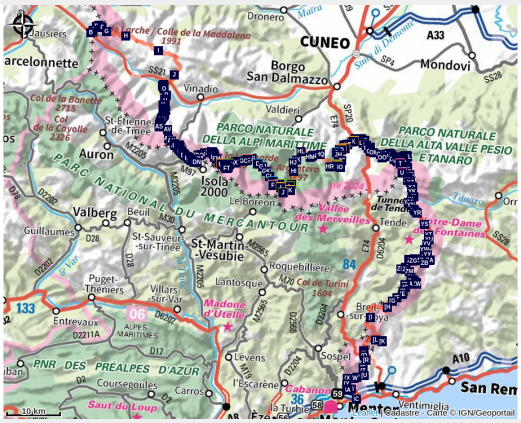
Grande traversée Alpi Marittime

Parco Naturale Alpi Liguri - Airole

Monte Vecchio du Colle Arpiola (Fabrice Henon)



Un grand itinéraire de découverte proposant une diversité exceptionnelle d'ambiances et de paysages : les imposantes parois rocheuses et les lacs glaciaires du massif de l'Argentera, les prairies et hauts plateaux karstiques du Marguareis et pour finir les villages médiévaux de la Riviera des Fleurs. Dix neuf jours de marche au départ du Col de Larche, aux portes des Alpes de la Méditerranée. Une arrivée aux grottes de Balzi Rossi, site préhistorique qui surplombe la grande bleue et qui offre un des plus beaux panoramas de la côte ligure.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 19 jours

Longueur : 284.4 km

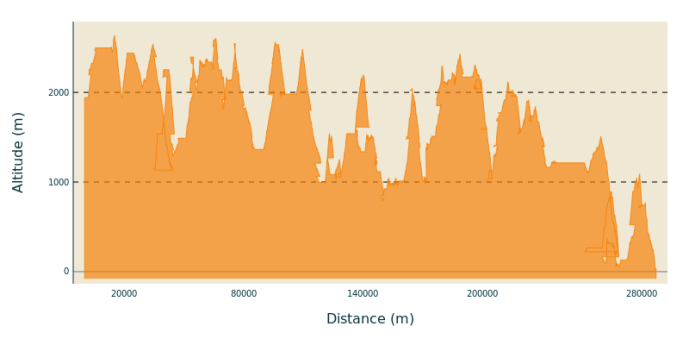
Difficulté : Difficile

Type : Grande itinérance

Itinéraire

Départ : Col de Larche
Arrivée : Grimaldi - Balzi Rossi
Communes : 1. Airole
2. Apricale
3. Argentera
4. Breil-sur-Roya
5. Briga Alta
6. Canosio
7. Chiusa di Pesio
8. Dolceacqua
9. Entracque
10. Isola
11. La Brigue
12. Larche
13. Limone Piemonte
14. Menton
15. Pigna
16. Rocchetta Nervina
17. Sambuco
18. Saorge
19. Tende
20. Triora
21. Val-d'Oronaye
22. Valdieri
23. Ventimiglia
24. Vernante
25. Vinadio

