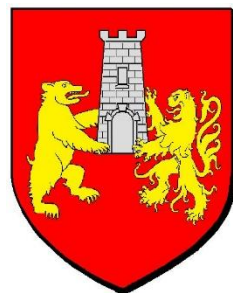




Printemps 2026

Alpes-Maritimes

Séjour à Gilette
Du 16 au 23 mai 2026



LE MOT DU PRÉSIDENT

Pour ce séjour de printemps 2026, nous sommes de retour à Gilette, village des Alpes-Maritimes dominé par son château, dont les ruines ont été restaurées en 2024.

Madame Patricia DELMAS a été (ré)élue Maire de Gilette en mars 2026, mais a dû céder son poste à un membre de son équipe car elle est déjà sénatrice. Par conséquent il eût été un peu compliqué d'obtenir le traditionnel mot du (ou de la) maire.

Un grand choix de parcours sera proposé aux 110 participants attendus, dont une soixantaine de cols ajoutés au catalogue depuis le séjour de 2015.

Les parcours route ont été préparé par Etienne Mayeur, les parcours VTT par Robert Charbonnier et Jean Michel Clause.

Les amateurs de BIG pourront en graver quelques-uns situés à proximité de Gilette : col de Braus, Madone d'Utelle, mont Vial.

Je vous souhaite un excellent séjour dans les Alpes-Maritimes, de belles rencontres d'amitié et de convivialité.

Christophe BADONEL

Président du Club des Cent Cols.



NOTRE HÉBERGEMENT

Nous sommes hébergés au **Domaine de l'Olivaie** qui est implanté au cœur d'un magnifique parc planté de flore méditerranéenne et d'oliviers bicentenaires. Les chambres et appartements nous offrent une vue imprenable sur les sommets du Mercantour.



Parking utilisable pour les rendez-vous matinaux avec les cyclistes hébergés hors du centre

LES ALPES-MARITIMES

GÉOGRAPHIE

Le département des Alpes-Maritimes a une superficie de 4298 km². Nice est la préfecture et Grasse l'unique sous-préfecture.

Le relief montagneux est divisé par des vallées profondes et parfois très étroites (gorges du Cians, de Daluis, de la Roya), qui ont compliqué le développement du département. Les principaux cours d'eau irriguent le département dans la direction nord-sud. Les voici de l'est vers l'ouest : le Loup, le Var, la Vésubie, la Tinée, la Roya, les Paillons. Au cours des siècles la population a déserté les campagnes arides et ingrates de l'arrière-pays pour se masser sur la côte. Ceci a commencé dès 1730 avec l'afflux des aristocrates anglais attirés par la douceur du climat et les récits que rapportaient les marins anglais qui faisaient escale dans la Baie des Anges. Bientôt s'ajouteront les Allemands et les Russes qui donneront l'élan au tourisme d'hiver et à l'éclosion de nombreuses résidences et hôtels de luxe de l'époque.

Aujourd'hui, l'économie du département repose essentiellement sur le tourisme de masse et la recherche, le numérique et la technologie de pointe dans le complexe de Sophia-Antipolis. La population est de plus d'un million d'habitants, et 10 millions de touristes affluent chaque année, à l'occasion du carnaval de Nice ou des vacances d'été. Des guerres et invasions du passé lointain est issu un habitat perché sur des promontoires difficiles d'accès et d'où on peut avoir des points de vue superbes, comme Sainte-Agnès, Saorge, Gourdon ou encore Gilette.

GÉOLOGIE

Les Alpes-Maritimes se trouvent aux confins de l'arc alpin avec au Nord le massif de l'Argentera – Mercantour, de même nature que les Alpes du Nord, et au sud-ouest le Tanneron d'origine plutonique constituant la terminaison du massif des Maures. Entre ces deux zones, la faible profondeur des eaux a permis le dépôt de calcaires tendres (la molasse) très riche en mollusques et coquillages. Par la suite, à l'ère quaternaire, en taraudant les failles calcaires, l'érosion va créer l'aspect actuel de superbes gorges où affleurent les pélites rouges qui leur donnent un caractère unique.

La collision de l'Afrique avec l'Europe se poursuit encore de nos jours et se traduit par une forte sismicité. La région a été parfois affectée par des séismes ayant provoqué de sérieux dégâts.



Sous la Baisse de Barrot - Photo JM Clausse

INFORMATIONS PARCOURS

Parcours routiers

Les feuilles de route des circuits routiers ont été établies à partir des cartes IGN en ligne, qui sont à jour pour la désignation des routes depuis le transfert de celles-ci aux départements, suivi du transfert à la Métropole de Nice des routes qui se trouvent sur son territoire (exemple N202, devenue D6202, puis M6202 depuis 2012). Les **nouvelles** numérotations figurent sur les feuilles de route.

On pourra rarement trouver d'anciennes bornes avec ancienne désignation. Et si vous utilisez d'anciennes cartes papier, vous risquez de constater des différences, mais en règle générale le numéro de la route ne change pas, hormis l'ajout d'un « 6 » devant les numéros des anciennes nationales devenues départementales, ainsi la N7 est devenue D6007 dans le département des Alpes-Maritimes, hormis la Métropole niçoise où c'est M6007.

Parcours muletiers (VTT et Gravel)

Le plan départemental des sentiers de randonnée relève depuis 1988 de la responsabilité du Conseil Général des Alpes-Maritimes. Plus de 500km de sentiers sont repérés sur le terrain, soit à la peinture blanche et rouge pour les Grandes Randonnées (**GR**), soit à la peinture jaune et rouge pour les Petites Randonnées (**PR**), soit à la simple peinture jaune pour les autres sentiers. Les nombreux GR, GRP (GR de Pays) et leurs multiples variantes, ainsi que les PR, sont clairement représentés sur les cartes IGN TOP 25 en trait **magenta continu**, et sur les IGN TOP 100 en **pointillé rouge**. Les sentiers secondaires sont représentés sur les cartes IGN TOP 25 en **magenta pointillé**.

Important : Dans le dépt. 06, apparemment le seul de France à présenter cette particularité, des panneaux directionnels standard en bois, numérotés, et dits « balises », sont présents aux départs des sentiers depuis les routes, et aux carrefours stratégiques entre sentiers.

La numérotation de ces balises est reportée sur les cartes **IGN TOP 25**, avec des **épingles magenta**.

La description des parcours VTT/Gravel fait assez souvent référence à ce balisage, ce qui est pratique puisque la balise (250 pour l'exemple) sera visible à la fois sur le terrain et sur la carte – mais nécessite de visualiser celle-ci avec un outil affichant la carte IGN, par exemple Visorando si on n'a pas d'abo IGN.



Photo JM Clausse

Les circuits et les consignes de sécurité

Avertissement : Les circuits sont des propositions, l'ordre proposé est destiné à faciliter l'organisation de groupes informels, mais n'a rien d'obligatoire. Le Club des Cent Cols ne met pas à disposition des membres, des moniteurs diplômés.

Chaque participant doit donc se considérer en excursion personnelle même si nous vous recommandons de vous regrouper en fonction de vos affinités, de votre allure ou de votre pratique contemplative ou sportive... afin de faire vivre une ambiance club. Rentrez suffisamment tôt pour favoriser la vie collective.

L'activité présentant un certain nombre de risques, nous vous invitons à respecter les consignes suivantes :

- **Tenez compte de votre condition physique ou des conditions météorologiques avant de vous engager dans un circuit. Sachez le raccourcir ou renoncer si nécessaire.**
- **Respectez le code de la route, les autres usagers, l'environnement et respectez les consignes de l'organisateur.**
- **A VTT : refermez les barrières après votre passage, respectez les interdictions et le sens proposé par le concepteur du circuit pour éviter les collisions. Un parcours VTT à contre-sens peut devenir plus difficile.**
- **Ne partez jamais seul : en cas d'accident, outre les difficultés pour vous récupérer, si vous êtes non-licencié vous ne seriez pas couvert par le contrat d'assurance complémentaire souscrit par le club, qui ne couvre que les activités collectives.**

N.B. Pour les étrangers, ne pas oublier la carte européenne d'assurance maladie.

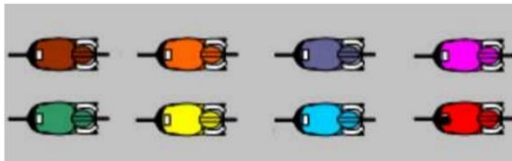


www.ffct.org
CYCLOTOURISME

FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

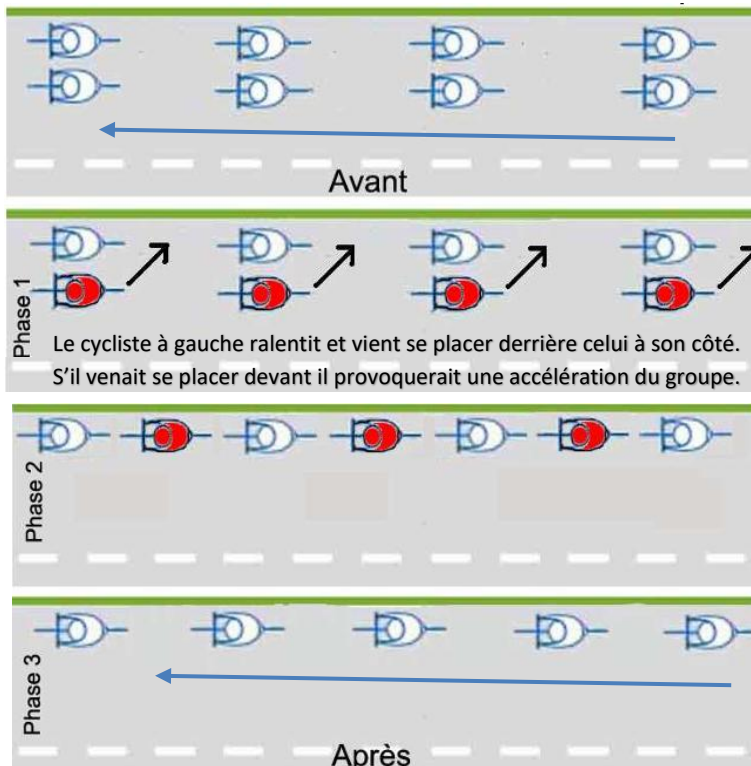
le tourisme à vélo

ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

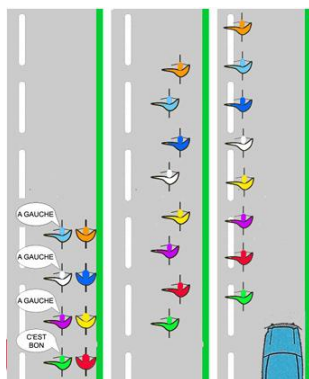


- scindez-vous en sous-groupes de 6 à 8 cyclistes
- roulez le plus droit possible
- restez sur la ligne de roulement de celui qui vous précède
- tenez-vous à 50, 75 cm du bord droit de la route
- respectez une distance de sécurité de $\frac{1}{2}$ vélo avec celui qui vous précède
- utilisez la communication gestuelle (de l'avant vers l'arrière !) et verbale (dans les deux sens) pour signaler feu, stop, trou ou autre danger

PASSER DE DEUX DE FRONT À UNE LIGNE SIMPLE



TOURNER À GAUCHE

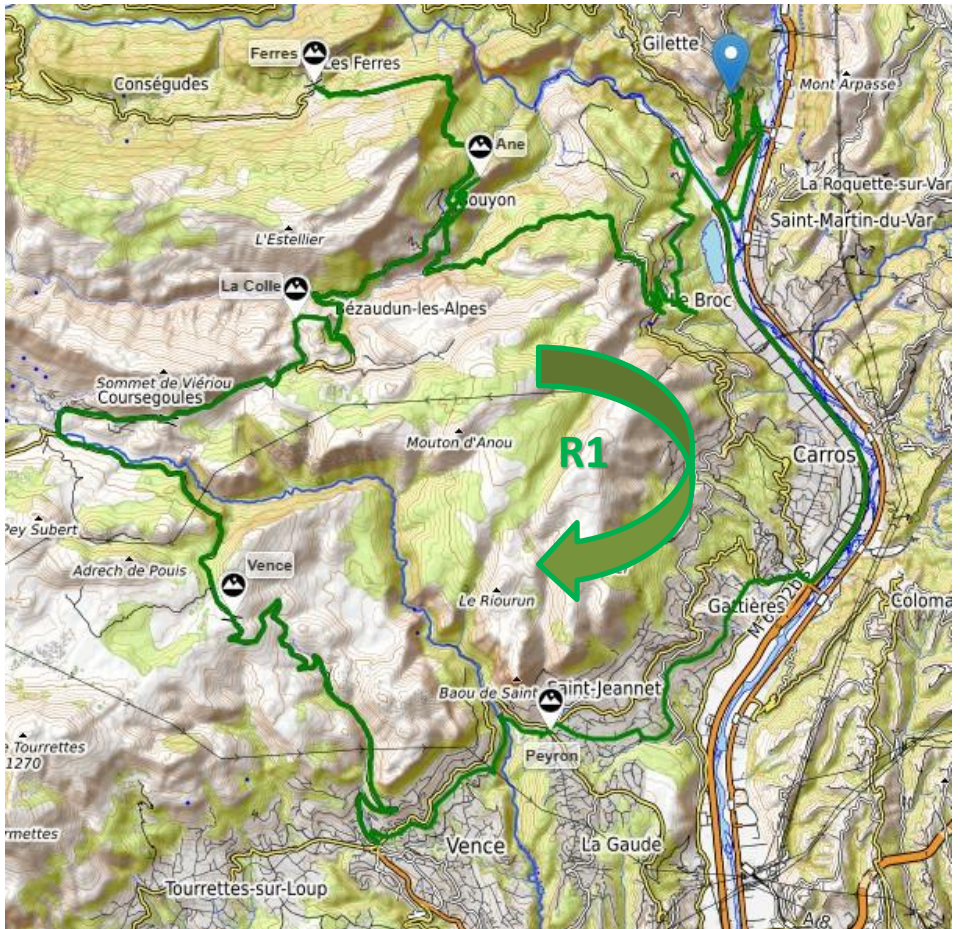


Après avoir vérifié qu'un véhicule ne cherche pas à dépasser, le 1^{er} de la file tend le bras à gauche et crie « à gauche ». Les suivants font de même. Après avoir regardé en arrière le dernier donne le top. Le groupe se déporte à gauche en file simple, le long de l'axe de la chaussée et laisse libre une voie sur la droite pour les voitures.

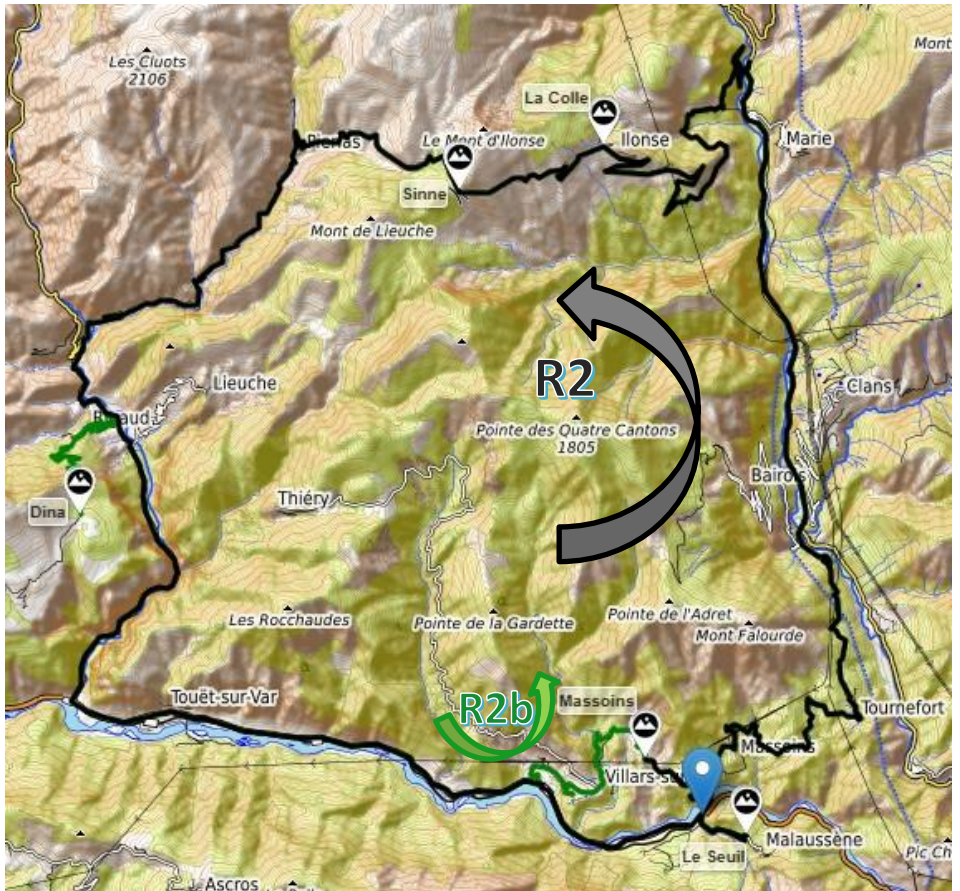
COLS DES PARCOURS ROUTIERS

R1 - Col de Vence		R2 - Var, Tinée, Cians		R3 - Estéron, Ascros	
<i>Code Col</i>	<i>Nom du Col</i>	<i>Code Col</i>	<i>Nom du Col</i>	<i>Code Col</i>	<i>Nom du Col</i>
FR-06-0555	Col de l'Ane	FR-06-1437	Col de la Sinne	FR-06-0423	Colle Belle
FR-06-0598	Col des Ferres	FR-06-0359	Le Seuil	FR-06-0610	Col de Rostan
FR-06-0304	Col du Peyron	FR-06-0452	Colla di Massoins	FR-06-0590	Collet du Passeron
FR-06-0914	La Colle	FR-06-1193a	La Colle	FR-06-0629	Collet des Sausses
FR-06-0963b	Col de Vence	FR-06-1024	Colla de Dina	FR-06-0907	Col Saint-Michel
				FR-06-1020b	Baisse de Rourebel
				FR-06-0710b	Col Peire Plantade
				FR-06-0725	Col Saint-Marc
				FR-06-0745	Col Saint-Roch
				FR-06-0830	Col de Corcouso
				FR-06-1099	Col de Vé Gautier
R4 - Puget-Théniers, Chavagne		R5 - Collines de Nice		R6 - Collines de Nice	
<i>Code Col</i>	<i>Nom du Col</i>	<i>Code Col</i>	<i>Nom du Col</i>	<i>Code Col</i>	<i>Nom du Col</i>
FR-06-0876	Col St-Raphaël	FR-06-0530	Col d'Aspremont	FR-06-0972	Col du Savet
FR-06-1055	Col de Besseuges	FR-06-0224	Col du Sapet	FR-06-0990c	Col Saint-Roch
FR-04-0926	Col de Félines	FR-06-0243	Col de Saint Pierre	FR-06-1068	Col de la Porte
FR-04-1100	Col de Laval	FR-06-0251	La Baisse	FR-06-0754a	Colla del Anchière
FR-04-1141	Col du Trébuchet	FR-06-0291	Col de Bast	FR-06-1005	Col de l'Orme
FR-04-1199	Col du Buis	FR-06-0308	La Baisse	FR-06-1008	Pas de l'Escous
		FR-06-0311	Le Collet	FR-06-1330c	Baissa Mandaour
		FR-06-0315	Collet du Pioum	FR-06-1372	Baisse Cabanette
		FR-06-0364	Col de l'Olivier	FR-06-0594	Baissa
		FR-06-0378a	Colla di Bellard	FR-06-0653	Collet du Mont
				FR-06-0671	Colle di Raimond
				FR-06-1078	Baissa di Trana
				FR-06-1149	Col de l'Ablé
R7 - Pailions		R8 - Col d'Èze			
<i>Code Col</i>	<i>Nom du Col</i>	<i>Code Col</i>	<i>Nom du Col</i>		
FR-06-0412	Col de Nice	FR-06-0024	Col de Beau lieu		
FR-06-0538	Colla Donna	FR-06-0149	Col de Villefranche		
FR-06-0697	Colletta di Berra	FR-06-0180	Col du Caire		
FR-06-0628	Col de Châteauneuf	FR-06-0183	Col de Mont Moron		
FR-06-0267	La Colla	FR-06-0321	Col des 4 Chemins		
FR-06-0290	Le Collet	FR-06-0355	La Colette		
FR-06-0310	Col de Pelletier	FR-06-0507	Col d'Eze		
FR-06-0471	Col de Calaisson				
FR-06-0490	Col de Saint-Martin				

