

» Etapes R142 à R161

Résumé de la randonnée : R142 Rifugio Questa à R161 Monaco - Place du Palais

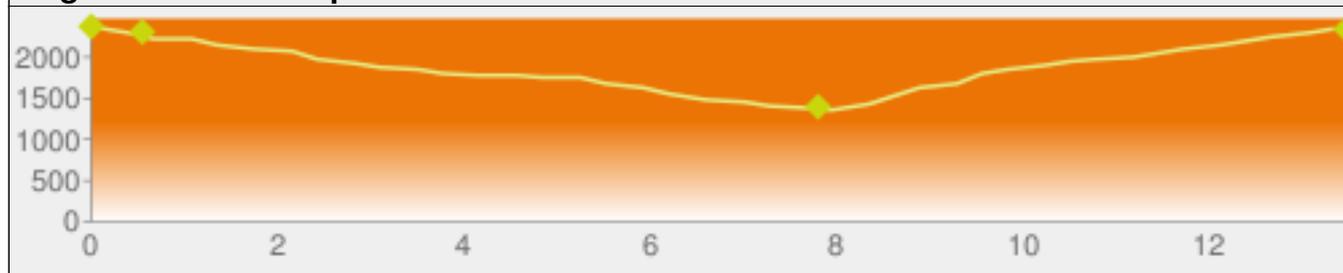
Jours : 20 Temps de marche : 94h25 Distance : 297.05 km ↗15141 m ↘17550 m

Jour 1 Rifugio Questa » Rifugio Morelli-Buzzi - R142

Difficulté ##	Temps de marche 5h00	Distance 13.47 km	↗972 m	↘997 m	Qualité des données GPS : +++
----------------------	----------------------	-------------------	--------	--------	-------------------------------

Description

Depuis le refuge Questa, descendre vers le superbe plan du Valasco, dans une zone où l'on trouve encore de fascinants ouvrages routiers militaires et le beau pavillon de chasse royal. Parcourir le vallon du Falasco pour atteindre les thermes de Valdieri. S'engager ensuite dans le vallon de Lourousa ; un sentier sur des pentes raides au milieu des bois mène au refuge Morelli-Buzzi.

Diagramme altimétrique


Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Rifugio Questa 2365 m		0.48 km / 0h05	
Hébergements			
Rifugio E.Questa			
Adresse : Poggio Flavio via del Pascolo,9 - 12020 Savigliano Tél. : +39 171 97338 +39 172 726603 /			
Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude			
Période d'ouverture : juin - septembre			
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR			
Prix de la nuitée : 15-24 EUR			
Réductions et restauration :			
 X R141-R142 2320 m		7.29 km / 2h00	
 Terme di Valdieri 1373 m		C 5.7 km / 2h55	
Hébergements			
Posto Tappa GTA Terme di Valdieri			
Adresse : Bonetto Daniela			

via Cuneo,74 - 12011 Borgo S.Dalmazzo
Tél. : +39 171 261666 +39 261315 /

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route
Période d'ouverture : mai - septembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : 15-24 EUR
Réductions et restauration :



Rifugio
Morelli-Buzzi
2349 m

C 5.7 km /
2h55

Hébergements

Rifugio Morelli-Buzzi

Adresse : Torre Franca
via Pollenzo,4 - Cherasco
Tél. : +39 171 97394 +39 172 426349 /

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
Période d'ouverture : juin - septembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : 15-24 EUR
Réductions et restauration :

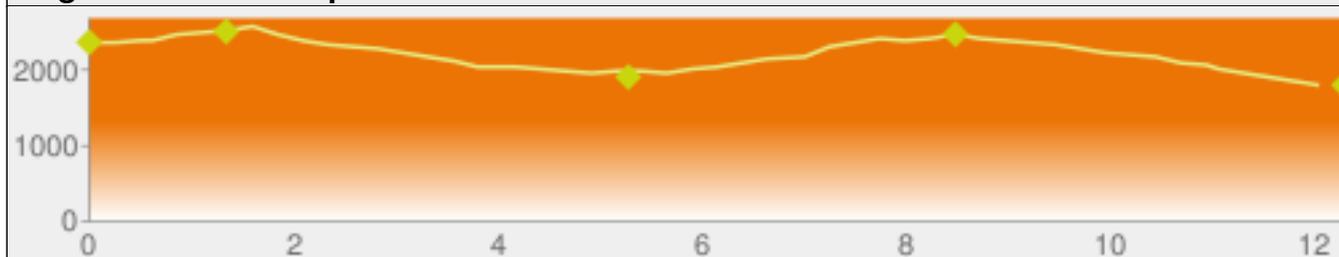
Jour 2 Rifugio Morelli-Buzzi » Rifugio Ellena-Soria - R143

Difficulté 	Temps de marche 4h55	Distance 12.3 km	 736 m	 1283 m	
--	----------------------	------------------	---	--	--

Description

Depuis le refuge Morelli, remonter le pierrier du vallon Lourousa jusqu'au col du Chiapous, d'où un sentier raide descend vers le lac du Chiotas. Remonter le vallon de Fenestrelle jusqu'au col du même nom, au-delà duquel, sur un terrain essentiellement rocheux, on perd de l'altitude jusqu'au plateau du Praiet. Un bref tronçon routier permet de monter au refuge Ellena-Soria.

Diagramme altimétrique



Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Rifugio Morelli-Buzzi 2349 m		D 1.36 km / 0h35	
<u>Hébergements</u>			
Rifugio Morelli-Buzzi			
<u>Adresse</u> : Torre Franca via Pollenzo,4 - Cherasco Tél. : +39 171 97394 +39 172 426349 /			

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude
Période d'ouverture : juin - septembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : 15-24 EUR
Réductions et restauration :



Colle del
Chiapous
2532 m

C 3.97 km /
1h15



Lago di
Chiotas
1915 m

C 3.17 km /
1h40

Hébergements

Rifugio Genova

Adresse : Marchisio Piero
via S.Marco, 1 - 12011 Demonte
Tél. : +39 171 978138 +39 171 955094 /

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route
Période d'ouverture : juin - septembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : 15-24 EUR
Réductions et restauration :



Colle di
Fenestrelle
2474 m

CD 3.8 km /
1h25



Rifugio
Ellena-Soria
1796 m

CD 3.8 km /
1h25

Hébergements

Rifugio Ellena-Soria

Adresse : Giordano Mario
12011 Entracque
Tél. : +39 171 978382 +39 171 261491 /

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route
Période d'ouverture : juin - septembre
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
Prix de la nuitée : 15-24 EUR
Réductions et restauration :

Jour 3 Rifugio Ellena-Soria » Refuge de la Madone de Fenestre - R144

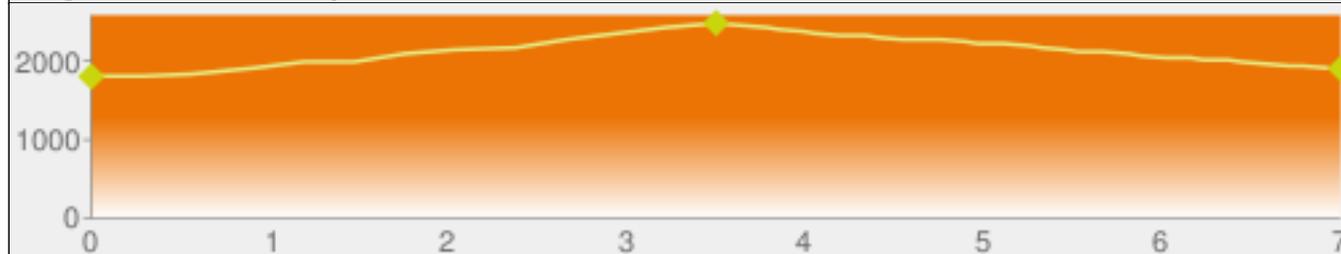
Difficulté 	Temps de marche 3h05	Distance 7.01 km	 681 m	 564 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---	---	----------------------------------

Description

Depuis le refuge Ellena-Soria, gagner le fond de la vallée pour remonter le vallon, en direction sud, jusqu'à l'étroite brèche du col de Fenestre. L'itinéraire rejoint le territoire français au cœur du parc national du Mercantour. Il passe à proximité du lac de Fenestre et descend au refuge de la Madone de Fenestre, point d'étape face aux Caïres de la

Madone.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Du col, une vue sur le Cervin et le Mont Rose s'offre par temps clair. L'itinéraire descend plein sud par le sentier (ancienne voie romaine) balisé vert et jaune, qui serpente dans les éboulis, passant près d'anciens ouvrages militaires pour atteindre le lac de Fenestre (2266 m). Longer alors la rive ouest du lac et descendre dans la prairie de Fenestre. Passer près d'un rocher noir triangulaire isolé (2171 m) près d'une source et arriver à une intersection (2065m). Le sentier rejoint le GR® 52, balisage blanc et rouge, qui conduit par un chemin en lacets au refuge de la Madone de Fenestre (Sanctuaire de la Madone de Fenestre). Du site, vue sur le Gélas (3143m) et l'arête reliant le Mont Colomb au Mont Ponset. Le hameau est regroupé autour de la chapelle qui abrite une statue de la Vierge attribuée par la tradition à Saint Luc.

(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Rifugio Ellena-Soria 1796 m		3.51 km / 2h05	
Hébergements			
Rifugio Ellena-Soria Adresse : Giordano Mario 12011 Entracque Tél. : +39 171 978382 +39 171 261491 /			
Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route Période d'ouverture : juin - septembre Prix de la demi-pension : 30-44 EUR Prix de la nuitée : 15-24 EUR Réductions et restauration :			
 Colle Finestra 2482 m		D 3.5 km / 1h00	
 Refuge de la Madone de Fenestre 1912 m		D 3.5 km / 1h00	
Hébergements			
Refuge de la Madone de Fenestre (CAF) Adresse : Club alpin français - section de Nice 14 av. Mirabeau - 6000 NICE Tél. : +33 4 93 02 83 19 +33 4 93 62 59 99 /			
E-mail : info@cafnice.org			
Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude Période d'ouverture : juin - septembre			

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



Repas du soir

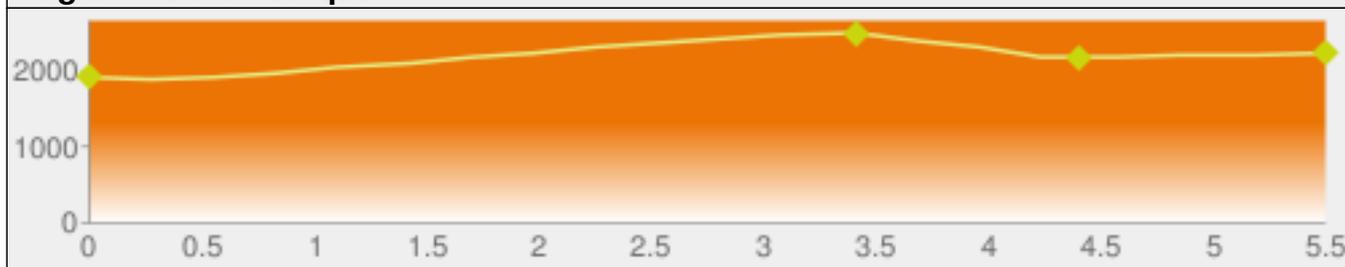
Jour 4 Refuge de la Madone de Fenestre » Refuge de Nice - R145

Difficulté ///	Temps de marche 3h15	Distance 5.5 km	▲675 m	▼358 m	Qualité des données GPS : +++
-----------------------	----------------------	-----------------	--------	--------	----------------------------------

Description

Dans un milieu minéral, en zone centrale du parc national du Mercantour et sous le regard du mont Gélas, point culminant du massif, la Via Alpina quitte le refuge de la Madone de Fenestre en empruntant le GR® 52, passe au Pas du Mt Colomb, très alpin, puis au lac de la Fous à proximité du refuge de Nice, point d'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

De la place du sanctuaire descendre nord-est par le chemin qui part à droite de la fontaine. Suivre le balisage blanc et rouge du GR® 52 puis franchir un pont en bois (à proximité, vente de fromage à la vacherie), remonter la rive gauche de la rivière et couper bientôt le torrent du Ponse. Traverser une prairie parsemée de mélèzes et dominée par le Caire de la Madone. Laisser à droite le sentier qui monte aux lacs de Prals et monter dans la prairie vers une roche, pour arriver sur un éperon d'où on aperçoit en contrebas la prairie du Jas Cabret traversée par plusieurs ruisseaux. Monter jusqu'au pied du Cayre de la Madone. Dans les éboulis, laisser un sentier qui monte tout droit vers le Caire de la Madone pour bifurquer vers l'est, en franchissant un rocher par une petite escalade très facile sur 2 mètres environ (balisage blanc et rouge). Gagner un sentier dans les éboulis qui longe le pied du Caire Barel. Il traverse une zone herbeuse et atteint le lac du Mont Colomb (2390 m). Le lac est dominé au sud par le sommet en pain de sucre du Mont Ponset et le Caire Barel, au nord par le Mont Colomb et à l'est par le Caire Colomb. C'est entre ce dernier sommet et le Mont Ponset que se trouve l'étroite brèche du pas du Colomb. Remonter ce vallon par la gauche puis dans des éboulis où les traces de sentier sont bien visibles, pour arriver au pas de Mont Colomb. Descendre sur le versant est par un étroit couloir avec un sentier aux multiples lacets qui débouche dans un large pierrier (bien suivre le balisage du GR®). Traverser le pierrier en suivant le balisage blanc et rouge direction sud-est pour retrouver un sentier facile qui descend au lieu-dit « La Barme » où se fait la jonction avec le sentier qui vient de la Gordolasque (2173 m). Poursuivre sur le GR® pour atteindre le barrage EDF à l'origine du lac de la Fous. Contourner le lac par la rive ouest pour arriver au refuge de Nice (2232 m), juché sur un mamelon.

(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Patrimoine naturel et culturel

Le parc national du Mercantour englobe un secteur de haute montagne, frontière naturelle entre France et Italie. Aux pieds de la célèbre cime du Gélas, point culminant de ce massif (3143 mètres), l'itinéraire sillonne entre torrents et calcaire rosâtre.

Le Parc a pour mission la protection de la faune sauvage et de la flore. Ce secteur semble être la terre des mouflons et bouquetins, espèces réintroduites à la fin du XXe siècle. Par ailleurs, l'influence des climats méditerranéen, alpin et continental permet l'originalité et l'extrême diversité de la flore de montagne.

Le Gélas (le mont *Gelé*, en référence à son enneigement fréquemment important du fait de l'altitude, ainsi qu'à la

persistance de névés éternels, traces d'anciens glaciers proprement dits) expose ses parois abruptes de granite et de gneiss, schiste métamorphique, roche et lave sous-marine portée en altitude suite au choc des deux plaques tectoniques à l'origine de l'émergence des Alpes. Nous sommes bien ici, en dépit des apparences, dans la zone centrale de l'« orogénèse alpine ».

La première ascension remonte à l'année 1864 par le comte Paolo di San Roberto et annonce le début de grandes épopées, pour beaucoup démarrant plutôt du côté du refuge de Nice vers lequel se dirige l'étape. En surplomb du pas du mont Colomb (*pas* en patois indique un passage franchissable uniquement par l'homme) le caïre Colomb dresse son aiguille verticale de roc rose sur 200 mètres de haut. En contrebas, sur les berges du lac de la Fous réputé pour sa très grande taille, se blottit le refuge de Nice, à 2250 mètres d'altitude. Cette zone, depuis son rattachement au comté de Nice en 1945 (alors qu'elle était auparavant italienne), fut la réserve de chasse royale, déjà considérée comme aire de vie d'une faune extraordinaire. Une meute de loup, apparue de nouveau en 1992 après 70 ans de disparition, a d'ailleurs établi son territoire dans les environs. Au nord du refuge sur la crête franco-italienne, le pas de *Pagari*, proche de *pagaré*, *payer*, reste célèbre pour le passage qu'il offre dès le XIIIe siècle au commerce officiel et officieux du sel. Des passeurs étaient chargés d'acheminer le sel, denrée précieuse aux multiples usages (alimentation, conservation des mets, industries chimiques...) et soumise à des contrôles politiques extrêmes de Nice vers les contrées du Piémont.

