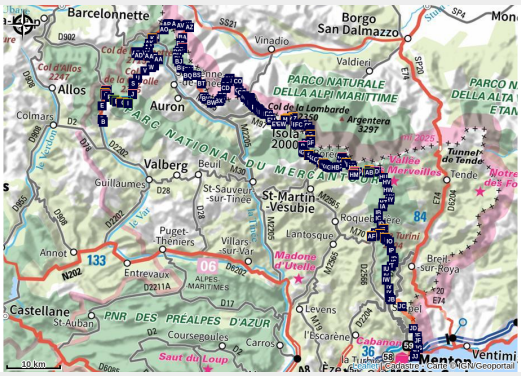
Grande traversée du Mercantour

Parco Naturale Alpi Marittime - Argentera

Aiguilles d'Isola, coucher de soleil en Tinée. (Philippe Pierini - PNM)



Comment décrire la Grande Traversée du Mercantour sans évoquer Victor de Cessole et ses expéditions du début du 20e siècle qui ont largement contribué à la conquête des sommets des Alpes-Maritimes et au développement du tourisme alpin ?

La GTM vous propose d'allier performance physique et découverte des paysages exceptionnels en cheminant sur un itinéraire d'envergure qui offrira au prix d'un effort soutenu de somptueux panoramas sur le massif alpin et sur la mer.

Depuis Entraunes, point de départ de

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 17 jours

Longueur : 220.0 km

Difficulté : Difficile

Type : Grande itinérance

l'itinéraire dans le haut Var, la Grande Traversée du Mercantour (GR® GTM) vous conduira dans les hautes vallées de la Tinée, de la Vésubie, de la Roya et de la Bévéra pour une arrivée grandiose à Menton, au bord de la Méditerranée.

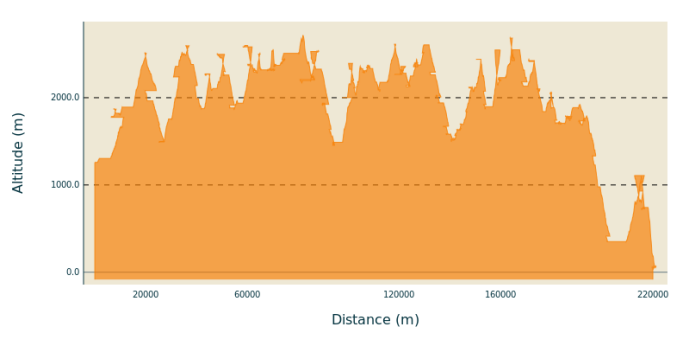
Le grand trek nature des Alpes-Maritimes ! Au pied des sommets à 3000m, une aventure exceptionnelle dans le Parc national du Mercantour : les Alpes sauvages côté soleil et pour finir un balcon sur la Méditerranée !

Avec la Grande traversée du Mercantour , les randonneurs et amateurs de nature profiteront en 17 jours de quelques-uns des plus beaux paysages des Alpes de la Méditerranée.

Itinéraire

Départ : Entraunes
Arrivée : Menton
Communes : 1. Argentera
2. Belvédère
3. Breil-sur-Roya
4. Entraunes
5. Isola
6. La Bollène-Vésubie
7. Menton
8. Moulinet
9. Saint-Dalmas-le-Selvage
10. Saint-Martin-Vésubie
11. Saint-Étienne-de-Tinée
12. Saorge
13. Sospel
14. Tende
15. Valdeblore
16. Valdieri
17. Vinadio

