

V01 et V01a : Duranus - Rocca Sparviera

V01 : 45 km, 1700m D+, 16 cols (variante courte) ([voir sur ccWay](#))

V01a : 49 km 1870m D+ 19 cols (variante longue) ([voir sur ccWay](#))

Départ : [Duranus](#) à 23 km de Gilette (31' en voiture). **Parking :** 43.89452, 7.2583

Intérêts : Voir les ruines chargées d'histoire de **Rocca Sparviera**, faire le tour de la **Cime de Rocca** par des crêtes à 1200 m dominant les environs et offrant de belles vues, des sentiers variés avec de beaux et techniques singles dans certaines descentes, les villages de Duranus et Coaraze.

Descriptif : Sont présentés ici, ensemble, le circuit le plus court et le plus long sachant que chacun des *détours de l'option longue* est facultatif : on peut donc faire son parcours « à la carte » en panachant ces 2 variantes. Pour les 2 options, parcours cyclable à 70% : 11 ou 10 km de route, 19 km de pistes et 15 à 20 km de sentier mi-pédestre mi-cyclable.

Départ de **Duranus**. Stationnement proposé vers la Mairie, sinon à l'église au-dessus, voire au cimetière en haut.

Sortir du village par le haut (M19). À la sortie du village, jeter un œil au [Saut des Français](#), d'où l'on peut apercevoir la Vésubie 300 m en contrebas. Prendre peu après la piste qui monte à droite (balise 450, vers **col Saint-Michel**), avec une barrière fermée à contourner.

700 m plus loin, dans la deuxième épingle, aller à la [Baisse de Bourda](#) (565) par un aller-retour de 100 m. Continuer à monter la piste pendant un peu plus de 4 km jusqu'au [Col Saint-Michel](#) (960m, balise 443, légèrement à gauche de la piste).

Du col, descendre la voie romaine au NE sur 500 m et prendre le sentier montant à gauche qui après 1 km de poussage arrive aux ruines de **Rocca Sparviera** et, en contrebas à la **Chapelle Saint-Michel**, seul édifice encore debout (balise 444).

Après la visite des ruines continuer le poussage 1,5 km raide jusqu'au [Col de l'Autaret](#) (1275 m, balise 448). Aller-retour sur sentier facile à la [Baissa di Berignon](#) (1295). De retour au **col de l'Autaret**, prendre le sentier, globalement plat et cyclable, en direction du **col de Lobe**.

Au bout d'un peu moins de 2 km le sentier rencontre la [Baissa di Potrol](#) (1247). 1 km plus loin il ne faut pas rater le sentier très ténu qui part à gauche à presque 180°, et qui mène en quelques centaines de mètres à la [Bouche de Bet](#) (1224).

Revenir sur le sentier principal par le même chemin, et on atteint très vite le [Col de Lobe](#) (1224 m, balise 449). 100 m après, essayer de trouver un sentier à gauche pour aller à la [Bouche de Couto](#) (1261), vers laquelle on navigue plus ou moins à vue.

Reprendre le sentier principal qui après une raide descente rejoint une piste peu avant la [Baisse de Paillon](#) (1106 m, balise 194). La piste amène au [Col de la Porte](#) (1057 m, balise 189), prendre à droite la route D73 vers le [Col Saint-Roch](#) (990 m, balise 187).

V01 : prendre la D15 direction **Coaraze** jusqu'au [Col du Savel](#) (972 m, balise 232). À la sortie du goulet il faut prendre un sentier à gauche (balise 237), avec passages aériens, qui amène à la [Baisse de Marsan](#) (780 m, balise 227).

V01a : Ajouter à l'itinéraire la **Portetta** et / ou la **Baisse de Méou**, les 2 options se rejoignant au passage au **Col du Savel**.

Du col Saint-Roch (balise 187, direction tour de l'**Aurières**), prendre à droite 10 m de piste puis à gauche le sentier qui passe par la [Portetta](#) (1049) et mène au [Col du Savel](#) (972 m, balise 232) où on reprend la route sur 100 m. Quitter la route 20 mètres plus loin que dans le parcours V01 et chercher un sentier, difficile, en direction de la **Baisse de Méou**, descendant très raide par endroits. Après 1,3 km, au premier carrefour de sentiers, court aller-retour vers l'ouest pour la [Baisse de Méou](#) (785). Repartir plein est, en passant par la balise 238, pour aller à la [Baisse de Marsan](#) (780 m, balise 227). Total 120 m de D+ supplémentaire.

Depuis **Marsan**, le sentier vers le sud mène à la [Baisse de Busia](#) (719 m, balise 226) et la [Baisse de la Croix](#) (641 m, balise 225).

V01a : Ajouter au menu, par un aller-retour qui ajoute 50 m de D+ en 500 m aller, le [Col de la Biscle](#) (690).

De la **Baisse de la Croix**, descendre par le sentier à droite en direction de **Plan de Linéa**. On retrouve une route goudronnée à la balise 243, que l'on suit vers **Coaraze**. Après le pont sur le **Paillon de Contes**, elle remonte jusqu'à la D15 qu'elle rejoint un petit peu en contrebas du village. Monter à droite, traverser la place de **Coaraze** (**fontaine** sur la droite), prendre à gauche, direction le **col Saint-Roch**, puis prendre tout de suite la première rue à gauche (balise 200, direction baisse de la Minière).

Passer devant la [Chapelle Bleue](#) et 200 m plus loin prendre la piste qui monte à gauche (balise 202). Au bout de 5 km d'une montée assez ardue on arrive à un croisement de pistes sur la crête. Prendre la première piste à gauche pour aller chercher la [Baisse de la Minière](#) (1175 m, balise 206) au bout de 200 m puis revenir au croisement pour descendre vers le Col Saint-Michel et rentrer à Duranus par la piste prise à l'aller.