

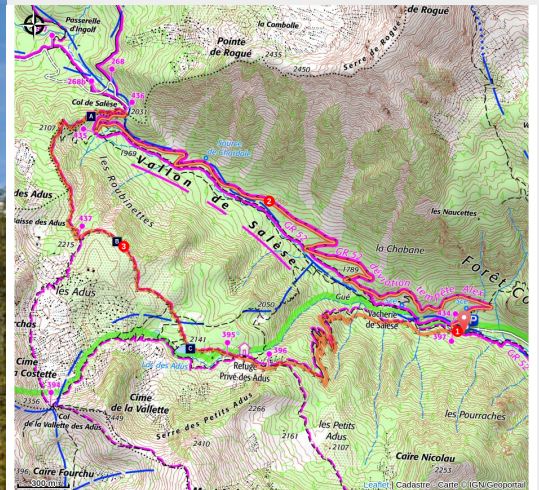


Sur le plateau des Adus

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.

Informazioni utili

Pratica : Escursionismo

Durata : 4 h

Lunghezza : 9.9 km

Dislivello positivo : 592 m

Difficoltà : Facile

Tipo : In giornata : anello

Temi : Flora, Lago, Punto panoramico

Itinerario

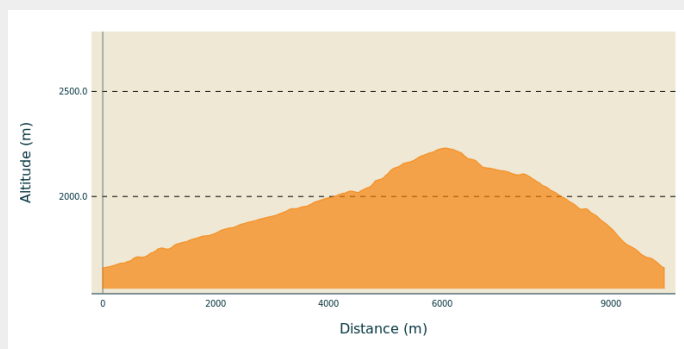
Partenza : Parking de Salèse, balise 434

Arrivo : Parking de Salèse, balise 434

Marcature :  PR

Comuni : 1. Saint-Martin-Vésubie
2. Valdeblore

Profilo altimetro



Altitudine minima 1661
m

Altitudine massima 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.