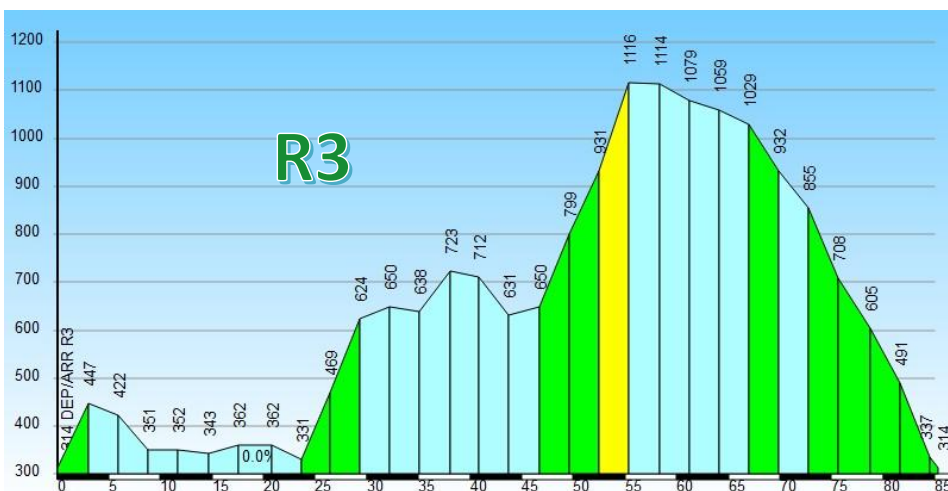
Gilette R1 : Col de Vence						
Départ : Gilette centre de vacances						
5 cols 91 km 1800 m						
Alt	Lieu	Route	Indication	km partiel	km total	N° col
320m	Gilette	M17	descendre à gauche jusqu'au Rond Point, 2ème sortie	3,8	3,8	
132m	Pt Ch Albert	piste cyclable	prendre la piste cyclable direction Carros sur 9,8 km	9,8	13,6	
64m	Pont de la Manda	D326	juste avant le rond point quitter la piste cyclable et prendre 1ère sortie Carros	0,2	13,8	
66m		Route de la Manda	Rond point suivant 2ème sortie passer sous le pont et prendre à droite M2210	0,5	14,3	
95m	# M2210	M2210	à droite Rue des Grillons	0,7	15	
183m	Chemin de Provence	chemin de provence	à un X prendre la branche qui monte devant soi à droite	3	18	
210m		chemin de Billoires	AD chemin des Billoires	1	19	
306m	St Jeannet	M2210	AG sur M2210	2	21	
308m		M2210/M18	au rond point vers La Gaude	0,2	21,2	
304m	Col du Peyron	Rond point	AD 1ère sortie Ancienne route de Vence sur 5km	0,1	21,3	FR-06-0304
327m	Entrée Vence	M2210	AD vers Vence avenue Joffre	5	26,3	
330m	# M2210/M2	M2	AD sur M2 vers Col de Vence	0,4	26,7	
963m	Col de Vence	M2	continuer sur M2	9,8	36,5	FR-06-0963
944m	#M2/D8	D8	AD vers Coursegoules	5,7	42,2	
915m	#D8/Ch Pous	Chemin du Pous	dans l'épingle AG vers Bezaudun	5,3	47,5	
914m	La Colle	Chemin du Pous	La Colle continuer TD	0,7	48,2	FR-06-0914
832m	#Chemin du Pous/D8	D8	AG jusque Bouyon	1,6	49,8	
639m	Bouyon	#D8/D1	AG vers les Ferres	5	54,8	
596m	Col des Ferres	D1	demi-tour jusque Bouyon	5,7	60,5	FR-06-0598
639m	Bouyon	D8	AG vers Nice sur 300m	5,7	66,2	
617m		Route du Col de l'Ane	AG route du Col de l'Ane	0,2	66,4	
555m	Col de L'Ane		demi tour sur 800m	0,8	67,2	FR-06-0555
617m		D1==>M1	AG sur D1 qui devient M1 jusque Le Broc	8,5	75,7	
460m	Le Broc		AG vers l'Eglise	3,2	78,9	
457m		M101	AG sur M101 route du Pont Charles Albert	0,2	79,1	
107m	M101	#M101/M901	AG Avant le rond point sur piste cyclable	4,7	83,8	
115m	Pont Charles Albert		AG Rond point sur M17	3,4	87,2	
320m	Gilette	M17	Arrivée	3,8	91	

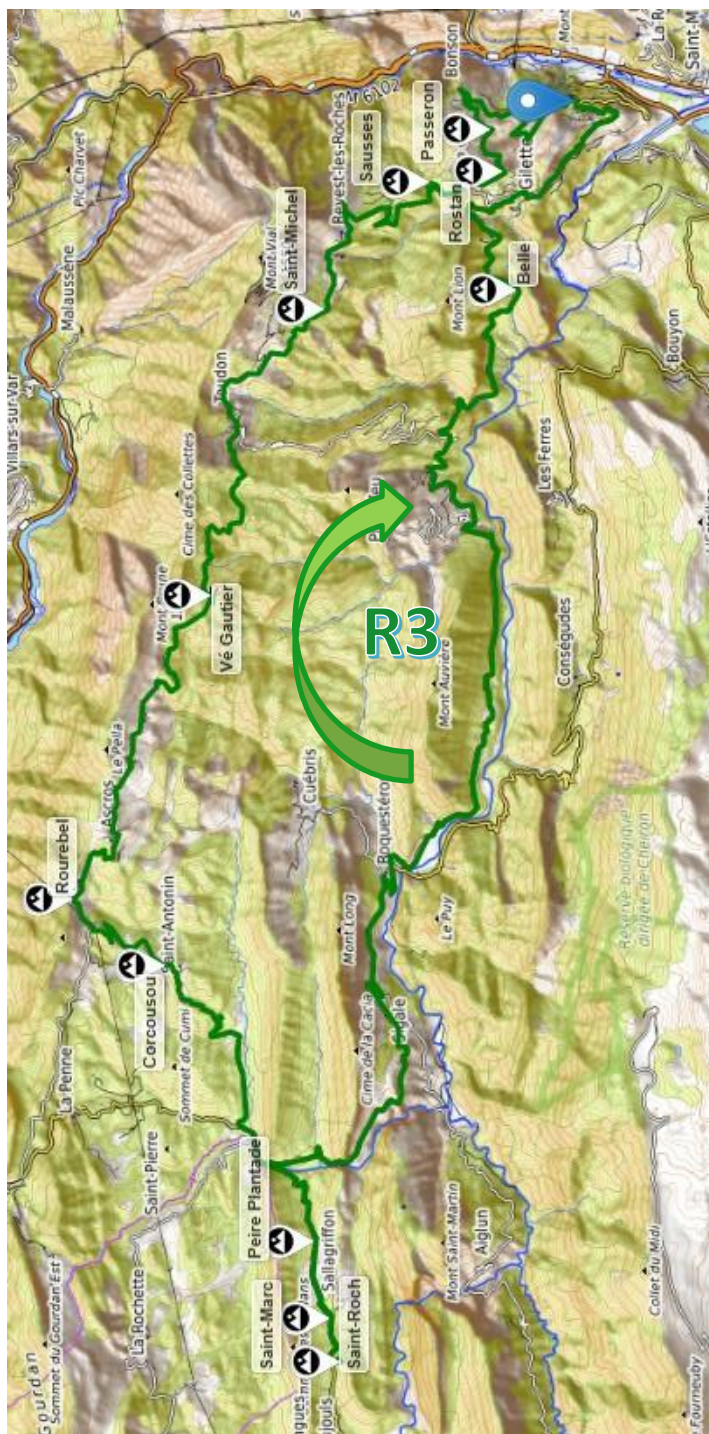


Gilette R2 et R2b : Var, Tinée, Cians						
Départ : Malaussène Gare						
R2 (court) : 4 cols 71 km 1700 m			/ R2b (long) : 5 cols 87 km 2400 m			
Alt	Lieu	Route	Indication	km partiel	km total	N° col
	Malaussène Gare	D6202	Départ du parking de la Gare 22km 25 minutes			
244m	Malaussène Gare	D6202	AD D6202	0	0	
	# D6202/D326	D326	AD Malaussène	0,2	0,2	
359m	Le Seuil	D326	Demi tour	1,2	1,4	FR-06-0359
244m	# D6202/D126	D126	AG au pont vers Tournefort	1,2	2,6	
			Option courte R2 :			
401m	# D126/D26	D26	AG Villars sur Var	2,6	5,2	
452m	Colla di Massoins	D26	Demi Tour sur D26 qui devient M26 sur 11km	1,4	6,6	FR-06-0452
302m	# M26/D2205	D2205	AG Pont de Clans	11,3	17,9	
434m	# M2205/M59	M59	AG Ilonse	8,3	26,2	
1193m	La Colle / Ilonse	M59	Vallée du Cians par Pierlas	11	37,2	FR-06-1193a
1437m	Col de la Sinne	M59	TD jusque Pierlas	2,8	40	FR-06-1437
1078m	# Entrée Pierlas	D428	AD	4,6	44,6	
581m	# D428/D28	D538	AG sur D28	7,1	51,7	
532m	# D28/D228	D28	TD Touët sur Var	1,9	53,6	
343m	Rond point	D6202	2ème sortie ==> NICE	6,2	59,8	
234m	Malaussène Gare	D6202	AD Parking	11,6	71,4	
			Option longue R2b :			
401m	# D126/D26	D26	AD Tournefort	5,2	5,2	
302m	# M26/D2205	D2205	AG Pont de Clans	9,7	14,9	
434m	# M2205/M59	M59	AG Ilonse	8,3	23,2	
1193m	La Colle	M59	Vallée du Cians par Pierlas	11	34,2	FR-06-1193a
1437m	Col de la Sinne	M59	TD jusque Pierlas	3,3	37,5	FR-06-1437
1078m	# Entrée Pierlas	D428	AD	4,7	42,2	
581m	# D428/D28	D538	AG sur D28	7,1	49,3	
532m	# D28/D228	D28	AD Rigaud	1,9	51,2	
1024m	Col de Dina	D228	demi tour	6	57,2	FR-06-1024
532m			AD Touët sur var	6	63,2	
343m	Rond point	D6202	2ème sortie ==> NICE	6,3	69,5	
265m	#D6202/D26	D26	AG Villars/Var	8,4	77,9	
452m	Colla di Massoins	D26	Demi Tour sur D26 qui devient M26 sur 11km	4,9	82,8	FR-06-0452
401m	#D26/D126	D126	AD vers 6202	1,3	84,1	
234m	Malaussène Gare	D6202	AD Parking	2,9	87	

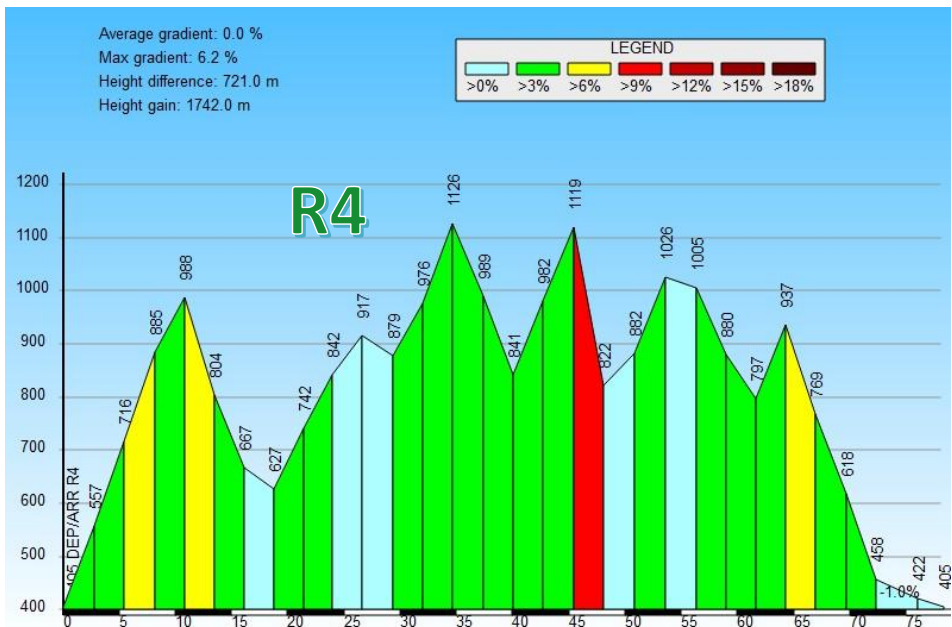


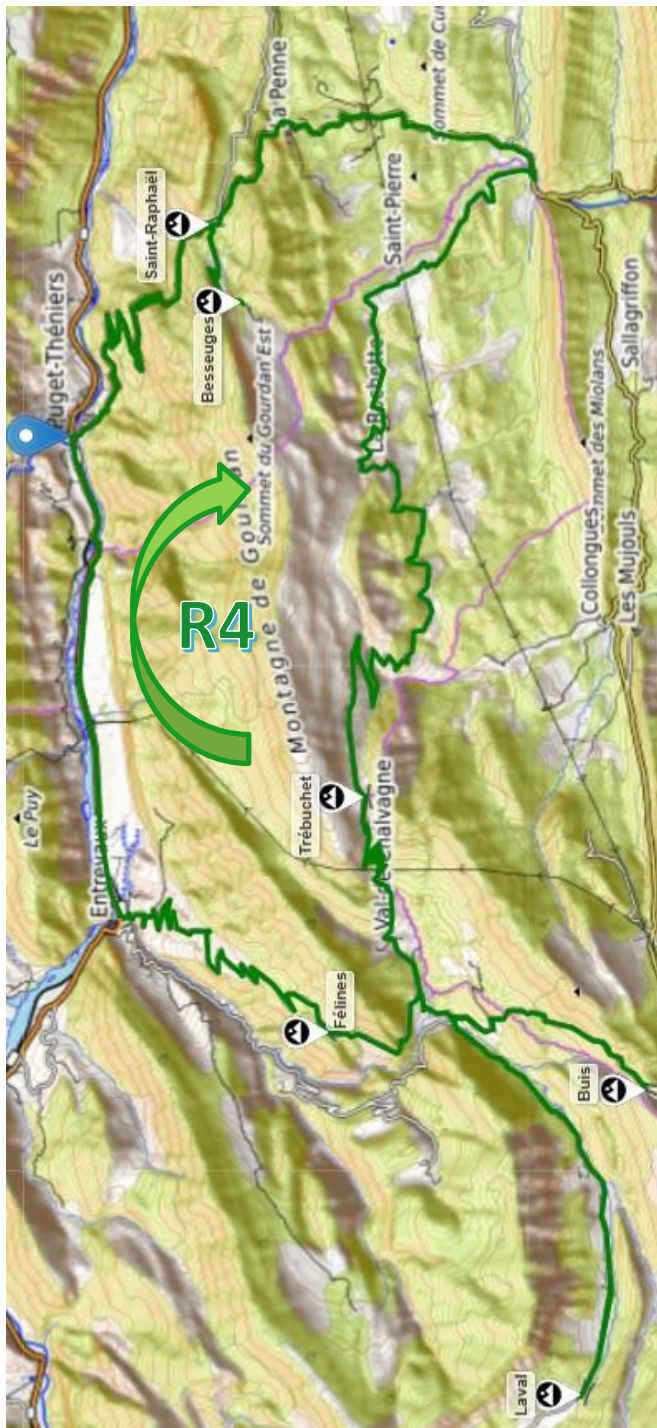
Gilette R3 : Estéron						
Gilette						
11 cols 87 km 1700 m						
Alt	Lieu	Route	Indication	km partiel	km total	N° col
320m	Gilette	M17	AD vers Gilette	0	0	
423m	Colle Belle	D17	TD	7,5	7,5	FR-06-0423
616m	# D17/D2211A	D2211A	AG vers Briançonnet	27,1	34,6	
690m	Col de Peire Plantade	D2211A	TD D2211A	2,3	36,9	FR-06-0710b
725m	Col Saint Marc	D2211A	TD D2211A	1,6	38,5	FR-06-0725
745m	Col Saint Roch	D2211A	Demi tour	1,1	39,6	FR-06-0745
626m	#D2211A/D427	D427	AD	6,1	45,7	
830m	Col de Corcouso	D427	TD	5,3	51	FR-06-0830
972m	#D427/D27	D27	AD D27	2,8	53,8	
1017m	Baisse de Rourebel	D27	TD	0,7	54,5	FR-06-1020b
1099m	Col de Vé Gautier	D27	TD	8,7	63,2	FR-06-1099
935m	Col Saint Michel	D27	TD	8,6	71,8	FR-06-0907
626m	Collet des Sausses	D27	TD	6	77,8	FR-06-0629
620m	# M227/M27	D27	AG	0,3	78,1	
610m	Col de Rostan	M27	TD	1,5	79,6	FR-06-0610
547m	Collet du Passeron	M27	TD	1,3	80,9	FR-06-0590
320m	Gilette	M27	Arrivée	5,6	86,5	



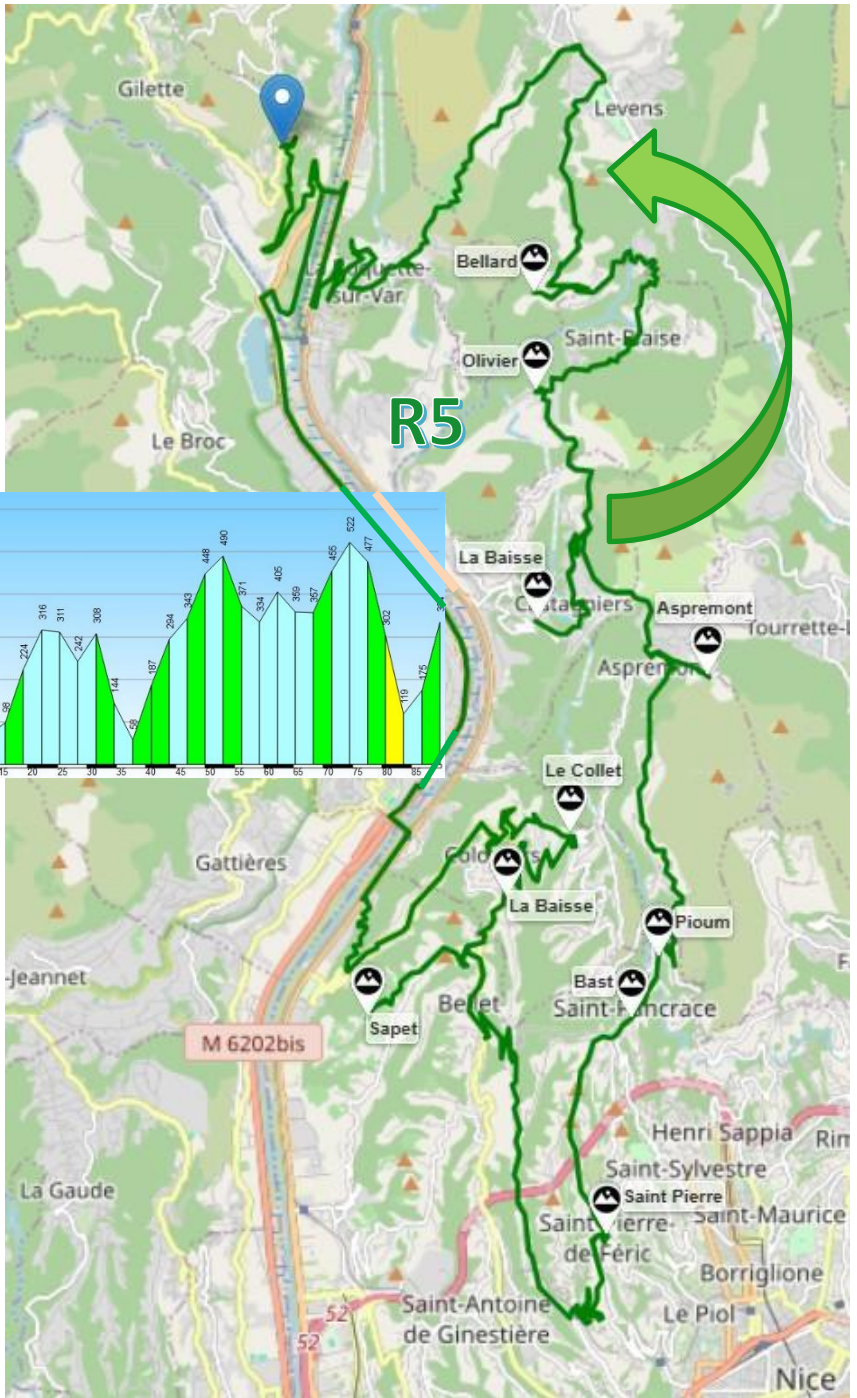


Gilette R4 : Puget-Théniers						
Départ Puget Théniers						
6 cols 80 km 1700 m						
Alt	Lieu	Route	Indication	km partiel	km total	N° col
405m	Puget Théniers	D2211A	Traverser la riviere direction Col de Saint Raphael	0	0	
876m	Col de Saint Raphaël	D2211A	AG vers Besseuges	8	8	FR-06-0876
1056m	Col de Besseuges	CV	Demi tour	2,1	10,1	FR-06-1055
876m	Col de Saint Raphaël	D2211A	AD vers La Penne	2,1	12,2	
618m	#D2211A/D10	D10	AD vers La Rochette	6,4	18,6	
1143m	Col du Trébuchet	D10	TD	16,5	35,1	FR-06-1143
0m	#D10/D911	D10	AG vers Col du Buis	5,5	40,6	
791m	#D911/D10	D911	AG vers Col du Buis	0,7	41,3	
1196m	Col du Buis	D911	Demi tour	3,7	45	FR-06-1196
791m	#D911/D10	D10	AG	3,7	48,7	
1100m	Col de Laval	D10	Demi tour	6,5	55,2	FR-06-1100
821m	#D10/D911	D911	AG	7,1	62,3	
926m	Col des Félines	D911	TD	2	64,3	FR-06-0926
483m	Entrevaux	D4202	AD vers Puget Théniers	7,7	72	
405m	Puget Théniers	D4202	TD	8	80	

