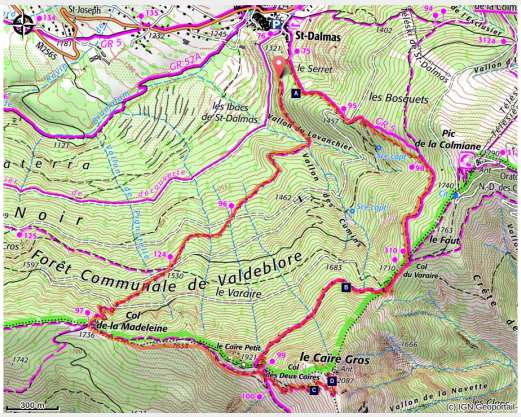
La vue panoramique du Caïre Gros

Vallée haute Vésubie - Valdeblore



Depuis la cime du Pisset, (2233 m), au fond au milieu de la ligne de crête enneigée, le Caïre Gros, (2087 m). (GUIGO Franck)

Traversée bucolique des diverses étages de végétation jusqu'au sommet (2087m). Ce sentier passe par d'anciennes terrasses de culture en friche, une pinède, un pré-bois de mélèzes, une sapinière et une pelouse calcicole.

Le Caïre Gros lie les vallées de la Vésubie et de la Tinée. De son sommet-belvédère embrassant le Mercantour, s'ouvre une perspective depuis la Méditerranée jusqu'à la haute montagne.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 5 h

Longueur : 9.1 km

Dénivelé positif : 793 m

Difficulté : Moyen

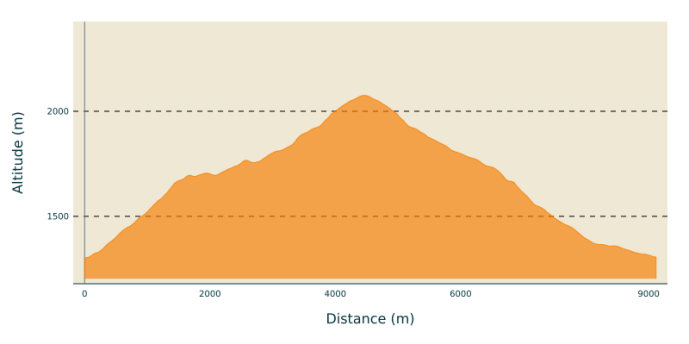
Type : Journée : boucle

Thèmes : Archeologie et histoire, Faune, Flore, Point de vue, Sommet

Itinéraire

Départ : Saint Dalmas, place
Arrivée : Saint Dalmas, place
Balisage : GR
Communes : 1. Valdeblore
2. Venanson
3. Marie