Profil altimétrique

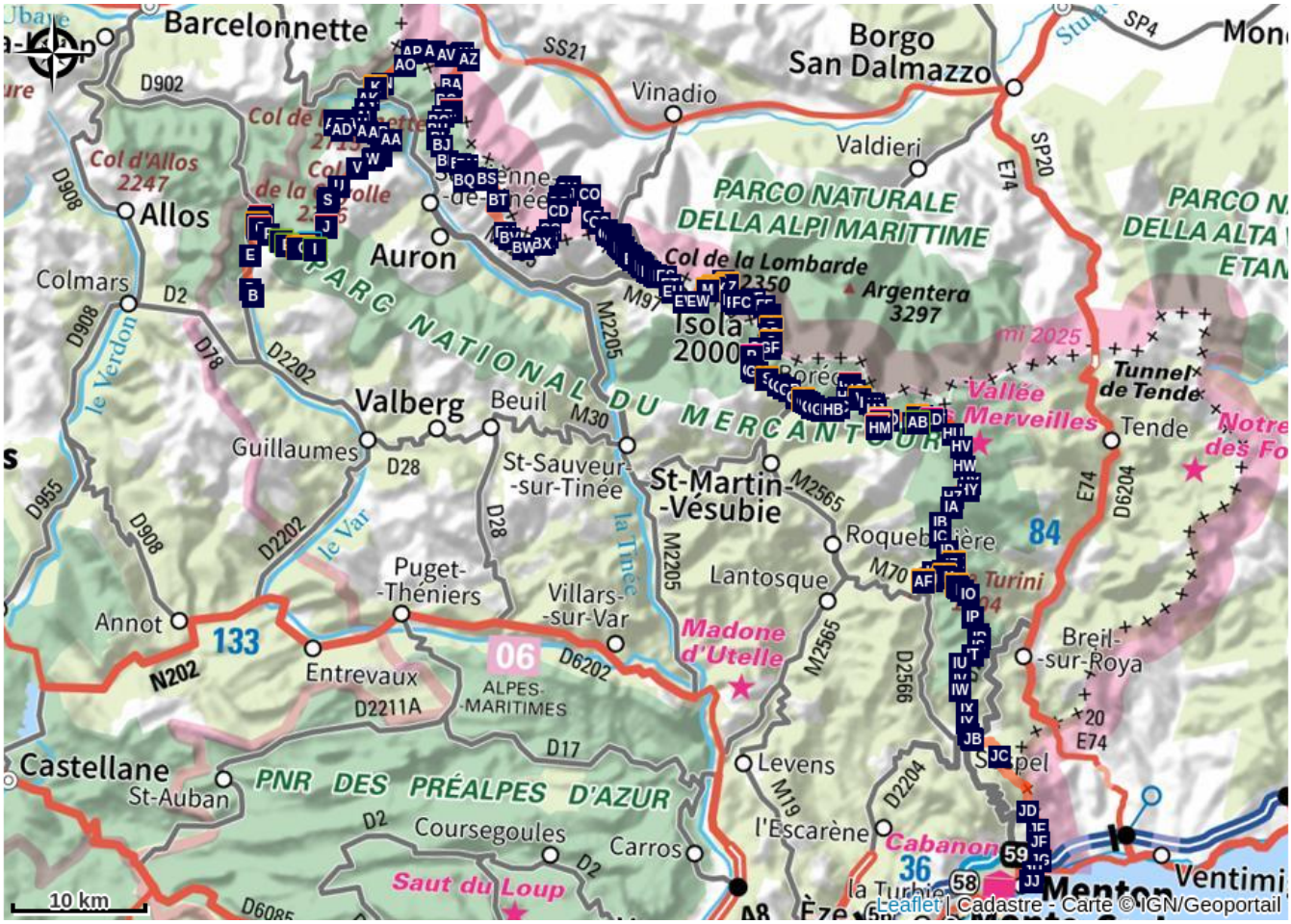


Altitude min 0 m Altitude max 0 m

Étapes :