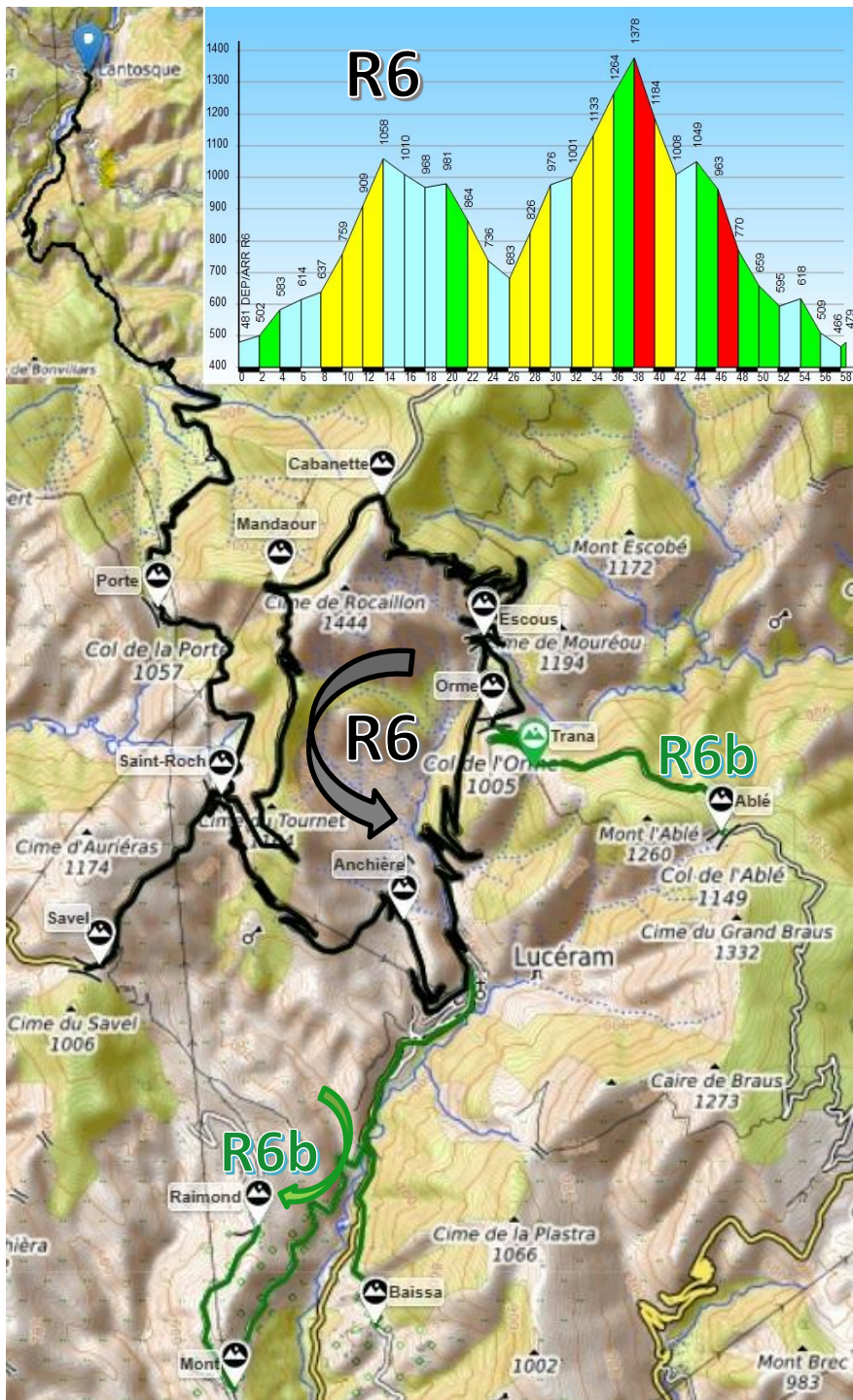




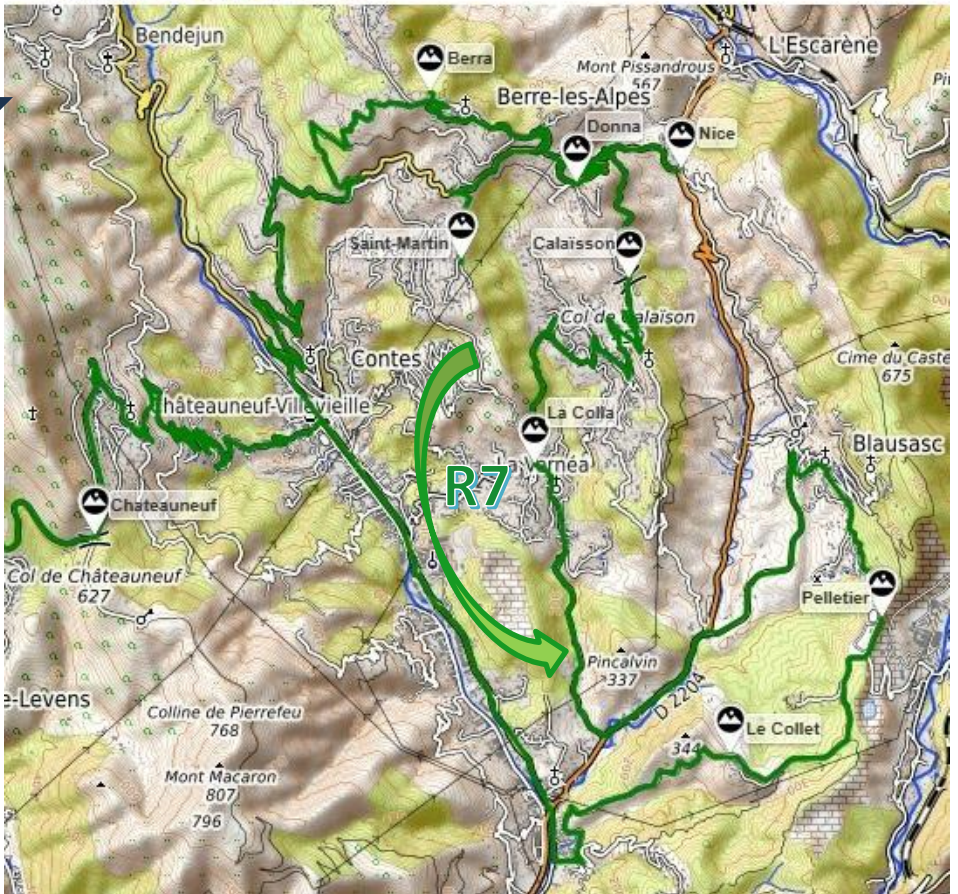
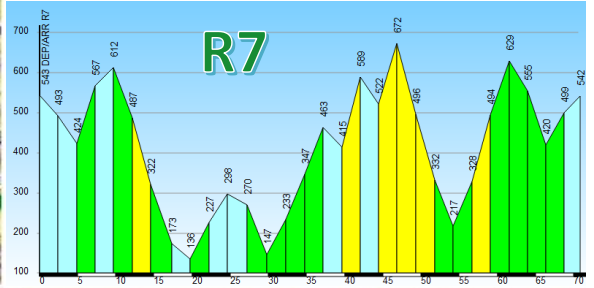
Gilette R5 : Collines de Nice						
Levens						
10 cols 91 km 1800 m				km		
Alt	Lieu	Route	Indication	partie	total	N° col
320m	Gilette	M17	rond-point, 2ème sortie	3,8	0	
132m	Pont Charles Albert	piste cyclable	Piste cyclable > Carros 10km	3,8	3,8	
64m	Pont de la Manda	D326	après le pont : AD >	10,2	14	
60m	Rond Point	M414	2ème sortie > Colomars	1,3	15,3	
125m	#M414/M514	M414	AG vers Colomars	1,5	16,8	
308m	Le Collet	M414		4,6	21,4	FR-06-0308
310m	#M414/M914	M914	AD vers Nice	0,1	21,5	
316m	#M914/Ch du Génie	Ch du Génie	AD	0,1	21,6	
312m	#Ch du Génie/M714	M714	AG	2,7	24,3	
314m	La Baisse	M714	TD	0,2	24,5	FR-06-0311
319m	#M714/Raccrci Pilon	Raccrci Pilon	AD	0,9	25,4	
313m		Ch de Saquier	AD	0,2	25,6	
250m	#Saquier/St-Roman	Ch. St Roman	AD	1,2	26,8	
224m	Col du Sapet	Ch. St Roman	Demi Tour jusqu'à la M714	1	27,8	FR-06-0224
310m	M714	M714	AD	2,5	30,3	
293m	#M714/Ch du Génie	Ch du Génie	AG	1,2	31,5	
147m	Chemin du Génie	Bd Madeleine	Continuer sur Bd Madeleine	1,9	33,4	
54m	La Madeleine	Bd Madeleine	AG Corniche de Magnan	4	37,4	
134m	Corniche de Magnan		AG Ch de la colline de	1,7	39,1	
179m	Corniche de Magnan		AG vers Saint Pierre de Féric	0,7	39,8	
243m	Col de Saint Pierre			0,9	40,7	FR-06-0243
243m	Saint Pierre		AG sur Corniche des Oliviers	0,1	40,8	
300m	Corniche des		AG Route de Pessicart	2,9	43,7	
291m	Col de Bast		Continuer TD rte de St	0,3	44	FR-06-0291
315m	Collet du Pioum		TD	1	45	FR-06-0315
330m	#Rte	M14	AG vers Levens	0,6	45,6	
505m	#M14/M719	M719	AD vers Tourrette	4,9	50,5	
532m	Col d'Aspremont	M719	Demi tour	0,7	51,2	FR-06-0530
505m	#M719/M14	M14	TD vers Colomars	0,7	51,9	
508m	#M14/M414	M14	AD vers Castagniers	0,2	52,1	
418m	#M14/M614	M614	AG vers Castagniers	2,3	54,2	
255m	#M614/Ch. Tollière	Ch Tollière	AD ch de la Tollière (cul de	5,1	57,2	
251m	La Baisse		demi tour jusque M14	0,2	57,4	FR-06-0251
418m	#M614/M14	M14	AG vers St Blaise/Levens	3,1	60,5	
367m	#M14/Rte col Olivier		AG	2,3	62,8	
349m	Col de l'Olivier		demi-tour	0,2	63	FR-06-0364
367m	#Rte Col Olivier/M14	M14	AG	0,2	63,2	
391m	#M14/Ch Millians		AG	5,1	68,3	
378m	Colla di Bellard		demi tour	0,7	69	FR-06-0378a
391m	#Ch Millians/M14	M14	AG	0,7	69,7	
541m	#M14/M19	M19	descendre AG vers Levens	3,7	73,4	
522m	#M198/M20	M20	AG vers St Martin du Var	0,6	74	
124m	#M20/M6202	M6202	AD	9,2	83,2	
12m	M6202	M6202	Faire le tour du 2ème rond	1,7	84,9	
115m	#M6202/Pt Ch Albert	M901	AD sur pont puis AD sur M17	0,2	85,1	
320m	Gilette	M17	Arrivée	3,9	89	



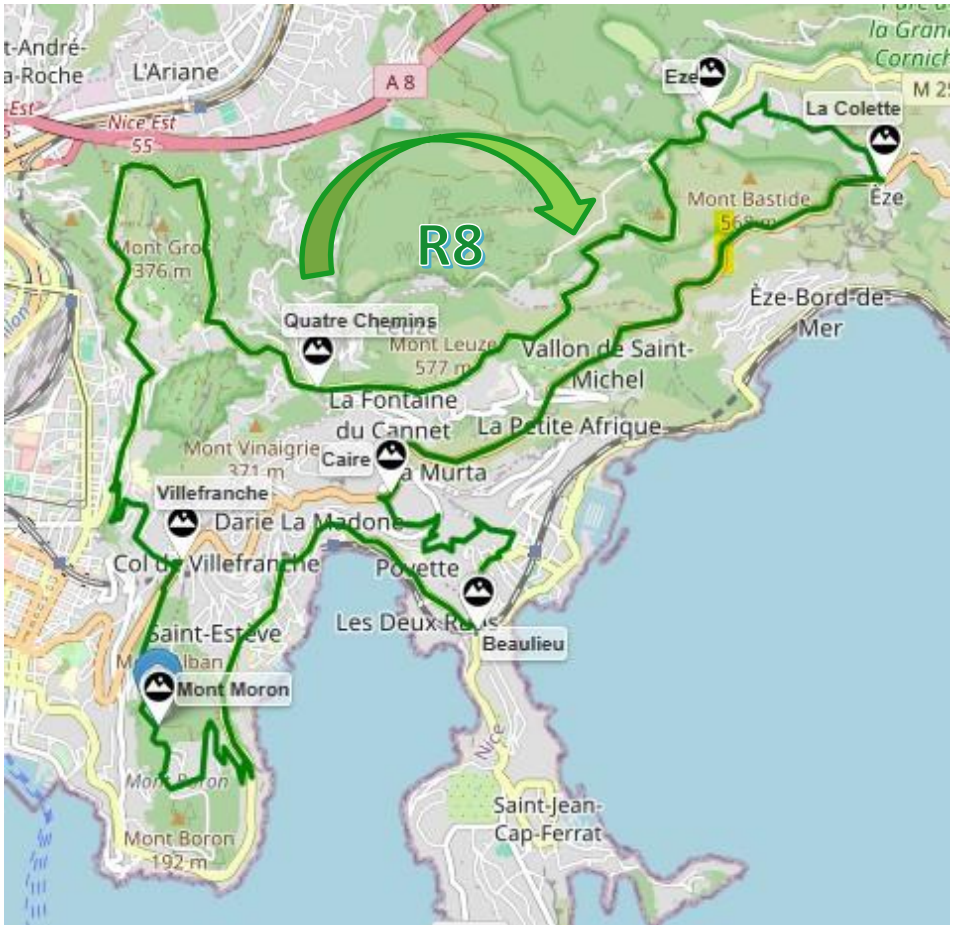
Gilette R6 et R6b : Lantosque Lucéram						
Lantosque parking place charles de gaulle						
R6 (court) : 8 cols 59km 1850 m / R6b (long) : 13 cols 78 km 2350 m						
Alt	Lieu	Route	Indication	km partiel	km total	N° col
480m	Lantosque	M73	AD vers Gilette	0	0	
460m	M73		AG et AD vers Col St-Roch	0,75	0,75	
1057m	Col de la Porte	M73	continuer sur M73	13,45	14,2	FR-06-1068
990m	Col Saint Roch	#M73/D15	AG	2,3	16,5	FR-06-0990c
972m	Col de Savel	D15	demi tour	1,5	18	FR-06-0972
990m	Col Saint Roch (2)	#D15/D2566	AD	1,5	19,5	
754m	La Colla del Anchière	D2566	TD	4,4	23,9	FR-06-0754a
668m	#D2566/D21	D21	AG / AD pour R6b	0,57	24,47	
570m	#D2566/CV	CV	AD juste avant le pont vers le Mount	2,53	27	
653m	Collet du Mont	CV	Col à la croix, continuer vers la droite	2,5	29,5	FR-06-0653
671m	La Colle di Raimond	CV	demi tour jusque D2566	1,4	30,9	FR-06-0671
570m	#CV/D2566	D2566	AD traverser le pont	3,9	34,8	
574m	#D2566/CV	CV	AG vers les Mortissons	0,4	35,2	
594m	Baissa	CV	demi tour et AD sur D2566	1	36,2	FR-06-0594
1008m	Pas de l'Escous	D54	AD	8,3	44,5	FR-06-1008a
935m	Col de l'Orme	D54	demi tour / TD pour R6b	0,1	44,6	FR-06-0907
1149m	Col de l'Ablé	D54	demi tour	3,4	48	FR-06-1149
1070m	#D54/RF	RF	AG vers Piste du Mont St Michel	1,5	49,5	
1078m	Baissa di Trana		demi tour jusqu'au pas de l'Escous	0,15	49,65	FR-06-1078
1008m	Pas de l'Escous (2)	D54	AD	2,05	51,7	
1372m	Baisse de la Cabanette	#D27/D2566	AG	5,2	56,9	FR-06-1372
1330m	Baissa de Mandaour	D2566	TD	1	57,9	FR-06-1330c
990m	Col Saint Roch (3)	D2566	AG vers Lantosque	3,8	61,7	
480m	Lantosque		Arrivée	16,5	78,2	



Gilette R7 : Paillons						
Levens						
9 cols 71 km 1800 m						
Alt	Lieu	Route	Indication	km partiel	km total	N° col
545m	Levens	M19	vers Nice/Tourrette Levens	0	0	
419m	#M19/Chemin du Colombier	Chemin du Colombier	AG	6,2	6,2	
436m	#Chemin du Colombier/M815	M815	AG	0,3	6,5	
628m	Col de Chateauneuf	D815	continuer sur M815	4,2	10,7	FR-06-0628
191m	#D815/D15	D15	AD vers l'Escarène	6,9	17,6	
135m	#D815/D2204	D2204	3ème sortie vers Peillon	3,6	21,2	
125m	#D2204/CV	rond point	2ème sortie vers Collet Martin	0,5	21,7	
130m	CV	CV	AG vers Collet Martin	0,3	22	
290m	Le Collet	CV	continuer sur CV	2,2	24,2	FR-06-0290
310m	Col de Pelletier	CV	continuer sur CV	2,3	26,5	FR-06-0310
289m	#D221/D321	D321	AG vers Contes	1,9	28,4	
190m	#D321/D2204	D27	AG vers Contes	1,4	29,8	
144m	#D2204/D1015	D1015	AD vers la Vernea	1,5	31,3	
267m	La Colla	#D1015/D115	AD vers l'Escarene	2,5	33,8	FR-06-0267
471m	Col de Caillason	D115	continuer sur D115	3,1	36,9	FR-06-0471
460m	#D115/D215	D215	AD cers l'Escarene	1,2	38,1	
414m	Col de Nice	#D215/D2204	demi-tour	0,9	39	FR-06-0412
538m	Colla Donna	D215	continuer sur D215 et D615	2,1	41,1	FR-06-0538
544m	#D615/Chemin St Martin	CV	AG descendre vers Saint Martin	1,9	43	
490m	Col de Saint Martin	CV	demi-tour	0,7	43,7	FR-06-0490
544m	#CV/D615	D615	AD	0,7	44,4	
588m	#D615/D215	D215	AG vers Berre les Alpes	1,3	45,7	
690m	Berre les Alpes		AD au Monument aux Morts	1,4	47,1	
697m	Colletta di Berra		demi tour et AD à 100m	0,1	47,2	FR-06-697
690m	Berre les Alpes	D215	AD	0,1	47,3	
691m	Route de Barra Nuech	D216	AG vers P5	0,2	47,5	
485m	#Route de Barra Nuech/D615	D615	AD	2	49,5	
224m	#D615/D15	D215	AG vers Levens	4,3	53,8	
191m	#D15/D815	D815	AD vers Levens	0,9	54,7	
436m	#D815/Chemin du Colombier		AD	9,7	64,4	
419m	#Chemin du Colombier/M19	M19	AD vers Levens	0,3	64,7	
545m	Levens	M19	Arrivée	6,3	71	