(Sara Zeidler, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Refuge de la Madone de Fenestre 1912 m		D 3.4 km / 2h15	
Hébergements			
Refuge de la Madone de Fenestre (CAF) Adresse : Club alpin français - section de Nice 14 av. Mirabeau - 6000 NICE Tél. : +33 4 93 02 83 19 +33 4 93 62 59 99 / E-mail : info@cafnice.org Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude Période d'ouverture : juin - septembre Prix de la demi-pension : 30-44 EUR Prix de la nuitée : 7-14 EUR Réductions et restauration : ✓ Petit-déjeuner ✓ Repas du soir			
 Pas du Mont Colomb 2506 m		D 1 km / 0h40	
 La Barme 2163 m		D 1.1 km / 0h20	
 Refuge de Nice 2230 m		D 1.1 km / 0h20	
Hébergements			
Refuge de Nice (CAF) Adresse : M. Christophe FOURNIER Chemin de la Pergola - 6450 BELVEDERE Tél. : +33 6 61 97 59 38 + 33 4 93 62 59 99 / Tél. portable : +33 6 61 97 59 38 / E-mail : info@cafnice.org Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude			

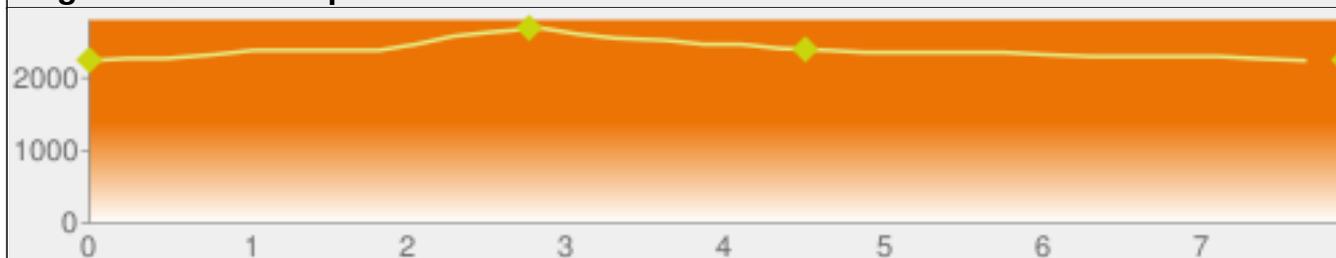
Période d'ouverture : juin - septembre
 Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
 Prix de la nuitée : 15-24 EUR
 Réductions et restauration :

Jour 5 Refuge de Nice » Refuge de Valmasque - R146

Difficulté 	Temps de marche 3h00	Distance 7.9 km	 446 m	 449 m	
--	----------------------	-----------------	---	---	--

Description

Cette étape d'altitude au départ du refuge de Nice est caractérisée par la proximité d'une multitude de lacs. Toujours sur le GR® 52, elle croise notamment le lac du Basto, le lac Noir et le lac Vert, au sein du parc national du Mercantour, dominés par le mont Bego, gardien de la vallée des Merveilles, avant d'atteindre le refuge de Valmasque, point d'étape.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Contourner par la gauche le mamelon qui domine le refuge à l'est et suivre le balisage blanc et rouge. Remonter la rive droite du torrent qui descend du vallon de la Fous. Atteindre le clos de Roquebillière (2253 m), prairie aux nombreux chardons. Puis monter vers le sud le vallon Niré jusqu'au lac Niré (2353 m). Longer successivement quatre autres lacs. Au dernier lac repérer la baisse du Bastos au sud-est : c'est le col le plus à droite. Après avoir passé trois couloirs, deux de pierrailles et un de gazon on arrive à la baisse du Basto (2693 m). Descendre direction sud-est, à 2550 m laisser à gauche un petit lac, passer sous la Tête Sud du Basto et continuer à descendre pour arriver près du lac du Basto. Prendre le sentier qui se dirige vers le lac, balisage vert et jaune. Longer le lac du Basto, le lac Noir et enfin le lac Vert au bout duquel se trouve le refuge de Valmasque.

(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Patrimoine naturel et culturel

A cheval sur les communes de St Martin-Vésubie et Tende, le sentier se déroule au pied du massif frontalier, d'une part réservoir d'eau de la côte, d'autre part berceau de nombreux mythes et légendes.

La commune de Tende compte 120 km de rivières et 24 lacs creusés par les anciens glaciers, qui se comblent peu à peu du fait de l'érosion. Le parc national du Mercantour préserve et étudie cet environnement de haute montagne, habitat privilégié de la faune sauvage (bouquetins, mouflons, loups, marmottes, aigle royal ou encore l'impressionnant gypaète barbu, charognard de 2 m 80 d'envergure réintroduit en 1993 dans cette région).

La passage à la baisse du Basto (le terme de *baisse* s'emploie pour désigner les passages larges où hommes et bêtes peuvent s'engager) surplombe les trois lacs du vallon de Valmasque, qui tire son nom du Piémontais *Val des mascos* = vallon des masques, des sorcières. La configuration du lieu entretenait dans les esprits des peuples anciens des croyances et peurs tenaces, en partie dues à la profusion de surplombs, rochers granitiques abruptes et abris creusés dans la roche (appelés *barm*) aux formes étranges. La *Revelli*, sorcière de Tende, fut d'ailleurs peut-être exilée en ces lieux par le comte de Tende...

Depuis l'époque moderne, les trois lacs naturels sont maintenant réhaussés par des barrages pour augmenter leur niveau et amplifier le débit des captages EDF.

Du lac du Basto, le plus imposant, on peut apprécier le mont Bêgo, seigneur des légendes de ces lieux. Du grec *bekkos*, dieux protecteurs, ce mont sacré fut longtemps voué au culte protohistorique du couple divin : le dieu Taureau, puissance de la foudre et des pluies fertilisantes, et la déesse Terre, symbole de la terre qui doit êtreensemencée par le don du ciel. Les peuples primitifs pré-latins venaient adorer ces dieux pour se protéger contre leur « arme », la plus effrayante et la plus inexplicable : la foudre.

C'est d'ailleurs au pied du Mont Bégo que les civilisations de la préhistoire ont transcrit par gravures leur vénération. La célèbre vallée des Merveilles concentre plus de 40 000 gravures rupestres, site classé en tant que monument historique pour son aspect exceptionnel et son extrême fragilité.

(Sara Zeidler, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Refuge de Nice 2230 m		D 2.8 km / 1h40	
Hébergements			
Refuge de Nice (CAF)			
<u>Adresse</u> : M. Christophe FOURNIER Chemin de la Pergola - 6450 BELVEDERE			
<u>Tél.</u> : +33 6 61 97 59 38 + 33 4 93 62 59 99 /		<u>Tél. portable</u> : +33 6 61 97 59 38 /	
<u>E-mail</u> : info@cafNice.org			
<u>Catégorie</u> : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude			
<u>Période d'ouverture</u> : juin - septembre			
<u>Prix de la demi-pension</u> : 30-44 EUR			
<u>Prix de la nuitée</u> : 15-24 EUR			
<u>Réductions et restauration</u> :			
 Baisse du Basto 2682 m		D 1.7 km / 0h35	
 X GR 52 2401 m		D 3.4 km / 0h45	
 Refuge de Valmasque 2238 m		D 3.4 km / 0h45	
Hébergements			
Refuge CAF de Valmasque			
<u>Adresse</u> : M. Michel DURANTI Le Village - 6430 CHAMPTERCIER			
<u>Tél.</u> : +33 4 92 31 91 20 +33 4 93 62 59 99 /		<u>E-mail</u> : info@cafNice.org	
<u>Catégorie</u> : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude			
<u>Période d'ouverture</u> : juin - septembre			
<u>Prix de la demi-pension</u> : 30-44 EUR			
<u>Prix de la nuitée</u> : 15-24 EUR			
<u>Réductions et restauration</u> :			
 Petit-déjeuner			
 Repas du soir			
 Pique-nique à emporter			

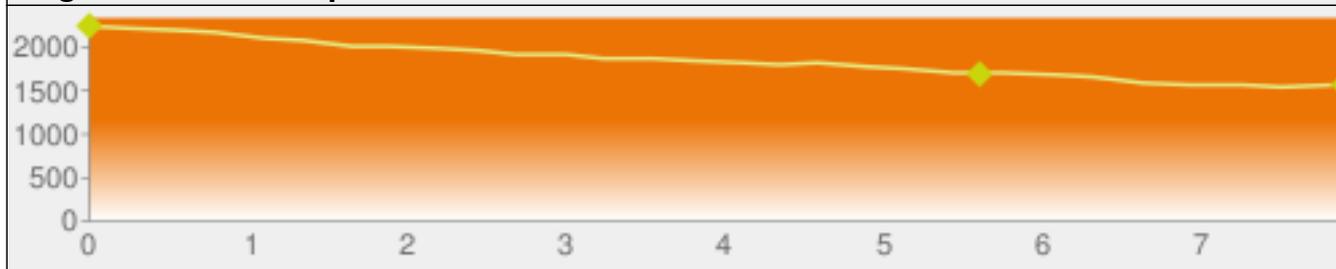
Jour 6 Refuge de Valmasque » Castérino - R147

Difficulté 	Temps de marche 1h50	Distance 7.9 km	 8 m	 690 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	-----------------	---	---	----------------------------------

Description

Depuis le refuge de Valmasque, l'itinéraire suit le ruisseau de Valmasque vers la vallée pour sortir du territoire du parc national du Mercantour et rejoindre en vallée le point d'étape suivant au hameau de Castérino.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Revenir sur ses pas pour retraverser le barrage EDF et prendre le sentier de gauche qui contourne par l'est le mamelon rocheux. A la balise 98 prendre le sentier qui part à gauche et descend en lacets dans le talweg (direction nord-est), balisage jaune et vert, pour arriver dans la vallée où le sentier longe la rive droite de la Valmasque. Rejoindre la piste et continuer sur celle qui se dirige d'abord vers l'est en longeant toujours la rive droite de la Valmasque, et franchir la limite du parc (balise 394) (possibilité de visiter le jardin alpin au-dessus de la piste au sud-ouest). Poursuivre sur la route qui devient bitumée et prend la direction sud-sud-est qui conduit au hameau de Castérino.

(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Patrimoine naturel et culturel

Le sentier quitte le vallon de Valmasque, berceau des légendes sur les sorcières et autres êtres mystérieux, et rejoint le secteur de la Roya, enclave administrative du territoire français sur l'Italie. Cette zone périphérique du parc national du Mercantour est, comme de nombreux sites des Alpes, une terre vouée au pastoralisme. Après les espaces minéraux des étapes d'altitude précédentes, les pelouses alpines et les mélèzes deviennent le paysage prédominant. Dans les débuts du pastoralisme, les paysans arrachaient toutes les pousses d'arbre qui n'étaient pas du mélèze. Ce conifère, l'unique à perdre ses aiguilles, offre de grands atouts : son bois imputrescible est utilisé pour les constructions, ses aiguilles caduques fertilisent le sous-bois et la faiblesse de sa densité comme son feuillage léger ne limitent pas la pousse de l'herbe, constituant ainsi un milieu particulièrement propice aux troupeaux (les prés bois). Ce secteur accueille les troupeaux bovins en transhumance, représentés essentiellement par la vache de race piémontaise à la robe blanche. Les troupeaux montent en estive des plaines italiennes et les bergers s'abritent dans les *casouns*, nom donné à l'habitat saisonnier construit en voûte maçonnée. L'itinéraire contourne le mont Paracouerte, zone de passage des chamois et bouquetins, espèces typiques de la faune des Alpes, particulièrement présents et abordables dans cette région.

Plus loin, le sentier amorce la descente sur *Castérino* (*Casterine* est le diminutif de *castel*, nom du mamelon dominant le hameau), en longeant ruisseaux et torrents.

Ce site de la commune de Tende, plus vaste commune des Alpes-Maritimes, est un lieu de haute fréquentation touristique, par la beauté de l'environnement et le nombre de départs de randonnées.

(Sara Zeidler, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Refuge de Valmasque 2238 m		D 5.6 km / 1h20	
<u>Hébergements</u>			
Refuge CAF de Valmasque			
Adresse : M. Michel DURANTI			
Le Village - 6430 CHAMPTERCIER			
Tél. : +33 4 92 31 91 20 +33 4 93 62 59 99 /			
			E-mail : info@cafnice.org

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : juin - septembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter



X route
1712 m



A 2.3 km /
0h30



Castérino
1559 m



A 2.3 km /
0h30

Hébergements

Gîte Santa Maria Maddalena

Adresse : Mme Anne SERVEZ

Hameau de Casterino - 6430 TENDE

Tél. : +33 4 93 04 65 93 /

E-mail : gitedecasterino@wanadoo.fr

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : mai - novembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas de midi
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter

Hotel les Melezes

Adresse : Nathalie et André BOULANGER

Hameau de Castérino - 6430

Tél. : +33 4 93 04 95 95 /

E-mail : lesmelezescasterino@aliceadsl.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter

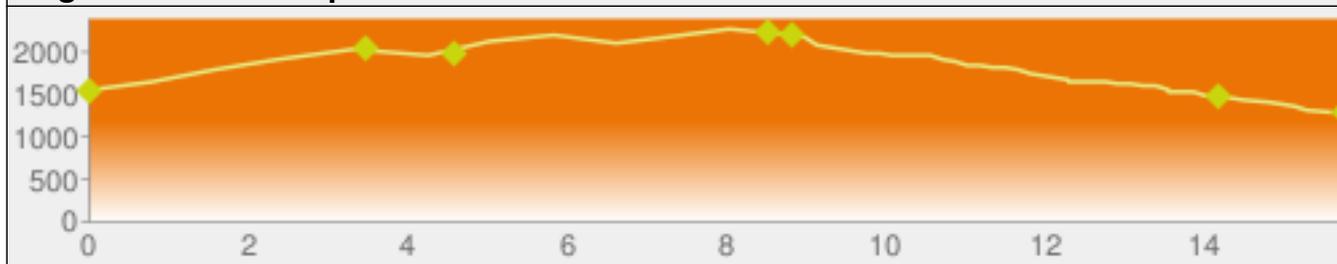
Jour 7 Castérino » Limonetto - R148

Difficulté 	Temps de marche 5h05	Distance 15.76 km	 738 m	 1000 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	-------------------	---	--	----------------------------------

Description

La Via Alpina quitte Castérino pour passer à proximité des anciennes casernes de Peïrefique puis du fort de Giaure implanté à la frontière avec l'Italie. Depuis la crête, descendre parmi les pierriers puis à travers bois dans la combe du Rio Prati della Chiesa, jusqu'à la route qui mène rapidement à Limonetto. L'étape est également praticable sur vélo tout-terrain de Castérino à Limonetto (à travers la baisse de Peyrefique et le col de Tende).