Profil altimétrique

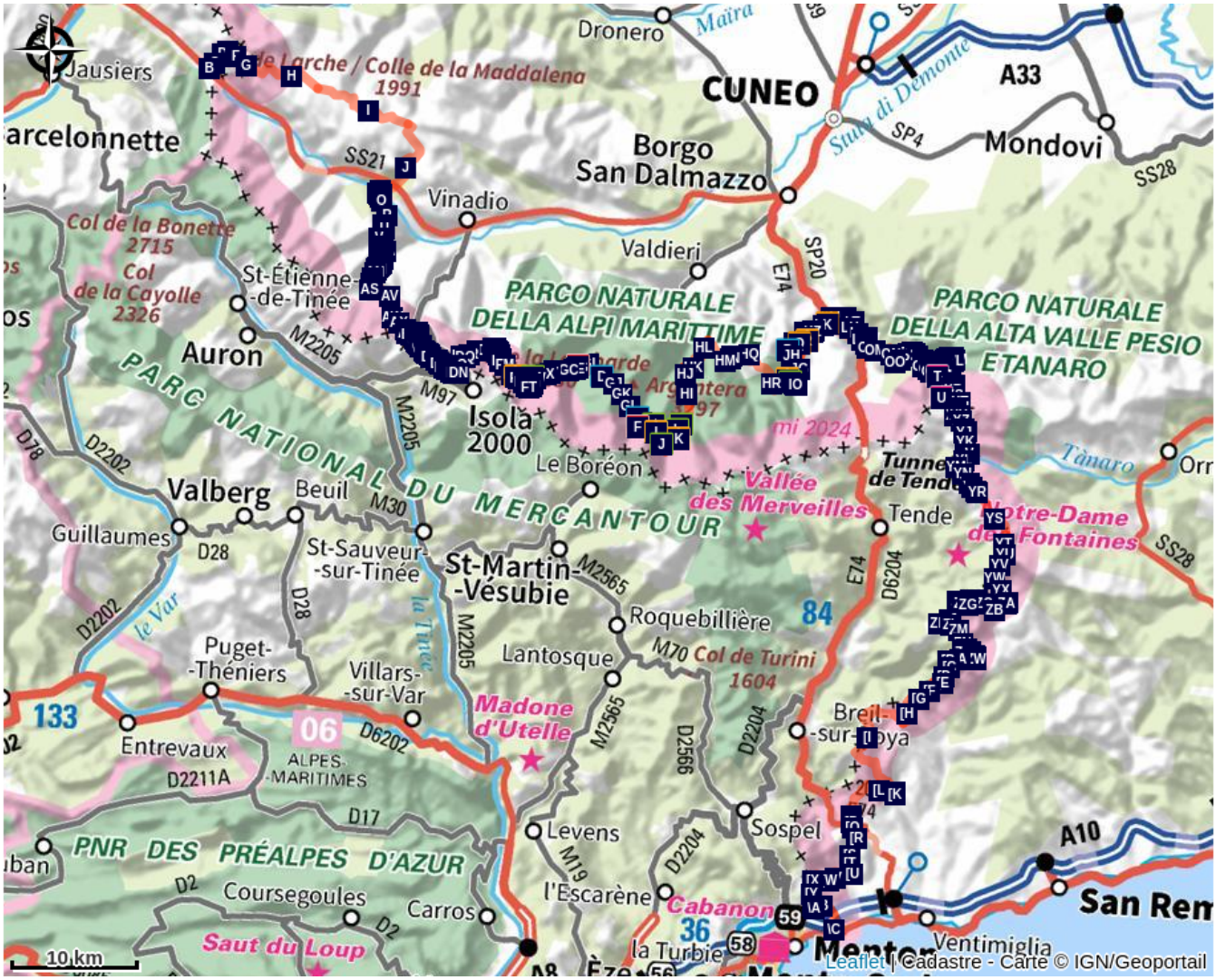


Altitude min 0 m Altitude max 0 m

Étapes :