Gilette R8 : Col d'Eze						
Nice						
7 cols 28 km 700 m						
Alt	Lieu	Route	Indication	km partiel	km total	N° col
159m	Nice	parking du Mont Boron	Départ vers le nord	0	0	
190m	Col du Mont Moron	Rte Forestière du Mt Boron	AD vers auberge de Jeunesse	0,4	0,4	FR-06-0183
147m	#Rte du Mont Boron/M6007	M6007	AD	0,7	1,1	
149m	Col de Villefranche	Avenue du Mont Alban	descendre tout à fait à Gauche	0,2	1,3	FR-06-0149
145m	#Avenue du Mont Alban/Blvd des 2 corniches		AD	0,1	1,4	
61m	Blvd Bischoffheim	Grande corniche/M2564	AD	1,5	2,9	
329m	Col des 4 chemins	M2564	continuer TD	5,6	8,5	FR-06-0321
507m	Col d'Eze	M2564/M46	AD M46 vers Eze Village	4,6	13,1	FR-06-0507
355m	La Colette	M46/M6007		1,7	14,8	FR-06-0355
355m	Eze	M6007	AD vers Nice	0	14,8	
180m	Col du Caire	M33	AG M33 vers Villefranche	4,9	19,7	FR-06-0180
151m	#M33/M133	Blvd de Suède	AD la route de <u>gauche</u> Bd de Suède jusque Beaulieu sur Mer	0,6	20,3	
72m	#Blvd de Suède/Chemin des Myrtes	Chemin des Myrtes	AD	1	21,3	
46m	#Chemin des Myrtes/Rue Dujardin Beaumetz	Rue Dujardin Beaumetz	AD	0,3	21,6	
20m	Rue Dujardin Beaumetz/M6098	M6098	AD à l'arrêt de Bus Joffre	0,2	21,8	
17m	Col de Beaulieu	M6098	Continuer sur M6098	0,7	22,5	FR-06-0024
50m	#M6068/Avenue des Hespérides	Avenue des Hespérides	AD	3,5	26	
159m	#Avenue des Hespérides/Route du Mont Boron	Parking du Mont Boron	Arrivée	2	28	



COLS DES PARCOURS MULETIERS

V01 et V02 - Duranus ou Coaraze

Code Col	Nom du Col	Diff
FR-06-0412	Col de Nice	0
FR-06-0538	Colla Donna	0
FR-06-0565a	Baisse de Bourda	2
FR-06-0644	Baisse de la Croix	2
FR-06-0690	Col de la Bisclé	2
FR-06-0697	Colletta di Berra	0
FR-06-0722b	Baisse de Busia	2
FR-06-0780	Baisse de Marsan	2
FR-06-0785	Baisse de Méou	2
FR-06-0972	Col du Savel	0
FR-06-0990c	Col Saint-Roch	0
FR-06-0999	Col Saint-Michel	2
FR-06-1049a	Portetta	2
FR-06-1068	Col de la Porte	0
FR-06-1106	Baisse de Paillon	2
FR-06-1175	Baisse de la Minière	1
FR-06-1224	Bouche de Bet	3
FR-06-1225	Col de l'Autaret	2
FR-06-1247	Baissa di Potrol	2
FR-06-1261	Bouche de Couto	3
FR-06-1270b	Col de Lobe	3
FR-06-1295	Baissa di Berignon	2

V03 - L'Escarène

Code Col	Nom du Col	Diff
FR-06-0605	Col Saint-Sébastien	0
FR-06-0650a	Baissa	1
FR-06-0663	Baisse de Malamoullier	0
FR-06-0672	Col de Saint-Pancrace	0
FR-06-0730a	Col de Cavalier	1
FR-06-0738b	Col du Saint-Bernard	0
FR-06-0744	Col des Banquettes	0
FR-06-0890b	Collet des Boeufs	1
FR-06-0925	Col Madone de Gorbio	0
FR-06-0935a	Col de Verroux	1
FR-06-0959	Basse del Calioté	2
FR-06-0963a	Col de Ségra	2
FR-06-0980a	Bouche de Panard	1
FR-06-1002	Col de Braus	0
FR-06-1025b	Baisse du Pape	1
FR-06-1050a	Col de Faravel	2
FR-06-1075	Gorge de Betta	1
FR-06-1084a	Col du Farguet	1
FR-06-1170	Baisse du Loup	1

V04 - Levens

Code Col	Nom du Col	Diff
FR-06-0344	Le Col de Revel	0
FR-06-0477	Baisse de Bordinas	0
FR-06-0530	Col d'Aspremont	0
FR-06-0565	Colla Partida	1
FR-06-0584	Collet de Saint Bernard	2
FR-06-0628	Col de Chateauneuf	0
FR-06-0666a	Baisse du Macaron	2
FR-06-0758	Col de Travail	1
FR-06-0843	Col du Férión	3
FR-06-0881	Colla Bassa	2
FR-06-0915	Baisse de Bendejun	2
FR-06-1079	Col du Fuont Blanca	1
FR-06-1111b	Col du Dragon	1

V05 - Villars sur Var

Code Col	Nom du Col	Diff
FR-06-1093	Baisse de Villette	2
FR-06-1118a	Colla di San Feriuol	1
FR-06-1162	Col de la Madone	0
FR-06-1286	Col d'Astier	2
FR-06-1437	Col de la Sinne	0
FR-06-1451	Col de Saint-Pons	3
FR-06-1560a	Col des Fourches	3
FR-06-1614	Baisse Quatre Cantons	3
FR-06-1632	Col de Courbaisse	3
FR-06-1688	Baisse du Brec	3

V06 - Puget-Théniers

Code Col	Nom du Col	Diff
FR-06-0821a	Les Colettes	1
FR-06-1238	Collet de Peichal	3
FR-06-1270a	Baisse des Abrics	3
FR-06-1282	Col de Roua	3
FR-06-1283	Col du Mont	3
FR-06-1293	Col de Mairola	1
FR-06-1344	Collet de Larmelle	2
FR-06-1350b	Baisse de Fleiret	3
FR-06-1404b	Baisse de la Nouguière	2
FR-06-1405	Pas de Sabatier	2
FR-06-1445	Baisse de Lombard	1
FR-06-1477	Col de la Barbenière	1
FR-06-1480	Col de Panegière	1
FR-06-1529	Col de Pras	1
FR-06-1575a	Baisse de Boeuf	2
FR-06-1575b	Baisse de Caramentras	2
FR-06-1594a	Col de Crous	3
FR-06-1594b	Collet de la Vigude	2
FR-06-1687	Baisse de Près du Lac	2
FR-06-1727	Col de Sui	3

COLS DES PARCOURS MULETIERS

V07 - Beuil

Code Col	Nom du Col	Diff
FR-06-1546	Col de Sainte-Anne	0
FR-06-1638	Collet du Guérin	0
FR-06-1673	Col du Quartier	0
FR-06-1674	Col des Atres	1
FR-06-1678	Col de la Couillole	0
FR-06-1696	Col de Terme Ribí	1
FR-06-1712	Col Saint-Pierre	2
FR-06-1715	Baisse de Tavanières	1
FR-06-1723	Bouche de Gairra	2
FR-06-1748	Col de l'Espaul	0
FR-06-1760c	Crête du Lac de Laons	2
FR-06-1765	Col des Huerris	0
FR-06-1774	Baisse de Pommier	2
FR-06-1787	La Colle	1
FR-06-1847	Col de Lanse	3
FR-06-1867	Baisse de Clari	2

V10 - Roquestéron

Code Col	Nom du Col	Diff
FR-04-1113	La Colle	1
FR-06-0755	Collet de Prand d'Aumal	1
FR-06-0794	Baisse de Cumi	2
FR-06-0810	Baisse des Gauthiers	1
FR-06-0857	La Colle	2
FR-06-0876	Col de Saint-Raphaël	0
FR-06-0889	Collet Renard	2
FR-06-0910	Baisse de Sauma Longa	3
FR-06-0940b	La Colla di Perachichi	3
FR-06-0970	La Colette	2
FR-06-0980	Baisse de Roccaforte	1
FR-06-1020b	Baisse de Rourebel	0
FR-06-1055	Col de Besseuges	0
FR-06-1130a	Le Pas du Moulin	3
FR-06-1190	Baisse d'Ascros	1
FR-06-1546	Col de Sainte-Anne	0

V08 - St-Sauveur sur Tinée

Code Col	Nom du Col	Diff
FR-06-1300	Collet du Puei	1
FR-06-1301	Col de la Séréna	1
FR-06-1328a	Col de Clamia	2
FR-06-1500	Col Saint-Martin	0
FR-06-1581	Col du Suc	2
FR-06-1641	Col de Colmiane	2
FR-06-1710	Col du Varaire	2
FR-06-1736	Col de la Madeleine	2
FR-06-1740	Col du Faut	1
FR-06-1781	Coste Baudina	0
FR-06-1900	Col des Deux Caires	3
FR-06-1916	Baissa del Rajuus	0

V11 - Valberg / Beuil

Code Col	Nom du Col	Diff
FR-06-1364	Collet de Prei	2
FR-06-1372a	La Collette	3
FR-06-1638	Collet du Guérin	0
FR-06-1669	Col de Valberg	0
FR-06-1673	Col du Quartier	0
FR-06-1674	Col des Atres	1
FR-06-1705	Col de Vasson	1
FR-06-1748	Col de l'Espaul	0
FR-06-1749	Col du Sapet	1
FR-06-1760c	Crête du Lac de Laons	2
FR-06-1764	Collet de l'Aiguille	3
FR-06-1765	Col des Huerris	0
FR-06-1787	La Colle	1
FR-06-1815	Collet de Pinguitier	1
FR-06-1821a	Col de Raton	1
FR-06-1856	Col des Anguillers	1
FR-06-1901	La Bréchette	1
FR-06-1931	Gola di Corbaissa	3
FR-06-1962	Baisse de Barrot	2

V09 - Gillette UVLF

Code Col	Nom du Col	Diff
FR-06-0423	Colle Belle	0
FR-06-0538a	Col de Reculon	2
FR-06-0555	Col de l'Ane	0
FR-06-0590	Collet du Passeron	0
FR-06-0598	Col des Ferres	0
FR-06-0606	Baisse du Collet St André	2
FR-06-0610	Col de Rostan	0
FR-06-0629	Collet des Sausses	0
FR-06-0701	Brèche du Mont St Michel	3
FR-06-0721	Le Collet	2
FR-06-0826	La Colletta	2
FR-06-0907	Col Saint-Michel	0
FR-06-0940a	Baisse des Concias	3

Viabilité des cols (idem ccWay) :



Diff = 0 Routier



Diff = 1 Cyclable



Diff = 2 Poussage facile



Diff = 3 Poussage difficile

DIFFICULTÉ ET BEAUTÉ DES PARCOURS MULETIERS

En combinant entre elles les variantes des différents parcours, on obtient d'innombrables options. C'est pourquoi il a été choisi de présenter la liste complète des cols accessibles par groupe de variantes partageant le même point de départ. Il faut ensuite se reporter aux fiches descriptives pour décider quels cols faire.

En toute subjectivité, on a voulu présenter ici, pour chaque parcours, et en fonction du choix entre l'option la plus courte ou la plus longue, deux caractéristiques :

1. la beauté, c'est à dire l'intérêt esthétique de l'environnement immédiat et la qualité des vues sur les environs par beau temps ;
2. la pénibilité, c'est à dire, indépendamment de la longueur, la difficulté de la progression : sentiers raide et caillouteux, ou alors sentes jonchées d'aiguilles de mélèze ;

la technicité d'un parcours va de pair avec sa pénibilité et n'est donc pas évaluée séparément ici.

NB : le "parcours minimum" ne correspond généralement pas à une variante mais s'en déduit en supprimant des aller-retours ou en prenant des raccourcis évidents, et s'identifie parfois au parcours Gravel, dont la pénibilité est minimale par construction.

	Parcours Minimum					Parcours Maximum				
	Beauté	Pénibilité	dist.	déniv.	cols	Beauté	Pénibilité	dist.	déniv.	cols
Parcours VTT										
V01 Duranus - Rocca Sparviera	♥♥	👹👹👹	45	1600	7	♥♥♥	👹👹👹👹	49	1870	19
V02 Duranus ou Coaraze - Engarvin	♥	👹👹	27	1100	6	♥♥	👹👹	55	2000	11
V03 l'Escarène - Baisse du Pape	♥♥♥	👹	32	1100	10	♥♥♥♥	👹	65	1900	16
V04 Levens - Férión, Bordinas	♥♥♥	👹👹👹	29	1000	7	♥♥♥	👹👹👹	68	2000	12
V05 Villars s/Var Tour du Mt Fracha	♥♥♥	👹👹	41	1600	6	♥♥♥♥	👹👹	52	2000	10
V06 Puget-Théniers - Dôme de Barrot	♥♥♥	👹	50	1600	13	♥♥♥♥	👹	60	2050	16
V07 Beuil - Tavanières - Espaul	♥♥♥	👹	52	1000	13	♥♥♥♥	👹👹👹	54	1650	16
V08 La Colmiane	♥♥♥	👹	49	1600	7	♥♥♥♥	👹	63	2150	10
V09 Pont de la Cerise	♥	👹	50	1300	6	♥♥♥	👹👹	60	1950	13
V10 Roquestéron	♥♥♥	👹👹	54	1300	9	♥♥♥	👹	55	1600	14
V11 Valberg Barrot	♥♥♥	👹	48	950	15	♥♥♥♥	👹👹👹	57	1750	18
Parcours GRAVEL										
V03 l'Escarène - Baisse du Pape gravel	♥♥	👹	32	1100	10	♥♥♥	👹	52	1000	13
V04b Levens - Férión, Bordinas gravel	♥♥	👹	40	1000	8	♥♥♥	👹	60	1700	12
V07b Beuil - Tavanières - Espaul gravel	♥♥♥	👹	55	1100	7	♥♥♥	👹	68	2000	9
V08b La Colmiane gravel	♥♥♥	👹	49	1600	7	♥♥♥♥	👹	63	2150	9
V10b Roquestéron gravel	♥♥♥	👹	50	1300	8	♥♥♥	👹	65	1900	16
V11b Beuil - Espaul - Raton - Illion gravel	♥♥♥	👹	48	950	15	♥♥♥	👹	48	950	15

V01 et V01a : Duranus - Rocca Sparviera

V01 : 45 km, 1700m D+, 16 cols (variante courte)

V01a : 49 km 1870m D+ 19 cols (variante longue)

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 Roccasierà** 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).

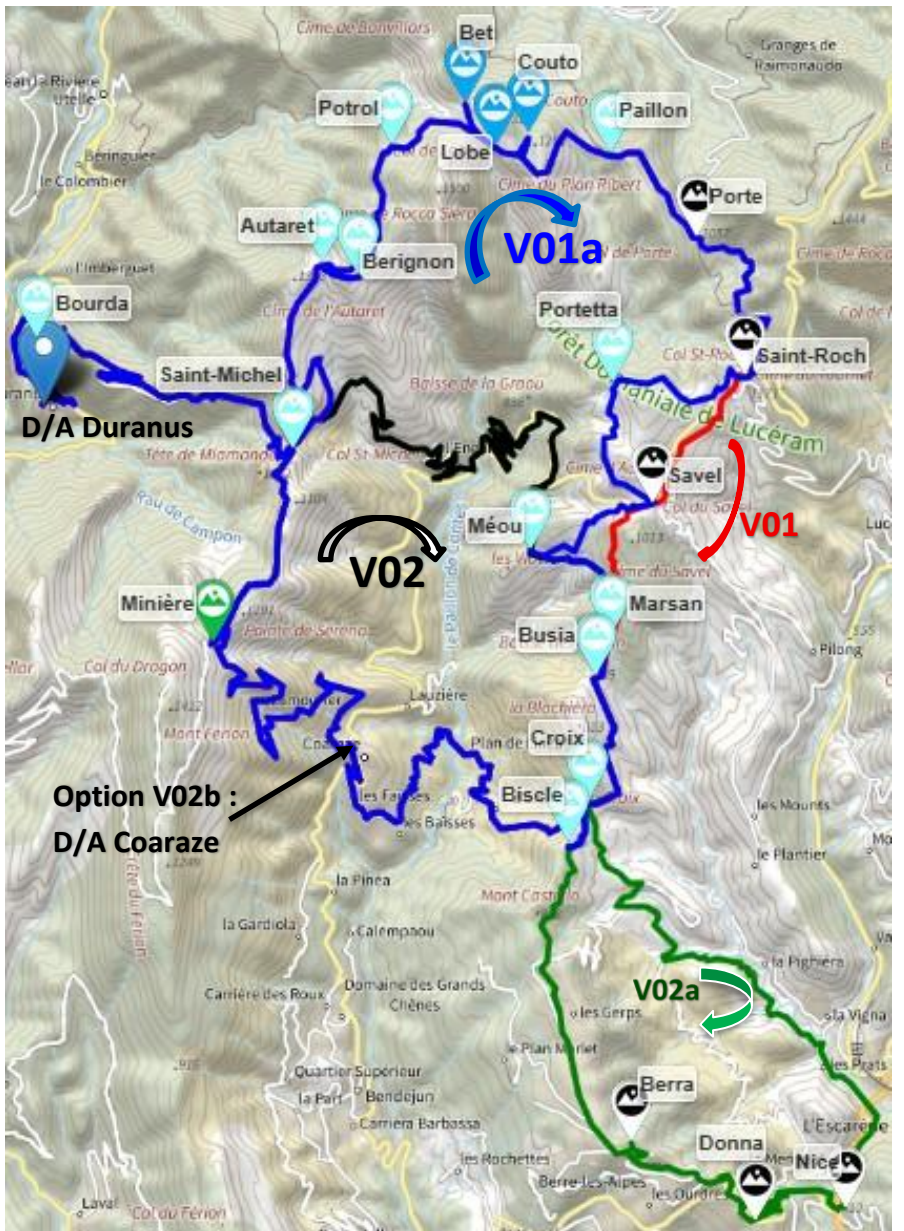
*V01a : Ajouter à l'itinéraire la **Portetta** et / ou la **Baisse de Méou**, les 2 options se rejoignant au **Col du Savel**. Du col Saint-Roch (balise 187, direction tour de l'**Aurières**), prendre à droite 10 m de piste puis à gauche le sentier qui passe par la [Portetta](#) (1049) et mène au [Col 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.

Les parcours V01, V02 et variantes présentés sur la carte ci-contre sont imbriqués les uns dans les autres de sorte qu'on peut les mixer librement. Un départ de Coaraze raccourcit le parcours mais double le temps d'approche en voiture qui passe à 1 h.



V02 et V02a : Engarvin – Voie romaine

V02 : 40 km, 1600m D+, 7 cols (variante courte)

V02a : 55 km 2000m D+ 11 cols (variante longue)

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

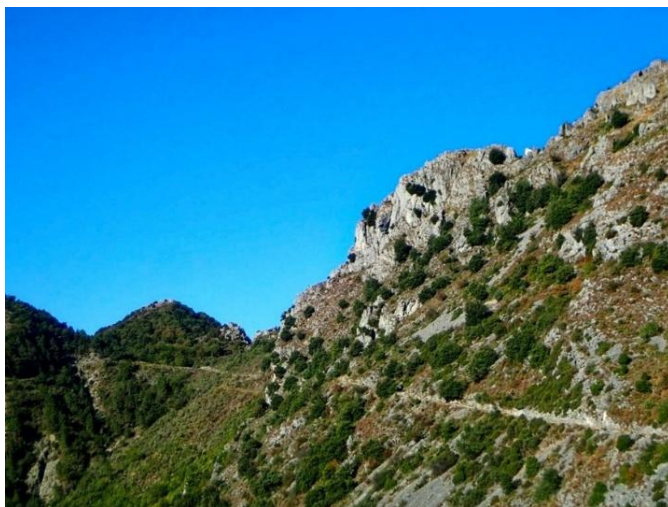
Intérêts : De belles descentes sur des sentiers faciles, d'autres plus techniques. Pour les plus motivés, un beau sentier vers l'Escarène avec une remontée par la route et quatre cols à la clé.

Descriptif : 1^{ère} boucle de 39 km : parcours cyclable à près de 80% : 18 km de piste, 12 km de route, 8 km de sentier, dont la descente de l'Engarvin cyclable presque entièrement, le reste pouvant être plus technique. Le parcours long propose une boucle de 15 km avec une descente technique, puis plus facile, et une remontée facile par la route.