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Quitter le hameau de Castérino en suivant la route vers le sud sur 400 mètres et la quitter pour traverser la Valmasque par le pont à gauche (balisage jaune et balise 367). Suivre la piste qui monte nord-est dans la forêt jusqu'à une intersection de pistes (balise 369). Prendre celle qui monte vers le nord sur 250 mètres pour arriver à la baisse de Peïrefique (balise 370) puis continuer sur cette piste qui reste à niveau sur 750 mètres environ, descend légèrement et passe devant les casernes désaffectées de Peïrefique. Quelques mètres plus loin, prendre le sentier qui monte direction ouest (balisage jaune) et conduit dans une pente herbeuse à la crête de Barchenzane (balise 378). Descendre sur le versant nord dans la pente rocailleuse pour atteindre dans le bas la balise 379. Laisser à gauche le sentier qui mène aux lacs de Peïrefique (à voir, 20 min) et prendre la direction nord-est puis est par le sentier qui traverse des éboulis sous les barres du rocher de l'Abysse et monte vers un petit plateau où se trouve le Fort de Giaure (2254 m, balise 380). Du fort, prendre la belle piste qui descend côté nord et conduit à la ligne frontière avec l'Italie.

(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Patrimoine naturel et culturel

Sur les coteaux de la vallée de la Roya, le parcours boisé et riche en flore traverse jusqu'en Italie la commune de Tende, tiraillée pendant de longues périodes. L'actuelle configuration de cette commune est héritée de l'histoire, où elle a été l'enjeu de bien des péripéties diplomatiques.

Au Xe siècle, le comté de Tende est placé sous l'autorité italienne de Vintimille. La toponymie et l'architecture de cette zone sont d'ailleurs d'influence italienne.

Plus tard, dès 1157, il tombe sous la gestion de Gênes. *Castérino*, de *casterine*, diminutif piémontais de *castel*, est actuellement encore la zone d'estive des bergers italiens.

En 1257, cette région se place sous la protection du comté de Provence malgré le désaccord des comtes de Vintimille. Les conflits débutent alors.

L'année 1581 voit la donation du comté de Tende aux ducs de Savoie. La communication devient alors un des problèmes majeurs de la politique ducale, notamment par rapport à l'acheminement des denrées, comme le sel. C'est à la fin du XVIe siècle que Charles Emmanuel Ier entreprend l'aménagement d'un sentier muletier passant en Italie par le col de Tende.

Mais en 1860 une première partie de la Roya se rattache au comté de Nice, lui-même alors rattaché à la France. S'ensuit le rattachement définitif de la commune de Tende.

Parallèlement, les conflits diplomatiques franco-italiens incitent à renforcer les frontières grâce à la construction d'ouvrages militaires, tels le fort de Giaure que l'itinéraire longe avant de basculer en Italie. Ce fort participe d'un système fortifié en articulation avec le fort de la Marguerite, le fort Pernante et le fort Central localisés en contrebas ou le long de la crête pour empêcher les invasions.

En dehors de ces considérations stratégiques qui ont toujours dépassé les populations locales, ces paysages sont extrêmement marqués par le pastoralisme, activité économique importante de la région. Le mélèze parsème les pelouses alpines. Les *casouns*, abris de berger en pierres s'éparpillent encore partout.

(Sara Zeidler, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point	Tronçon
Nom	Information
Services	Balisage



Castérino
1559 m



B 3.4 km /
1h30

Hébergements

Gîte Santa Maria Maddalena

Adresse : Mme Anne SERVEZ
Hameau de Casterino - 6430 TENDE
Tél. : +33 4 93 04 65 93 /

E-mail : gitedecasterino@wanadoo.fr

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : mai - novembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :

- Petit-déjeuner
- Repas de midi
- Repas du soir
- Pique-nique à emporter

Hotel les Melezes

Adresse : Nathalie et André BOULANGER
Hameau de Castérino - 6430
Tél. : +33 4 93 04 95 95 /

E-mail : lesmelezescasterino@aliceadsl.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

- Petit-déjeuner
- Repas du soir
- Pique-nique à emporter



Baisse de
Peïrefique
2033 m



B 1.1 km /
0h15



Refuge de
Peïrefique
1989 m

D 4 km /
1h10



Fort de Giaure
2237 m

0.4 km /
0h15



F/I
2201 m

5.29 km /
1h30



X R148-R149
1490 m

1.57 km /
0h25



Limonetto
1298 m



1.57 km /
0h25

Hébergements

Arrucador Boutique Lodge

Adresse :

Tetto San Lorenzo 26 - 12015 Limonetto
Tél. : +39 340 1602642 +39 348 2902263 /

E-mail : hotel@arrucador.it

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la demi-pension : > 75 EUR

Prix de la nuitée : 31-50 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir

Hotel Edelweiss

Adresse :

via Statale, 20 - 12015 Limone Piemonte
Tél. : +39 0171 928138 /

E-mail : info@edelweisslimone.it

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la demi-pension : 51-75 EUR

Prix de la nuitée : 31-50 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Familles / enfants
- ✓ Groupes
- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Albergo Panice

Adresse :

strada statale 20, fr. Panice no. 16 - 12015 Limone Piemonte
Tél. : +39 0171 928136 /

E-mail : info@albergopanice.it

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la demi-pension : 30-50 EUR

Prix de la nuitée : 31-50 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir

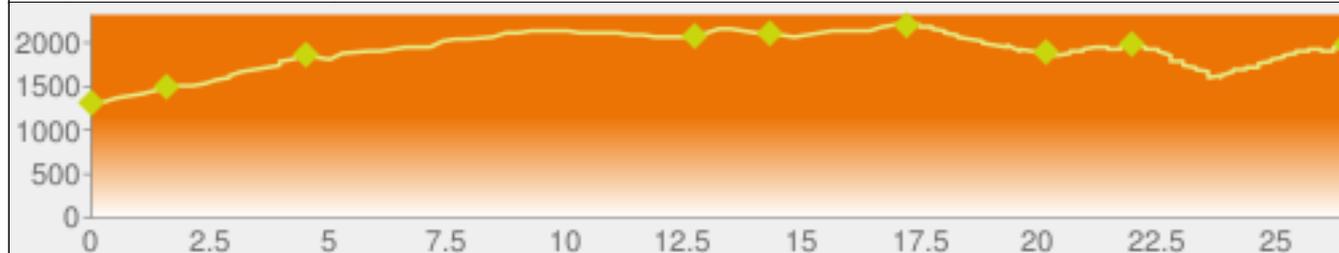
Jour 8 *Limonetto » Rifugio Garelli - R149*

Difficulté 	Temps de marche 7h30	Distance 26.51 km	 1732 m	 1069 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	-------------------	--	--	----------------------------------

Description

Etape particulièrement spectaculaire et de grand intérêt historique : après avoir atteint le col de Tende et ses nombreuses fortifications, elle se poursuit sur des crêtes panoramiques. Traverser la cuvette des Carsène, zone karstique très importante à l'intérieur du parc naturel Alta Valle Pesio e Tanaro. Franchir le pas du Duca et descendre dans le vallon du Marguareis pour atteindre le refuge Garelli. L'étape est également partiellement praticable sur vélo tout-terrain de Limonetto au refuge Morgantini. Autre possibilité : R149 + R150 en variante : de Morgantini, poursuivre vers le refuge Don Barbera, et de là, descendre à Carnino ou poursuivre le long de la Limone-Vintimille jusqu'à Melosa.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Du col de Tende, partir à gauche par la large piste qui monte à l'est et conduit au Fort Central visible depuis le col, en suivant le balisage blanc et rouge du GR® 52A. Contourner les bâtiments par la droite pour arriver au parvis du fort. Continuer vers l'est par la piste qui contourne par le nord un mamelon et descend vers un col sans nom. Rester sur quelques mètres sur la piste qui part à droite pour atteindre ce col (balise 338). Quitter la piste et prendre le sentier balisé en jaune qui grimpe vers l'est sur la croupe et longe la ligne frontière. Sous la cime du Bec Roux, le sentier rejoint de nouveau une piste longeant toujours la ligne frontière. La piste descend légèrement, fait quelques lacets et se divise en deux. Rester sur la piste qui longe la frontière sur le versant nord d'un petit sommet sans nom (2336 m). La piste contourne par le sud la cime du Bec et s'oriente nord pour rejoindre le col de Perle (2086 m), où elle rejoint trois autres tronçons. Prendre le sentier balisé jaune qui part en crête nord-nord-est pour gravir un petit sommet sans nom (2201 m) et redescendre au col de la Boaira (2102 m). Laisser sur la droite la piste et le sentier balisé jaune qui partent vers l'est ainsi que le sentier également balisé jaune qui descend dans la combe côté italien. Prendre le sentier du milieu qui part pratiquement à niveau direction nord et serpente au-dessus de la piste en longeant la ligne frontière. Ce sentier n'est pas balisé. Environ 2 km plus loin et juste avant qu'il ne s'oriente vers l'est, quitter le sentier et grimper vers le nord par une pente douce sur une trentaine de mètres pour gagner le Colle Plane (ligne frontière).
(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Limonetto 1298 m		1.57 km / 0h35	

Hébergements

Arrucador Boutique Lodge

Adresse :

Tetto San Lorenzo 26 - 12015 Limonetto

Tél. : +39 340 1602642 +39 348 2902263 /

E-mail : hotel@arrucador.it

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la demi-pension : > 75 EUR

Prix de la nuitée : 31-50 EUR

Réductions et restauration :

 Petit-déjeuner

 Repas du soir

Hotel Edelweiss

Adresse :

via Statale, 20 - 12015 Limone Piemonte
Tél. : +39 0171 928138 /

E-mail : info@edelweisslimone.it

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la demi-pension : 51-75 EUR

Prix de la nuitée : 31-50 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Familles / enfants
- ✓ Groupes
- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Albergo Panice

Adresse :

strada statale 20, fr. Panice no. 16 - 12015 Limone Piemonte

Tél. : +39 0171 928136 /

E-mail : info@albergopanice.it

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la demi-pension : 30-50 EUR

Prix de la nuitée : 31-50 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir

	X R148-R149 1490 m	2.95 km / 1h10
	Colle di Tenda 1861 m	8.25 km / 2h10
	Colle Perla 2070 m	1.67 km / 0h25
	Col della Boaria 2102 m	2.77 km / 0h45
	Colla Piana 2214 m	2.88 km / 0h45

Hébergements

Capanna Morgantini

Adresse : CAI Cuneo (Gruppo Speleologico Alpi Marittime)

Corso IV Novembre 14 - 12100 Cuneo

Tél. : 171 67998 /

Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : -

Réductions et restauration :

	Gias dell'Ortica 1887 m	1.98 km / 0h35
	Passo del Duca 1976 m	4.44 km / 1h05
	Rifugio Garelli 1965 m	4.44 km / 1h05

Hébergements
Rifugio P.Garelli
Adresse : Colombo Guido

via Piave, 4 - 12034 Mondovì

Tél. : +39 0171 738078 0174 44730 /

Tél. portable : 3397709937 /

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : - octobre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

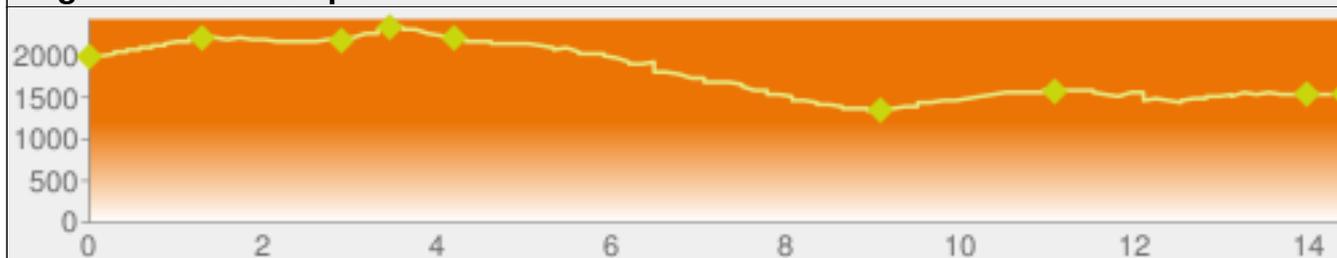
Réductions et restauration :

Jour 9 Rifugio Garelli » Rifugio Mongioie - R150

Difficulté 	Temps de marche 5h40	Distance 14.4 km	 912 m	 1339 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---	--	----------------------------------

Description

Du refuge Garelli, monter à la porte Sestrera dans la haute vallée de l'Ellero, en longeant le lac Rataira et en poursuivant parmi les pierriers du col du Pas. Dépasser le refuge Saracco Volante et les cuvettes karstiques de Piaggia Bella et gagner le pas des Mastrelle. Descendre dans le vallon de Carnino, passer le refuge Bossi et le col du Carnino pour arriver enfin au refuge Mongioie.

Diagramme altimétrique


Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Rifugio Garelli 1965 m		1.3 km / 0h45	

Hébergements
Rifugio P.Garelli
Adresse : Colombo Guido

via Piave, 4 - 12034 Mondovì

Tél. : +39 0171 738078 0174 44730 /

Tél. portable : 3397709937 /

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : - octobre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :



Porta Sestrera
2228 m

1.6 km /
0h30



Lago Raitara
2200 m

0.6 km /
0h30



Colle del Pas
2340 m

0.7 km /
0h15



Bivacco
Saracco
Volante
2209 m

4.8 km /
1h40

Hébergements

Bivacco Saracco-Volante

Adresse :

Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : -

Réductions et restauration :



Carnino
inferiore
1353 m

2.1 km /
0h50

Hébergements

Foresteria di Carnino

Adresse : M. Matteo Eula

Frazione di Carnino Inferiore - Comune di Briga Alta - Upega

Tél. : (+39) 0174 390194 /

Tél. portable : 3339117975 /

E-mail :

info@rifugiodonbarbera.eu

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : juin - septembre

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Associations de montagne
- ✓ Familles / enfants
- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Rifugio Carlo Bossi

Adresse : G.E.S. Savona

Corso Mazzini 25 (complesso le Piramidi) - SAVONA

Tél. : + 39 348.9273133 /

Tél. portable : +39 333.2733459 /

E-mail : e-mail: ges.savona@gmail.com

Remarques : Structure non gardée accessible sur demande préalable de la clef au groupe GES de Savone, responsable de la gestion. Situé à 20 min de marche de Carnino Inferiore au lieu-dit Tetti delle Donzelle vers le pas delle Mastrelle.

Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : -

Réductions et restauration :



Colla del
Carnino
1587 m

2.8 km /
1h00



Quota
1539 m

D 0.5 km /
0h10



Rifugio
Mongioie
1538 m

D 0.5 km /
0h10

Hébergements

Rifugio Mongioie

Adresse : Odasso Silvano

via Forean, 30 - 12083 Frabosa Sottana (CN)

Tél. : +39 174 390196 +39 174 345541 /

E-mail : silvodatiscalet.net

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : juin - septembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :

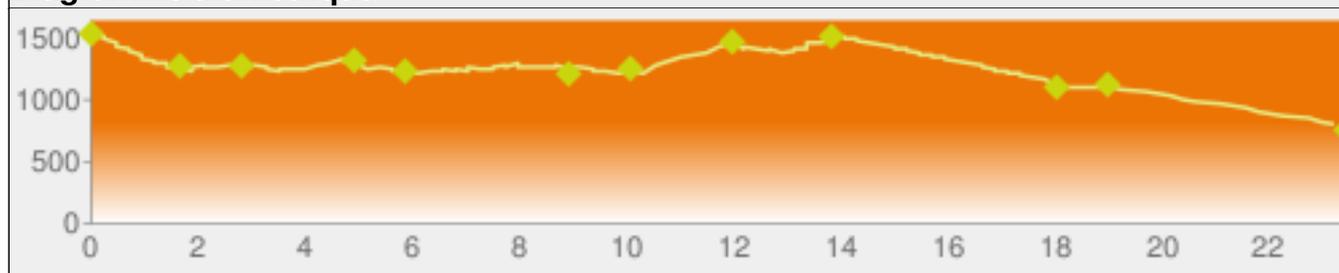
Jour 10 Rifugio Mongioie » Ormea - R151

Difficulté ##	Temps de marche 7h00	Distance 23.45 km	▲673 m	▼1433 m	Qualité des données GPS : +++
----------------------	----------------------	-------------------	--------	---------	----------------------------------

Description

Depuis le refuge Mongioie, descendre à Viozene et parcourir à mi-pente la haute vallée du Tanaro, en suivant sentiers et routes secondaires. Après avoir contourné le mont Baraccone, poursuivre toujours à mi-pente jusqu'à Quarzina, pour parcourir ensuite les pierriers sur les pentes du mont Castello di Quarzina. Gagner Chioraira et puis Chionea et descendre parmi les bois jusqu'à Ormea. L'étape est également praticable sur vélo tout-terrain de Viozene à Ormea.

