



# Mercantour - Alpes Maritimes - Autour du Mont Ténibre - Etape 3

Vallée haute Tinée - Saint-Étienne-de-Tinée



Randonnée Tinée. Lac de Rabuons, 2523 m. (Roger Settimo - PNM)



## Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 7 h

Longueur : 18.6 km

Dénivelé positif : 739 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

# Itinéraire

**Départ** : Refuge de Rabuons

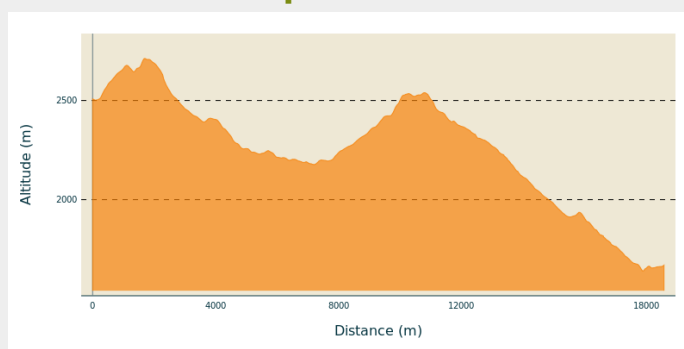
**Arrivée** : Refuge de San Bernolfo

**Communes** : 1. Saint-Étienne-de-Tinée

2. Isola

3. Vinadio

## Profil altimétrique



Altitude min 1641 m Altitude max 2712 m

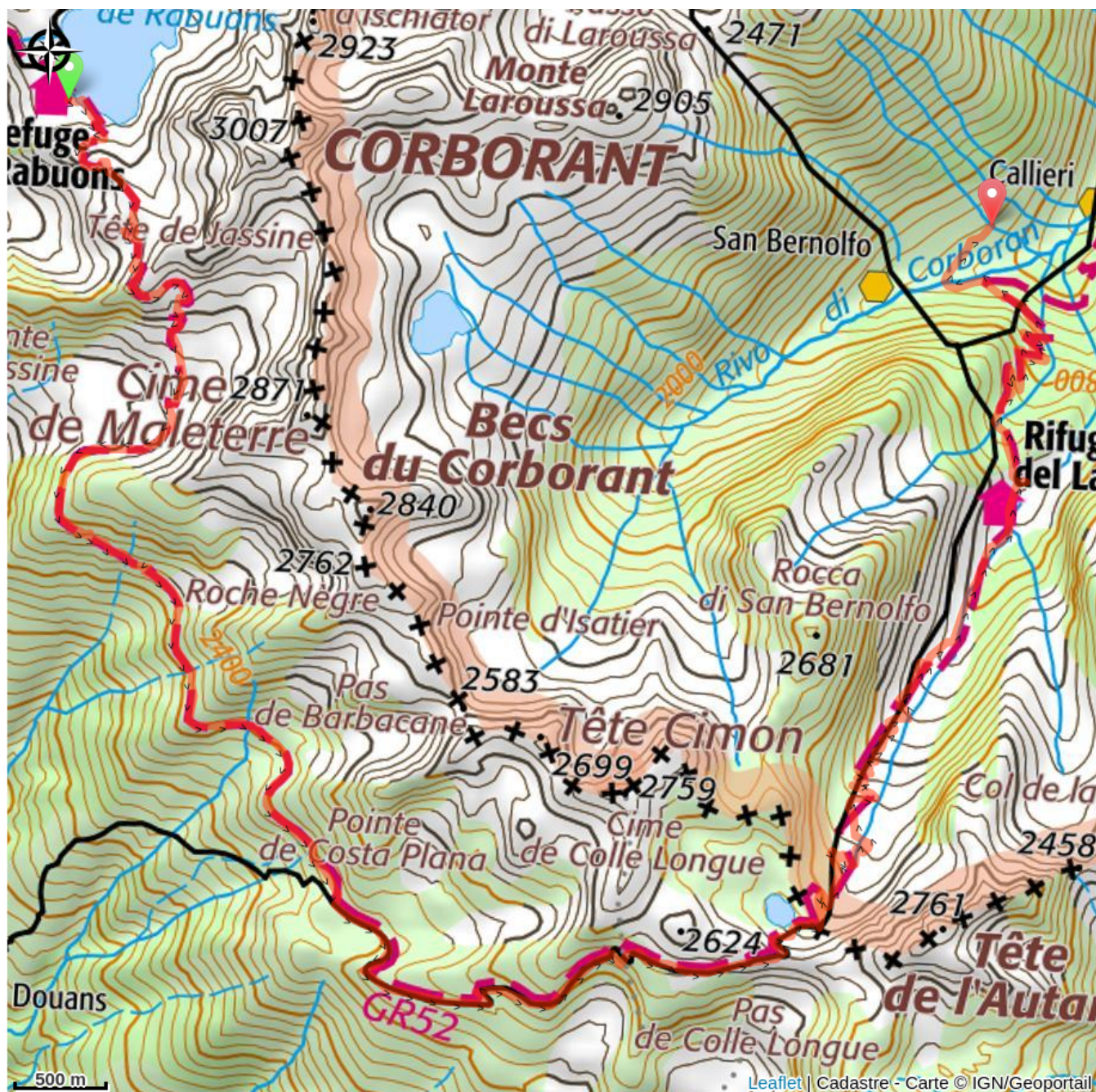
Au départ du refuge du Rabuons (2 523 m - b.105a) prendre en direction du sud-est le sentier qui rejoint le bord du lac de Rabuons (2 500 m). Passer à gué entre le grand lac et un plus petit et poursuivre par le sentier qui s'élève dans les contreforts nord de la cime de la Valette (Croix - 2 701 m). Redescendre alors légèrement versant sud par un éboulis en contrebas de la Tête de Jassine. Au prix de quelques lacets raides, parvenir à la Crête de Jassine (2 700 m). Le sentier la contourne astucieusement pour gagner une courbe suspendue où par un grand mouvement tournant il atteint le vallon de la Clapière. Traverser un vaste pierrier pour rejoindre en écharpe la forêt de la Crête de Chabraire (2 400 m - b.105b) surmontée d'un magnifique cairn de pierres appareillées. Poursuivre en descente vers les sources du vallon du Bourguet (2 250 