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 barrière fermée à contourner.

700 m plus loin, dans la deuxième épingle, aller à la [Baisse de Bourda](#) (565m) 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).



Col Saint-Michel et sentier de l'Engarvin - Photo R Charbonnier

Du col, descendre la voie romaine sur 3 petits kilomètres jusqu'au **hameau de l'Engarvin**. Descendre du hameau et tourner à gauche sur la route du col Saint-Roch. Après une courte descente remonter jusqu'à une large épingle avec une antenne. **Attention !** : pour trouver le sentier il faut descendre à l'intérieur de l'épingle et passer par un petit tunnel sous la route.

Après une descente raide, puis plus facile, on rejoint un sentier qu'il faut prendre vers la gauche et on arrive très vite à la [Baisse de Méou](#) (785 m, balise 238). Il faut continuer le sentier jusqu'à la [Baisse de Marsan](#) (780 m, balise 227). 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).

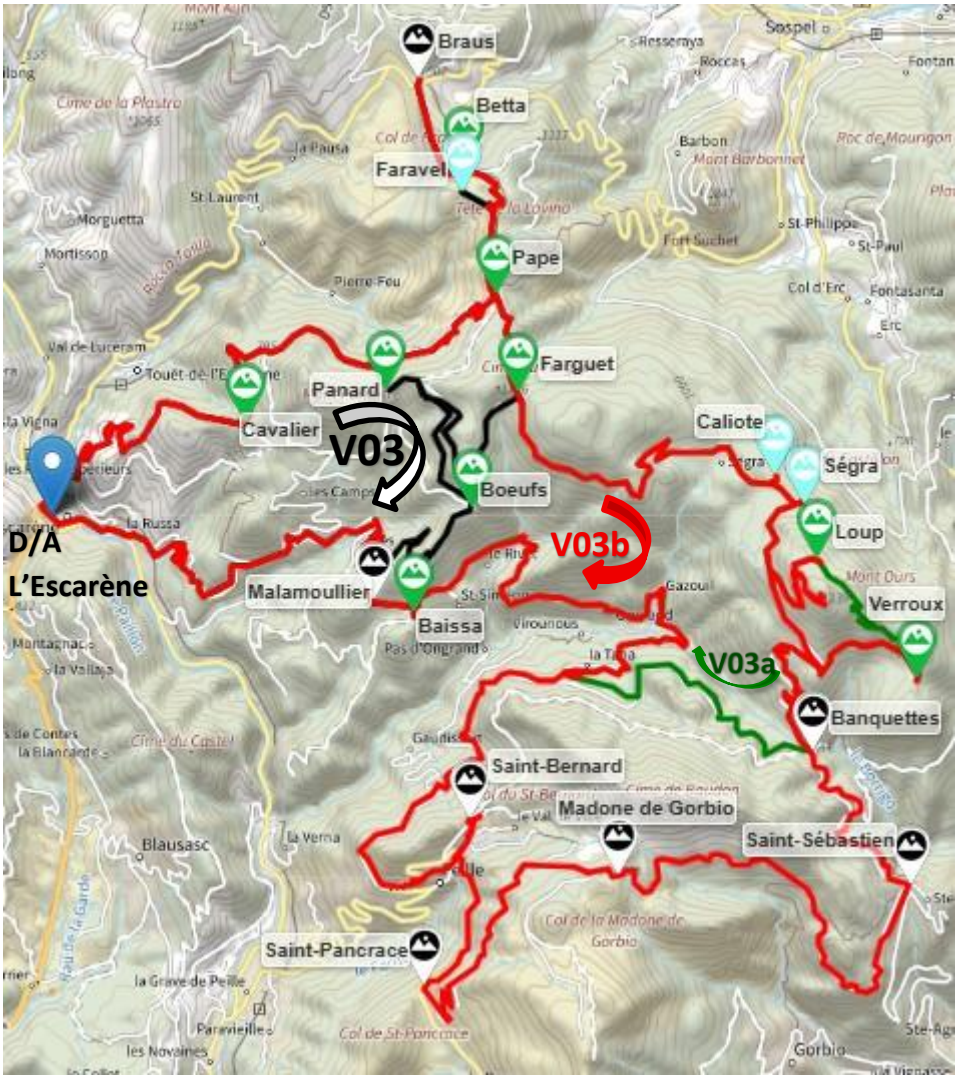
V02a : à partir du col de la Croix, un sentier difficile rejoint au bout d'un kilomètre une piste qu'il faut suivre encore un bon kilomètre. Il ne faut pas rater le sentier à gauche, cyclable en grande partie jusqu'à trois lacets difficiles et un petit ruisseau qu'il faut traverser pour rejoindre une piste en ciment puis la route à l'Escarène.

À l'Escarène, puis au [Col de Nice](#) prendre direction Berre-les-Alpes. Après quelques lacets, on arrive à [Colla Donna](#) et un kilomètre plus loin à l'embranchement vers **Berre-les-Alpes**. À la sortie du village, juste après le Monument aux Morts, un court aller-retour sur un chemin revêtu amène à l'atypique [Colletta di Berra](#). Continuer la route sur la droite, quand elle se termine prendre tout d'abord la piste en face et juste après le sentier à gauche. Le sentier conduit au [Col de la Biscle](#). (légèrement sur la gauche) puis retrouve à la baisse de la Croix le parcours commun.

*V02 : ceux qui ne font pas la boucle du V02a peuvent aller en aller-retour au **col de la Biscle** (50 m de D+ et 1 km supplémentaires),*

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.



V03, V03a, V03b : L'Escarène

V03 : 32 km, 1100m D+, 10 cols (variante courte)

V03a : 50 km 1500m D+ 13 cols (variante moyenne)

V03b : 65 km 1900m D+ 16 cols (variante longue, gravel)

Départ : [L'Escarène](#) à 51 km de Gilette (59' en voiture). **Parking :** 43.835038, 7.353892

Intérêts : Des parcours faciles dans de belles forêts, des panoramas splendides sur les montagnes et le littoral.

Descriptif : Tous les parcours sont très roulants, avec à plus de 95% de la route et de la piste R1.

Départ de **L'Escarène**. Stationnement proposé au grand parking Général de Gaulle.

Traverser le grand pont sur le Paillon puis tourner à droite direction Sospel. 200 m plus loin prendre une petite route qui descend à droite. La route remonte après le ruisseau, devient une rampe cimentée et arrive au [Col de Cavalier](#) (à droite de la piste, panneau propriété privée). Peu après le ciment disparaît, la piste continue non revêtue et arrive à la [Baisse du Pape](#) (balise 115) où il faut tourner à gauche. Un km plus loin un petit bout de piste descend au [Col de Faravel](#) tout proche (en option sur le parcours gravel).

Revenu sur la piste on continue dans la même direction jusqu'à la [Gorge de Betta](#) (*ici, ceux qui ne sont pas pressés peuvent prendre la piste à droite et aller contempler le magnifique panorama sur **Sospel** depuis la **Tête de la Lavina***). Continuer jusqu'au croisement avec la route, où se trouve le [Col de Braus](#) (balise 63). Repartir ensuite vers la Baisse du Pape, laisser à droite la piste déjà empruntée et continuer légèrement à gauche vers le [Col du Farguet](#) (balise 116).

V03 : Tourner à gauche. Deux km plus loin, dans une épingle, on peut descendre à la [Bouche de Panard](#) par une piste difficile. Après être remonté sur la piste principale on passe au [Collet des Boeufs](#) et on rejoint la route à la [Baisse de Malamoullier](#). Prendre à gauche sur 400 m puis à droite la descente (très raide) jusqu'à la [Baissa](#). Il ne reste plus qu'à remonter sur la route pour redescendre à L'Escarène.

V03a+V03b : Au col du Farguet on continue tout droit pour retrouver le goudron un peu plus loin, on passe devant un ancien fortin et 200 m après on tourne à gauche sur une petite piste herbue qui s'enfonce dans la forêt et arrive à la [Basse del Caliotte](#) perdue dans les arbres. Un petit aller-retour permet d'atteindre 300 m plus loin le [Col de Ségra](#) (balise 125).

1 km plus loin on tourne à gauche sur la piste du Mont Ours qu'on quitte à la troisième épingle pour la piste vers la [Baisse du Loup](#) (balise 126). Le parcours V3a VTT continue par un beau sentier S2 alors que le V3b gravel va profiter de la vue en haut du Mont Ours avant de redescendre pour prendre une piste à gauche juste après l'épingle qui suit le retour sur la route. Tous deux arrivent au [Col de Verroux](#) (balise 446) où il faut faire demi-tour pour rejoindre le [Col des Banquettes](#) (balise 470).

V03a : prendre à droite pour retrouver une autre route 3 km plus bas où on tourne à droite vers l'Escarène.

V03b : aller tout droit et descendre au [Col Saint-Sébastien](#). Remonter à droite vers le [Col de la Madone](#) (balise 557). En bas de la descente tourner à droite vers Peille, on est tout de suite au [Col de Saint-Pancrace](#). En entrant dans Peille il faut prendre une montée raide à droite qui amène au [Col du Saint-Bernard](#) (balise 552) au bout d'une très courte piste. Redescendre à Peille et dans la troisième épingle après le village prendre tout droit la route des Banquettes. Après 4 km sur une jolie route, on prend à gauche la route vers l'Escarène.

V03a+V03b : Après un peu plus de 6 km sur la route, ne pas manquer la bifurcation à gauche qui descend (très raide) à la [Baissa](#). Remonté sur la route on passe juste après à la [Baisse de Malamoullier](#) et il ne reste plus qu'à redescendre à l'Escarène.



Col du Farguet FR-06-1084a - Photo R Charbonnier

V04, V04a, V04b : Levens – Férion ...

V04 : 52 km, 1560m D+, 12 cols par Bordinas (variante longue)

V04a : 29 km, 1000m D+, 7 cols par Travail (variante courte)

V04b : 68 km, 2000m D+, 9 cols par le Férion (variante gravel)

Départ : [Levens](#) à 16 km de Gilette (24' en voiture). **Parking :** 43.84918, 7.23758

Intérêts : Le proche arrière-pays niçois, de la forêt de la crête sud du Mont Férion à la garrigue du Mont Macaron. Visite optionnelle du village d'Aspremont (**fontaine**, 2 km et 100m D+ à ajouter)

Descriptif V04 / V04a : Parcours cyclable à 80% : 18 / 5 km de route, 24 / 18 km de pistes et 10 / 6 km de sentier en majorité pédestre. V04b 100% cyclable en gravel.

Attention : pas d'eau sur ce parcours, sauf détour.

V04+V04a+V04b : Départ du Rond-point du Pré des Cavaliers. Prendre vers l'est la route du même nom ; au km 0,8 prendre à gauche le Chemin René Pouchol [V4-01]. Après un petit pont sur **le Riou** quitter le bitume au km 1,5 pour la piste à droite [V4-02]. La piste caillouteuse monte jusqu'au **Col du Fuont Blanca** (1079m). Rester sur la piste jusqu'au **Col du Dragon** (1111m), Balise272. Suivre la piste jusqu'à un lacet qui tangente la crête, Balise 278 à 1179m.

V04+V04a : Quitter la piste pour descendre à droite par le sentier de crête, caillouteux, cassant et très peu cyclable qui mène à la **Baisse de Bendejun** (918m), balise 218. Au col descendre à droite vers l'ouest, 100m plus loin prendre à gauche un sentier peu marqué qui rejoint vite un sentier meilleur et cyclable remontant à la **Colla Bassa** (881m), balise 218. Prendre à gauche le sentier descendant le versant ouest. 150m plus loin prendre à droite un raccourci qui rejoint un sentier cyclable et plat. Puis le sentier remonte sur 150m jusqu'à un carrefour de sentiers, d'où se fait un court aller-retour (20m de D+) au **Col du Férion** (887m). Après 1,2 km de sentier très cyclable prendre le sentier à droite peu marqué qui rejoint **Terre Forte**, qui est à l'extrémité d'une large piste venant du nord.

V04 : À **Terre Forte**, au niveau d'une construction [V4-03] prendre à gauche le sentier à flanc qui surplombe le **Vallon du Fournas** et mène au **Col de Chateaneuf** (627m). Au col prendre la piste en face en direction du vieux château par le Chemin des Chevaliers de Malte. Juste après la **Chapelle St Joseph**, balise 743, prendre à droite le sentier à flanc qui passe sous le Mont Macaron jusqu'à la **Baisse du Macaron** (666m). Prendre à gauche un sentier cyclable qui rejoint une grande piste qui descend en lacets à la **Baisse de Bordinas** (476m).

V04b : à la Balise 278 (à 1179m) rester sur la piste qui tourne à gauche et monte jusqu'à la Chapelle Saint-Michel. Peu après (à 1280m), aller-retour optionnel au Mont Férier (1412m). Prendre ensuite la piste qui descend jusqu'à la [Baisse de la Minière](#) (1175 m, balise 206). Redescendre sur Coaraze et prendre la D15 vers le sud. Au bout de 4 km, à un virage à gauche prendre à droite (tout droit) un CV qui passe dans le haut Bendejun puis devient une piste qui zigzague et retrouve le bitume à Rémorian puis, à Châteauneuf-Villevieille, la D815 qui remonte au [Col de Chateauneuf](#) (627m). Prendre la piste en face qui contourne le Mont Macaron par l'est et rejoint le parcours V04 avant la Baisse de Bordinas.

V04+V04b : Continuer tout droit sur la route goudronnée, en restant vers la droite aux 2 intersections jusqu'à un carrefour en T : c'est [Le Col de Revel](#) (344m), km 30. Prendre à droite la petite route du Château de Revel, qui rejoint au km 32,3 la M19. Suivre la M19 jusqu'au km 34 : juste après un pont qui repasse en rive droite de la rivière (la Banquière), prendre à droite la Piste de la Condamine qui contourne le Mont Chauve de Tourrette pour rejoindre la M719, au km 38,6. De ce carrefour, faire à droite un court aller-retour au [Col d'Aspremont](#) (532m).

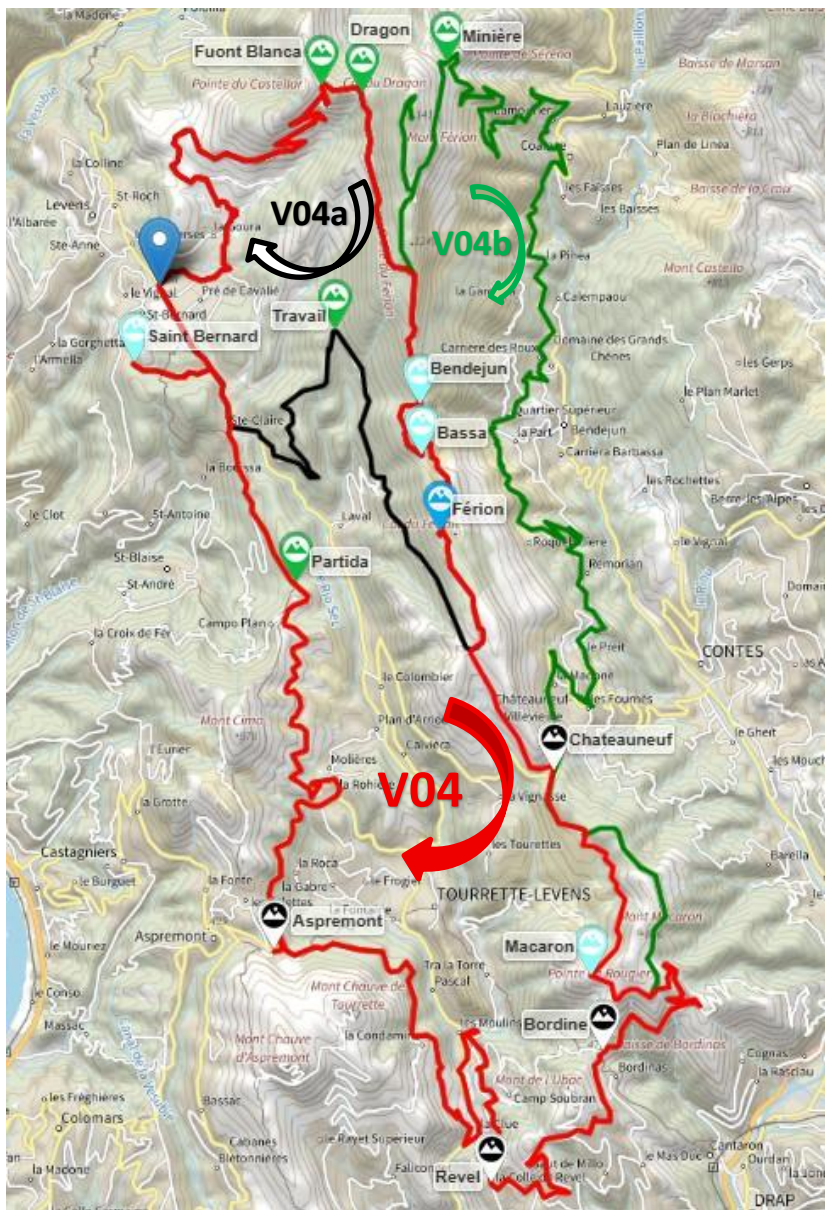
La M719 descend au lieu-dit **La Rohière** (464m) [\[V4-04\]](#). À la sortie du hameau prendre à gauche vers **la Rohière les Vieilles**. On enchaîne à gauche sur la Piste de Calamel qui mène, par le flanc du **Mont Cima**, à la [Colla Partida](#) (565m). La piste continue vers le nord puis devient goudronnée 1 km avant **Ste-Claire** (518).

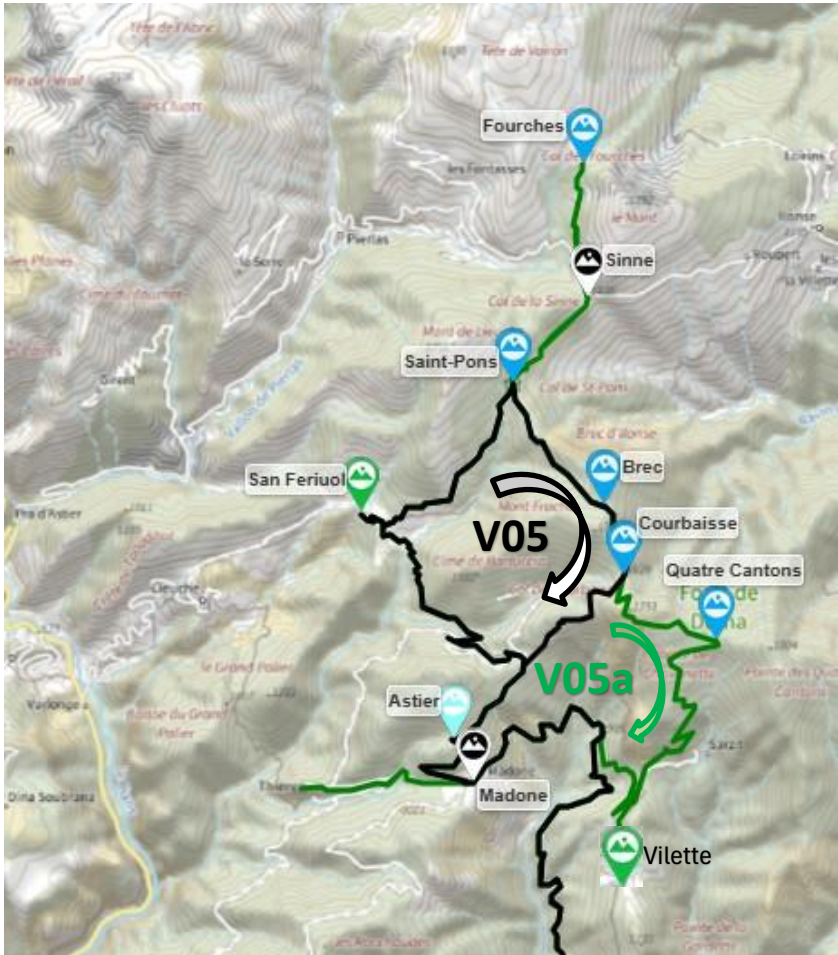
V04a : À **Terre Forte**, [\[V4-03\]](#) prendre à droite la bonne piste qui descend, puis remonte jusqu'au [Col de Travail](#) (760m). Rester sur la piste qui redescend sur la M19 où on prend à droite pour rejoindre **Ste-Claire** (518).