Diagramme altimétrique



Point

Tronçon

	Nom	Services	Information	Balisage
	Rifugio Mongioie 1538 m		1.55 km / 0h35	
Hébergements				
Rifugio Mongioie				
<u>Adresse</u> : Odasso Silvano via Forean, 30 - 12083 Frabosa Sottana (CN) Tél. : +39 174 390196 +39 174 345541 /				
E-mail : silvodatiscalet.net				
<u>Catégorie</u> : C: gîte d'étape, refuge de bord de route				
<u>Période d'ouverture</u> : juin - septembre				
<u>Prix de la demi-pension</u> : 30-44 EUR				
<u>Prix de la nuitée</u> : 7-14 EUR				
<u>Réductions et restauration</u> :				
	Viozene 1255 m		1.3 km / 0h20	
	Casa Bruciata 1265 m		2 km / 0h35	
	Pian del Fò 1317 m		1.1 km / 0h15	
	Rio della Madonna 1229 m		3 km / 0h45	
	Fasce 1214 m		1.1 km / 0h15	
	Case Merea 1238 m		1.9 km / 0h50	
	Case Biranco 1450 m		2 km / 0h55	
Hébergements				
<u>Adresse</u> :				
<u>Catégorie</u> :				
<u>Période d'ouverture</u> : -				
<u>Réductions et restauration</u> :				
	Chiesa di San Giovanni Battista 1515 m		4 km / 1h05	
	Chioraira 1097 m		1 km / 0h20	
	Chionea 1111 m		C 4.5 km / 1h05	



Ormea
754 m



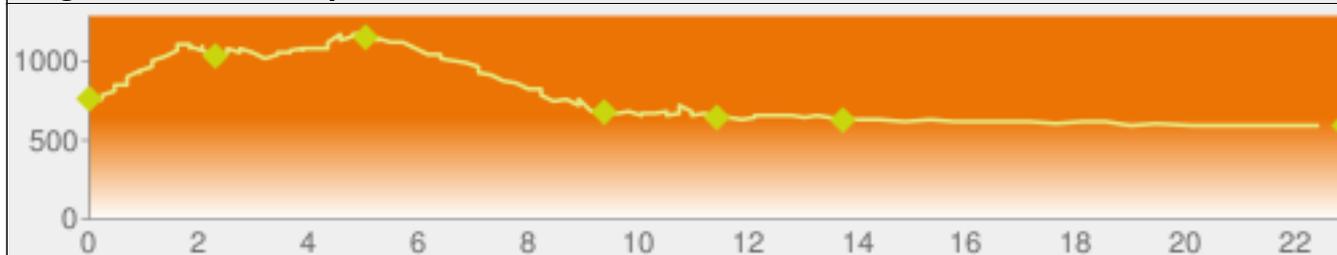
C 4.5 km /
1h05

Jour 11 Ormea » Garessio - R152

Difficulté	Temps de marche 6h55	Distance 22.9 km	791 m	957 m	Qualité des données GPS : +++
------------	----------------------	------------------	-------	-------	----------------------------------

Description

Depuis Ormea, remonter la rive gauche du Rio Armetta parmi les bois de feuillus. Le sentier, peu visible par endroits, croise plusieurs fois une route de terre qui mène aux hameaux situés en amont. Au-dessus d'Isola Lunga, l'itinéraire descend en pente raide vers le hameau et, juste après avoir traversé la rivière Tanaro, parcourt un sentier parallèle à la route nationale qui relie Ormea à Garessio. Il est possible de parcourir une route également praticable sur vélo tout-terrain, d'Ormea à Caprauna, sans passer par Garessio.

Diagramme altimétrique


Point		Services	Tronçon	
Nom			Information	Balisage
	Ormea 754 m		C 2.3 km / 1h05	
	Villaro 1028 m		C 2.8 km / 1h05	
	Carià 1164 m		C 4.4 km / 1h00	
	Nasagò 665 m		C 2 km / 1h00	
	Ponte Isola Perosa 649 m		2.3 km / 0h40	
	Battirava 627 m		C 9.1 km / 2h05	
	Garessio 588 m		C 9.1 km / 2h05	

Jour 12 Garessio » Caprauna - R153

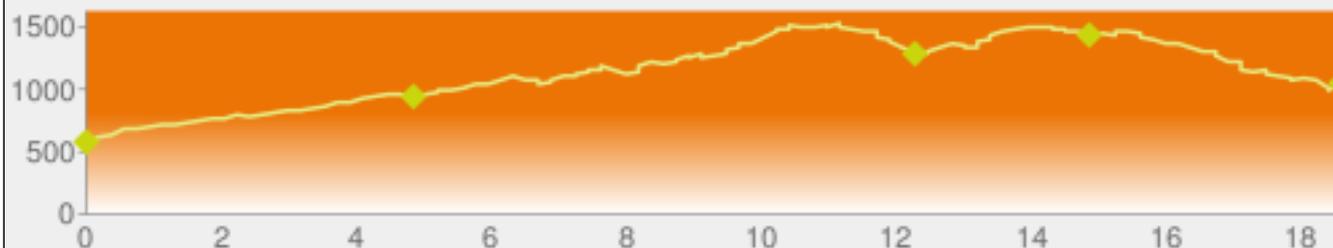
Difficulté	Temps de marche 5h25	Distance 18.6 km	1395 m	961 m	Qualité des données GPS : +++
------------	----------------------	------------------	--------	-------	----------------------------------

Description

Depuis le village de Garessio, monter à mi-pente jusqu'au col San Bernardo. Après le col, emprunter un sentier qui

mène à la base du mont Galero, poursuivre ensuite le long de la crête de partage des eaux entre le Piémont et la Ligurie. Un dernier tronçon en descente raide parmi les bois mène à Caprauna. Il est possible de parcourir une route également praticable sur vélo tout-terrain, d'Ormea à Caprauna, sans passer par Garessio.

Diagramme altimétrique



Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Garessio 588 m		D 4.8 km / 1h40	
 Colle San Bernardo 952 m		D 7.5 km / 2h05	
 Colle del Prione 1291 m		D 2.6 km / 0h45	
 San Bartolomeo 1439 m		D 3.7 km / 0h55	
 Caprauna 1056 m	 	D 3.7 km / 0h55	

Hébergements

Rifugio Pian dell'Arma

Adresse :

Pian dell'Arma - 12070 Caprauna

Tél. portable : ++39 337 1083410 /

E-mail : rifugio@leterrebianche.it

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : mai - octobre

Prix de la demi-pension : 30-50 EUR

Prix de la nuitée : 15-30 EUR

Réductions et restauration :

-  Associations de montagne
-  Familles / enfants
-  Groupes
-  Petit-déjeuner
-  Repas de midi
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter

Jour 13 Caprauna » Colle di Nava - R154

Difficulté 	Temps de marche 3h10	Distance 10.8 km	 372 m	 497 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---	---	----------------------------------

Description

Parcours peu fatigant : à part la montée initiale de Caprauna à Madonna Guarneri, on marche sur des routes commodes. Au début, le paysage est sévère ; affleurements remarquables de roche calcaire. Après le col de Caprauna, il devient plus doux, avec une prédominance des pâtures. Deux belles chapelles le long du parcours : celle de la Madonna Guarneri, déjà citée, et celle de S. Bernardo d'Armo. L'étape est également praticable sur vélo tout-terrain de Caprauna au col de Nava.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Partant de la place de l'église de Caprauna, passer sous l'arcade qui sépare le patronage de l'épicerie et déboucher sur la route provinciale. Après avoir traversé celle-ci, prendre le sentier du col San Bartolomeo, jusqu'à une fourche ; à celle-ci, prendre à gauche le chemin qui mène à Madonna Guarneri. En continuant vers l'ouest, l'itinéraire traverse deux fois la route provinciale ; emprunter ensuite, à droite, le sentier qui monte vers la chapelle de la Madonna Guarneri (1265 m). Depuis l'église, l'itinéraire atteint rapidement le chemin de terre situé plus haut : prendre celui-ci vers la gauche (direction sud-ouest). Après 1 km environ, le chemin de terre débouche sur la route provinciale. En remontant le long de celle-ci sur environ 1,5 km, on arrive au col de Caprauna (1379 m), où l'on entre sur le territoire de la Ligurie. Depuis le col de Caprauna, descendre le long de la route goudronnée sur une courte distance ; emprunter ensuite un raccourci à gauche. L'itinéraire arrive ainsi au col de Prale (1258 m), situé sur la ligne principale de partage des eaux. Du col, prendre un chemin de terre qui descend vers l'ouest, coupant à travers les pâtures du versant maritime. Après avoir atteint le pas de Semola (1102 m), continuer le long du chemin de terre qui contourne le mont Ariolo par le sud-est et conduit à l'église de San Bernardo d'Armo (1057 m). Poursuivant par la route asphaltée, passer un petit col et descendre ensuite au milieu des bois, jusqu'au col de Nava.

Depuis le col de Nava, emprunter une route asphaltée en direction nord-est. Après 1 km environ, on prend à droite la route qui monte vers l'église de San Bernardo d'Armo. De là, poursuivre sur la route en direction nord-est et, à une fourche, prendre le chemin de terre qui monte vers la gauche. Arrivé au col de Prale, monter vers la droite, sur la route goudronnée et par des raccourcis, jusqu'au col de Caprauna. Descendre le long de la route goudronnée sur 1,5 km, puis prendre un chemin de terre à gauche. Après un 1 km environ, descendre à droite vers la chapelle de la Madonna Guarneri, d'où l'on prend un sentier qui croise deux fois la route provinciale et arrive à Caprauna.

(Regione Liguria)

Patrimoine naturel et culturel

La plus grande partie de l'itinéraire se déroule sur le versant maritime de la ligne de partage des eaux et l'on sent dans l'air la présence toute proche de la Méditerranée. Dans la première partie de l'étape, entre Madonna Guarneri et le col de Caprauna, l'on passe sous une imposante paroi calcaire (Rocca l'Arma), sur laquelle sont équipées différentes voies d'escalade. Entre le col de Caprauna et San Bernardo d'Armo, l'itinéraire se déroule essentiellement parmi des pâtures offrant de beaux panoramas sur la vallée Arroscia. Au col de Nava, terme de l'étape, se trouvent d'imposantes fortifications construites à la fin du XIXe siècle pour le contrôle de cet important passage sur la route qui relie Imperia au val Tanaro et à la plaine du Piémont.

(Regione Liguria)

Point	Tronçon
Nom	Information Balisage
Services	



Caprauna
1056 m



ABD 4 km /
1h30

Hébergements

Rifugio Pian dell'Arma

Adresse :

Pian dell'Arma - 12070 Caprauna
Tél. portable : ++39 337 1083410 /

E-mail : rifugio@leterrebianche.it

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : mai - octobre

Prix de la demi-pension : 30-50 EUR

Prix de la nuitée : 15-30 EUR

Réductions et restauration :

- ✓ Associations de montagne
- ✓ Familles / enfants
- ✓ Groupes
- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas de midi
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter



Colle di
Caprauna
1371 m



B 4.5 km /
1h10



San Bernardo
d'Armo
1057 m



A 2.3 km /
0h30



Colle di Nava
933 m



A 2.3 km /
0h30



Hébergements

Albergo Colle di Nava Lorenzina

Adresse : M. Pasquinelli Lorenzo

Tél. : +39 183 325044 /

E-mail : info@albergolorenzina.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : mars - décembre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

Albergo L'Alpino

Adresse : Mme Contestabile Simona

Tél. : +39 183 325053 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : -
 Prix de la demi-pension : > 44 EUR
 Prix de la nuitée : > 24 EUR
 Réductions et restauration :

Albergo da Lino

Adresse : M.

Tél. : +39 183 325039 /

Tél. portable : +39 3482454978 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : janvier - décembre
 Prix de la demi-pension : 30-44 EUR
 Prix de la nuitée : 31-50 EUR
 Réductions et restauration :

Affittacamere Sorriso

Adresse : Colafranceschi Roberto

Tél. : +39 183 325063 /

Catégorie : D: chambres chez l'habitant, chambres à la ferme, gîtes ruraux
 Période d'ouverture : janvier - octobre
 Prix de la nuitée : 15-24 EUR
 Réductions et restauration :

Jour 14 Colle di Nava » San Bernardo di Mendatica - R155

Difficulté 	Temps de marche 2h45	Distance 9.5 km	↑480 m	↓163 m	
--	----------------------	-----------------	--------	--------	--

Description

Le parcours est celui de l'Alta Via dei Monti Liguri, sur la ligne de partage des eaux principale entre Arroscia et Tanaro. L'itinéraire suit surtout des sentiers et pistes de terre au milieu de bois de conifères. Certaines clairières offrent toutefois de beaux panoramas sur la vallée Arroscia et la mer. On peut aussi suivre intégralement la route provinciale : moins de montées et de descentes, mais parcours plus monotone. L'étape est également praticable sur vélo tout-terrain du col de Nava à San Bernardo di Mendatica.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Depuis le col de Nava, prendre une route secondaire qui monte en direction nord-ouest. En entrant dans le bois, la route devient un chemin de terre, puis elle vire brusquement à gauche. À l'arrivée à hauteur d'une construction en béton, prendre à gauche un sentier muletier qui monte au fort Pozzanghi, situé sur une butte panoramique. Après avoir contourné le fort par le sud, continuer sur un plan entre les pins qui bordent le val Tanaro, puis en montée le long de la crête boisée, jusqu'au col des Boschetti (1226 m), où l'on rejoint la route provinciale qui relie Nava à Mónesi. Après avoir traversé la route, prendre à droite le chemin de terre qui mène à la Madonna dei Cancelli et que l'on suit sur quelques dizaines de mètres. Ensuite, prendre le sentier qui bifurque à gauche et monter le long de la

crête. Après une centaine de mètres, se rabattre sur la gauche et poursuivre à mi-pente entre les mélèzes. Après une courte descente, on arrive à une source située à 1267 m, à proximité de la route provinciale. Continuer à droite de la route provinciale, le long d'un chemin de terre qui passa par les Tetti La Teglia. Arrivé à un tournant, à 1294 m, l'itinéraire quitte le chemin de terre et descend tout droit dans le bois, puis à droite le long de la ligne de partage des eaux, jusqu'au col du Fieno (1240 m), où il retrouve à nouveau la route provinciale. Poursuivre le long de celle-ci en direction ouest sur 650 mètres environ, puis prendre à gauche un sentier qui remonte la crête boisée jusqu'à la butte Ciappa del Cuco (1303 m). L'itinéraire redescend en pente douce et revient sur la route à hauteur du col Rinella.