m). Contourner à flanc, au droit de filets métalliques mis en place pour contenir d'éventuelles avalanches de neige pouvant descendre jusqu'à la Tinée. Atteindre l'épaule marquée de la Crosetta avec son cairn, localement appelé Montjoye et amorcer une légère descente permettant de gagner rapidement l'intersection avec le sentier venant de Douans, menant au Pas de Barbacane (2 180 m - b.105c). Poursuivre vers l'est et passer la Crête de la Tête Cimon, puis cheminer dans le raide versant issu de la Pointe Costa Plana jusqu'à rejoindre le large replat du Lagarot de Douans (2 200 m - b.127).

Poursuivre sur le sentier menant au Pas de Colle-Logue (Sud-Est), franchir successivement deux éperons en versant sud, gravir un éboulis et continuer de niveau sur un beau sentier. Atteindre ainsi le Pas de Colle-Longue (2 533 - b.59, possibilité d'abri dans d'anciennes cabanes militaires).

Descendre côté italien par un sentier qui rejoint le déversoir du grand lac de Colle-Longue. Suivre le tracé de l'ancienne piste militaire et passer à proximité des casernes militaires. Parvenir bientôt au Lac di Mezzo de San-Bernolfo et gagner rapidement le lac de San-Bernolfo et sa rive gauche.

Du lac remonter quelques mètres par la piste, passer aux abords d'une cabane de chasse et basculer versant nord pour arriver au refuge Alexandris Foches (1 913 m). Continuer en descente sur la piste pour arriver au terme de l'étape à San Bernolfo 1663m.

# Sur votre chemin...



# Toutes les infos pratiques