V04+V04a+V04b : À **Ste-Claire** prendre la M19 vers le nord pour un retour à Levens. Après 800 m sur la M19, aux dernières maisons, un aller-retour à gauche permet d'ajouter le [Collet de Saint Bernard](#) (584m) pour 50m de D+ en 1 km de piste R1 – NB : *il y a parfois une clôture si des chevaux sont présents, mais le passage a toujours été possible sans souci lors des reconnaissances*. Il reste ensuite 1 km de M19 pour rejoindre le point de départ.



Ruines de Châteauneuf – Photo R Charbonnier





V05, V05a : Villars s/Var - Tour du mont Fracha

V05 : 45 km, 1700m D+, 6 cols (variante courte)

V05a : 52 km, 2000m D+, 10 cols (variante longue)

Départ : [Villars s/Var](#) 27 km de Gilette (31' de voiture). **Parking** : 43.936, 7.0957

Intérêts : Découverte de l'environnement typique du Moyen-Pays Niçois avec ici une majorité du parcours en forêt dense et ombragée, et quelques passages escarpés offrant de beaux points de vue sur le Mercantour peut-être encore enneigé.

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 extrêmes. Pour les 2 options : Parcours cyclable à 75% en distance, mais 50% en durée ! 25 à 26 km de route, 9 à 10 km de pistes et 11 à 16 km de sentier en majorité pédestre, avec quelques passages techniques, plus nombreux sur l'option longue. Le parcours commun ou option courte V5 est décrit en caractères droits, *les options du V5a sont en italique*. Les repères kilométriques sont donnés par rapport au parcours le plus long et intégral V5a par souci de cohérence avec le profil : seul est affiché ici celui du V5a.

Sur la place du village de Villars sur Var, prendre à gauche la D226 route de Thiéry. Grimper 760 m de D+, revêtu, jusqu'au [Col de la Madone \(1162\)](#), **fontaine**. *V5a : un aller-retour à Thiéry permet de visiter ce beau village et de profiter (brièvement !) de l'auberge si elle est ouverte*. Du col, prendre au nord-est une large piste. Après 1,1 km (km 17) un court aller-retour à gauche, sur une piste, permet de faire le [Col d'Astier \(1286\)](#). La piste principale monte ensuite jusqu'à **Villa Souberre** (1342, balise 83), un col topo non reconnu par le CCC, et redescend par un versant nord en sous-bois. 1,4 km plus loin, la piste fait une épingle à gauche : **prendre le sentier** qui continue tout droit et franchit le ruisseau puis continue à descendre jusqu'à franchir un autre ruisseau et remonte vers **l'Arsilane**. Balise 107, prendre à droite pour remonter au nord par un sentier mal tracé jusqu'à une bonne piste (Balise 105).

Emprunter cette piste à gauche pour un bref aller-retour au [Colla di San Feriuol \(1118\)](#) qui n'est qu'à 300 m. Au retour, rester 150 m sur le chemin puis suivre le balisage en prenant à gauche un sentier qui monte vers le nord-est, croise une 1ère piste puis rejoint une piste qui grimpe de plus en plus et devient de moins en moins cyclable en se transformant en sentier. Le poussage est difficile sur 2km jusqu'au [Col de Saint-Pons \(1457\)](#) où une pause bienvenue permet d'admirer le Mercantour.

V5a : une antenne débute ici pour mener au [Col de la Sinne \(1437\)](#) par un sentier peu pentu et cyclable par des experts à cause des nombreux rochers sur les bords. Les plus courageux iront chercher encore le [Col des Fourches \(1560\)](#) au prix de 120 m de D+. Retour au **Col de Saint-Pons** par le même sentier.

Prendre au sud un assez bon sentier qui grimpe de plus en plus sur 1,5 km (et 230 m de D+) jusqu'à la [Baisse du Brec \(1688\)](#). Encore 1 km de sentier en dents de scie mais globalement descendant mène au [Col de Courbaisse \(1629\)](#).

V5 : un sentier relativement cyclable redescend jusqu'à la Villa Souberre d'où le retour au point de départ se fait en descente par l'itinéraire de la montée matinale. Au passage au **Col de la Madone**, l'aller-retour à Thiéry peut encore se faire s'il reste du temps et des forces.

V5a : du **Col de Courbaisse**, emprunter le sentier descendant sur la [Baisse des Quatre Cantons \(1616\)](#) et devient ensuite plus raide et non cyclable pour retrouver une bonne piste à la Chapelle Ste-Madeleine (1114, balises 77 et 76). La [Baisse de Villette \(1101\)](#) est à 1,5 km de là et se fait en aller-retour, cyclable. La piste rejoint rapidement la route du matin qu'il n'y a plus qu'à descendre pour retourner à Villars sur Var.



Le Col de Courbaisse FR-06-1632 – Photo JM Clausec

V06 et V06a : Dôme de Barrot / Mairola

V06 : 49 km, 1750m D+, 14 cols (variante courte)

V06a : 60 km, 2050m D+, 16 cols (variante longue)

ou V06a raccourcie : 50 km, 1600m D+, 13 cols

Départ : [Puget-Théniers](#) à 42 km de Gilette (45' en voiture).

Parking : 43.95488, 6.89337

Intérêts : Découverte du versant sud-ouest du Dôme de Barrot avec ses paysages alternant forêts, barres rocheuses, pélites rouges, points de vue sur les Gorges de Daluis, sur le Vallon d'Amen, la Tête de Rigaud... et une belle moisson de cols. **En option V6a :** la Montagne de Mairola, le village d'Auvare et un parcours plus cyclable.

Descriptif : Parcours cyclable à 80% : 20 km de route, 19 km de pistes et 10 km de sentier en majorité pédestre, avec quelques longueurs techniques, cyclables pour experts seulement. Un peu de piste pédestre, un peu de sentier cyclable. *V06a : cyclable à 95% : 25 km de route, 34 km de pistes, 1 km de sentier.*

Attention : *un seul point d'eau non garanti sur le parcours avant le retour sur La Croix-sur-Roudoule.*

Partir par la D16 qui remonte la Roudoule jusqu'à Léouvé. Avant les ultimes maisons du hameau, quitter le bitume et prendre à gauche à 180° la piste raide qui mène au [Collet de Larmelle](#) (1344) où on continue à droite jusqu'au [Pas de Sabatier](#) (1405). Un sentier raide et technique descend sur le [Col de Roua](#) (1284) où on est dans l'ambiance des pélites rouges. Après 300 m de chemin peu cyclable, à un point d'eau (non garanti), on retrouve une large piste accidentée, avec de forts raidillons, qui passe à la [Baisse de Lombard](#) (1445). Avant le km 21 il faut aller chercher à 100 m à droite, hors sentier en aller-retour, la [Baisse de Caramentras](#) (1584). La [Baisse de Boeuf](#) (1575) est au prochain carrefour puis on arrive à la [Baisse de Près du Lac](#) (1684) qui est pratiquement sur la piste. Là commence le poussage dans un paysage à dominante rouge, très marqué par l'érosion, en montant au [Col de Sui](#) (1726). Une traversée descend à flanc pour remonter à un col topo, non nommé, à 1750 m. Descente partiellement cyclable sur le [Collet de la Vigude](#) (1594). On retrouve ensuite vers la cote 1600 une bonne piste. Un peu plus loin, l'aller-retour facultatif au [Col de Crous](#) (1594), distant de 100 m, se fait hors sentier et au GPS, dans la pinède touffue. On atteint vite le [Col de Pras](#) (1527) d'où on peut faire, en aller-retour (4,5 km en tout) sur piste peu pentue, le [Col de Panégière](#) (1474) où on peut opter pour l'option V06a (voir plus loin). Un peu au nord du Col de Pras, de la balise 218, part vers l'ouest le sentier qui descend, bien raide sur la fin, à la [Baisse de Fleirel](#) (1353).

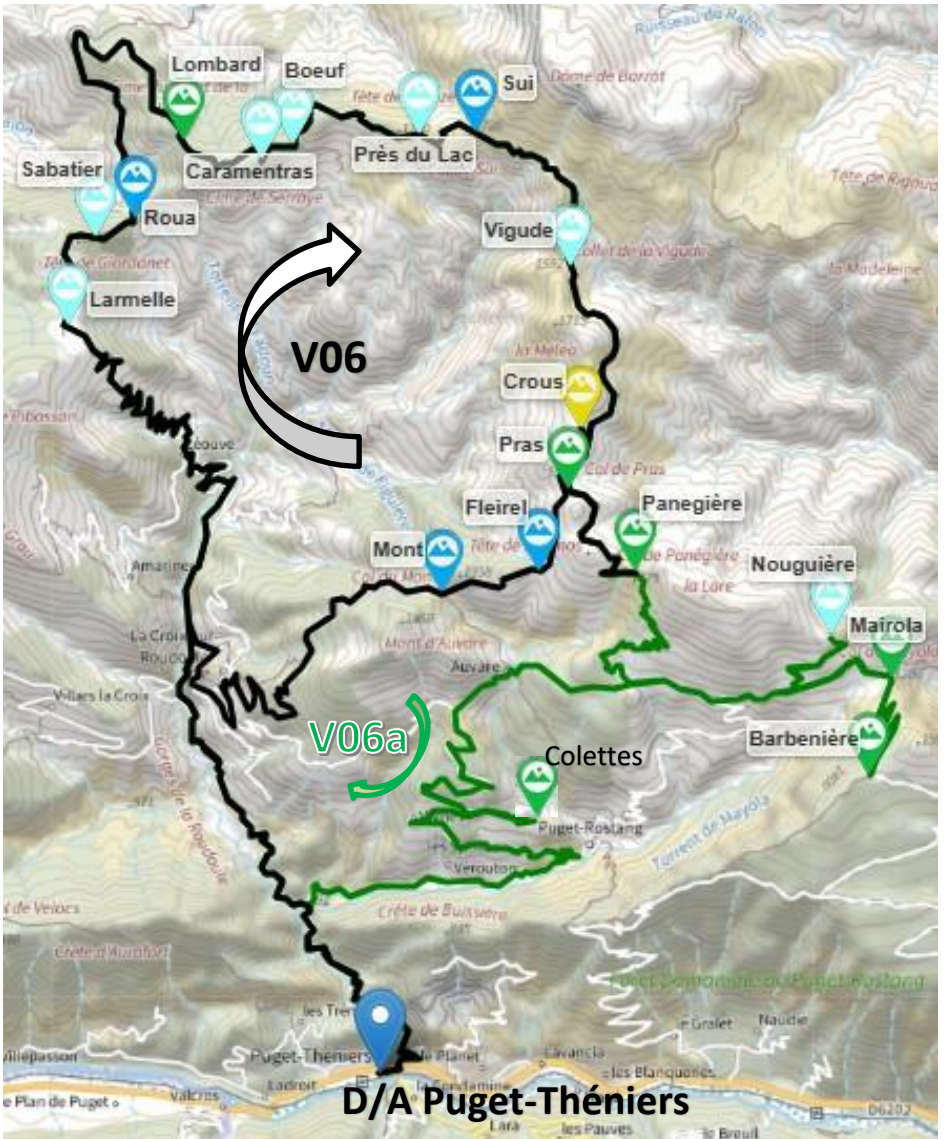
Ensuite, un sentier relativement cyclable mène au [Col du Mont](#) (1283). Suivent 2 km de sentier très exposé au début, très pentu ensuite et donc quasi exclusivement pédestre, qui rejoint une bonne piste avec de belles vues sur le village de **La Croix-sur-Roudoule** que l'on atteint bientôt. Il n'y a plus qu'à se laisser descendre par la route jusqu'au point de départ.

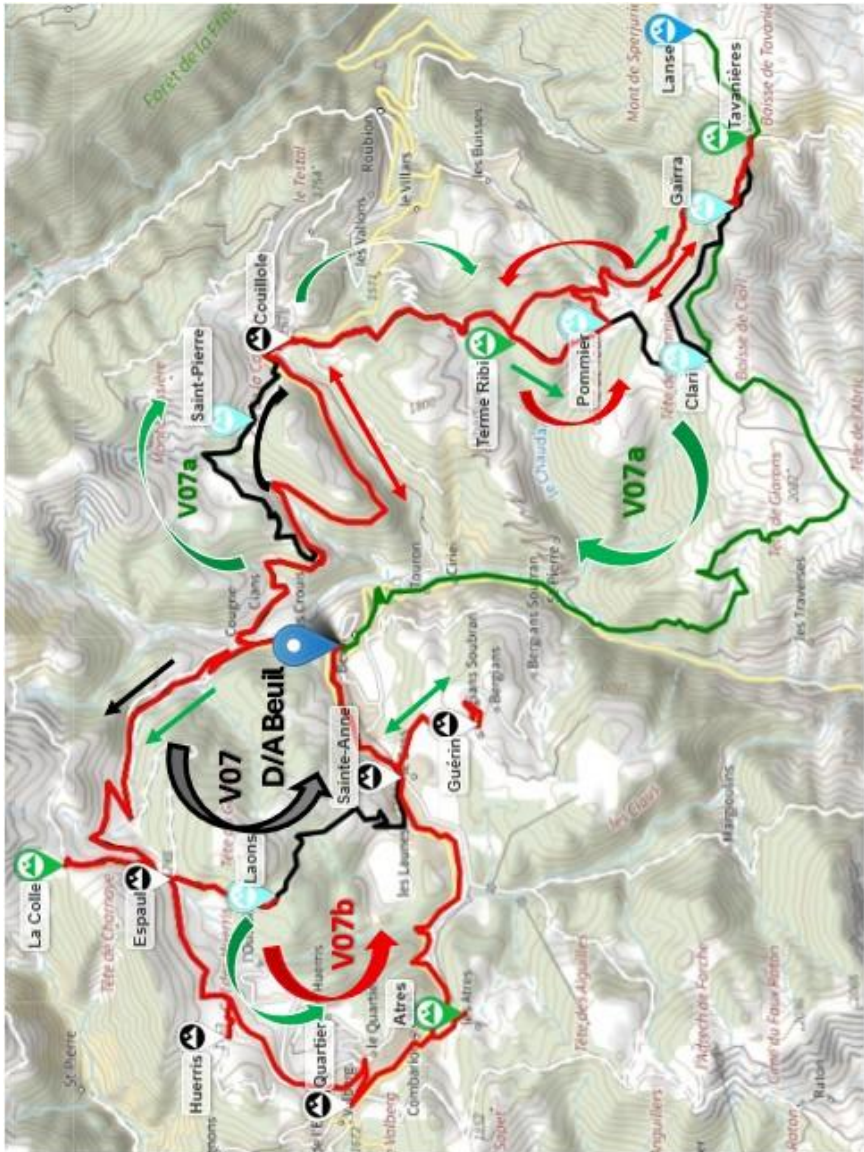
V06a à partir du [Col de Panégière](#) : Descendre par la piste jusqu'à un carrefour en T, à col topo (vers le **Ravin des Vallières**), d'où on peut soit rentrer directement (**V06a raccourcie**), soit faire vers l'est une grande antenne qui représente 10 km et 450m de D+ : du km 34,7 aller chercher **en option**, en antenne aller-retout par piste raide : [Baisse de la Nouguière](#) (1404). Rejoindre ensuite le [Col de Mairola](#) (1286) puis monter les lacets jusqu'au [Col de la Barbenière](#) (1477). Retour par la même piste jusqu'au carrefour en T précédent.

Retour au point de départ : quitter la piste principale pour prendre vers l'ouest une piste secondaire (balise 222), qui devient un sentier assez cyclable qui mène (balise 223) au beau village d'**Auvare**, où on retrouve la route asphaltée du retour. En chemin, au-dessus de **Puget-Rostang**, un rapide aller-retour sur piste permet de glaner [Les Colettes](#) (821). La route passe juste en dessous du village de **Puget-Rostang**, qui peut mériter une visite mais n'offre pas de bistrot.



Baisse de Pré du Lac FR-06-1687 – Photo JM Clause





V07, V07a et V07b : Beuil - Tavanières - Espaul

V07 : Beuil – Tavanières – Espaul 43 km, 1125m D+, 12 cols (court)

V07a : Beuil – Tavanières – Giarons – Espaul 54 km, 1650m D+, 16 cols

V07b : Beuil – Tavanières – Espaul 52 km, 1000m D+, 13 cols (Gravel)

Départ : [Beuil](#) à 55 km de Gilette (1h05 en voiture). Stationnement à 30 m au nord du rond-point d'arrivée sur site. **Parking :** [44.09643](#), [6.98626](#)

Intérêts : Le massif des Cluots / Tête de Giarons au Sud du Col de la Couillole. Belles vues sur le Mercantour à l'Est, et sur le massif du Dôme de Barrot à l'Ouest.

Descriptif : Le V07 est cyclable à 90%, la version Gravel V07b en est très proche avec 3 cols shuntés. L'option V07a propose une vraie boucle de VTT cyclable à 75%, avec une belle descente sur le Cians, très technique. Il y a 16 cols à faire au total, qui sont tous sur le parcours V07a. Les 3 options se recoupant très souvent, on peut choisir à chaque fois une option différente, permettant un grand nombre de parcours « à la carte ».

Tous parcours : partir par D30, route de la Couillole. Au km 3 (*hormis V07b qui reste sur bitume*), ne pas manquer une piste à 180° à gauche, montant par Cruset et Ars, où elle devient un sentier menant au [Col Saint-Pierre, 1712 m](#). Poursuivre par une descente cyclable qui rejoint la D30 juste en dessous du [Col de la Couillole, 1678 m](#). Plein Sud, une bonne piste en pente douce mène au [Col de Terme Ribì, 1696 m](#). (*V07b : On peut shunter le col suivant en revenant tout de suite sur la piste principale qui continue vers le Sud.*) Sinon, ici commence un poussage de 500m, suivi de plat jusqu'à la [Baisse de Pommier, 1774 m](#). De là 2 options :

V07a+b : prendre à gauche, descendre et rejoindre la piste principale, puis à droite jusqu'à la [Baisse de Tavanières, 1715 m](#) (+ V07b : en faisant au passage un très court aller-retour à droite à la [Bouche de Gairra, 1723 m](#).)

V07 : Tout droit puis (balise 62a) pousser à droite sur un raide sentier qui mène à flanc à la [Baisse de Clari, 1869 m](#). De là, au choix : descendre à vue dans les herbes vers l'est jusqu'à retrouver une sente à flanc, ou monter nord-nord-est à la **Tête de Pommier** (1913m) et prendre la piste qui redescend sur la crête direction Est, rejoignant le tracé par la sente vers la cote 1800 ; continuer la descente sur la [Bouche de Gairra, 1723 m](#) puis la [Baisse de Tavanières, 1715 m](#).

Les 3 parcours se rejoignent à la [Baisse de Tavanières, 1715 m](#), d'où un aller-retour (VTT) est possible, en sentier S3 roulant à la descente, au [Col de Lanse, 1847 m](#).

*V07 et V07b : retour direct au **Col de la Couillole** puis par la D30, 100m après **Cogne**, prendre la piste à Droite (bal 40).*

V07a : Demi-tour jusqu'à la Bouche de Gairra où il faut monter vers l'ouest une piste raide, prendre à la balise 123 un sentier de flanc qui se perd un peu avant d'atteindre à vue la [Baisse de Clari, 1869 m](#). De là, monter à gauche une piste qui passe ensuite à gauche d'une dépression (**le Cros**) puis monte à la balise 121 ou un sentier à droite mène à la balise 76 qui est un col non nommé entre la **Tête de Giarons** et la **Tête de Pérail**. Là débute un single balisé de jaune, alternant parties roulables et pédestres. Attention, à la cote 1800, à descendre à gauche (rochers) en laissant à droite une sente horizontale sans issue.

À Giarons (1653, oratoire, bal 74) prendre à 180° vers le sud, puis descendre un mauvais sentier passant à proximité d'une bergerie où la trace se perd un peu. À la cote 1547 on retrouve un sentier assez cyclable qui descend et ramène par une passerelle sur la D28 à la cote 1280. Remonter la D28, jusqu'au parking à Beuil puis à la balise 40 où on prend à gauche.

Deuxième boucle : Tour de la Tête de Garnier

Cette boucle facultative permet de glaner facilement 4 à 7 cols cyclables à 100% à VTT et à 95% en Gravel, avec 2 options.

Grimper par la piste, en restant sur la droite, jusqu'à [La Colle](#) (en option, 1787), où on fait demi-tour pour redescendre sur le [Col de l'Espaul](#) (1748), et de là vers l'ouest au [Col des Huerris](#) (1765, dans le Golf de Valberg, demander l'autorisation s'il y a du monde, et attention aux balles perdues !).