1. GTM - Etape 01 : Entraunes - Estenc
7.2 km / 634 m D+ / 3 h
2. GTM - Etape 02 : Estenc - Saint-Dalmas-le-Selvage
18.2 km / 787 m D+ / 6 h
3. GTM - Etape 03 : Saint-Dalmas-le-Selvage - Bousiéyas
17.7 km / 1286 m D+ / 5 h
4. GTM - Etape 04 : Bousiéyas - Ferrière
12.1 km / 830 m D+ / 5 h 30
5. GTM - Etape 05 : Ferrière - Refuge de Vens
7.4 km / 768 m D+ / 5 h
6. GTM - Etape 06 : Refuge de Vens - Refuge de Rabuons
13.4 km / 817 m D+ / 6 h 30
7. GTM - Etape 07 : Refuge de Rabuons - Refuge Laus Alexandri Foches
16.2 km / 706 m D+ / 6 h
8. GTM - Etape 08 : Refuge Laus Alexandri Foches - Sant'Anna di Vinadio
13.8 km / 984 m D+ / 6 h
9. GTM - Etape 09 : Sant'Anna di Vinadio - Isola 2000
8.9 km / 500 m D+ / 3 h 30
10. GTM - Etape 10 : Isola 2000 - Refuge Questa
10.1 km / 746 m D+ / 5 h
11. GTM - Etape 11 : Refuge Questa - Le Boréon
20.6 km / 0 m D+ / 7 h
12. GTM - Etape 12 : Le Boréon - Refuge Madone de Fenestre
13.1 km / 1051 m D+ / 6 h
13. GTM - Etape 13 : Refuge de la Madone de Fenestre - Refuge de Nice
5.9 km / 762 m D+ / 5 h
14. GTM - Etape 14 : Refuge de Nice - Refuge des Merveilles
9.2 km / 630 m D+ / 6 h
15. GTM - Etape 15 : Refuge des Merveilles - Camp d'Argent
12.9 km / 610 m D+ / 6 h
16. GTM - Etape 16 : Camp d'Argent - Sospel
20.8 km / 0 m D+ / 7 h 30
17. GTM - Etape 17 : Sospel - Menton
18.1 km / 1197 m D+ / 6 h
18. Variante départ GTM : Allos - Estenc
24.1 km / 1417 m D+ / 7 h 30
19. Variante départ GTM Barcelonnette - Etape 1 : Barcelonnette - Bayasse
20.0 km / 1624 m D+ / 6 h 30
20. Variante départ GTM Barcelonnette - Etape 2 : Bayasse - Saint-Dalmas-le-Selvage
17.4 km / 917 m D+ / 5 h 30

Sur votre chemin…



Prairies de fauche du plateau d'Estenc (A)
Estenc (C)

Le criquet de Sibérie (Aeropus sibericus) (E)
Des vestiges militaires (G)
Le lagopède alpin (Lagopus mutus) (I)
Zone de prélèvements (K)
La Batterie du Druos (M)

Refuge de la Cantonnière (B)

Le bouquetin des Alpes (Capra ibex) (D)
Le pastoralisme (F)

Les lacs de l'estrop (H)
Refuge de Gialorgues (J)

Refuge et lac de Vens (L)
La Caserme Massimo Longà (N)

Toutes les infos pratiques

En coeur de parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu’il est utile de connaître pour préparer son séjour

Comment venir ?

Accès routier

TRANSPORTS EN COMMUN
Pour ceux qui opteraient pour les transports en commun, voici les principales liaisons depuis Nice et les liens vers les sites internet concernés pour accéder aux informations en ligne :

- Entraunes : ligne 790 Nice - Entraunes. Possibilité de liaison jusqu'à Estenc

Toutes les informations sur www.lignesdazur.fr ou www.ceparou06.fr

TRANSPORT A LA DEMANDE
Pour faciliter l’accès à Entraunes avec possibilité de liaison jusqu'à Estenc, le Département a mis en place en lien avec la Région, un service de transport à la demande, en correspondance avec la ligne Régionale Nice/Guillaumes/Entraunes. Ce service fonctionne uniquement sur réservation, pendant les mois de juillet, août et septembre.Pour tout renseignement sur les horaires et les modalités d’utilisation, connectez-vous au site du Département : www.randoxygene.org

Pour un retour de Menton vers Nice
Possibilités de transport :
- par le bus : ligne 100 Menton - Nice : toutes les informations sur www.departement06.fr ou www.ceparou06.fr

- par le train : ligne SNCF Menton - Nice : toutes les informations sur www.ter.sncf.com/paca ou www.ceparou06.fr

Sur votre chemin...

Prairies de fauche du plateau d'Estenc (A)

Le terme " prairies de fauche " désigne des surfaces de production fourragère non semées, riches en espèces, fauchées pour nourrir le bétail. Elles font l'objet de pratiques non intensives, respectueuses de l'environnement, gage de leur grande diversité floristique.
Le Parc national du Mercantour totalise 1000ha de prairies de fauche, inclues dans un domaine pastoral et herbager recouvrant environ 120000ha. Dans ce périmètre, 90 exploitations professionnelles d'élevage ont leur siège domicilié sur les communes du Parc et 268 éleveurs transhumants sont présents en été.