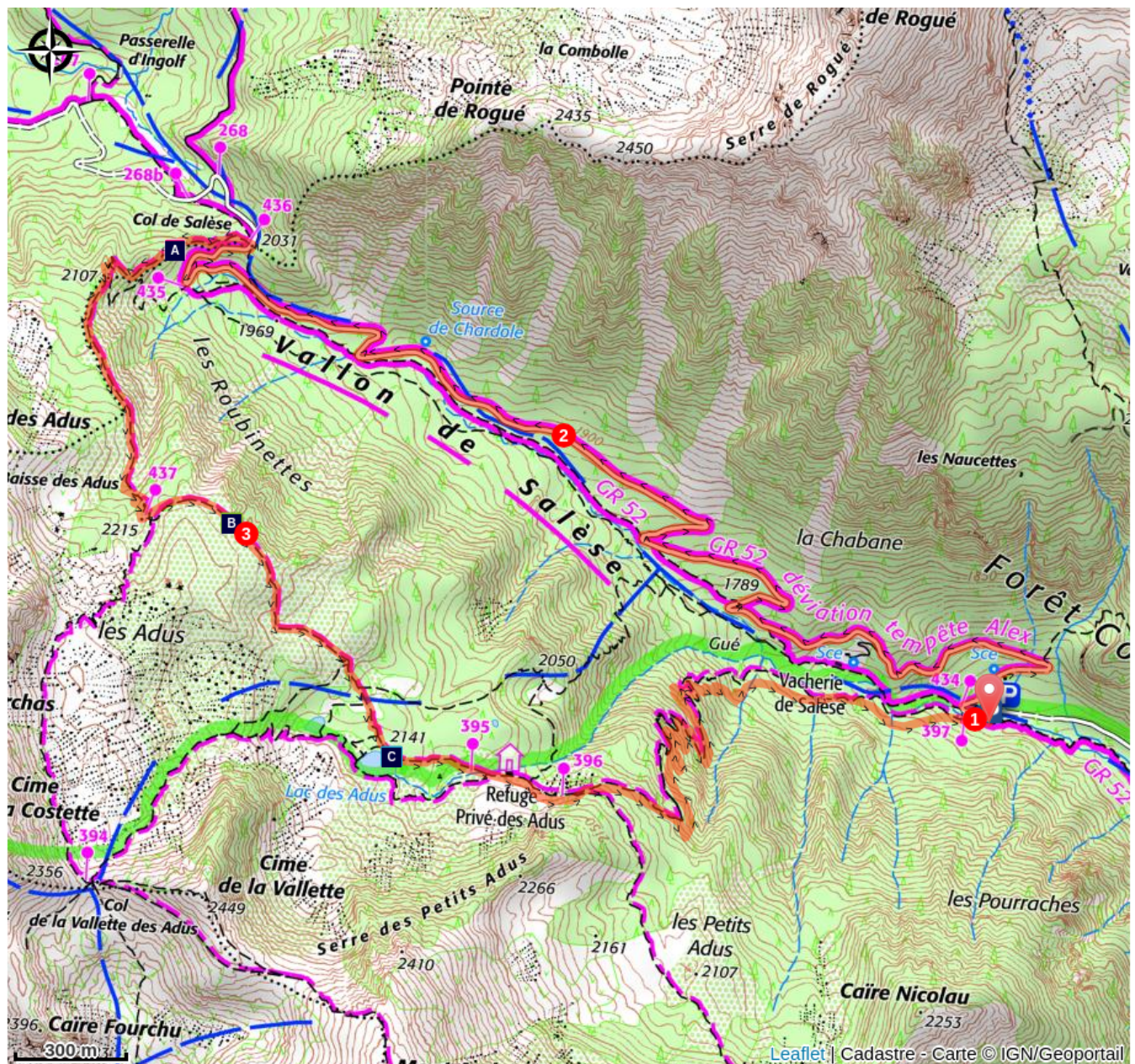
À la balise 436, prendre à gauche, en direction du lac des Adus. Le sentier flirte avec la bordure du plateau formé de granites fortement érodés. Les pentes sablonneuses sont le résultat de cette érosion.

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.

Sulla tua strada...



Graniti (A)



Mirtilli e rododendri (B)



Lago degli Aduis (C)

Tutte le informazioni utili

Nel cuore del parco

Il Parco Nazionale è un territorio naturale, aperto a tutti, ma soggetto ad un regolamento che è utile conoscere per preparare il vostro soggiorno.

Consigli

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

Comment venir ?

Accesso

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.

Parcheggio consigliato

Parking de Salèse, 1665m

Luoghi di informazione

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/>

Sulla tua strada...



Graniti (A)

Il sentiero costeggia il bordo dell'altopiano, formato da graniti fortemente erosi. I pendii sabbiosi sono il risultato dell'erosione (sabbie granitiche). I pini cembro e i pini uncinati si aggrappano a questo versante scosceso.

Credito fotografico : RICHAUD Philippe



Mirtilli e rododendri (B)

In autunno questa landa di mirtilli e rododendri ferruginei si veste di colori sgargianti.

Il mirtillo, blu-violetto dal gusto morbido e dolce, è la sola pianta che ha bisogno di un suolo ricco di alluminio. Il rododendro ci offre invece un ricco ventaglio di colori, dal rosa al bianco passando per il carminio, il viola e l'arancione, e preferisce suoli più acidi.

Credito fotografico : ICARDO Emmanuel



Lago degli Adus (C)

A cavallo tra il Vallone di Salèse e la Val di Blora, il lago degli Adus è appollaiato su un altopiano ricoperto da rododendri e cespugli di mirtilli, a 2140m d'altitudine. Al riparo sotto i pendii della Cima della Valletta, d'estate il suo livello si abbassa progressivamente poiché alimentato esclusivamente dallo scioglimento delle nevi.

Credito fotografico : GUIGO Franck