V07 : revenir au [Col de l'Espaul](#) et prendre à droite vers la [Baisse de la Crête du Lac de Laons](#) (1760) puis descendre sur le [Col de Sainte-Anne](#) (1551) et rentrer directement au point de départ à Beuil.

V07a et V07b : Après le court aller-retour au **Col des Huerris**, redescendre sur la place de Valberg : [Col du Quartier](#) (1673).

(De là, les plus motivés pourront aller faire en aller-retour côté Sud entre 1 et 5 cols du début du circuit V11 !)

Prendre la route du retour D28 en glanant au passage en court aller-retour le [Col des Atres](#) (1674) puis le [Col de Sainte-Anne](#) (1551) d'où on va chercher en aller-retour le [Collet du Guérin](#) (1638) avant de rentrer au point de départ à Beuil.

Attention : tous les cols de la 2^{ème} boucle sont déjà proposés dans le parcours V11.

V08 et V08b : La Colmiane

V08 : 53 km, 1900m D+, 10 cols

V08b : 63 km, 2150m D+, 9 cols (Gravel)

Départ : [Saint-Sauveur-sur-Tinée](#) à 39 km de Gilette (45' en voiture).

Parking : 44.08426, 7.1049

Intérêts : La forêt ombragée de la Lauzetta, le Bois Noir, les villages de Valdebllore, le Fort de Rimplas et sa vue.

Descriptif V08 : Parcours cyclable à 85%, V08a : Parcours Gravel cyclable à 95% (sur certaines pentes ça passe pas !).

V08+V08b : Départ du parking en dessous de la route, à gauche à la sortie du village.

Fontaine en face de la sortie du parking. Prendre à droite la M2205 vers le Sud et la suivre sur presque 7km jusqu'à **Les Graves** [V8-01] : à droite, un sas de tournage permet de prendre à gauche la M59 qui monte à Marie (km 9,8). Visite possible de ce tout petit village, par des escaliers. Rester à gauche pour prendre la **Piste de la Clamia** qui monte par d'agréables lacets, goudronnés. Aux alentours de la cote 1000 la route devient une piste, un peu caillouteuse mais très cyclable. Au point coté 1234, improprement nommé « **Col de Clamia** » sur IGN 25 ou OSM [V8-02], prendre la 1ère à droite pour monter au **Col de la Séréna, 1307 m**. De là un rapide aller-retour (400m A/R) vers le Sud-Ouest permet d'engranger le véritable **Col de Clamia, 1328 m**. Reprendre ensuite la piste vers l'Est. Au **Collet du Puei, 1334 m**, prendre la piste à droite, qui monte 3 km en pente douce vers l'Est jusqu'au point coté 1462.

V08 : prendre à droite la piste qui fait tout de suite un lacet à droite, et un lacet à gauche 2 km plus loin (pc 1597). 900m plus loin, après avoir franchi un léger fond de vallon [V8-04], une piste raide à droite mène au **Col de la Madeleine, 1736 m**.

- option sportive : Tourner à gauche pour prendre le sentier de crête qui monte très raide jusqu'aux vestiges de blockhaus du **Caïre Petit** puis arrive au **Col des Deux Caïres, 1900 m**. Redescendre côté Nord un sentier d'abord raide puis partiellement cyclable menant au **Col du Varaire, 1710 m**.

- option facile : du **Col de la Madeleine**, revenir sur la bonne piste, et prendre tout droit de niveau jusqu'au **Col du Varaire**.

À la pancarte de ce col, prendre à droite, et 100 m plus loin [V8-05], ne pas louper à gauche le sentier peu marqué qui mène en pente douce au **Col du Faut, 1740 m**. (Si on a loupé ce sentier on peut continuer sur 800m puis prendre à gauche la large piste qui remonte au **Col du Faut**.)

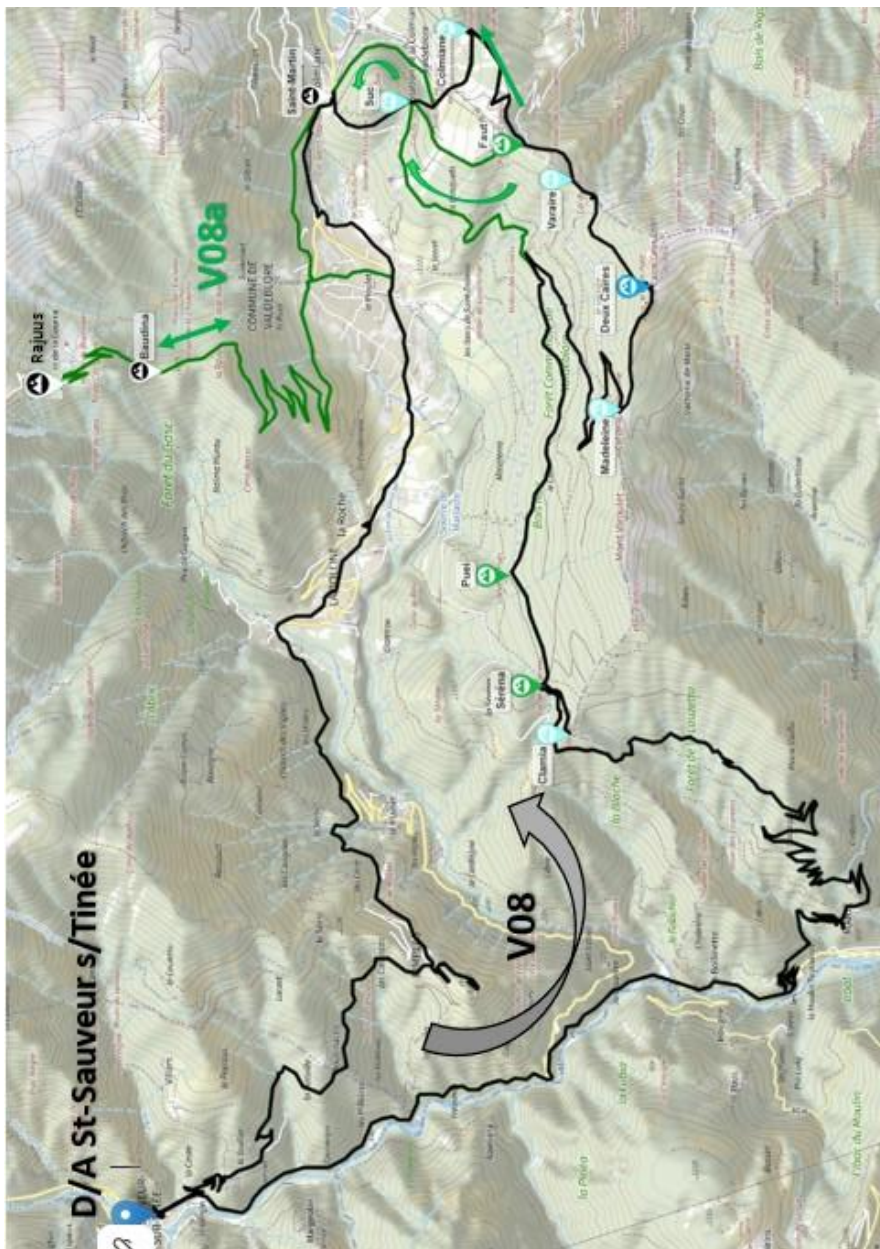
Prendre la large piste qui descend vers le [Col de Colmiane, 1641 m](#), où on prend à gauche à 160° pour descendre à flanc jusqu'à un talweg [V8-06] où on remonte, court et raide, sur le [Col du Suc, 1581 m](#) où on prend tout droit pour descendre sur la station de la Colmiane au [Col Saint-Martin, 1503 m](#). Prendre la route vers la gauche puis la 1ère à gauche [V8-07] pour un raccourci R1 puis routier [V8-08] qui mène à **Saint-Dalmas-Valdeblore** (seul bistrot possible).

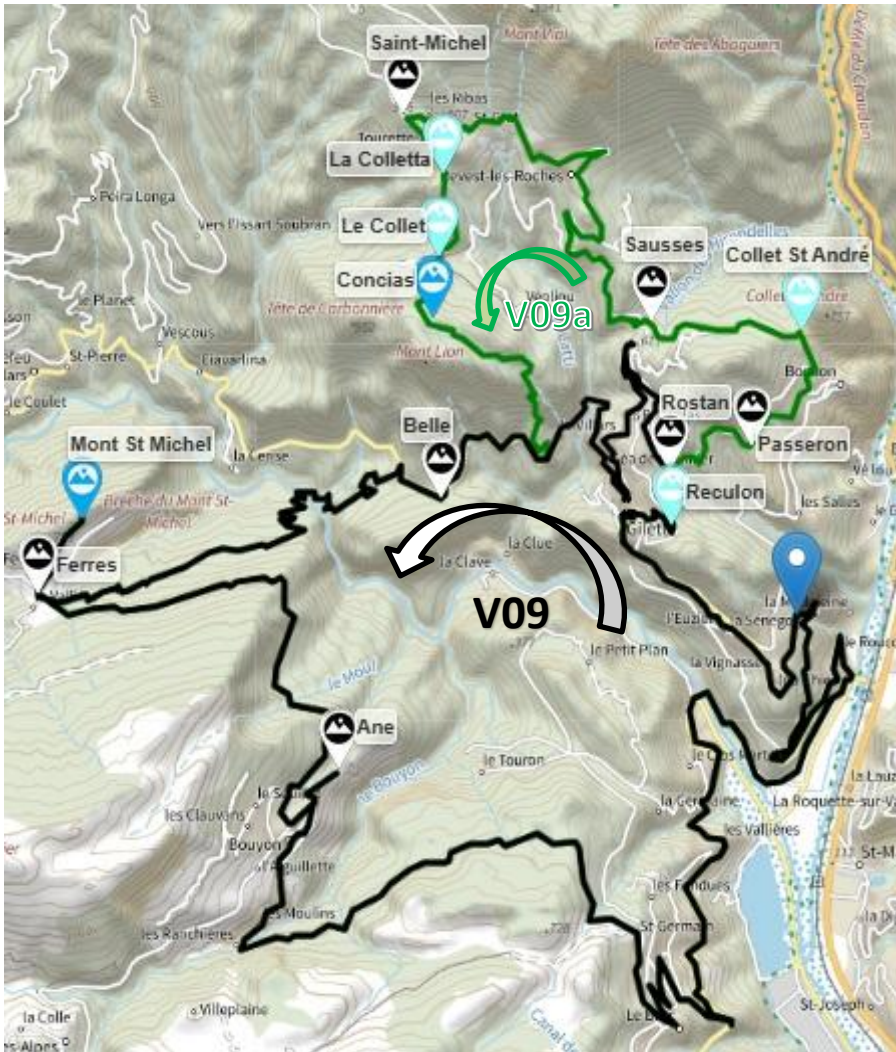
V08b : du pc 1462 rester tout droit sur la piste qui monte en pente douce ; au bout de 2km [V8a-04] prendre à droite une pente raide qui passe au [Col du Suc, 1581 m](#) où on prend la 1ère à droite qui grimpe raide jusqu'au [Col du Faut, 1740 m](#). Prendre la large piste qui descend vers le [Col de Colmiane, 1641 m](#), puis à gauche redescendre au [Col Saint-Martin, 1503 m](#). Prendre à gauche la M2565. *Les 2 cols suivants sont en option* : dans la 1ère épingle prendre tout droit et aller faire en aller-retour : [Baissa della Coste Baudina, 1781 m](#) et [Baissa del Rajuus, 1916 m](#). Au retour prendre à droite juste avant le lacet de la M2565 pour un raccourci sur **Saint-Dalmas-Valdeblore** (seul bistrot possible).

V08+V08b : descendre la M2565 avec quelques raccourcis pour mieux voir les hameaux de **La Roche** et de **La Bolline**, prendre à droite pour une dernière remontée sur Rimplas (1050 m). Un détour par le Fort de Rimplas s'impose pour profiter de la superbe vue (ci-contre) sur la vallée, avec au fond le Mont **Ponset** et le Mont **Neiglier**. Retour au point de départ par une bonne piste R1 en descente



Vue depuis le fort de Rimplas – Photo JM Clausse





V09 et V09a : Pont de la Cerise

V09 : 50 km, 1300m D+, 6 cols

V09a : 60 km, 1950 m D+, 13 cols

Départ : le départ a lieu directement du centre de séjour.

Intérêts : Découverte de la vallée de l'Estéron et de ses villages, franchissement de l'Estéron au pont de la Cerise. Panorama en haut du Mont Lion (optionnel).

Descriptif : Deux parcours très cyclables, avec entre 75 et 85% de routes et de pistes suivant le parcours. Quelques poussages et sentiers faciles. Un poussage difficile et une descente très technique au Mont Lion sur parcours long.

Du domaine de l'Olivaie monter vers **Gilette**. À la sortie du village tourner à droite (abribus) et prendre la petite route très raide à droite. Lorsque la pente se calme, prendre à gauche le petit bout de piste difficilement cyclable qui mène au [Col de Reculon](#). Continuer le sentier à gauche (balise 18) qui après un poussage pas trop ardu arrive au [col de Rostan](#) (balise 27, panneau).

V09 : prendre à gauche. Après un km plat, descendre à gauche pour retourner à Gilette. Tourner à droite direction Roquestéron.

V09a : descendre à droite vers Bonson, en cueillant le [collet du Passeron](#) au passage. Avant d'entrer à Bonson prendre une montée à gauche et 300 m plus loin, après deux petits virages, ne pas rater le sentier qui part à droite en sens inverse (chemin du Péleré). Juste après, ne pas se laisser emporter par la descente mais prendre la montée à gauche, la [Baisse du Collet Saint-André](#) (balise 28, panneau) s'atteint après 400m de poussage. En face de la chapelle en ruines, essayer de trouver une piste vers l'ouest. Attention, 700 m plus loin, à laisser la piste pour le sentier à droite qui descend vers le [Collet des Sausses](#) (balise 38, panneau). Remonter par la route (6 km) jusqu'au [Col Saint-Michel](#) et descendre à gauche une piste raide qui amène à [La Colletta](#) et au [Collet](#) (balise 50, panneau) en contrebas de **Tourette-du-Château**.

Monter par un poussage très raide jusqu'à la [Baisse des Concias](#) (balise 53). Là on peut laisser les vélos pour aller profiter par un court aller-retour de la vue au sommet du **Mont Lion**. Un sentier technique descend ensuite jusqu'à la route de Roquestéron où tous les parcours se rejoignent.

Après avoir passé la [Colle Belle](#) (balise 16, panneau) une petite descente amène à une piste sur la gauche (balise 17). On descend jusqu'à l'Estéron qu'on franchit sur l'**ancien pont frontière de la Cerise**. Après le pont, on remonte en poussant sur un sentier large mais assez caillouteux. Arrivé à la dernière épingle on peut recommencer à pédaler sur une bonne piste jusqu'au [Col des Ferres](#). Monter la route du village jusqu'en haut et prendre un petit chemin à droite qui descend un escalier (facile) pour rejoindre le sentier de la **chapelle Sainte-Julie** et de la [Brèche du Mont St Michel](#) (balise 117, panneau). On peut, au retour, descendre (à pied) les escaliers du village pour visiter **les Ferres**.

Reprendre la route vers **Bouyon**. En arrivant au village on rejoint la route du Broc qu'on descend jusqu'à un virage avec une fontaine à partir de laquelle il faut prendre la route du [Col de l'Âne](#) (balise 2). Le statut de cette route est assez flou : publique, privée, accessible, fermée, ... ? Un sentier parallèle permet dans tous les cas d'arriver au col, à faire en aller-retour. Il ne reste plus ensuite qu'à rejoindre le domaine de l'Olivaie, en traversant le centre ancien du **Broc** et en retrouvant la montée vers Gilette au **pont Charles-Albert**.



L'Estéron au Pont de la Cerise – Photo R Charbonnier

V10 et V10b : Roquestéron

V10 : 55 km, 1600m D+, 14 cols

V10b : 60 km 1700m D+ 12 cols (variante gravel)

Départ : [Roquestéron](#) à 21 km de Gillette (30' en voiture).

Parking : 43.8743, 7.00494

Intérêts : Visite de la haute vallée de l'Estéron. Passage sur la crête du Var à Ascros. Villages de Cuébris, de la Penne, d'Ascros.

Descriptif : Parcours V10 VTT cyclable à 90%. Parcours V10a 100% gravel avec routes et pistes faisables sur le vélo.

Départ de **Roquestéron**. Parking place de la Fontaine.

Partir du parking et rejoindre la route de Sigale par les lacets, ou plus tranquillement prendre la route de Sigale directement. Tourner très vite à droite vers Cuébris. Après 2 km on arrive à l'étonnant village de **Cuébris**, coince entre deux gros rochers.

*V10 : Deux kilomètres après le village, prendre le sentier à droite, à la balise 106 direction Baisse de Sauma Longa. Le poussage est costaud jusqu'à une maison isolée, plus facile ensuite. Un arbre ou deux en travers du sentier gênent à peine la progression et on arrive à la [Baisse de Sauma Longa](#) (balise 107). Le sentier est ensuite moins pentu mais son étroitesse ne rend pas l'avancée vraiment facile. Il offre de belles vues vers le **Mont Saint-Honorat**, passe par la confidentielle [Colla di Perachichi](#) puis atteint la **Cime de Sauma Longa** (balise 108). Ici on entame une descente très technique vers [La Colle](#) où on retrouve la piste quittée auparavant.*

V10b : à la balise 106, continuer la piste et monter directement à [La Colle](#).

Descendre la piste jusqu'à rejoindre la route de Sigale et tourner à droite. Après un km sur la route passer le pont des Miolans et tourner à droite, puis encore à droite un km plus loin direction Saint-Antonin. Prendre une petite route à gauche deux km après (balise 293, bois de Cumi). Une piste monte dans la forêt et passe à la [Baisse de Cumi](#) et au [Collet de Prand d'Aumal](#). Quand le chemin rejoint la route du col de Saint-Raphaël prendre à droite.

*V10 : tourner à gauche vers **la Penne**, prendre un sentier, puis une piste, qui rejoint la route au [Col de Besseuges](#). Descendre à droite jusqu'au [Col de Saint-Raphaël](#).*

V10b : rester sur la route jusqu'au [Col de Saint-Raphaël](#). Prendre la petite montée à gauche et aller visiter le [Col de Besseuges](#) et [La Colle](#) en aller-retour. Redescendre au Col de Saint-Raphaël.

Reprendre la route en direction d'Ascros. Un km après prendre la piste qui monte à gauche et qui est très vite à la [Baisse de Roccaforte](#) (balise 272). Continuer la piste jusqu'à retrouver la route (ne pas reprendre la piste à gauche qui descend à Touët-sur-Var). Trois km plus loin, descendre au [Collet Renard](#) par une route pentue et une piste caillouteuse, faire demi-tour et remonter à la [Baisse de Rourebel](#) (balise 314, au début de la petite piste à droite).