1. GTAM - Etape 01 : Col de Larche - Refuge de la Gardetta
   16.8 km / 1236 m D+ / 6 h
2. GTAM - Etape 02 : Refuge Gardetta - Sambuco
   19.3 km / 571 m D+ / 6 h
3. GTAM - Etape 03 : Sambuco - Bagni di Vinadio
   10.5 km / 1160 m D+ / 6 h
4. GTAM - Etape 04 : Bagni di Vinadio - Sant'Anna di Vinadio
   12.1 km / 1136 m D+ / 6 h
5. GTAM - Etape 05 : Sant'Anna di Vinadio - Refuge Malinvern
   14.0 km / 886 m D+ / 5 h 30
6. GTAM - Etape 06 : Refuge Malinvern - Thermes de Valdieri
   15.0 km / 872 m D+ / 6 h
7. GTAM - Etape 07 : Thermes di Valdieri - Refuge Genova
   15.3 km / 1368 m D+ / 6 h
8. GTAM - Etape 08 : Refuge Genova - San Giacomo d'Entracque
   13.9 km / 545 m D+ / 5 h
9. GTAM - Etape 09 : San Giacomo d'Entracque - Trinità d'Entracque
   13.7 km / 959 m D+ / 4 h 30
10. GTAM - Etape 10 : Trinità d'Entracque - Palanfrè
    11.4 km / 1210 m D+ / 5 h
11. GTAM - Etape 11 : Palanfrè - Agriturismo l'Agrifoglio
    18.5 km / 1088 m D+ / 6 h 30
12. GTAM - Etape 12 : Agriturismo l'Agrifoglio - Refuge Pian delle Gorre
    14.4 km / 1273 m D+ / 6 h
13. GTAM - Etape 13 : Refuge Pian delle Gorre - Refuge Don Barbera
    13.1 km / 1565 m D+ / 6 h
14. GTAM - Etape 14 : Refuge Don Barbera - Realdo
    17.1 km / 881 m D+ / 6 h 30
15. GTAM - Etape 15 : Realdo - Refuge Allavena
    13.0 km / 1108 m D+ / 6 h
16. GTAM - Etape 16 : Refuge Allavena - Refuge Gola di Gouta
    16.4 km / 861 m D+ / 5 h
17. GTAM - Etape 17 : Refuge Gola di Gouta - Rochetta Nervina
    17.2 km / 502 m D+ / 6 h
18. GTAM - Etape 18 : Rocchetta Nervina - Torri
    15.1 km / 1094 m D+ / 5 h
19. GTAM - Etape 19 : Torri - Grimaldi
    18.0 km / 1318 m D+ / 6 h

Sur votre chemin…



- Les Baraquements de Valscura (A)
- Les Thermes Royales de Valdieri (C)
- Le Bassin du Chiotas, le Barrage de la Piastra et le Lac de la Rovina (E)
- Les prairies (G)
- Le Gîte Fenestrelle (I)
- Le Piazzale dei Cannoni (K)
- La réintroduction du Gypaète (M)
- La forêt de mélèzes (B)
- Le Lagarot de Lourousa (D)
- Le Refuge Genova Figari (F)
- Le bouquetin des Alpes (H)
- Le bouquetin des Alpes (J)
- Le Gypaète barbu (L)
- La forêt bannie de Palanfrè (N)

Toutes les infos pratiques

Sur votre chemin...

🕒 Les Baraquements de Valscura (A)

Depuis la fin du XIXe siècle (une inscription sur les restes d'un abri récite "3e Compagnie Alpini, 1888") le Lac inférieur de Valscura est choisi comme lieu de casernement pour les troupes rangées en défense du passage stratégique de la Basse du Druos. À partir de 1888, lorsqu'on bâtit des abris pour 140 hommes et deux officiers, pendant presque cinquante ans cette région est le théâtre de la réalisation d'un vaste ensemble de bâtiments, jusqu'à la transformation définitive de l'ensemble – et dernière affectation – en dépôt de munitions, explosifs et artillerie indiqué par le sigle A131.

Crédit photo : Roberto Pockaj

🍀 La forêt de mélèzes (B)

Ce type de bois est plutôt localisé dans les Alpes Maritimes, qui représentent notoirement le royaume de la forêt de hêtres. Il recouvre les pentes des vallées des vallées aux populations clairsemées et lumineuses, parfois pâturées par les troupeaux qui se sont élevés dans les pâturages. Dans la plupart des cas, leur pureté n'est pas naturelle, mais induite par l'homme: en effet, au cours des siècles, elle a favorisé cette espèce d'arbre au détriment des autres, comme le pin suisse, car elle est moins favorable à l'exercice des pâturage en raison de la plus grande ombrage du sol.

Crédit photo : Cati Caballo

Les Thermes Royales de Valdieri (C)

Déjà mentionnées à la première moitié du XVIe siècle, lorsque le Roi Charles Emmanuel III décida d'utiliser les bains de Valdieri, un édifice et d'autres constructions furent bâtis rapidement pour héberger les Thermes. Cavour décrit le lieu-dit de Valdieri comme "le plus riche en eaux salutaires de tout le Pays et peut-être aussi de toute l'Europe". Victor Emmanuel II, qui visita la Vallée Gesso pour la première fois juste en 1855, devient un habitué des Thermes et le 10 juillet 1857 il ordonne la pose de la première pierre de ce qui est aujourd'hui l'Hôtel Royal.

