



GTM - Etape 17 : Sospel - Menton

Vallées Roya & Bevera - Sospel



Le vieux pont médiéval du village Sospel. (Jean-Marie Cevasco - PNM)



Après une ascension jusqu'à Colla Bassa, les derniers kilomètres de ce long parcours côtoient l'imposante crête montagneuse frontalière autour du Gramondo et du Roc de l'Orméa.

C'est à partir de cette ultime étape que l'on voit littéralement les Alpes « plonger » dans la majestueuse mer Méditerranée, avant une arrivée bien méritée au bord de l'eau dans la vieille ville de Menton.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 6 h

Longueur : 18.1 km

Dénivelé positif : 1197 m

Difficulté : Difficile

Type : Grande itinérance

Itinéraire

Départ : Sospel

Arrivée : Menton

Communes : 1. Sospel
2. Menton

Profil altimétrique



Altitude min 15 m Altitude max 1109 m

De Sospel (350 m - b.105), prendre l'ancienne route du col de Castillon (D.2566).

Traverser la voie de chemin de fer et, juste après le premier lacet, prendre la petite route de Fontan à gauche (b.106).

Elle se transforme rapidement en piste ; la suivre avant de prendre à droite le GR (b. 106a) qui la coupe pour la rejoindre plus haut.

Dans la première épingle à droite, suivre le départ d'une piste pour retrouver le sentier (GR) qui grimpe sur le flanc (b.107) avant de sortir sur la croupe (fontaine - b. 107a). Une montée en sous-bois permet d'atteindre le col du Razet (1 032 m - b. 17). ; continuer à flanc (GR52), pour gagner Colla Bassa (1 107 m - b.16) et prendre à droite la piste qui descend en direction du Sud.

Bifurquer plus bas sur la droite sur un sentier (GR) pour atteindre le lieu-dit Mourga (b.15). Laisser à droite la ruine pour traverser le versant et rejoindre une piste (b.14) qu'il faudra suivre à droite en descente pour venir récupérer le sentier qui part sur la gauche (GR52 - b.13).

La dernière montée commence (b.12) jusqu'aux grands pins sous le passage du col du Berceau (1 090 m).

Ne pas manquer de gravir le sommet aérien du Roc d'Orméa (1 132 m) par un bref crochet pédestre en aller-retour. La descente en versant sud est raide, caillouteuse et technique.

La pente s'adoucit au contact de la forêt (716 m), carrefour d'itinéraires (b.11) où il faut continuer de niveau en direction du Plan du Lion (b.10) en laissant à droite le GR51.

Au bout du plateau marqué par un incendie récent (b.9), prendre le sentier (GR52) qui plonge droit dans la pente pour amener sur une piste au niveau du quartier de St-Paul (446 m -b 8).

Continuer en face par la piste puis par le chemin à gauche (GR) qui descend à flanc (balises 7 et 6) jusqu'aux portes de Menton. Longer à droite l'autoroute, puis passer en-dessous avant de poursuivre (b.5) la descente (GR52 - b.4).

Après avoir rejoint le bd de Garavan (b.3) regagner le vieux château (b.1) et la plage des Sablettes par les pittoresques ruelles étroites.

Sur votre chemin...



Toutes les infos pratiques

Recommandations

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

En période estivale la chaleur peut être conséquente sur cette étape de moyenne altitude. Nécessiter pour vous hydrater correctement d'emporter suffisamment d'eau.

Comment venir ?

Accès routier

Navette de véhicule pour retour Estenc : 147 km/3h30

Sortir de Menton pour prendre l'A8 en direction de Nice.

Prendre la sortie (n°52 Saint-Isidore) pour retrouver la RM6202 et l'itinéraire emprunté à l'aller.