Marcher sur la route goudronnée pendant quelques dizaines de mètres, puis prendre à droite un chemin de terre qui monte dans le bois sur le versant maritime. Le chemin de terre franchit la ligne de partage des eaux à 1342 m, puis descend sur les pentes du val Tanaro et, virant vers la gauche, va rejoindre la route provinciale à hauteur d'un col situé à 1315 m. Descendre le long de la route sur une centaine de mètres, puis prend à gauche un sentier qui descend en diagonale dans le bois et arrive à une maison en ruine. Après une brève montée, poursuivre à mi-pente au milieu des arbres jusqu'à la butte herbeuse de Forcarau (1269 m). Un peu plus loin, le sentier débouche sur la route provinciale qui mène au carrefour du col San Bernardo di Mendática.

Depuis le col San Bernardo di Mendática, suivre la route du col de Nava en direction nord-est. Après 800 mètres environ, prendre à droite un sentier qui passe par la butte Forcarau et coupe ensuite à droite à travers le bois. Après une montée en diagonale, l'itinéraire débouche sur la route asphaltée à proximité d'un col situé à 1315 m. La suite est faite de montées et de descentes, le long de chemins de terre et de sentiers croisant plusieurs fois la route provinciale pour arriver au col des Boschetti. Traverser ici la route provinciale pour la dernière fois, puis prendre le sentier muletier qui descend en direction est, dans les bois, le long de la ligne de partage des eaux. Après un tronçon presque plat, l'on atteint le fort Pozzanghi, situé sur une belle butte panoramique ; enfin, une descente rapide mène au col de Nava.

(Regione Liguria)

Patrimoine naturel et culturel

En remontant du col de Nava au col des Boschetti, on rencontre le fort Pozzanghi (ou Possanghi), situé sur une butte dominant l'ample cuvette de Nava, dans une position panoramique magnifique. C'est un petit fort de plan circulaire, entouré par un fossé profond. Le fort Pozzanghi et son jumeau situé de l'autre côté de la cuvette, le fort Richelmo, avaient pour fonction d'empêcher l'agression par les ennemis des forts du col de Nava construits en aval. Entre le col des Boschetti et le col San Bernardo di Mendática, l'itinéraire suit la ligne de partage des eaux entre Arroscia et Tanarello, au milieu de bois touffus, à la limite sud de la zone protégée "Cima Pian Cavallo - Bric Cornia" (SIC IT1313712). La zone protégée comprend le val Tanarello inférieur et central, jadis colonisé par l'homme et revenu aujourd'hui à l'état sauvage, où les vestiges de villages anciens émergent tant bien que mal de la végétation luxuriante.

(Regione Liguria)

Point		Tronçon		
Nom	Services	Information	Balisage	
 Colle di Nava 933 m		C 1 km / 0h30		

Hébergements

Albergo Colle di Nava Lorenzina

Adresse : M. Pasquinelli Lorenzo

Tél. : +39 183 325044 /

E-mail : info@albergolorenzina.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : mars - décembre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

Albergo L'Alpino

Adresse : Mme Contestabile Simona

Tél. : +39 183 325053 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : -

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

Albergo da Lino

Adresse : M.

Tél. : +39 183 325039 /

Tél. portable : +39 3482454978 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 31-50 EUR

Réductions et restauration :

Affittacamere Sorriso

Adresse : Colafranceschi Roberto

Tél. : +39 183 325063 /

Catégorie : D: chambres chez l'habitant, chambres à la ferme, gîtes ruraux

Période d'ouverture : janvier - octobre

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :



Forte
Pozzanghi
1120 m



C 2.6 km / 
0h45



Colla dei
Boschetti
1226 m



ABD 2.7 km / 
0h45



Colla Rinella
1283 m



BD 2.2 km / 
0h35



Poggio
Forcarau
1269 m



A 1 km / 
0h10



San Bernardo
di Mendatica
1265 m



A 1 km / 
0h10

Hébergements

Albergo San Bernardo

Adresse : Gandolfo Walter

Tél. : +39 183 328724 /

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : - octobre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

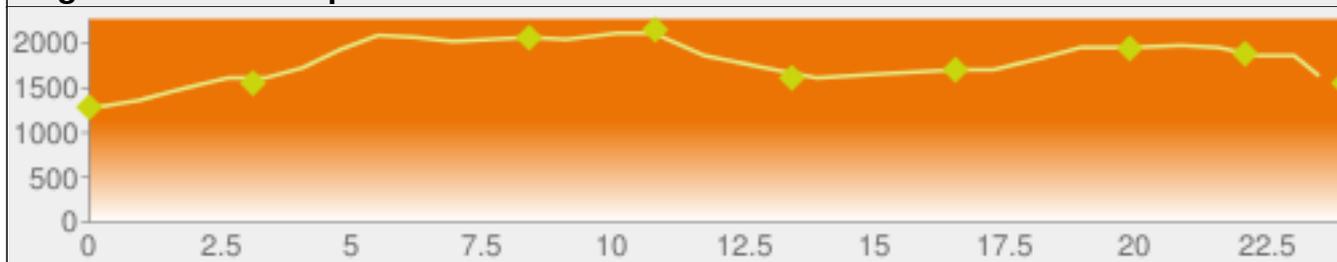
Réductions et restauration :

Jour 15 San Bernardo di Mendatica » Colla Melosa - R156

Difficulté 	Temps de marche 8h30	Distance 24 km	1262 m	978 m	
--	----------------------	----------------	--------	-------	--

Description

L'itinéraire monte parmi les pâturages sur la crête panoramique du mont Saccarel, sommet de la Ligurie, puis vire au sud vers la Méditerranée, le long de la crête marquant la frontière italo-française, au milieu de beaux bois de conifères. Étape très longue, qui peut être divisée en deux en suivant la variante qui descend à Realdo, où se trouve un refuge. L'étape est également accessible sur vélo tout-terrain de San Bernardo di Mendatica au col Melosa.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Suivre les balisages blanc et rouge de l'"Alta Via dei Monti Liguri" ("Haute Route des Monts de Ligurie"). Au carrefour de San Bernardo di Mendatica, laisser sur la gauche la route pour Mendatica et à droite celle pour Mónesi, et prendre au centre la route carrossable pour le col du Garezzo. Après 3 km environ, quitter cette route et monter à droite parmi les pâturages jusqu'au Pas Frontè (2081 m). Contourner le Mont Frontè, à l'ouest, et poursuivre sur la crête panoramique jusqu'au refuge Sanremo (2054 m). En poursuivant sur la ligne de partage des eaux, l'on passe devant la grande statue du Rédempteur ; après avoir laissé sur la gauche le sommet du Mont Saccarello/Saccarel (qu'il est possible d'atteindre en quelques minutes), couper à mi-pente jusqu'au pas du Saccarello (2145 m). De là, descendre vers le sud en territoire français, puis sur la crête qui marque la frontière jusqu'au pas de Collardente (B. Fraches, 1599 m). En poursuivant sur le chemin de terre du côté français, l'on traverse un très beau bois de mélèzes et l'on arrive à la baisse de Sanson Est (1680 m). En prenant, à gauche du chemin de terre, la crête qui sépare les vallées Argentina et Roya, on croise la route qui provient de Realdo (baisse de Sanson Ouest, 1694 m), puis l'on arrive à un autre carrefour. À ce carrefour, ignorer les routes pour La Brigue et pour le col Melosa, et prendre entre celles-ci le sentier qui monte entre les mélèzes (balisages jaunes). Le sentier monte dans le bois un peu à droite de la ligne de partage des eaux, puis revient sur la crête à hauteur d'une belle prairie. L'on retrouve à nouveau la route ici ; suivre celle-ci sur quelques dizaines de mètres jusqu'à un carrefour. Ne pas prendre les routes et monter au centre sur la ligne de partage des eaux (balisages jaunes). Après avoir dépassé une petite caserne en ruine, continuer à gauche le long d'un sentier qui monte sur le côté de la vallée Argentina, jusqu'à un col herbeux situé sur la ligne de partage des eaux (Col de l' Afel, 1899 m). Poursuivre à gauche sur le chemin de terre qui coupe le versant est de la cime de Marta et rejoindre la baisse de Marta (1956 m) où s'élèvent des petites casernes en ruine. De là, suivre la route vers le sud ; après 1,5 km environ, prendre, à droite, un sentier (balisages blanc et rouge) qui passe par la Porta Bertrand (1953 m) et descendre ensuite parmi les mélèzes jusqu'au col herbeux de la Sella d'Agnaira (B. Vallette, 1880 m). Après avoir quitté la Haute Route, prendre à gauche le chemin de terre qui coupe le versant sud du mont Grai. Au bout de quelques centaines de mètres, prendre à droite le chemin muletier qui descend vers le col Melosa.

Depuis le col Melosa, suivre sur environ 300 mètres la route qui monte en direction nord ; prendre ensuite à droite le chemin muletier qui s'élève sur le versant sud du mont Grai, jusqu'au nouveau croisement de celui-ci avec la route, en contrebas du refuge Grai. En prenant cette route vers la gauche, l'on arrive rapidement sous la Sella d'Agnaira. À partir de cet endroit, monter à droite par le sentier de l'"Alta Via dei Monti Liguri" ("Haute Route des Monts de Ligurie"), jusqu'à la porte Bertrand. Poursuivre vers le nord, tantôt sur des chemins de terre, tantôt sur des sentiers, le long de la crête qui sépare la vallée Argentina et le val Roya. À l'arrivée au pas de Collardente, monter par le sentier sur le mont Saccarello/Saccarel ; prendre ensuite à droite, le long de la ligne de partage des eaux, vers le refuge Sanremo et le pas Frontè. De là, descendre sur le côté de la vallée Arroscia, d'abord par le sentier qui traverse les

pâturages et puis par la route, jusqu'au col San Bernardo di Mendatica.

(Regione Liguria)

Patrimoine naturel et culturel

La haute crête entre les monts Frontè et Saccarel offre des panoramas extraordinaires allant des Alpes à la mer (dans les journées les plus limpides, on peut également voir la Corse). La crête panoramique s'étend quasi horizontalement à plus de 2000 m d'altitude, avec deux versants nettement asymétriques : le versant sud tombe à pic dans la vallée Argentina, avec de hauts escarpements rocheux ; le versant nord descend doucement dans le val Tanarello, avec des vastes étendues de pâturages. Sur la ligne de partage des eaux entre le refuge Sanremo et le mont Saccarel s'élève la grande statue du Rédempteur, érigée entre 1901 et 1902 et inaugurée devant des milliers de personnes. Du côté nord, immédiatement sous la statue, on trouve l'arrivée d'un remonte-pente de la station de ski de Mónesi. Toute la zone est comprise dans la zone protégée SIC IT1314610 "M. Saccarello - M. Frontè". Entre le pas de Collardente et le col Melosa, on découvre de splendides bois de conifères : le bois de Sanson sur le versant français et la forêt domaniale du Gerbonte sur le versant italien (SIC IT1314611 "Monte Gerbonte"). Toute le parcours de l'étape est jalonné de nombreux ouvrages militaires : routes, chemins muletiers, fortifications, petites casernes construite avant la Deuxième Guerre mondiale pour défendre la frontière italienne d'une éventuelle attaque française. (Regione Liguria)

Préférer la ligne de crête à la piste forestière côté italien, cette portion de la Via Alpina semble comme marquer une hésitation avant de basculer franchement vers la Méditerranée côté français à l'étape suivante.

Elle musarde sur cette crête frontière, alternant montées et descentes, et contournant les principaux pointements, dans un paysage particulièrement boisé, seulement marqué par la présence de nombreuses pistes d'exploitation... ou stratégiques.

Les versants abrupts et d'une grande dénivelée permettent une vision panoramique sur les deux vallées sous-jacentes, côté français comme côté italien, qu'elle rejoint pour rallier le point d'étape, le refuge Allavena.

(Sara Zeidler, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 <p>San Bernardo di Mendatica 1265 m</p>		<p>AB 3 km / 1h00</p>	
Hébergements			
<p>Albergo San Bernardo <u>Adresse</u> : Gandolfo Walter Tél. : +39 183 328724 / <u>Catégorie</u> : E: auberge, pension, hôtel <u>Période d'ouverture</u> : - octobre <u>Prix de la demi-pension</u> : 30-44 EUR <u>Prix de la nuitée</u> : 15-24 EUR <u>Réductions et restauration</u> :</p>			
 <p>Margheria Garlenda 1539 m</p>		<p>CD 5.5 km / 2h00</p>	
 <p>Rifugio Sanremo 2054 m</p>		<p>C 2.3 km / 0h45</p>	
Hébergements			
<p>Rifugio Sanremo "Tino Gauzzi" <u>Adresse</u> : CAI Sanremo (sig. Tognini) chiavi c/o Albergo Lino (Nava), Ristorante Vecchia partenza (Monesi), Rifugio Allavena (Melosa) -</p>			

Tél. : +39 0184 505983 /
E-mail : togniniguseppe@libero.it

Tél. portable : +39 3296723160 /

Catégorie : A: abri, bivouac, refuge non gardé (ouvert ou clé à proximité immédiate)

Période d'ouverture : -

Réductions et restauration :



Passo del
Saccarello
(Pas Saccarel)
2145 m

D 2.7 km / 
1h00



Passo di
Collardente (B.
Fraches)



1599 m

B 3 km / 
1h00



Bassa di
Sanson Ovest



1694 m

BD 3.5 km / 
1h20



Bassa di Marta



1956 m

BD 2 km / 
0h40



Sella d'Agnaira
(B. Vallette)



1888 m

ABD 2 km /
0h45



Colla Melosa



1548 m

ABD 2 km /
0h45

Hébergements

Rifugio Allavena nuovo

Adresse :

Tél. : +39 184 241155 /

E-mail : caibordighera@fastwebnet.it

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :

Ristorante Colle Melosa di LAI Laura

Adresse :

Tél. : +39 184 241032 /

Tél. portable : +39 3358235678 /

E-mail : info@collemelosa.it

Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude

Période d'ouverture : mai - octobre

Réductions et restauration :

Jour 16 Colla Melosa » Saorge - R157

Difficulté 

Temps de

Distance 22.9

 565 m

 1655 m

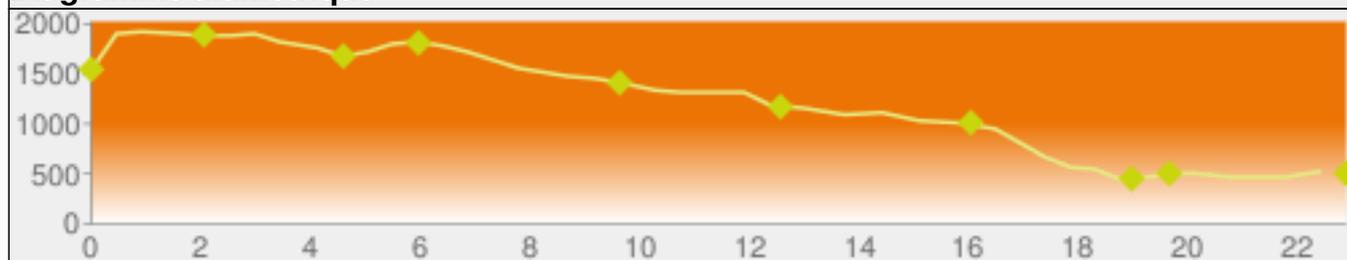
Qualité des

	marche 6h40	km			données GPS : +++
--	-------------	----	--	--	----------------------

Description

Au départ du col Melosa, l'itinéraire remonte au col de la Vallette. Il flirte avec la crête frontière, côté français, mis à part un bref retour en Italie aux alentours du Mt Torage aux raides parois d'aspect dolomitique. Au col du Corbeau, la Via Alpina pénètre définitivement en France, pour descendre, après le col de Muraton, à travers bois jusqu'au beau village perché de Saorge.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Depuis le col Melosa, suivre sur environ 300 mètres la route qui monte en direction nord ; prendre ensuite à droite le chemin muletier qui s'élève sur le versant sud du mont Grai, jusqu'au nouveau croisement de celui-ci avec la route, en contrebas du refuge Grai. En prenant cette route vers la gauche, l'on arrive rapidement sous la Sella d'Agnaira (B. Vallette, 1880 m). Poursuivre à droite sur le chemin charretier qui monte vers la cime du Pietravecchia pour rejoindre le Pas de la Valletta (1909 m) qui s'ouvre sur la crête formant la frontière. Suivant les balisages blanc et rouge de l'"Alta Via dei Monti Liguri" ("Haute Route des Monts de Ligurie"), descendre sur le versant français ; après avoir traversé un tronçon rocheux et contourné par l'ouest le mont Pietravecchia, l'on arrive à la gorge de l'Incisa (1684 m). Laisser sur la gauche le "Sentiero degli Alpini" ("Sentier des Chasseurs alpins") (cf. variante) et poursuivre le long du versant français du mont Toraggio à mi-pente, à travers les mélèzes, sur un chemin muletier. Revenir sur le versant italien en traversant le pas de Fonte Dragurina (1821 m) et descendre le long de grands lacets entre les prairies et les rochers. Le chemin muletier tourne ensuite à droite vers l'ouest et, coupant quasi horizontalement une pente rocheuse, mène à l'anfractuosité de la gorge du Corvo (1404 m) ...