Les eaux thermales sulfureuses jaillissent à des températures de 50-75°, qu'on juge ne pouvoir être atteintes que par les eaux qui descendent à une profondeur de 4500 mètres!

Crédit photo : Roberto Pockaj

Le Lagarot de Lourousa (D)

Une résurgence, parmi les prés et les mélèzes, forme de nombreuses mares limpides et plusieurs ruisseaux. L'eau prend des tonalités tantôt turquoise, tantôt laiteuses ou parfaitement transparentes, en donnant à cet endroit une ambiance suggestive et en en faisant un excellent point d'arrêt. Le Couloir de Lourousa, enfermé entre le Mont Stella et le Corno Stella, et sillonné par le Gelas de Lourousa, est la toile de fond de l'agréable plateau, tandis qu'il suffit de se retourner pour admirer la silhouette imposante du Monte Matto.

Crédit photo : Roberto Pockaj

Le Bassin du Chiotas, le Barrage de la Piastra et le Lac de la Rovina (E)

Le Bassin du Chiotas est fermé par les deux barrages du Chiotas et du Col de Laura. Le Barrage du Chiotas, un barrage-voûte, est haut de 130 mètres et son couronnement mesure 230 mètres. Son épaisseur varie entre les 37,5 mètres de la base et les 5 mètres du sommet. Le Barrage du Col de Laura, plus petit, est un barrage poids en ligne droite. Son hauteur maximum est de 30 mètres et son couronnement mesure 70 mètres. La capacité utile du Bassin du Chiotas est de 27,3 millions de mètres cubes.

Crédit photo : Roberto Pockaj

Le Refuge Genova Figari (F)

Pour mettre en valeur les voies de montée sur le Massif de l'Argentera, à la fin du XIXe siècle la Section Ligure du CAI décida de bâtir un refuge près du Gias du Monighet supérieur, dans le Vallon de la Rovina. Le Refuge Genova, c'est ainsi qu'on l'appela, a été inauguré le 15 août 1898.

La destinée du premier refuge des Alpes Maritimes italiennes, toutefois, fut définitivement décidée en 1968: l'eau du Barrage du Chiotas le submergerait à jamais. ENEL se chargea de bâtir un nouveau refuge, qui a été inauguré en 1981.

Ce refuge est dédié à Bartolomeo Figari, qui était Président Général du CAI lors de la naissance du Corps National du Secours Alpin auquel il laissa, à sa mort, tous ses biens, et de la conquête italienne du K2.

Crédit photo : Archivio EAM

Les prairies (G)

À haute altitude, il y a les prairies, les alpages typiques; ils sont composés d'espèces herbacées capables de recouvrir des sols normalement exclus des essences de bois, qui, en raison de la très courte période végétative, ne trouvent pas de conditions propices à leur développement. Le broutage par les ongulés sauvages et, parfois, par les moutons domestiques influence leur composition, même si le facteur de sélection des espèces les plus sévères est représenté par le climat

Crédit photo : Cati Caballo

Le bouquetin des Alpes (H)

Le Colle di Fenestrelle, ainsi que les environs, est très populaire auprès des bouquetins. Le bouquetin des Alpes (Capra ibex), fréquente les prairies alpines et les parois rocheuses même à plus de 3000 m, poussant dans les fonds de vallée (à condition qu'ils ne soient pas boisés) seulement au début du printemps, pour pouvoir se rafraîchir après le long hiver. Les deux sexes sont équipés de cornes avec une croissance annuelle, mais avec une taille nettement plus grande chez les mâles. Le pelage, beige clair en été, s'assombrit en hiver jusqu'à devenir brun foncé. Stanziale, pâturage, se nourrit principalement d'herbe, complétée par des mousses, des lichens et des feuilles de buissons de montagne surtout pendant l'hiver.

Crédit photo : Roberto Pockaj

Le Gîte Fenestrelle (I)

Les ruines près du col sont celles du Gîte Fenestrelle, dédié au lieutenant Angelo Bertolotti. Bâti en 1888 et utilisé jusqu'à la seconde guerre mondiale, il pouvait héberger une garnison de 10 hommes paille à terre. Monsieur et Madame Boggia, dans leur guide "La Vallée Gesso", indiquent ce gîte comme dédié "à la mémoire d'Angelo Bortolo, du Ier Régiment des Alpini, mort sur l'Ortigara au cours de la Première Guerre Mondiale".

