

GUIDE RAQUETTE À NEIGE

# Plan Tendasque

Randonnée Raquette à neige - Au départ du hameau de Castérino (1550 mètres)

## Caractéristiques de la randonnée



- ▶ Type : Raquette à neige
- ▶ Commune : hameau de Castérino
- ▶ Distance : 8.5 kilomètres aller-retour
- ▶ Montée / Descente : +550 mètres / -550 mètres
- ▶ Durée : 4 heures
- ▶ Période conseillée : Décembre à avril
- ▶ Cartographie : CARTOGRAPHIE TOP 25 n° 3841 OT
- ▶ Réglementation : Parc national du Mercantour

## Niveau de difficulté

Randonnée moyenne



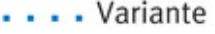
















## Carte de la randonnée



Consulter la légende de la carte



	Village		Itinéraire
	Station de sports d'hiver		Variante
	Hameau		Départ
	Maison isolée		Sens de la randonnée
	Grange/Cabane		Aller - Retour
	Fort		Col ou Baisse
	Caserne		Pont ou Passerelle
	Refuge		Sommet
	Abri		Chapelle
	Ruine		Remontée mécanique
	Route déneigée		
	Route non déneigée		

## Présentation de la randonnée

Par son étymologie, le "Plan Tendasque" évoque précisément la

topographie de ce petit plateau ensoleillé qui masque sous un épais manteau de neige un site "d'estive" où paissent à la belle saison de nombreux ovins.

Cette randonnée en sous-bois sans réelle difficulté permet d'accéder à une large croupe mitoyenne des cimes de Roca Cuna à l'Est et du Plan Tendasque à l'Ouest.

L'intérêt de ce parcours réside dans une faible dénivelée assortie d'un très ample panorama sur les vallons de Castérino et de la Minière vers le bas, les falaises ocre du mont Agnelino en face et l'imposante Roche de l'Abisse sur la crête frontière.



## Itinéraire

---

Depuis le hameau de Castérino (1 550 m - b.391), s'élever sur l'ancienne et large route militaire en rive droite orographique du vallon de Fontanalbe dans une forêt d'épicéas et de sapins.

Après deux grands lacets, déboucher sur un petit plateau aux mélèzes espacés et continuer vers l'Ouest sur le tracé qui mène au refuge de Fontanalbe pour s'élever doucement jusqu'à la cote 1 800 m.

Juste avant l'extrémité du bois, laisser à l'Ouest un grand couloir d'avalanche et gravir à gauche (Sud) une pente soutenue en restant toujours en rive droite orographique du couloir.

Passer à proximité de ruines avant d'atteindre au pied d'un éperon rocheux les bâtiments du Gias de la Gasta (1 925 m) et continuer à s'élever à gauche pour gagner un replat qu'on traverse en direction du Sud-Est jusqu'à franchir un vallon bien marqué.

Remonter ensuite sur une croupe boisée (Sud) pour atteindre la large crête (2 010 m) située entre les cimes du Plan Tendasque et de Roca Cuna. Continuer aisément à gauche sur la crête (Sud-Est) jusqu'au sortir de la forêt et atteindre une butte caractéristique (2 100 m) qui domine le Plan Tendasque.

Retour par le même itinéraire.

## Accès routier

---

De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie). Remonter la vallée de la Roya par la pénétrante, puis la RD 6204 en dépassant successivement Breil, Fontan et St-Dalmasde-Tende.

À la sortie de ce dernier village, bifurquer à gauche (RD 91) pour rejoindre le hameau de Castérino.

## Consignes de sécurité

Avant de partir en randonnée, prenez connaissance des consignes de sécurité.

**Affichez les consignes de sécurité**



## Les précautions indispensables

---

### Avant le départ

- ▶ consulter la météo (bulletin quotidien pour la montagne) ;
- ▶ se renseigner auprès des offices de tourisme, des professionnels de la montagne et des personnes avisées ayant une bonne connaissance de la montagne en hiver ;
- ▶ consulter les informations et les recommandations dans les guides techniques ;
- ▶ adapter le choix du parcours en fonction des conditions climatiques et nivologiques ;
- ▶ ne jamais partir seul sans signaler son parcours et l'heure approximative du retour ;
- ▶ prévoir un matériel d'orientation et de sécurité complet ;
- ▶ s'assurer que les membres du groupe connaissent le fonctionnement de ce matériel ;
- ▶ ne jamais partir trop tard car, en hiver, le soleil baisse rapidement et, au printemps, la neige se réchauffe dès la mi-journée ;
- ▶ s'assurer de la condition physique, du niveau technique des participants et de l'homogénéité du groupe ;
- ▶ emporter des vêtements permettant d'affronter les conditions hivernales ;
- ▶ acquérir ou louer un matériel fiable de bonne qualité pour éviter des arrêts intempestifs et déboires malencontreux ;
- ▶ ne pas oublier de se munir de la carte TOP 25 correspondant au parcours choisi.

