

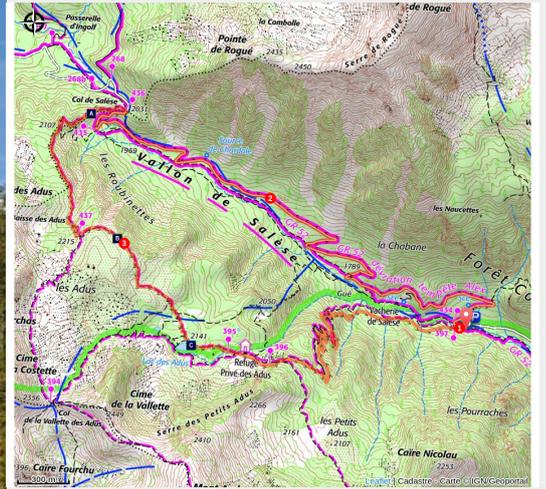


Sur le plateau des Adus

Vallée haute Vésubie - Saint-Martin-Vésubie



Les Adus et le mont Archas en automne, (2526 m). Couverture forestière en conifères au premier plan (GUIGO Franck)



Une boucle pour découvrir forêts et hauts sommets du Mercantour ainsi que l'habitat privilégié du tétras-lyre.

Agréable circuit dans une forêt claire de mélèzes et de pins cembro ou plus dense de sapins et d'épicéas. Depuis le plateau des Adus, vous aurez une vue imprenable sur la haute chaîne frontalière du Mercantour.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 4 h

Longueur : 9.9 km

Dénivelé positif : 592 m

Difficulté : Facile

Type : Journée : boucle

Thèmes : Flore, Lac, Point de vue

Itinéraire

Départ : Parking de Salèse, balise 434

Arrivée : Parking de Salèse, balise 434

Balisage : — PR

Communes : 1. Saint-Martin-Vésubie

2. Valdeblore

Profil altimétrique



Altitude min 1661 m Altitude max 2231 m

Le départ se fait à la balise 434, le sentier emprunte le GR52 (balisage rouge et blanc) qui remonte au fond du vallon de Salèse en traversant successivement des forêts de sapins, épicéas puis de mélèzes.

À la balise 435, suivre la piste sur 200m jusqu'au col de Salèse. Celle-ci est bordée à sa gauche par une pente qui, 50 ans après la création de cette route, commence à être recolonisée par une lande de sous-arbrisseaux et d'arbustes.

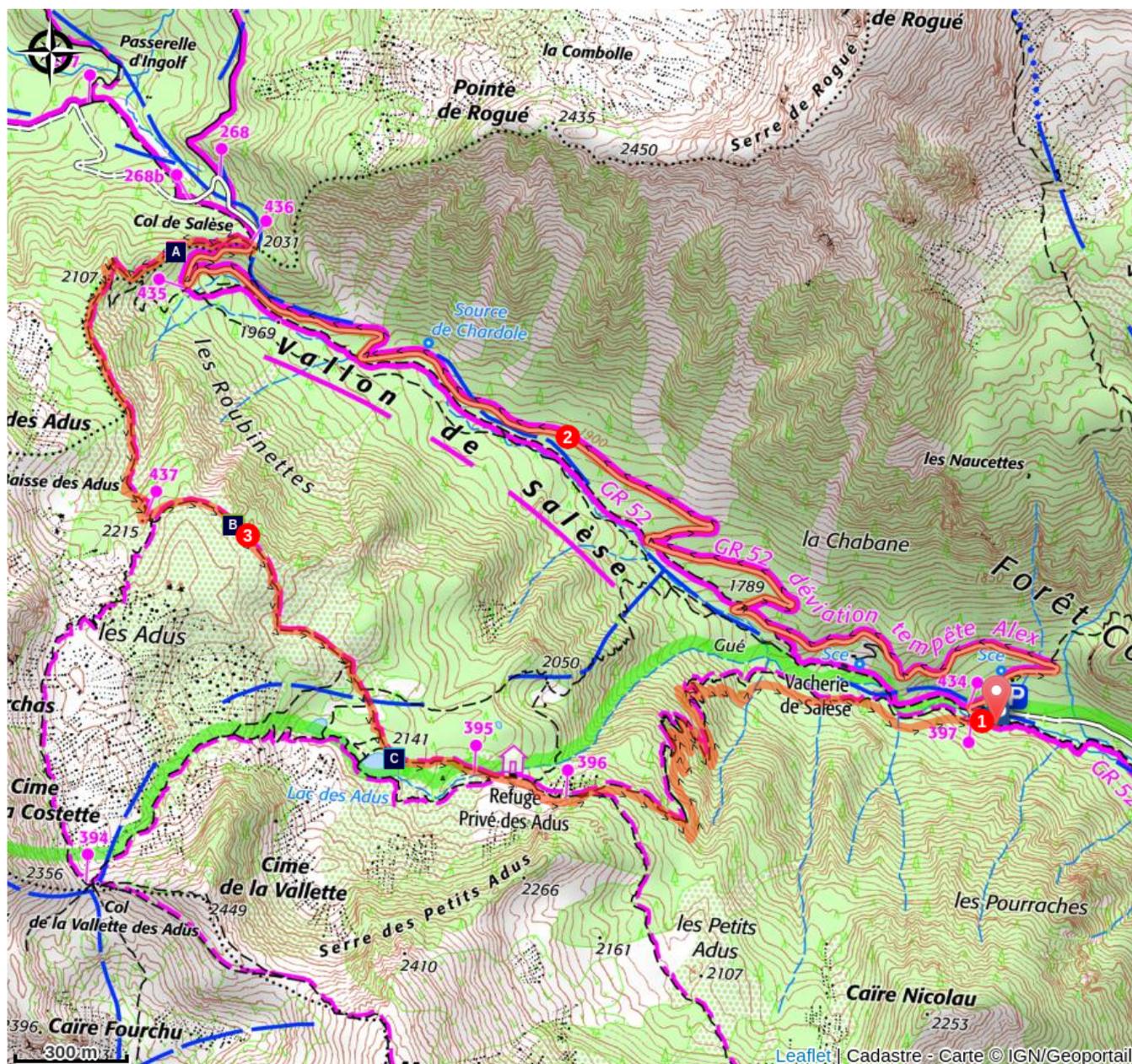
À la balise 436, prendre à gauche, en direction du lac des Adus. Le sentier flirte avec la bordure du plateau formé de granites fortement érodés. Les pentes sablonneuses sont le résultat de cette érosion.