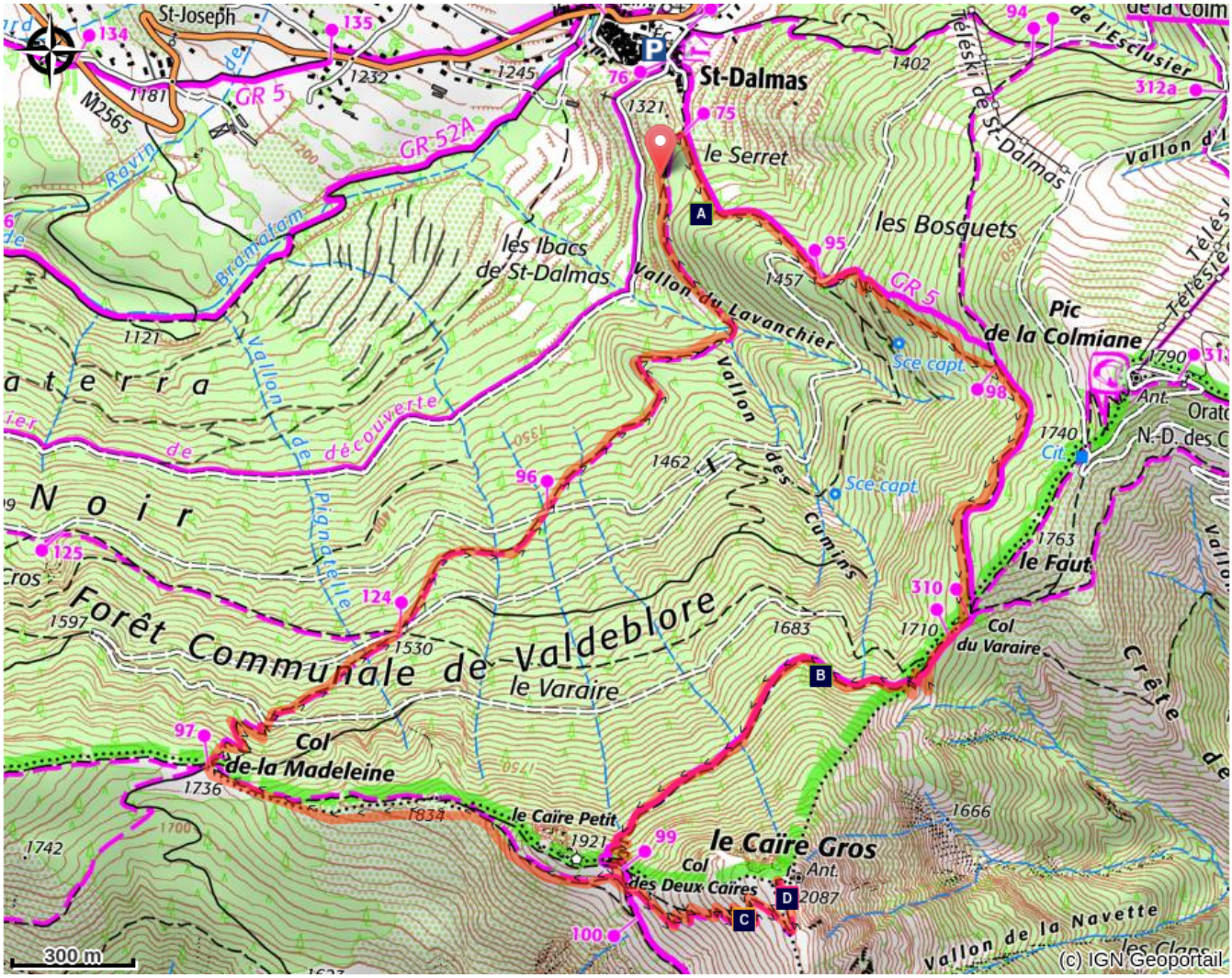
Profil altimétrique



Altitude min 1303 m Altitude max 2076 m

Depuis Saint-Dalmas, l'itinéraire suit presque entièrement le GR5, balisé d'une double marque rouge et blanche. Partir de la place située sous l'église (balise 78). Tourner à droite dans le village pendant 60m, jusqu'à la balise 76. Prendre à gauche le chemin du col de la Madeleine.
À la balise 75, monter tout droit, puis traverser la pinède et les premiers mélèzes. Le sentier est assez raide jusqu'au col du Varaire, pendant une heure environ.
Dépasser une petite source et d'anciens abreuvoirs en bois. À la balise 310 (col du Varaire), suivre la ligne de crête entre la Vésubie et le Valdeblore ; le Caïre Gros est en vue.
Cheminer entre les mélèzes où nichent de nombreuses espèces d'oiseaux. Le bois s'épaissit d'essences sombres : épicéas et sapins. Continuer à gauche pour arriver au col des Deux Caïres (balise 99). L'embouchure du Var est bien visible.
Quitter maintenant le GR5 et emprunter, à gauche du col, une sente s'élevant en lacets vers le sommet (30min environ). À l'arrivée, le panorama révèle son étendue.
Le retour se fait par le même itinéraire, mais une variante est possible pour allonger la randonnée en rentrant par le col de la Madeleine depuis le col des Deux Caïres. Compter une heure de plus et suivre les balises du Conseil Départemental pour regagner Saint-Dalmas.

Sur votre chemin…



Le pré-bois de mélèzes (A)
Les oiseaux de la forêt (B)
Valdeblore (C)
Le panorama (D)

Toutes les infos pratiques

Comment venir ?

Transports

Venir en bus :

Ligne 90, Nice Grand Arénas -Saint Dalmas

Accès routier

Par la Vésubie : depuis Nice 50 prendre l'autoroute A8 - Sortie 52 Nice Saint Isidore - puis RD6202 (Route de Grenoble) jusqu'à Plan du Var, puis D2565 direction Saint Martin Vésubie.

Par la Tinée : depuis Nice : autoroute A8 - Sortie 52 Nice Saint Isidore - puis RD6202 (Route de Grenoble) jusqu'à La Mescla, puis D2205 (Vallée de la Tinée). Dépasser La Bollinette, prendre la D2205 direction Valdeblore - La Colmiane.

Parking conseillé

Place du village

Lieux de renseignement

Office de Tourisme Métropolitain - Bureau d'information de Valdeblore - La Colmiane
La Colmiane, 06420 Valdeblore

info.valdeblorelacolmiane@nicecotedazurtourisme.com
Tel : 04 93 23 25 90
https://www.explorenicecotedazur.com/

Sur votre chemin...

Le pré-bois de mélèzes (A)

Cette randonnée met en évidence la lente évolution d'un alpage après l'abandon des cultures et des pâturages intensifs. D'abord, la pelouse est envahie de jeunes mélèzes. Puis, le sous-bois se modifie et fait place aux rhododendrons et myrtilles. Vers 1600m, sous le couvert des mélèzes, des essences d'ombre apparaissent, comme l'épicéa et le sapin. En grandissant, elles obscurcissent le sous-bois qui se modifie progressivement.

Crédit photo : GUIGO Franck

Les oiseaux de la forêt (B)

Plusieurs espèces d'oiseaux se partagent l'espace forestier pour y trouver leur nourriture.
Si la mésange noire et la mésange boréale explorent les rameaux et les branches, en quête de petits insectes, les grimpereaux et les pics épeiches cherchent leur nourriture dans l'écorce des troncs. Le bec-croisé fouille méthodiquement les fruits des conifères, dont il extrait les graines en fendant les écailles de son bec puissant. Quant au pinson, le plus souvent, il récolte sa nourriture au sol, qu'il parcourt en sautillant.

Crédit photo : BLANC Jacques

Valdeblore (C)

Cette commune se compose des villages de La Bolline, La Roche, Saint-Dalmas et de la station de ski de La Colmiane. Saint-Dalmas a été édifiée sur l'emplacement d'un poste romain, autour d'un prieuré fondé au Xe siècle. L'église de la Sainte-Croix, mentionnée dès 1060, a été édifiée par les bénédictins dans le style roman lombard. Le clocher a été ajouté ou reconstruit en 1740.
Les autres hameaux de la commune sont plus récents. La Roche date du XIIe siècle et La Bolline du XIVe, tandis que La Colmiane remonte aux années 20.

Crédit photo : WACONGNE Richard

Le panorama (D)

Avec ses 2087m, le sommet calcaire du Caïre Gros est un belvédère embrassant tout le Mercantour. Il donne vue sur le massif cristallin central, avec les points culminants de l'Argentera (en Italie), et du Gélas, encadrés par les montagnes de la haute vallée du Var, le Mont Mounier, et par le Grand Capelet et le cirque de l'Authion qui dominent la mer.

Crédit photo : GUIGO Franck