Depuis la gorge del Corvo, prendre vers l'est sur le versant italien ; ensuite, après avoir laissé sur la droite le "Sentiero degli Alpini" ("Sentier des Chasseurs alpins") (cf. variante), monter vers le pas de Fonte Dragurina. Contourner les monts Toraggio et Pietravecchia sur le versant français et monter ensuite vers le pas de la Valletta (1909 m). Après une brève descente sur le versant italien, monter à gauche sur un chemin de terre vers le refuge Grai ; prendre enfin, à droite, le chemin muletier qui descend vers le col Melosa.
(Regione Liguria)

Prendre la piste versant français, direction ouest, balisée en jaune. Elle serpente dans une belle forêt de conifères, traverse le vallon de Casagionna et remonte pour gagner un petit col où se trouve l'oratoire de la Madonina (balise 169). Quitter la piste pour le sentier qui descend au nord en serpentant en pente raide dans la forêt (balisage jaune). Traverser le vallon de la Madonina pour passer sur sa rive gauche et environ 300 m plus loin, à la balise 166, poursuivre dans la même direction en laissant à droite le sentier qui descend dans le vallon. Le sentier surplombe le vallon de la Bendola qu'il franchit au pont de Castou pour trouver une route. Toujours en suivant le balisage jaune, prendre le sentier qui part à droite au-dessus de la route. Il la surplombe sur environ 2 km pour la rejoindre après le vallon de Pranier. Poursuivre sur la route direction ouest en coupant le premier lacet par un court sentier et continuer jusqu'à rencontrer une route goudronnée qui rejoint le GR® 52A, balisage blanc et rouge. Suivre la route direction nord-ouest, passer devant le cimetière et continuer vers le nord pour entrer dans le village de Saorge. L'entrée dans le village se fait par la rue Perrissol en direction de la poste.

(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Patrimoine naturel et culturel

Grâce à leur position particulière aux confins entre les Alpes et la Méditerranée, les monts Toraggio et Pietravecchia abritent une flore très riche et variée : les espèces méditerranéennes côtoient en effet des plantes alpines ou même arctiques, présentes sur ce territoire depuis des temps très anciens, quand les glaciers couvraient une grande partie des Alpes. Entre la fin du printemps et le début de l'été, on peut admirer les splendides floraisons ; en automne, ce

sont par contre les bois de mélèzes qui prennent des couleurs spectaculaires. Le promeneur peut également connaître l'émotion que procure la vision de chamois avec la mer au fond du paysage.
(Regione Liguria)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Colla Melosa 1548 m		ABD 2.1 km / 1h05	
Hébergements			
Rifugio Allavena nuovo			
Adresse :			
Tél. : +39 184 241155 /		E-mail : caibordighera@fastwebnet.it	
Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude			
Période d'ouverture : janvier - décembre			
Prix de la demi-pension : 30-44 EUR			
Prix de la nuitée : 7-14 EUR			
Réductions et restauration :			
Ristorante Colle Melosa di LAI Laura			
Adresse :			
Tél. : +39 184 241032 /		Tél. portable : +39 3358235678 /	
E-mail : info@collemelosa.it			
Catégorie : B: refuge gardé isolé, gîte d'alpage, hôtel d'altitude			
Période d'ouverture : mai - octobre			
Réductions et restauration :			
 Sella d'Agnaira (B. Vallette) 1888 m		CD 2.5 km / 0h30	
 Gola dell'Incisa (P. Incise) 1677 m		CD 1.3 km / 0h40	
 Passo di Fonte Dragurina 1821 m		CD 3.7 km / 1h00	
 Gola del Corvo (C. Corbeau) 1413 m		D 3.1 km / 0h40	
 Passo Muratone 1166 m		D 3.3 km / 0h40	
 Oratoire de La Madonina 1015 m		B 2.9 km / 1h05	
 Pont du Castou 438 m		B 0.7 km / 0h20	



Chapelle
Sainte-Anne
504 m

B 3.3 km /
0h40



Saorge
510 m



B 3.3 km /
0h40

Hébergements

Gîte d'étape de Bergiron

Adresse : Mme Virginie BECCARIA-CHIMENES
"Quartier ""Derriere le couvent"" - 6540 SAORGE
Tél. : +33 4 93 04 55 49 +33 6 75 13 35 06 /

E-mail : bergiron@gmail.com

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : mai - septembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

- Petit-déjeuner
- Repas du soir
- Pique-nique à emporter

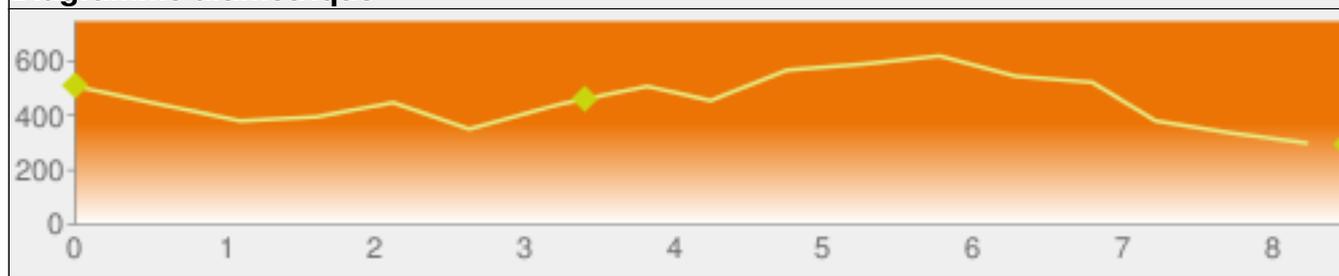
Jour 17 Saorge » Breil-sur-Roya - R158

Difficulté	Temps de marche 1h45	Distance 8.5 km	317 m	528 m	Qualité des données GPS : ++
------------	----------------------	-----------------	-------	-------	------------------------------

Description

Cette étape au départ de Saorge emprunte le sentier valléen en balcon au-dessus de la vallée de la Roya jusqu'à Breil-sur-Roya, village typique de l'arrière-pays méditerranéen et point d'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Arrivant de la rue Perrissol, ne pas descendre jusqu'à la poste, rue fermée, mais prendre la rue qui remonte à droite. 50 mètres plus loin laisser à droite la rue Victor Hugo et prendre celle de gauche pour arriver sur une place, reprendre à gauche la rue Virgile Barel sur quelques mètres et descendre par la rue « caréra de l'Incisa » vers les gorges de Saorge, balisage jaune, jusqu'à la rue « carera Soutana ». Au bout de la portion de chemin cimentée descendre par le sentier de droite. Le sentier aboutit sur une route qu'il faut remonter à gauche, pour retrouver 10 mètres plus loin à droite le sentier qui descend vers la route nationale RN 204. Suivre la route à gauche (sud) sur une centaine de mètres. La quitter avant le pont et descendre par le sentier vers la rivière, traverser le gué de la Dandola pour remonter rive gauche (attention, roche glissante par temps humide). Le sentier arrive sur un beau chemin, le prendre à gauche sur quelques mètres, puis il devient vite un sentier qui évolue au-dessus de la Roya et progresse dans la forêt pour rejoindre le GR® 52 A. Prendre le sentier du haut à droite, direction Breil-sur-Roya (balisage blanc et rouge). Plus loin, après avoir traversé le vallon de Caïné, laisser le sentier qui part à niveau, le GR® monte en lacet.

Quelques mètres plus loin quitter le sentier où passe un gros tuyau de PVC noir et poursuivre par le GR® qui monte à gauche. Le sentier progresse dans la forêt et arrive à un col où se trouvent d'anciens bâtiments. Le sentier poursuit à niveau pour atteindre au bout de 10 min une bifurcation de sentiers. Quitter le GR® pour suivre le balisage jaune. Descendre vers la Roya en gardant toujours la même direction ouest et en ignorant les différents sentiers qui partent à droite et à gauche. Le sentier aboutit sur une piste qu'il faut descendre. Après un lacet bien marqué, elle part vers le nord. Rester sur la gauche pour ne pas manquer, une centaine de mètres plus loin, le sentier qui repart vers le sud et conduit à Breil-sur-Roya.

(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Patrimoine naturel et culturel

Dès la sortie du bourg de Saorge, la Via Alpina emprunte les gorges du même nom qui étranglent la Roya sur plus de 500 m. Sur l'autre versant des gorges, on pourra observer les ruines du château de Malmort ainsi que la chapelle de Paspus, au-dessous de la Lagouna. Le « sentier valléen », sur lequel on arpente la montagne, sort des gorges et s'élève un peu jusqu'à une croix, et encore après jusqu'à un point haut avant de replonger sur Breil et l'anse de la Roya. Le village de Breil-sur-Roya, situé au pied d'un piton rocheux et sur les rivages d'une anse formée par la rivière, se niche de plus au cœur d'une fertile olivaie qui alimentait autrefois 9 moulins à huile, dont l'un servait aussi pour la farine et héberge aujourd'hui un musée. Au cœur du « pays des oliviers », ces arbres plantés sur des terrasses construites de main d'homme créent une ambiance très méditerranéenne. L'huile d'olive, anciennement réputée et expédiée à la cour de Russie et dans les pays nordiques, représente la moitié de la production, alors que le reste fournit les célèbres « olives de Nice ». En arrivant sur Breil, un petit détour jusqu'à la Tour Cruella, ancienne tour génoise bâtie au XIe siècle par les comtes de Vintimille seigneurs de la vallée, et aujourd'hui symbole du bourg, permettra d'avoir un point de vue intéressant. En gare de Breil, l'écomusée du Haut-Pays présente une exposition sur les transports et techniques ferroviaires permettant de comprendre l'importance d'axes de communication comme la Roya. Le vieux four communal a par ailleurs lui aussi été aménagé en musée. Dans le village, les vestiges des anciens remparts et la fameuse porte de Gênes entre laquelle passe un ancien sentier muletier surgiront au détour des méandres des rues ombragées, dans lesquelles les maisons rappellent la Ligurie des XVIIe et XVIIIe siècles, avec les enduits de façades en trompe-l'œil et les places à arcades. Mais, au-delà de ce qui fait de Breil un fleuron de l'architecture ligure, on pourra découvrir également le patrimoine religieux avec les chapelles des pénitents aussi grandes que des églises, ou encore la paroissiale Sancta Maria in Albis de style baroque, aux façades roses et à l'architecture originale en forme de croix grecque. Cette église classée, située sur la route du Baroque nisso-ligure, abrite de plus un musée d'art religieux. Une reconstitution médiévale, A Stacada, commémore aussi tous les 4 ans à Breil l'abolition du droit de cuissage. L'église bénédictine St Antoine de Padoue, au sud de la ville, présente aussi un intérêt. Plus au sud, en descendant la vallée de la Roya vers sa partie italienne, on rencontre les hameaux de Piène et de Libre, très récemment français, puisqu'ils n'ont été rattachés à Breil qu'en 1947, comme les communes de Tende et de La Brigue en Haute-Roya.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Saorge 510 m	 	B 3.4 km / 0h45	

Hébergements

Gîte d'étape de Bergiron

Adresse : Mme Virginie BECCARIA-CHIMENES
 "Quartier ""Derriere le couvent"" - 6540 SAORGE
 Tél. : +33 4 93 04 55 49 +33 6 75 13 35 06 /

E-mail : bergiron@gmail.com

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : mai - septembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
- 

Repas du soir

✓ Pique-nique à emporter



X GR 52A

D 5.1 km /

464 m

1h00



Breil-sur-Roya



D 5.1 km /

288 m

1h00



Hébergements

La Bonne Auberge

Adresse : M. Franck MASSEGLIA
52 rue Pasteur - 6540 BREIL sur ROYA
Tél. : +33 4 93 04 41 50 /

E-mail : labonneaubergebreil@orange.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : mars - octobre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

✓ Petit-déjeuner

✓ Repas du soir

Hotel Le Roya

Adresse : Mme Sylvie MATHIEU
3 Place Biancheri - 6540 BREIL sur ROYA
Tél. : +33 4 93 04 48 10 /

E-mail : contact@hoteleroya.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

✓ Petit-déjeuner

Gite d'étape Lisa

Adresse : M. Michel ROSTAGNI
392 chemin du Foussa - 6540 BREIL sur ROYA
Tél. : +33 4 93 04 47 64 +33 6 62 54 48 10 /

E-mail : aetnature@infonie.fr

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :

✓ Petit-déjeuner

✓ Repas du soir

✓ Pique-nique à emporter

Jour 18 Breil-sur-Roya » Sospel - R159

Difficulté 	Temps de marche 4h20	Distance 13 km	 824 m	 773 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	----------------	---	---	----------------------------------

Description

Cette étape quitte Breil-sur-Roya et s'élève au-dessus de la Roya pour atteindre le col de Brouis puis descendre à travers le bois de l'Agaisen jusqu'au village typique de Sospel construit au bord du torrent de la Bévéra et point d'étape. C'est aussi l'étape de jonction avec l'itinéraire bleu, qui arrive de l'ouest.

Diagramme altimétrique

Descriptif détaillé

Pour quitter Breil-sur-Roya traverser le lac par le pont du milieu, passer sous la voie ferrée et prendre à gauche la route (sud) qui conduit à la chapelle de la Madone des Grâces (balisage blanc et rouge). La route fait place à un chemin qui s'oriente sud-ouest et s'élève en forêt jusqu'au col de Brouis (879 m). Suivre la route départementale D2204 sur une centaine de mètres en direction du sud-ouest et prendre la petite route à droite (balise 124) balisée en jaune, qui contourne par le sud les ruines d'une ancienne caserne. Après les dernières ruines (balise 125) le sentier traverse le vallon de Brouis (entrée dans la zone centrale du parc national du Mercantour) et se dirige vers le sud pour monter en forêt à la baisse de Levens (1088m). Descendre plein sud par un sentier assez raide, traverser une piste et descendre toujours en rive gauche du vallon de la baisse de Levens. Peu après les ruines de Uerbi, à environ 700 m d'altitude, traverser le vallon Callecastagne et par une pente douce remonter en rive droite du vallon de la Figuetta pour atteindre la baisse de l'Agaisen. Continuer vers l'est pour retrouver le GR® 52A. Prendre à gauche le sentier supérieur, balisage blanc et rouge, qui contourne d'abord par le nord le Mont Agaisen puis descend rapidement jusqu'à Sospel.