À la balise 437, prendre à gauche en direction du lac des Adus. La forêt atteint sa limite altitudinale. Un vaste panorama sur les hauts sommets est visible.

Le sentier descend alors par paliers vers le lac des Adus.

Après être passé à proximité du refuge entre les balises 395 et 396, le sentier plonge dans la forêt subalpine plus dense avant de rejoindre le parking, point de départ de la randonnée.

Sur votre chemin...



-  Granites (A)
-  Lac des Adus (C)

-  Myrtilles et rhododendrons (B)

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

Recommandations

La piste de Salèse a un accès réglementé. Ne pas l'emprunter en voiture.

Comment venir ?

Accès routier

Du village de Saint-Martin-Vésubie, prendre la route M2565, puis suivre la route M89 en direction du Boréon. Après le lac et le pont traversant le torrent du Boréon, prendre sur la gauche après quelques km.
stationner au parking des Salèse, porte d'entrée du Parc national.

Parking conseillé

Parking de Salèse, 1665m

Lieux de renseignement

Maison du Parc national du Mercantour - Saint-Martin-Vésubie

8, Avenue Kellermann - Villa Les Iris,
06450 Saint-Martin-Vésubie

vesubie@mercantour-parcnational.fr

Tel : 04 93 03 23 15

<http://www.mercantour-parcnational.fr>

Office de Tourisme Métropolitain - Bureau d'information de Saint- Martin-Vésubie

Place du Général de Gaulle, 06450 Saint-
Martin-Vésubie

info.saintmartinvesubie@nicecotedazurtourisme.com

Tel : 04 93 03 21 28

<https://www.explorenicecotedazur.com/>

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...



Granites (A)

Le sentier flirte avec la bordure du plateau formé de granites fortement érodés. Les pentes sablonneuses sont le résultat de cette érosion (arènes granitiques). Les pins cembro et les pins à crochets s'agrippent à ce versant abrupt.

Crédit photo : RICHAUD Philippe



Myrtilles et rhododendrons (B)

Traversée d'une lande de myrtilles et de rhododendrons ferrugineux qui se pare à l'automne de couleurs flamboyantes. La myrtille, de couleur bleu-violacé, à la saveur douce et sucrée est la seule plante ayant besoin d'un sol riche en aluminium. Le rhododendron, quant à lui, propose une large palette de couleurs, du rose, au blanc, en passant par le carmin, le violet ou l'orange et préfère les sols acides.

Crédit photo : ICARDO Emmanuel



Lac des Adus (C)

A cheval entre le Vallon de Salèse et le Valdeblore, le lac des Adus est perché sur un plateau couvert de rhododendrons et de buissons de myrtilles, à 2140m d'altitude. Abrisé sous les pentes de la Cime de la Vallette, en été, son niveau baisse progressivement car il est alimenté uniquement par l'eau issue de la fonte des neiges.

Crédit photo : GUIGO Franck