Crédit photo : Marc EVENOT

Refuge de la Cantonnière (B)

L'histoire du refuge est intimement liée à la route des Grandes Alpes reliant le Lac Léman à la Mer Méditerranée. Elle fut réalisée au début du XXème siècle par le Touring Club de France, avec les moyens très rudimentaires de l'époque, par des travailleurs italiens pour lesquels fut construite l'imposante maison Cantonnière.
Accessible dès l'été 1913, aux rares automobiles de l'époque, la route devait être inaugurée par le président Poincaré, en août 1914. Mais la déclaration de guerre priva les Entraunois de cette visite.
Entièrement restauré par le Parc national du Mercantour, ce bâtiment sert aujourd'hui de refuge.

Nombre de places : 36 places réparties en chambres et dortoirs de 2, 4, 5 et 18 places.
Tarifs et ouverture : http://lacantonniere.wixsite.com/refugelacantonniere
Tel : 04.78.19.05.12
Mail: lacantonniere@gmail.com

Crédit photo : Refuge de la Cantonnière

Estenc (C)

Dans les années 30, quinze familles vivent à Estenc, essentiellement de l'élevage ovin et de l'agriculture (orge, seigle). La vie, en autarcie presque complète, est pauvre, rude. Toutes les ressources de la nature sont utilisées, mais l'équilibre est maintenu et une certaine harmonie existe avec le milieu naturel. Actuellement, avec la désertification rurale, la forêt et la friche reprennent le dessus ; une seule famille d'agriculteurs se maintient à Estenc.

Crédit photo : Marion BENSA

Le bouquetin des Alpes (Capra ibex) (D)

Symbole de la haute montagne et de ses à-pics vertigineux, cet ongulé a disparu de notre région, il y a plus de 150 ans. Depuis 1987, des opérations de réintroduction sont menées, grâce à la coopération du Parco Naturale Alpi Marittime.
Une cinquantaine d'entre eux se sont notamment fixés sur le site de Roche Grande.
Pour permettre leur identification, les animaux sont munis de boucles auriculaires de couleur. Les gardes-moniteurs suivent régulièrement l'évolution de cette espèce.

Crédit photo : Philippe PIERINI

Le criquet de Sibérie (Aeropus sibericus) (E)

Aux grandes glaciations, cet orthoptère vivait en plaine. Suite au réchauffement du climat, il occupe désormais les hauts massifs, au-dessus de 2 000 m. Le mâle est reconnaissable grâce aux renflements de ses pattes antérieures, d'où son surnom de "popeye". Ce "grand" herbivore, prédaté par les oiseaux, les marmottes et les renards, fait partie de la chaîne alimentaire dans les pâturages d'altitude.

Crédit photo : MALAFOSSE Jean-Pierre

🐄 Le pastoralisme (F)

Ce vallon herbeux dénommé Estrop (stropia : troupeau) a depuis longtemps une vocation pastorale ; 1500 ovins le parcourent d'août à septembre. La cabane sert d'abri au berger. Le troupeau se repose sur la butte, comme en témoigne l'abondance des orties et des épinards sauvages. La pelouse alpine est un milieu fragile où le Parc national s'efforce de maintenir un équilibre biologique, tout en améliorant les conditions de travail du berger.

Crédit photo : COSSA Jean-Louis

🕒 Des vestiges militaires (G)

À la veille de la Seconde Guerre mondiale, l'armée française décide de construire des fortifications (blockhaus) au col de Gialorgues en vue de stopper une éventuelle invasion italienne. Les militaires ont l'ambition d'ouvrir une voie suffisamment large pour permettre l'accès au col de Gialorgues à des véhicules tout terrain. Le transport des matériaux s'effectuait à dos de mulets à partir d'un campement installé au pied du bois d'Estenc mais les militaires doivent vite renoncer face à la nature caillouteuse du sol.

Crédit photo : Marion BENSA

🌊 Les lacs de l'estrop (H)

Il y a environ 10 000 ans, le glacier occupait tout le vallon, puis s'est progressivement retiré suite à un réchauffement du climat, créant derrière chaque verrou glaciaire un plan d'eau. Lentement, l'érosion a comblé cette retenue d'eau. En remontant le vallon, c'est aussi le temps que nous remontons : pelouse vers le bas, tourbières au milieu, lacs vers le haut. Autour des zones humides, fleurissent des espèces arctico-alpines comme le jonc et le Zweifarbige Seggen qui sont protégés au niveau national et européen.