(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Patrimoine naturel et culturel

Au sortir de Breil, sur les coteaux ensoleillés du vallon de la Lavina, l'itinéraire passe non loin de l'église Notre-Dame du Mont (qui fut peut-être la première église paroissiale du village) et du clocher St Jean (XIIe), le plus vieux clocher témoin du 1er art roman du Comté de Nice. En se retournant, on pourra voir les « *crotté* », anciens séchoirs à figues bâtis sur l'emplacement de l'ancien château fort, à l'aplomb du village de Breil. Non loin de là sur le sentier, on passe près d'une autre chapelle, celle de Notre-Dame des Grâces, blottie au milieu des arbres. Dans ce vallon, et pendant la montée jusqu'au col de Brouis, on pourra observer les cimes du Bosc (1124 m), de la Gonella (1839 m) ou du Mangiabo (« mange-bœufs », 1821 m). Au col (879 m), où se trouvent les ruines d'une ancienne caserne monumentale, le panorama est celui d'un magnifique cirque de montagnes. Le village de Breil apparaît en contrebas de la cime de l'Arpette, alors que le sentier continue jusqu'à la Baisse de Levens (1088 m) en traversant la zone centrale du parc national du Mercantour, au-dessous du Mont-Gros (1272 m). La montée vers ce sommet est intéressante pour le panorama que l'on a sur la plaine de Sospel, que l'on va rejoindre en empruntant le vallon de la Baisse de Levens. L'arrivée sur Sospel se fait en contournant le Mont Agaisen (751 m), au sortir du vallon de la Figuetta. Ici l'itinéraire rouge rallie la fin de l'itinéraire bleu de la Via Alpina, en un lieu où trois sentiers de Grande Randonnée (GR® 52, GR® 52A et GR® 510) se rejoignent. Sospel, village au patrimoine historique exceptionnel, est également lié à la route du Sel : au côté des maisons traditionnelles aux façades colorées, le Pont Vieux, à péage, sur la Bévéra (XIIIe siècle), voyait passer des milliers de mulets reliant Nice à Cunéo. Datant de l'édification de la ligne Maginot des Alpes, restent également aujourd'hui le fort St-Roch qui propose deux musées ainsi que les fortifications du Mont Barbonnet. L'art baroque, omniprésent dans les vallées de la Roya et de la Bévéra, prend toute son ampleur à Sospel avec la cathédrale St-Michel, la plus grande des Alpes-Maritimes, qui recèle en outre un très beau retable. C'est d'ailleurs au travers du festival des Baroquiales (récitals d'orgues, processions, concours d'épouvantails...) que Sospel fait revivre, grâce également aux nombreux artisans du village, la grande époque du

baroque dans le sud de la France. La chapelle classée des Pénitents Blancs du XVI^e siècle complète de belle manière ce riche patrimoine religieux. En gare de Sospel, il est également possible d'admirer 4 voitures du train de l'Orient-Express, et en suivant le cours de la Bévéra en direction de l'Italie, un sentier botanique peut permettre aux naturalistes de rejoindre Olivetta à la frontière.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 <p>Breil-sur-Roya 288 m</p>		<p>D 4.1 km / 1h55</p>	

Hébergements

La Bonne Auberge

Adresse : M. Franck MASSEGLIA
52 rue Pasteur - 6540 BREIL sur ROYA
Tél. : +33 4 93 04 41 50 /

E-mail : labonneaubergebreil@orange.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : mars - octobre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas du soir

Hotel Le Roya

Adresse : Mme Sylvie MATHIEU
3 Place Biancheri - 6540 BREIL sur ROYA
Tél. : +33 4 93 04 48 10 /

E-mail : contact@hoteleroya.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : > 44 EUR

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner

Gite d'etape Lisa

Adresse : M. Michel ROSTAGNI
392 chemin du Foussa - 6540 BREIL sur ROYA
Tél. : +33 4 93 04 47 64 +33 6 62 54 48 10 /

E-mail : aetnature@infonie.fr

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route

Période d'ouverture : janvier - décembre

Prix de la demi-pension : 30-44 EUR

Prix de la nuitée : 15-24 EUR

Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas du soir
- 

Pique-nique à emporter

	Col de Brouis 874 m		AD 2.3 km / 0h40	
	Baisse de Levens 1082 m		D 3.4 km / 0h55	
	Pt 84 691 m		D 0.4 km / 0h05	
	Pt 82 665 m		D 2.8 km / 0h45	
	Sospel 348 m	   	D 2.8 km / 0h45	

Hébergements

Hotel de France

Adresse : M. BERG
9 Bd de Verdun - 6380 SOSPEL
Tél. : +33 4 93 04 00 01 /

E-mail : info@hotel-de-france-sospel.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter

Gite du Mercantour

Adresse : M. Jean-Pierre DOMEREGO
7 Bd de Verdun - 6380 SOSPEL
Tél. : +33 4 93 04 00 09 /

E-mail : sospel@sospel.net

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route
Période d'ouverture : mars - novembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Réductions et restauration :

-  Petit-déjeuner
-  Repas du soir
-  Pique-nique à emporter

Hotel des Etrangers

Adresse : Famille DOMEREGO
7 Bd de Verdun - 6380 SOSPEL
Tél. : +33 4 93 04 00 09 /

E-mail : sospel@sospel.net

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : janvier - décembre
 Prix de la demi-pension : > 44 EUR
 Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir

Auberge Provencale

Adresse : M. Jean-Pierre GIANNINI
 Route du col de Castillon - 6380 SOSPEL
 Tél. : +33 4 93 04 00 31 /

E-mail : aubergeprovencale2@wanadoo.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
 Période d'ouverture : janvier - décembre
 Prix de la demi-pension : > 44 EUR
 Prix de la nuitée : > 24 EUR
 Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir

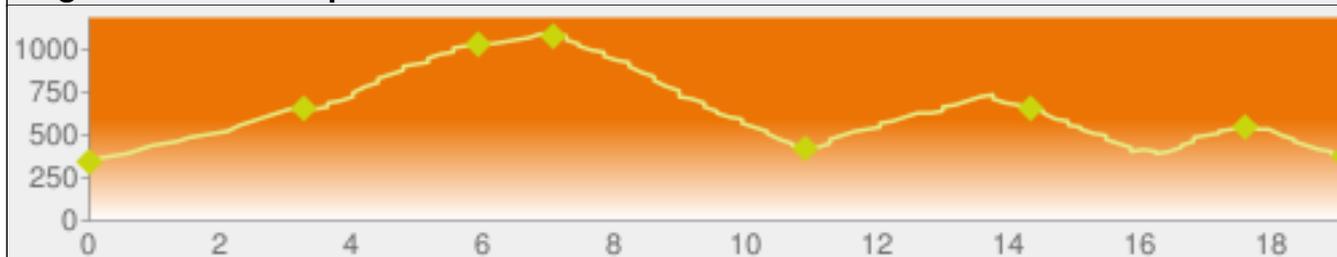
Jour 19 Sospel » Peillon - R160

Difficulté 	Temps de marche 5h45	Distance 19.1 km	↑1191 m	↓1164 m	Qualité des données GPS : +++
--	----------------------	------------------	---------	---------	-------------------------------

Description

Cette longue étape de basse altitude quitte Sospel en direction du col du Farguet, puis redescend, à travers des paysages très méditerranéens, vers le village préservé de Peille, avant d'arriver au hameau de Peillon, point d'étape.

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Du village, traverser le pont de la Bévéra, longer la rivière par la rive droite (direction ouest) et au dernier pont prendre la rue Vincent Comiti, puis la rue Auda qui se prolonge par une route montante qui débouche sur la route départementale D2204. Passer le pont sur la voie ferrée, longer le cimetière et à 150 mètres sur la droite trouver les balises blanc et rouge du GR® 510. Une série de lacets permet d'accéder à une route qui dessert les campagnes éloignées dominant le vallon de Roccas. On atteint le col St Jean. Traverser la D2204, emprunter un petit sentier sur la gauche, franchir à nouveau la route, la suivre sur 300 m environ et s'engager à gauche sur un sentier en pente très raide au début mais heureusement ombragé, qui mène au replat de la baisse du Pape. Prendre à gauche la piste qui part plein sud et mène au col du Farguet (balisage jaune). La piste se sépare en deux. Prendre à droite sur quelques mètres celle qui descend vers le nord puis emprunter le sentier qui descend à gauche en direction sud dans la combe. Le sentier traverse un ruisseau et 1 km plus loin traverse une route pour atteindre le hameau de St-Siméon. Continuer à suivre le balisage jaune. Le sentier descend en lacets vers le sud et arrive au hameau de Pas d'Ongrand. Du hameau, suivre la route jusqu'à l'intersection avec une autre route. Prendre celle-ci à droite. Une centaine de mètres plus loin la quitter pour prendre le sentier à gauche qui monte et conduit au collet de Christo où se retrouve la route. La suivre à gauche sur quelques mètres et prendre la piste à droite qui se dirige d'abord au nord puis au sud et

fait place à un sentier qui mène au col St-Bernard. Suivre la route goudronnée (chemin du Barn) vers le sud qui mène au village de Peille. Traverser le village en empruntant le chemin du Barri, traverser la route et prendre la rue du Castelet (escaliers) puis la rue du Pous. Continuer à descendre et suivre la direction de "La fontaine". On arrive sur la route départementale D53 qu'on prend à gauche. 50 mètres environ après le virage prendre à droite le sentier (balisage jaune) qui descend par des lacets dans le vallon de Farquin. Le sentier frôle une fois la route dans un virage et continue de descendre, traverse le ruisseau de Farquin et remonte en pente douce sur 3 km pour redescendre sur le village de Peillon. Suivre les panneaux qui conduisent jusqu'à Peillon village.

(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Patrimoine naturel et culturel

Cette avant-dernière étape de la Via Alpina propose de découvrir les villages perchés typiques de la civilisation méditerranéenne s'étant adaptée au relief. Ainsi les bourgs de Peille ou de Peillon sont aujourd'hui très caractéristiques de cette architecture très étroite et de ces ruelles sinueuses, le tout au bord de falaises impressionnantes. Au sortir de Sospel, entre le fort St Roch et le fort du Mont Barbonnet, tous deux du type « Séré de Rivières », la Via Alpina s'élève jusqu'au col St-Jean à 642 m d'altitude, dans le ravin éponyme. On continue ensuite la montée jusqu'à la Baisse du Pape, d'où l'on peut rejoindre la tête de la Lavina (1117 m), intéressant belvédère sur Sospel, avant de monter encore au col du Farguet sous la cime du même nom (1186 m). On redescend ensuite sur le hameau de St-Siméon, puis par un ancien chemin muletier sur le Pas d'Ongrand, duquel on peut admirer sur la gauche le Mont Ours (1239 m). L'itinéraire grimpe à nouveau sous le rocher du Pied de Jacques jusqu'au Col du St-Bernard qui permet d'arriver au village perché de Peille, dominé par le Pic de Baudon (1264 m), la Cime de Rastel (802 m) et le Mont Agel (1148 m), et blotti au sein des forêts et des olivaias. Cette ancienne cité médiévale aux ruelles typiques possède un Tribunal de Haute et de Basse Juridiction en sa qualité passée de cité consulaire, et propose aux visiteurs son Palais de Lascaris construit au bord de la falaise au XVIIe siècle. Mais l'église paroissiale est elle aussi d'un grand intérêt par son clocher pyramidal en pierre de taille du pays datant du XIIe siècle. Tout comme les ruines de l'ancien château et le poste de guet, les anciennes chapelles de la Miséricorde, St Sébastien et la moderne St Martin-de-Peille, le musée du terroir ainsi que la fontaine gothique du XVIe siècle dont Léo Ferré parle dans l'un de ses poèmes... Mais Peille, c'est aussi de nombreuses fêtes : le blé et la lavande, l'Assomption, les Baguettes, la Pomme Fleurie, ou encore la Ste-Anne à La Grave-de-Peille... En quittant Peille, et après une vertigineuse descente dans le vallon du Farquin, l'itinéraire emprunte l'ancienne Voie romaine pour rejoindre Peillon, autre village perché sur un nid d'aigle et dominé par la Pointe de Lourquière (678 m). Le vieux village de Peillon est entièrement classé pour son architecture très typique et ses ruelles sinueuses, et la chapelle des Pénitents Blancs est par ailleurs dotée de fresques du XVe siècle du peintre itinérant Canavesio. Mais Peillon possède également une église dédiée à la Transfiguration, plusieurs moulins à huile et à farine, et un atelier de sculpture sur bronze.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Point		Tronçon		
Nom	Services	Information	Balisage	
 Sospel 348 m		D 3.2 km / 1h00		

Hébergements

Hotel de France

Adresse : M. BERG
 9 Bd de Verdun - 6380 SOSPEL
 Tél. : +33 4 93 04 00 01 /

E-mail : info@hotel-de-france-sospel.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

 Petit-déjeuner

- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Gîte du Mercantour

Adresse : M. Jean-Pierre DOMEREGO
7 Bd de Verdun - 6380 SOSPEL
Tél. : +33 4 93 04 00 09 /

E-mail : sospel@sospel.net

Catégorie : C: gîte d'étape, refuge de bord de route
Période d'ouverture : mars - novembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir
- ✓ Pique-nique à emporter

Hotel des Etrangers

Adresse : Famille DOMEREGO
7 Bd de Verdun - 6380 SOSPEL
Tél. : +33 4 93 04 00 09 /

E-mail : sospel@sospel.net

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir

Auberge Provencale

Adresse : M. Jean-Pierre GIANNINI
Route du col de Castillon - 6380 SOSPEL
Tél. : +33 4 93 04 00 31 /

E-mail : aubergeprovencale2@wanadoo.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la demi-pension : > 44 EUR
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

- ✓ Petit-déjeuner
- ✓ Repas du soir



Col Saint-Jean
650 m



D 2.8 km / 
1h10



Baisse du
Pape
1026 m

D 1.1 km /
0h20



Col du Farguet
1081 m

B 3.8 km /
1h15

Pas d'Ongrand

D 3.5 km /



423 m

0h55



Peille
650 m



D 3.1 km /
0h25



Colletta Basse
542 m

D 1.6 km /
0h40



Peillon
381 m



D 1.6 km /
0h40

Hébergements

Auberge de la Madone

Adresse : Mme Christian MILLO
3 place Auguste Arnulf - 6440 PEILLON
Tél. : +33 4 93 79 91 17 /

E-mail : auberge.de.la.madone@wanadoo.fr

Remarques : Restaurant gastronomique 3* Michelin

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : février - octobre

Prix de la demi-pension : > 75 EUR

Prix de la nuitée : > 50 EUR

Réductions et restauration :

✓ Petit-déjeuner

✓ Repas du soir

Auberge Lou Pourtail

Adresse : Mme Christian MILLO
3 place Auguste Arnulf - 6440 PEILLON
Tél. : +33 4 93 79 91 17 /

E-mail : auberge.de.la.madone@wanadoo.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : février - novembre

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :

✓ Petit-déjeuner

✗ Repas du soir

✓ Pique-nique à emporter

Camping de la Laune

Adresse :
3724 bd de la vallée - 6440
Tél. : +33 4 93 79 91 61 /

E-mail : contact@campingdelalaune.com

Catégorie : G: camping

Période d'ouverture : -

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :

Difficulté 	Temps de marche 2h50	Distance 13.55 km	 371 m	 692 m	Qualité des données GPS : ++
--	----------------------	-------------------	---	---	------------------------------

Description

Au départ de Peillon, l'itinéraire rejoint le GR® 51 B, traverse le village de La Turbie et son Trophée de l'Empereur Auguste, puis, face à la Méditerranée, s'imprègne de plus en plus de l'air maritime en arrivant dans la principauté de Monaco, qu'elle traverse jusqu'à la place du Palais, point final de l'itinéraire rouge. **Arrêtez-vous au Jardin Exotique pour signer le Livre d'Or de la Via Alpina, disponible au guichet tous les jours de 9h à 19h (9h-18h de février à avril et octobre, 9h-17h de novembre à janvier) !**

Diagramme altimétrique



Descriptif détaillé

Remonter en haut du village pour retrouver l'itinéraire. Prendre le sentier qui part à droite vers le nord (direction St-Martin-de-Peille - La Turbie). Le sentier descend vers le ruisseau de Calambert puis contourne par l'ouest la pointe de Lourquièrre et surplombe le ravin de St-Martin pour arriver par un chemin qui longe les propriétés privées sur une petite route. Un poteau du Conseil Général des Alpes-Maritimes invite à partir à droite direction « St-Martin-de-Peille - Chapelle St-Martin - La Gorra ». Toujours dans la même direction prendre le chemin de la Bonella et retrouver le balisage blanc et rouge du GR® 51. Descendre la route de La Gorra. Passer à gauche d'un beau portail en fer forgé qui barre la route aux automobiles, continuer à descendre et à l'intersection prendre la route à gauche sur quelques mètres. Après un transformateur EDF, s'engager dans le sentier qui descend dans le ruisseau de Gayan. Le sentier traverse le ruisseau et environ 600 mètres plus loin arrive sur une route, qu'on remonte plein sud pour atteindre le col de Guerre. Passer sur le tunnel de l'autoroute et descendre vers le sud. Traverser le village de La Turbie et gagner le Trophée des Alpes. De là, descendre par un sentier passant bien en dessous et côté est de la Tête de Chien pour atteindre, par des escaliers, la principauté de Monaco.

