Saint-Dalmas-de-Tende par la route de Granile (b. 239) et la route des Mesches (b. 72).

CIME DE LA NAUQUE PAR LE VALLON DU TAUPE

Montée : 807m
Descente : 807m
Difficulté : moyen
Durée : 4h aller-retour

En bordure du Parc National du Mercantour, vous pouvez parcourir cet itinéraire en compagnie de votre chien, la cime de la Nauque réserve un merveilleux panorama vers la vallée de la Roya d'une part, sur le Bégo et les Merveilles d'autre part.

Du parking face aux bâtiments EDF, remonter 4 lacets de la route goudronnée. La quitter dans le 4^{ème} lacet (b.84) direction refuge CAF des Merveilles. Remonter jusqu'aux bâtiments « Neige et Merveilles » (b.85). Traverser le pont et suivre la piste à plat pendant quelques mètres (b.86). Au troisième lacet de la piste, prendre la direction cime de la Nauque (b.87). Rejoindre le vallon de Taupé (b.241). Remonter celui-ci jusqu'au Pas de la Nauque (2130m, b.242). Sans difficulté, gagner en quelques mètres la cime de la Nauque (2207m). Descente par le même itinéraire.