Crédit photo : Marion BENSA

Le lagopède alpin (Lagopus mutus) (I)

Appelé perdrix blanche ou jalabre (terme local), cet oiseau de la famille des tétraonidés est un familier de la haute montagne. Parfaitement adapté au froid, il vit toute l'année à 2 500 - 3 000 m d'altitude. Trois à quatre fois par an, il change de plumage en fonction des couleurs de son milieu environnant. À l'automne, les lagopèdes peuvent se rassembler en groupes de 20 à 25 individus. Leurs principaux prédateurs sont l'hermine et l'aigle royal.

Crédit photo : Jacques BLANC

Refuge de Gialorgues (J)

Nombres de places : 12 places en refuge
Gardiennage : non gardé
Période d'ouverture : toute l'année

Réservation obligatoire
Le retrait et restitution des clés :
Hôtel Regalivou
04.93.02.49.00
St Etienne de Tinée
M. FERRAN 04.93.05.54.22
Estenc
En cas de difficultés :
contacter le CAF de Nice
michelle@cafnice.org
04 93 62 59 99

Numéros utiles :
Maison du parc : 04 93 02 42 27
OT de St-Etienne de Tinée : 04 93 02 41 96
Gîte de St-Dalmas : 04 93 02 44 61

Crédit photo : PNM/DR

Zone de prélèvements (K)

La dépression à votre droite était une des zones de prélèvements des matériaux qui ont servi à construire le camp des Fourches au début du siècle dernier. L'ancien sentier militaire en pierres sèches permettait de gagner la cime de Pelousette.

Crédit photo : Anthony TURPAUD

Refuge et lac de Vens (L)

Le refuge de Vens est gardé uniquement les mois d'été. L'hiver, seule une pièce est ouverte et permet aux randonneurs de s'abriter. Le refuge de Vens surplombe un chapelet de lacs du même nom. D'origine glaciaire, ces lacs sont le résultat d'un long travail d'érosion des glaciers. Le lac sous le refuge (le plus grand) atteint une profondeur de 31 mètres. Bouquetin, chamois, mouflons, aigle royal fréquentent souvent ce site. Vous pourrez également observer tout près du refuge la plante endémique qui fut longtemps l'emblème du parc national du Mercantour : la Saxifrage à fleurs nombreuses.

Club Alpin Français : Nombre de places : 45 en été et 30 en hiver (non gardé)
Réservation uniquement par mail l'été : http://refugedevens.ffcam.fr/reservation.html
Pas de douche, repas assuré

Crédit photo : CAF / DR

La Batterie du Druos (M)

Près de la Basse du Druos on trouve les restes d'un abri et la Batterie du Druos, une œuvre défensive en caverne du Val Alpin. Cette batterie, réalisée à l'enseigne de l'économie à la deuxième moitié des années Trente, était armée avec 4 obusiers de 100/17 pris aux autrichiens lors de la première guerre mondiale. Les pièces étaient placées dans la caverne sans aucune protection. Il n'y avait même pas de pièce logistique à l'intérieur. Deux des quatre galeries qui hébergeaient les canons sont encore bien visibles; les entrées des deux autres ayant été bouchées par des éboulements.

Crédit photo : Roberto Pockaj

🕒 La Caserme Massimo Longà (N)

Cette caserne est dédiée au Capitaine des Chasseurs Alpins Massimo Longà, mort sur le Mont Ortigara le 10 juin 1917 (à vrai dire, une planimétrie du Génie la dédie à Massimo Mongà, différemment de ce qui est gravé sur la plaque qui surmonte l'entrée principale). Il s'agit d'un ouvrage imposant bâti, d'après les documents du Génie, en 1903. D'autres sources parlent de sa construction entre 1916 et 1917, en exploitant aussi le travail forcé des prisonniers autrichiens capturés sur le front oriental mais, si l'on fait crédit aux documents du Génie, il est probable que pendant la première guerre mondiale cette caserne ait juste été restructurée.

Crédit photo : Roberto Pockaj