(Paul Guglielmi, CDRP 06)

Le chemin des Révoires débouche sur la Moyenne Corniche (route nationale RN 7). La traverser en obliquant légèrement vers l'ouest. Descendre des escaliers puis de longues marches entre des villas aboutissant à l'Avenue Hector Otto ; la traverser pour entrer dans le parcours de santé Vita et longer le mur de soutènement faisant frontière avec Cap d'Ail de façon à descendre des escaliers rejoignant l'angle sud-ouest de la place du Jardin Exotique. La traverser pour suivre le trottoir qui longe le parc Princesse Antoinette jusqu'aux premiers escaliers des Révoires que l'on descend en traversant trois rues pour aboutir au boulevard Rainier III et le traverser au niveau des feux tricolores. Suivre à gauche le trottoir puis prendre le passage pour piétons avec de longues marches. Tourner à droite dans l'avenue Prince Pierre ; descendre toujours, dépasser la rue de la Colle et arriver à la Place d'Armes. Traverser au feu tricolore et longer le rocher dominé par la Palais princier jusqu'au bas de l'avenue de la Porte Neuve. Cheminer le long du trottoir jusqu'à un large tournant. A ce niveau prendre à gauche (côté sud) les allées d'un jardin. Passer devant le Musée Océanographique (fondé par le Prince Albert I), aborder les Jardins Saint Martin et suivre les allées surplombant la mer (cathédrale) jusqu'à l'aboutissement par la ruelle Sainte Barbe sur la place du Palais où se trouve la plaque commémorative de l'Inauguration de Via Alpina.

(Wilfrid Deri, Gouvernement monégasque)

Patrimoine naturel et culturel

De Peillon, la Via Alpina s'élève vers St Martin-de-Peille, puis rallie le col de Guerre d'où l'on a enfin la perspective finale sur la « Mare Nostrum » quittée à Trieste. La mer s'étend donc au pied des montagnes, et cela permet de mieux comprendre le phénomène de l'orogénèse alpine due aux phénomènes tectoniques qui poussèrent la plaque africaine à rencontrer la plaque eurasiatique dans un mouvement de sud-est vers le nord-ouest. C'est cela qui créa la forme de l'arc alpin et souleva brusquement cette chaîne de montagne émergeant de la mer. Par le GR® 51B, variante des Balcons de la Côte d'Azur, on descend sur La Turbie, autre village de charme aux ruelles pavées et aux

placettes ombragées, surplombant la Méditerranée. La Turbie garde certaines traces de son passé médiéval (vieux village, passages voûtés, portails de l'enceinte du XIIIe siècle). Mais aussi et surtout de son passé romain avec le Trophée de l'empereur Auguste (un des seuls trophées romains dans le monde), superbe tour de 35 mètres de haut, unique et datant de l'an 6 avant J.-C., aujourd'hui classée et accueillant un musée. Ce monument, également appelé « Trophée des Alpes », célèbre l'installation de la paix romaine dans la région, mais est aussi le symbole de la victoire des Romains sur les 45 peuples alpins vaincus et soumis. A La Turbie, l'église St Michel datant de 1777 est également classée. En quittant La Turbie, il sera impératif de marcher jusqu'au belvédère de la Tête de Chien (550 m), situé juste à l'aplomb du Cap d'Ail et de la mer, et duquel s'offre une vue incomparable sur le golfe de Vintimille, le cap Martin puis le cap Ferrat, le cap de Nice, Antibes, mais aussi l'Estérel. Le sentier descend ensuite le flanc est de la Tête de Chien pour arriver en Principauté de Monaco.

(Nicolas Aubertin, Gilles Chappaz, Grande Traversée des Alpes)

Au pied des Alpes, la région monégasque était le lieu de passage des routes qui reliaient les grandes cités Provençales, Ligures et Piémontaises : la route du Sel au 16ème S par exemple. Mais l'histoire du Rocher et de ses hommes remonte bien avant l'antique époque où Monaco était le port Hercule, fréquenté par les grecs puis les romains : le Musée d'Anthropologie Préhistorique présente les vestiges d'humanités primitives exhumés du sol de la Principauté et des régions avoisinantes. A proximité le Jardin Exotique rassemble à flanc de parois rocheuses des végétaux, des " plantes grasses " plus que centenaires qui ont atteint ici les tailles gigantesques qu'ils connaissent dans leurs pays d'origine. Sous terre, la Grotte de l'Observatoire ouvre sur un monde de concrétions, de draperies, de stalactites et de stalagmites prolongeant le dépaysement. La vieille ville sur le Rocher et le port Hercule sont les quartiers historiques de Monaco. La dynastie des Grimaldi s'y installa il y a près de 700 ans : François Grimaldi, dit Malizia, s'emparaient de la forteresse en pénétrant par ruse dans la place sous la robe d'un moine Franciscain. Le Palais Princier édifié à la place de l'ancienne forteresse est l'occasion d'un voyage depuis l'époque des Guelfes et des Gibelins jusqu'à celle napoléonienne. Dans la Cathédrale face au Palais de Justice, de style romano-byzantin, se trouvent les sépultures des Princes de Monaco. Le Musée océanographique, l'une des nombreuses réalisations du Prince Albert 1er, abrite un aquarium géant remarquable.

(Wilfrid Deri, Gouvernement monégasque)

Point		Tronçon	
Nom	Services	Information	Balisage
 Peillon 381 m		D 3.9 km / 1h00	

Hébergements

Auberge de la Madone

Adresse : Mme Christian MILLO

3 place Auguste Arnulf - 6440 PEILLON

Tél. : +33 4 93 79 91 17 /

E-mail : auberge.de.la.madone@wanadoo.fr

Remarques : Restaurant gastronomique 3* Michelin

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : février - octobre

Prix de la demi-pension : > 75 EUR

Prix de la nuitée : > 50 EUR

Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



Repas du soir

Auberge Lou Pourtail

Adresse : Mme Christian MILLO

3 place Auguste Arnulf - 6440 PEILLON

Tél. : +33 4 93 79 91 17 /

E-mail : auberge.de.la.madone@wanadoo.fr

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel

Période d'ouverture : février - novembre

Prix de la nuitée : > 24 EUR

Réductions et restauration :



Petit-déjeuner



Repas du soir



Pique-nique à emporter

Camping de la Laune

Adresse :

3724 bd de la vallée - 6440

Tél. : +33 4 93 79 91 61 /

E-mail : contact@campingdelalaune.com

Catégorie : G: camping

Période d'ouverture : -

Prix de la nuitée : 7-14 EUR

Réductions et restauration :



Saint-Martin-de

-Peille / La

Gorra

445 m



D 1.6 km /

0h20



Col de Guerre

559 m

D 1.2 km /

0h15



La Turbie

485 m



3.5 km /

0h40



X N7

172 m



A 0.45 km /

0h10



Monaco -

Place du Jardin

Exotique

116 m



A 1.4 km /

0h10



Monaco -

Place d'Armes

20 m



A 1.5 km /

0h15



Monaco -

Place du Palais

58 m



A 1.5 km /

0h15

Hébergements

Hôtel Le Versailles 2*

Adresse : Hôtel Le Versailles

4, avenue Prince-Pierre - 98000 MONACO

Tél. : +377 93 50 79 34 /

E-mail : hotel-versailles@monte-carlo.mc

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

Hôtel de France 2*

Adresse : Hôtel de France

6, rue de la Turbie - 98000 MONACO

Tél. : +377 93 30 24 64 /

E-mail : hotel-france@monte-carlo.mc

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

Hôtel Ambassador-Monaco 3*

Adresse : Hôtel Ambassador-Monaco

10, avenue Prince Pierre - Monaco - 98000 MONACO

Tél. : +377 97 97 96 96 /

E-mail : info@ambassadormonaco.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

Hôtel Columbus Monaco 3*

Adresse : Hôtel Columbus Monaco

23, avenue des Papalins - 98000 MONACO

Tél. : +377 92 05 90 00 /

E-mail : events@columbus.mc

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la nuitée : > 24 EUR
Réductions et restauration :

Novotel Monte Carlo 3*

Adresse :

16, boulevard Princesse Charlotte - 98000 Monaco

Tél. : +377 99 99 83 00 /

E-mail : H5275@accor.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Prix de la nuitée : > 50 EUR
Réductions et restauration :

Hotel Miramar 3*

Adresse :

1, av. Président J.-F. Kennedy - 9800 Monaco

Tél. : +377 93 30 86 48 /

E-mail : mailto:contact@miramarmonaco.com

Catégorie : E: auberge, pension, hôtel
Période d'ouverture : janvier - décembre
Réductions et restauration :

Bibliographie

Liens

- <http://www.provincia.cuneo.it/montagna/index.htm>
- <http://parcalma@tin.it>
- <http://cmgvp@reteunitaria.piemonte.it>
- <http://www.mercantour.eu/>
- <http://www.cmaltavalletanaro.it>
- <http://www.provincia.imperia.it>
- <http://www.parcomarguareis.it>
- <http://p.valpesio@mtrade.com>
- <http://cmaltavaltanaro@reteunitaria.piemonte.it>
- <http://www.ghironda.com>
- <http://www.monaco-tourisme.com>
- <http://www.oceano.mc>
- <http://www.palais.mc>
- <http://www.jardin-exotique.mc>

Cartes

- 7 ~ IGC ALPI MARITTIME E LIGURE (1: 50000)
 - 5 ~ ASF, CAI-CAF, ARGENTERA E MERCANTOUR (1: 25000)
 - 8 ~ IGC ALPI MARITTIME E LIGURI (1: 50000)
 - [TOP25 3536OT](#) ~ IGN (1:25.000)
 - *Alpi Marittime e Liguri - n° 8* ~ Istituto Geografico Centrale - Torino (1: 50000)
 - [Alpes Sans Frontières n°4 - Vallée des Merveilles / Val Vermenagna](#) ~ IGN-IGM (1:25.000)
 - [Mercantour](#) ~ Didier Richard - Carte Grand Air (1:60 000e)
 - [TOP25 3841OT](#) ~ IGN (1:25.000)
 - [Alpes Sans Frontières n°3 - Marguareis /Mongioie](#) ~ IGN-IGM (1: 25000)
 - 3 ~ ASF, CAI-CAF, MARGUERAIS-MONGIOIE (1: 25000)
 - [VAL VERMENAGNA, VALLE PESIO, ALTA VALLE ELLERO, PARCO NATURALE DEL MARGUAREIS](#) ~
- FRATERNALI editori (1:25000)
- 3 (*Marguareis-Mongioie*) ~ ASF (1:25.000)
 - 15 (*Albenga-Alassio-Savona*) ~ IGC (1:50.000)
 - 3 (*Marguareis-Mongioie*) ~ ASF (1:25.000)
 - 8 (*Alpi Marittime e Liguri*) ~ IGC (1:50.000)
 - 14 (*San Remo, Imperia, Montecarlo*) ~ IGC (1:50.000)
 - [Alpes Sans Frontières n°2 - Moyenne Roya / Val Nervia e Argentina](#) ~ IGN-IGM (1:25.000)
 - 14 *San Remo, Imperia, Monte Carlo* ~ IGC (1:50.000)
 - [TOP25 3741ET](#) ~ IGN (1:25.000)
 - 8, 14 ~ IGC (1:50.000)
 - [TOP25 3742OT](#) ~ IGN (1:25.000)

Guides de randonnée

- *Alpi Marittime, voll.I-II, L.Montaldo, F.Salesi, E.Montagna* ~ Collana Guida Monti d'Italia, CAI-TCI (ISBN)
- *Camminaitalia, Cannobini, Carnovalini, Valsesia* ~ Le guide di Airone, Mondadori (ISBN 1995)
- *Per i sentieri della Valle Stura* ~ Com.Mont.Valle Stura e Demonte (ISBN)
- [Tinée-Vésubie - Vallée des Merveilles - Réf. 507](#) ~ Fédération Française de Randonnée (ISBN 978-2-7514-0200-5)
- *In Cima alle Alpi Marittime, voll.I-II* ~ Blu ed., Peveragno (CN) (ISBN)
- *Lungo le strada del Sale, Dal mar Ligure a Ginevra, Bernardini, Levati* ~ SAGEP (ISBN)
- *Alta Via dei Monti Liguri* ~ Unioncamere Liguri (ISBN)
- *Alte Vie della Liguria, Andrea Parodi* ~ Parodi Editore (ISBN 88-88873-04-X)
- *Alpi Liguri (Guida dei Monti d'Italia)* ~ CAI/TCI (ISBN)
- *Monaco et ses environs, Promenades et randonnées autour de la Via Alpina / CAM, FFCAM* ~ Club Alpin Monégasque (ISBN 2-9523494-0-1)

Légende

	Point étape (départ ou arrivée d'étape)		Restauration	A	Route goudronnée ou pavée		Promenade / tourisme (sentier large non exposé)
	Possibilité intermédiaire d'hébergement		Médecin	B	Piste de terre		Randonnée (sentier de montagne, parfois étroit et exposé)
	Sommet		Pharmacie	C	Chemin muletier		Randonnée alpine (passage équipé ou très exposé, névé, blocs)
	Col		Boulangerie / commerce d'alimentation	D	Sentier de montagne		
	Ville, village		Quincaillerie / magasin de sport	E	Sentier équipé (câbles, échelles)		
	Autre lieu-dit		Poste	F	Hors sentier		
			Banque / distributeur de billets				
			Train				
			Car				
			Taxi				
			Accès public automobile				

Avertissement

Ces données reflètent les informations publiées sur le site internet www.via-alpina.org à la date de téléchargement. Les données de ce site ont été relevées par un grand nombre de partenaires locaux dans chacune des régions alpines. Elles sont actualisées avec une fréquence variable selon les régions. Nous sommes conscients qu'il subsiste des inexactitudes et des différences de qualité et nous vous invitons à nous signaler celles que vous détecterez par le biais de la fonction « Commentaires » proposée sur chaque fiche-étape du site.

Crédits : voir www.via-alpina.org/fr/credit

Date d'exportation : 05/03/2016