### Pendant le parcours

- ▶ partir suffisamment tôt et ne jamais progresser seul, ni en surnombre ;
- ▶ rester très vigilant dans la progression : rechercher un rythme régulier en adaptant les pauses et les ravitaillements ;
- ▶ s'adapter au terrain et à l'état du manteau neigeux qui ne correspondent pas toujours aux informations et aux prévisions : le balisage des sentiers d'été n'est pas forcément adapté à la raquette et peut être dangereux ;
- ▶ rester en permanence à l'écoute de la montagne ;
- ▶ se méfier des pentes exposées aux coulées, qu'il s'agisse de les traverser ou de passer en contrebas ; – modifier si besoin l'itinéraire prévu à l'origine ;
- ▶ surveiller l'évolution du temps et celle de la neige ;
- ▶ tenir compte de la fatigue éventuelle de certains membres du groupe ;
- ▶ savoir renoncer et faire demi-tour, en cas d'incident ou de doute ;
- ▶ ne pas suivre aveuglément les traces existantes qui peuvent mener à une impasse ;
- ▶ respecter le tracé damé des pistes de ski alpin et de ski de fond longées ou traversées ;
- ▶ éviter les dévers et les contre-pentes, à la fois déplaisants et dangereux ;
- ▶ observer un espace suffisant entre les randonneurs dans le cas d'une traversée exposée ou d'un passage avalancheux incontournable.

## Météorologie

---

Bulletin départemental : 08.99.71.02.06

## Matériel spécifique

---



### Équipement adapté et fiable

Cet équipement doit être fiable et régulièrement vérifié, car de lui dépendent l'efficacité de la progression et la rapidité d'une éventuelle intervention.



## Choix des raquettes

---

La technicité du matériel a beaucoup progressé avec la montée en puissance de cette forme de randonnée, récemment encore très marginale. Bien sûr la raquette a gardé sa forme originelle, mais le matériel composite et les cadres tubulaires en aluminium d'excellente qualité et d'un poids réduit ont remplacé le bois afin de faciliter la progression.

De même les fixations, jadis complexes et peu fiables, prennent des allures modernistes et le kit "chaussure-fixation-raquette" apparaît comme la solution idéale de demain.

On choisira des raquettes adaptées à ses objectifs, la logique invitant le débutant à acquérir un matériel simple, mais de bonne qualité pour éviter l'écueil des raquettes à grand tamis, aptes à décourager les plus enthousiastes. Quant au raquetteur initié, il aura l'embarras du choix avec des modèles haut de gamme de plus en plus perfectionnés.

## Équipement individuel

---

- ▶ chaussures montantes isolantes ;
- ▶ bâtons spécifiques à la randonnée ;
- ▶ sac à dos de capacité moyenne ;
- ▶ vêtements adaptés à l'hiver y compris gants, bonnet et lunettes de secours ;
- ▶ boissons chaudes et vivres énergétiques.

## Matériel de sécurité

---

- ▶ ARVA (Appareil de Recherche des Victimes des Avalanches), appareil indispensable pour détecter un randonneur enseveli, dans les meilleurs délais (contrôler les piles avant le départ) ;
- ▶ sonde télescopique en fibre de verre pour repérer précisément une victime jusqu'à 2 m de profondeur ; pelle à neige ultra-légère : elle servira soit à creuser un abri de fortune, soit à déneiger l'entrée d'un refuge, soit à dégager une victime d'avalanche ;
- ▶ "kit boussole - altimètre - carte au 1:25.000e", outils classiques indispensables à l'orientation (avec le GPS) ; téléphone portable, de préférence chargé ! Son efficacité doit être toutefois relativisée en montagne (réseau GSM souvent précaire) ;
- ▶ crampons et piolet selon la difficulté de l'objectif et la saison (surtout utiles au printemps) ;
- ▶ corde légère (15 à 30 m en 7 ou 8 mn) très utile en cas de passage délicat ;
- ▶ pharmacie : indispensable comme dans toute activité sportive d'extérieur. Prévoir également une bonne protection de l'épiderme contre la réverbération et le froid ;
- ▶ couverture de survie, réchaud, briquet.

## LIRE AUSSI

---

### Dangers et pièges de la montagne hivernale

L'hiver a ses lois, il faudra avec méthode et esprit critique en déjouer les pièges souvent perfides. Retrouvez ici quelques notions pour vous aider...



## LIRE AUSSI...



### Randoxygène Raquette à neige

> [TOUS LES GUIDES RANDOXYGÈNE](#) ↗

## CETTE RANDONNÉE VOUS PLAÎT ?



A l'aide de la barre d'outils ci-dessus :

- ▶ **sauvegardez vos randonnées favorites** dans l'espace "[MES FAVORIS](#) ↗" de [departement06.fr](#) et retrouvez-les facilement ;
- ▶ **ou créez un PDF** ou **imprimez la fiche** détaillée de cette randonnée.

Cette page est conçue pour s'afficher sur un terminal mobile sous réserve d'un accès à

Internet disponible dans la zone géographique de consultation.

## IMPORTANT

Les guides RandOxygène vous proposent une grande variété d'itinéraires à parcourir dans le cadre des différentes activités de pleine nature. Ces activités se déroulent dans un milieu naturel parfois difficile et soumis aux aléas climatiques. **Chaque usager évolue en fonction de ses capacités dans ce milieu sous sa propre responsabilité et doit prendre les précautions nécessaires pour une pratique en toute sécurité.**

## EN CAS D'ACCIDENT



Prenez connaissance des bonnes attitudes à suivre en cas d'accident.

**Attention :** rappelons que la couverture GSM des moyennes et hautes vallées reste très inégale et qu'en conséquence le recours au téléphone portable ne peut être systématique

## VOUS VOULEZ SIGNALER UNE DIFFICULTÉ...





**Signalez toute difficulté rencontrée sur le parcours : signalisation endommagée, sentier abimé...**