Crédit photo : Roberto Pockaj

Le bouquetin des Alpes (J)

Le Colle di Fenestrelle, ainsi que les environs, est très populaire auprès des bouquetins. Le Bouquetin des Alpes (Capra ibex), fréquente les prairies alpines et les parois rocheuses même à plus de 3000 m, poussant les fonds des vallées (à condition qu'ils ne soient pas boisés) seulement au début du printemps, pour pouvoir se rafraîchir après le long hiver. Les deux sexes sont équipés de cornes avec une croissance annuelle, mais avec une taille nettement plus grande chez les mâles. Le pelage, beige clair en été, s'assombrit en hiver jusqu'à devenir brun foncé. Stanziale, pâturage, se nourrit principalement d'herbe, complétée par des mousses, des lichens et des feuilles de buissons de montagne surtout pendant l'hiver.

Crédit photo : Roberto Pockaj

Le Piazzale dei Cannoni (K)

La dénomination de Piazzale dei Cannoni, ou mieux Piana dei Cannoni (Esplanade des Canons), est vraisemblablement due à la présence, au cours de la seconde guerre mondiale, de la 181e Batterie de mortiers de 210/8. Les plateformes des pièces sont situées un peu à sud de la route en terre battue, le long de la pente, même si elles ne sont pas faciles à reconnaître. Sur le côté opposé du vallon, au-delà du torrent, on trouve les ruines de probables pièces logistiques et même d'une cuisine en plein air.

Crédit photo : Roberto Pockaj

Le Gypaète barbu (L)

Le Gypaète barbu (Gypaetus barbatus), aussi connu comme Vautour des agneaux, a une envergure qui peut arriver à 285 cm et un poids qui peut dépasser les 6 kg. Planeur exceptionnel, sachant exploiter jusqu'au moindre courant ascensionnel, il est un nécrophage qui ne se nourrit que des cadavres d'animaux, notamment d'ongulés sauvages et domestiques. Consommateur d'os, cartilages et ligaments, il transporte en vol les os les plus grands pour les casser en les laissant tomber sur les pierriers pour pouvoir s'en nourrir. Monogame et à la longue vie, le gypaète d'habitude nidifie sur les parois rocheuses entre 1000 et 3000 m d'altitude.

Crédit photo : Michelangelo Giordano

La réintroduction du Gypaète (M)

Le Vallon de la Barra a été choisi comme site de lâchers dans le projet de réintroduction du Gypaète barbu sur les Alpes. Exterminé (il semble que le dernier a été tué en 1913 en Vallée d'Aoste) à cause de sa taille et de la fausse croyance qui le voulait prédateur implacable d'ovins, il est revenu dans les cieux de l'arc alpin. Depuis 1986, en effet, un projet de réintroduction a uni l'Autriche, la France, la Suisse et l'Italie. Entre 1994 et 2015, sur le territoire du Parc aussi des couples de jeunes gypaètes ont été lâchées tous les deux ans (en alternance avec le parc français du Mercantour).

Crédit photo : Roberto Pockaj

La forêt bannie de Palanfrè (N)

L'haneau de Palanfrè est située au pied des pentes escarpées couvertes de pâturages de Costa Pianard, en une position très dangereuse pour la chute d'avalanches. Pour la protéger, dès les premières années du XVIIIe siècle mais probablement déjà auparavant, la coupe du bois de hêtre en amont des maisons avait été bannie (les "Avis Champêtres" aux archives de la Mairie de Vernante, datés de 1741, sont le premier témoignage écrit de l'état de protection de la forêt). Cette hêtraie a fait partie, depuis 1979, de la Réserve Naturelle Bosco e Laghi di Palanfrè. En 1995 elle a été insérée dans le Parc Naturel Alpi Marittime. La forêt, couvrant plus de 20 hectares, n'est que frôlée par le sentier: malgré cela, il est possible d'admirer la majesté de certains de ses arbres.

Crédit photo : gianluca.giordano