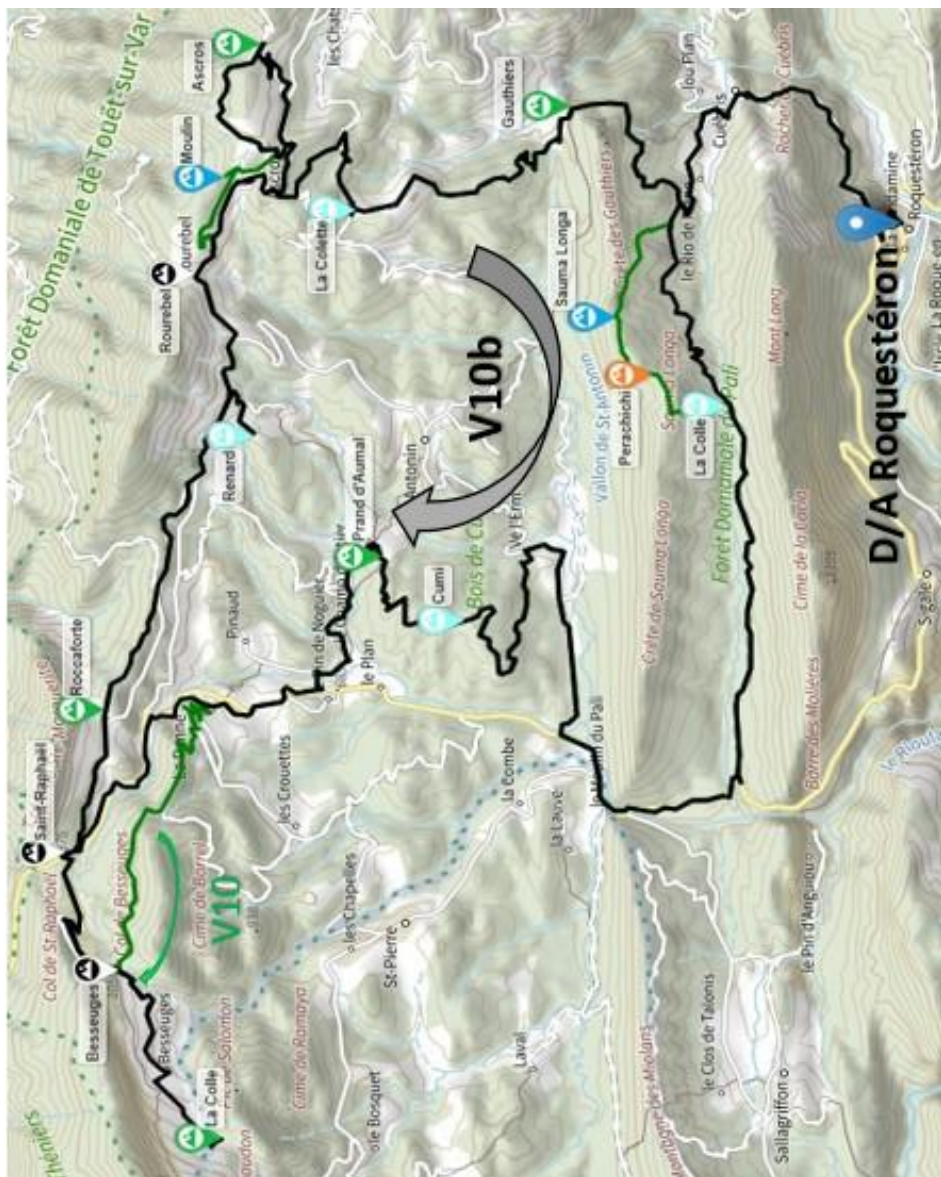
V10 : Juste après, prendre à gauche une piste qui monte dur puis, quand on arrive à une maison, un sentier vers l'est. Quand le sentier tourne vers le sud et s'enfonce dans la forêt, il faut monter à gauche et rejoindre en aller-retour le [Pas du Moulin](#) par un des tout petits sentiers qui parcourent le versant. Revenu au sentier principal, il faut le continuer jusqu'à une petite route où on tourne à gauche.

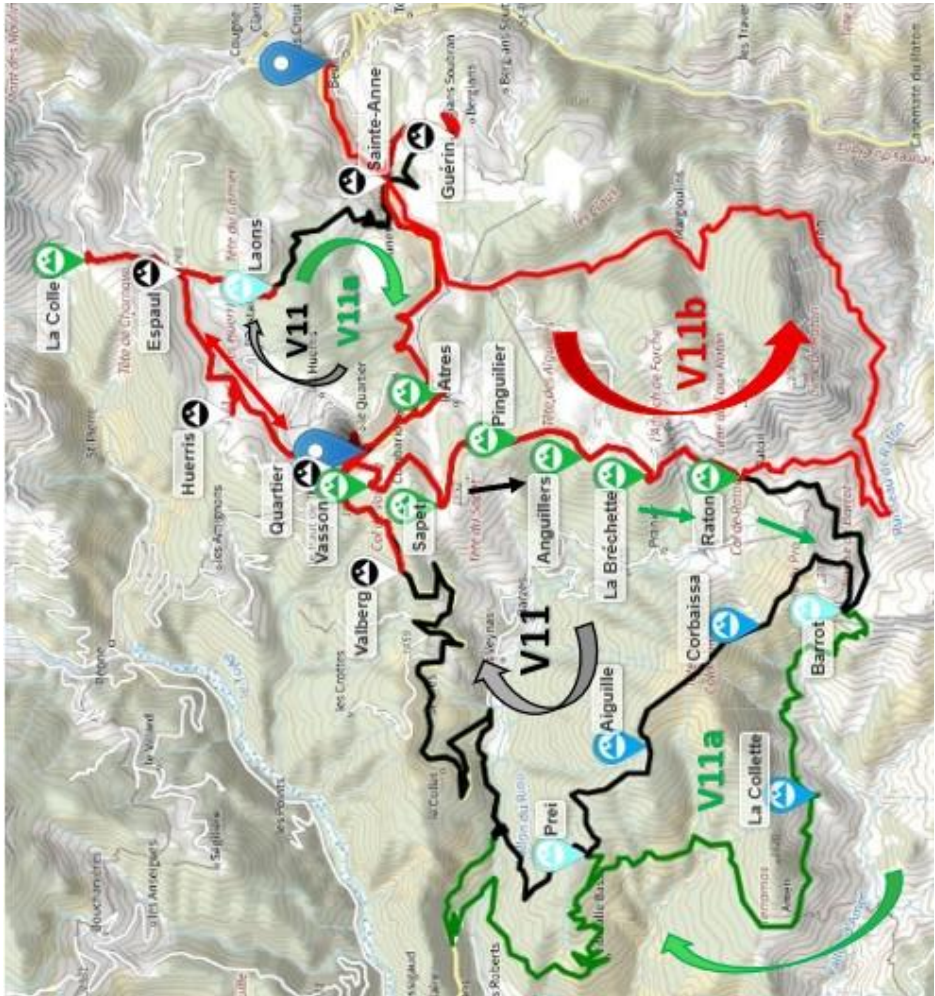
V10b : Monter à Ascros, prendre la montée pavée à droite de la place et traverser le village.

Continuer la piste sur l'ubac jusqu'à la [Baisse d'Ascros](#) (balise 303) et faire demi-tour pour redescendre à la route. Reprendre à droite vers le village, traverser **Ascros** et prendre la route à gauche au début de la descente. Descendre cette piste qui passe d'abord à [La Colette](#) puis arrive à la [Baisse des Gauthiers](#). Il ne reste plus qu'à redescendre à Cuébris, d'où on retrouve très vite le point de départ.



Sommet du Mont Long – Photo R Charbonnier





V11, V11a, V11b : Valberg – Barrot / Raton

V11 : Valberg – Barrot – Amen 57 km, 1750m D+, 18 cols

Départ : [Valberg](#) à 61 km de Gilette (1h15 en voiture). Il y a des places de stationnement tout au long de l'Avenue de Valberg (D28), sur la gauche en arrivant de Beuil. **Parking : 44.0933, 6.9338**

Intérêts : Découverte du Vallon d'Amen, de son cadre sauvage et des spectaculaires ravins de pélites rouges. Vues sur le Mercantour et sur les sommets environnants.

Descriptif : 1^{ère} boucle de 37 km : parcours cyclable à 75% : 11 km de route, 17 km de pistes et 9 km de sentier, sans risque à pied mais cyclables uniquement par des VTTistes de haut niveau car **techniques et parfois aériens**. Cette 1^{ère} partie est suivie d'une 2^{ème} boucle de 20 km cyclable à 100% et décrite plus loin.

Partir par la Route de Garibeuil, en restant sur le bitume jusqu'à proximité de l'hôtel-restaurant « Garibeuil » que l'on contourne par la gauche pour aller chercher, sur une croupe herbeuse, le [Col de Vasson](#) (1709). Puis obliquer, en direction du sud, sur la piste principale R1, direction sud-est. Rester sur cette piste principale pour enchaîner, sans difficulté, les cols suivants : [Col du Sapet](#) (1748); [Collet de Pinguilier](#) (1821, balise 20); [Col des Anguillers](#) (1856); [La Bréchette](#) (1901). Une descente caillouteuse mène au [Col de Raton](#) (1821). Continuer 300m sur la piste montant raide vers le sud-ouest, puis prendre à gauche un sentier étroit dans les herbes : ici commence la partie principalement pédestre. Au km 8,6, laisser à gauche le sentier descendant et prendre à droite le sentier qui monte, et le quitter vers la cote 1950 (km 9,4) pour aller chercher hors sentier, 100 m au nord de la balise 130, la [Baisse de Barrot](#) (1961).

De la Baisse de Barrot, rejoindre à vue vers le sud son col jumeau sans nom, balise 130 avec panneau directionnel. Prendre au sud-ouest le sentier en direction d'Amen, facilement cyclable au début, mais ça ne dure pas. Magnifique secteur en corniche dans les pélites rouges. Traverser le hameau du Lavigné et sa chapelle, et poursuivre jusqu'à [La Collette](#) (1372) qui s'atteint à vue, à 50 m du hameau éponyme. À la balise 114, petit aller-retour de 100 m pour visiter Amen, hameau abandonné mais restauré, avec sa chapelle. Balise 113, prendre à droite un sentier cyclable, qui au bout de 2 km devient piste, passant à proximité de Haute Villetalle et menant à un chalet isolé et habité.

Là, tourner à droite à 180° pour aller chercher, par une piste raide en aller-retour **facultatif**, le [Collet de Prei](#) (1364) où la piste laisse place à des sentiers, et où on peut poursuivre au choix par la variante V11a ci-après, ou revenir sur la bonne piste qui descend sur **Villetalle Basse, quasi seul point d'eau du parcours**, puis rejoint la D28 qui remonte sur Valberg. Il y a de l'eau au passage au hameau de St-Brès.

Le retour à Valberg (750 m de D+ restants !) rapporte 2 cols : [Col de Valberg](#) (1662) et [Col du Quartier](#) (1673).

V11a : Valberg - Barrot - Aiguille 47 km, 1600m D+, 19 cols

Intérêts : Plaisir de parcourir une crête infréquentée, avec 2 cols à la clé, et de gravir la Tête de la Colombière (2064 m) qui offre des vues splendides sur le Mercantour et sur les sommets environnants.

Descriptif : 1^{ère} boucle de 27 km cyclable à 60% : 9 km de route, 7 km de pistes et 11 km de sentier et hors sentier, raides et étroits, donc possiblement plus exigeants que le V11 bien que plus court. 2^{ème} boucle identique à celle du V11 long.

Idem V11 jusqu'à la [Baisse de Barrot](#). Rejoindre vers l'est un sentier étroit et peu marqué qui contourne la Cime du Pra pour rejoindre la crête à la cote 1977. Suivre la trace GPS (nord-ouest) jusqu'à trouver un sentier peu marqué et quasi horizontal qui mène à la [Gola di Corbaissa](#) (1931), sur la crête entre la Cime du Pra et la Tête de la Colombière. Gravier ce sommet par une vague trace, très raide. Redescendre de l'autre côté en suivant la crête, cyclable par endroits, puis obliquer à gauche sur le [Collet de l'Aiguille](#) (1764). Poursuivre par un meilleur sentier jusqu'au [Collet de Prei](#) (1364). De là, on peut reprendre le parcours V11 ci-dessus ou, pour qui aime les singles, poursuivre la trace GPS hors sentier et à vue au NE, jusqu'à tourner à gauche sur un sentier étroit qui rejoint bientôt la D28 à la cote 1070, où on rejoint le parcours V11 remontant sur Valberg.

Suite du parcours, commune au V11 et au V11a : Lac de Beuil

Cette boucle *facultative* permet, s'il reste du temps et des forces, de glaner facilement 7 cols cyclables à 100% à VTT.

Elle enchaîne : le [Col des Huerris](#) (1765, dans le Golf de Valberg, demander l'autorisation s'il y a du monde, et attention aux balles perdues !), le [Col de l'Espaul](#) (1748), [La Colle](#) (1787), la [Baisse de la Crête du Lac de Laons](#) (1760), le [Col de Sainte-Anne](#) (1551), le [Collet du Guérin](#) (1638), et enfin le [Col des Atres](#) (1674) ; ces 2 derniers cols se font en 2 courts allers- retours.

Attention : *tout ou partie de ces cols sont déjà proposés dans le parcours V7.*

V11b Gravel : Beuil - Valberg - Raton 48 km, 950m D+, 15 cols

Départ : [Beuil](#) à 55 km de Gilette (1h05 en voiture). Stationnement à 30 m au nord du rond-point d'arrivée sur site. **Parking : 44.09643, 6.98626**

Intérêts : Parcourir 15 cols du domaine Beuil – Valberg accessibles en gravel, et admirer la symphonie en rouges et verts des abords de la tête de Rigaud et des gorges du Cians.

Descriptif : Le parcours comprend 6 cols qui sont sur des antennes plus ou moins longues et facultatives, et une belle boucle de 30 km et 9 cols : un parcours à la carte avec un minimum d'environ 30 km et 500m de D+ sans faire les antennes.

Partir vers **Valberg** par la D28, via le [Col de Sainte-Anne](#) (1551). Juste avant le premier rond-point de Valberg, prendre à gauche le **Chemin du Ciai** puis à gauche le **Chemin des Atres** qui amène vite au [Col des Atres](#) (1674), en cul-de-sac. Au retour, prendre tout droit au carrefour pour retrouver la D28 qui mène au [Col du Quartier](#) (1673) au centre de la station. Monter à droite l'**avenue Saint-Bernard** puis (lacet à gauche) l'**avenue Jean Ray**. Prendre à droite à la balise 2 (1719m) pour enchaîner en aller-retour (voir la fin du V11) : [Col des Huerris](#), [Col de l'Espaul](#), [La Colle](#), [Baisse de la Crête du Lac de Laons](#) et revenir par la même route à Valberg. Aller faire en aller-retour sur la D28 (direction Guillaumes) le [Col de Valberg](#) (1662).

Puis repartir pour enchaîner (voir le début du V11) : [Col de Vasson](#), [Col de Maty](#), [Collet de Pinguilier](#), [Col des Anguillers](#), [La Bréchette](#) et [Col de Raton](#) (1821). De là, rester à gauche sur la piste principale qui descend aux **Granges d'Auvare** (1713) où rester toujours à gauche pour prendre la piste vers **l'Illion**, marqué par une remontée courte mais sévère. Ensuite la piste, vallonnée, reprend vers le nord pour arriver au parking des Éguilles où on retrouve une route qui remonte doucement à la **Chapelle Ste-Anne** et au col éponyme. Après un dernier aller-retour à droite au [Collet du Guérin](#) (1638), on redescend sur Beuil et le point de départ du circuit.



Parcours V11 : Vue de la Collette FR-06-1372a vers Barrot – Photo JM Clause

TOURISME DANS LE 06

Le Pays niçois



Nice a le charme des cités méditerranéennes où la douceur de vivre tient autant à la beauté de la ville qu'à son climat exceptionnel. En hiver, les terrasses de café sont agréables et l'on peut y admirer la célèbre Promenade des Anglais, toujours fleurie, longeant la courbe de la Baie des Anges, avec d'un côté les plages et de l'autre les luxueux hôtels dont le célèbre palace : Le

Negresco. Une piste cyclable permet aujourd'hui de joindre le port Lympia à l'aéroport et à Antibes.

Le passé fastueux de la Belle Époque est illustré par l'architecture baroque de certaines résidences et de châteaux sur les collines du mont Boron ou de Cimiez. Il est doux de flâner dans le vieux Nice, avec ses ruelles pittoresques, ses façades aux couleurs ocre et ses commerces hauts en couleur.

Les Niçois ont leur propre langue (le nissart, variante de l'occitan) et une cuisine typique aux saveurs relevées: la Pissaladière (tarte aux oignons, anchois et olives noires), la Socca (crêpe de farine de pois chiches), la Tarte de Blettes, la Ratatouille (aubergines, poivrons, tomates, courgettes, oignons), Pan Bagnat (pain garni de légumes), la Brisauda (pain huilé à l'huile d'olive grillé au four et enduit de purée d'anchois), la Salade Niçoise, la Poutina (omelette d'alevins de sardines), le tout est toujours généreusement arrosé d'huile d'olive et garni d'olives niçoises (les caillettes) qui sont petites, noires et peu charnues.

Nice est également une ville d'arts et de culture avec en période estivale le « Nice Jazz festival » dans les superbes arènes et les jardins de Cimiez, le Carnaval à mardi gras, la bataille de fleurs sur la Promenade des Anglais.

Visites : sites préhistoriques du Lazaret et Terra Amata, l'opéra, l'église russe orthodoxe, le casino Ruhl, les vestiges du château avec la Tour Bellanda, les arènes de Cimiez, le palais Lascaris, le musée d'Art Moderne, le musée d'Art et d'Histoire, le musée de Malacologie (coquillages) aux Ponchettes, le musée Matisse, le musée des Beaux-Arts, le musée d'Art Naïf.

Le Pays niçois compte de nombreux sites d'intérêt. Nous nous limiterons ici aux plus caractéristiques, et à moins d'une heure de voiture depuis Gilette.

Èze est un pittoresque village perché qui jouit d'une vue imprenable sur la mer. On peut y monter depuis le bord de mer par le rude sentier de Nietzsche, de 400 mètres de dénivelé. Ses ruelles en escaliers méritent une visite, ainsi que, tout en haut, le jardin exotique (10 € l'entrée ou 6 € si groupe de 12 au moins). Depuis Èze village, le col d'Èze demande 200 m supplémentaires de dénivelé pour y monter, par un sentier passant par le mont Bastide (566 m).

Saint-Jean-Cap-Ferrat est intéressant pour le Cap Ferrat, dont le tour est une randonnée pédestre facile, mais pas sans dénivelé et assez longue. La petite plage de Passable ravira les adeptes de la baignade. La villa Ephrussi de Rothschild et son superbe jardin se visitent, pour 18 €.

Villefranche-sur-Mer est un charmant village médiéval doté d'une citadelle du XVI^e siècle. Sa longue plage (de sable) des Marinières sera appréciée dès fin mai pour une baignade.

Aspremont est un village perché où les maisons sont installées en spirale, formant une sorte de couronne au sommet de la colline. Depuis le village on peut apprécier la vue sur la vallée du Var et les cultures en terrasses.

Castagniers, joli petit village entouré de collines, est posé au milieu d'une végétation méditerranéenne. Tout en haut, le vieux village (quartier du Massage) offre ses passages voûtés et ses rues dallées qui serpentent autour des maisons anciennes aux fenêtres fleuries.

Contes séduira par son village médiéval, sa charmante petite église datant de 1575, la fontaine Renaissance de 1587, les rues étroites et pittoresques, les linteaux de pierre et fer forgé, les maisons ornées de frises décoratives. Curiosité : on peut accéder au village par deux ascenseurs inclinés successifs.

L'Escarène : avec places, fontaines, petits bistros et maisons médiévales, ses vieux quartiers s'inscrivent dans la plus pure tradition provençale. Le village est traversé par le Paillon ; voir les vieux ponts, et l'église Saint-Pierre avec ses deux chapelles et sa très belle façade Renaissance.

Peille, village perché (650 m) au-dessus du Paillon, offre ruelles étroites et passages voûtés à arpenfer. L'église Sainte-Marie est classée monument historique avec une nef romane et un superbe clocher pyramidal roman lombard de 33 mètres, tous deux du XII^e siècle.

Peillon, tout petit village perché (400 m), vaut également la visite pour son aspect ramassé sur lui-même, et la garantie de belles photos au printemps.

L'arrière-pays, de la mer à l'Authion

La Turbie

Le village a beaucoup de charme avec ses petites ruelles pavées et ses passages voûtés du Moyen Âge, ses vieilles maisons restaurées avec goût ou encore ses petites placettes ombragées. Il abrite nombreux vestiges de son passé : portails de l'enceinte du XIII^e, église Saint-Michel du XVIII^e siècle. Fontaine monumentale, et le fameux Trophée d'Auguste, superbe tour romaine de 35 mètres de haut qui date de l'an 6 av. J.-C.

Sainte-Agnès

Dans l'arrière-pays de Menton, Sainte-Agnès détient fièrement le titre du "village du littoral le plus haut d'Europe" avec 780 mètres d'altitude. Cette position stratégique a été exploitée durant la dernière guerre mondiale pour assurer la défense de la baie de Menton grâce à un fort militaire faisant partie de la fameuse ligne Maginot, posé face à la mer, qui est une véritable ville souterraine creusée dans le rocher.

Visiter ses ruelles médiévales pavées, bordées de petits restaurants, de boutiques d'artisanat ou de galeries d'art, ses belles maisons du XV^e au XVIII^e siècle, ses portes anciennes soigneusement restaurées.

Lucéram

À 25 km de Nice dans la vallée du Paillon, ce village médiéval fortifié domine un paysage verdoyant. La splendide tour féodale, classée monument historique, est particulière parce que son fût mi-cylindrique est tourné vers l'extérieur mais ouvert vers l'intérieur du village ! En flânant dans les petites ruelles du village, vous croiserez des bâtisses anciennes restaurées avec goût, des portes voûtées, des remparts datant des XII^e et XIII^e siècles.



Lucéram - Photo Jean-Philippe CHEVREAU

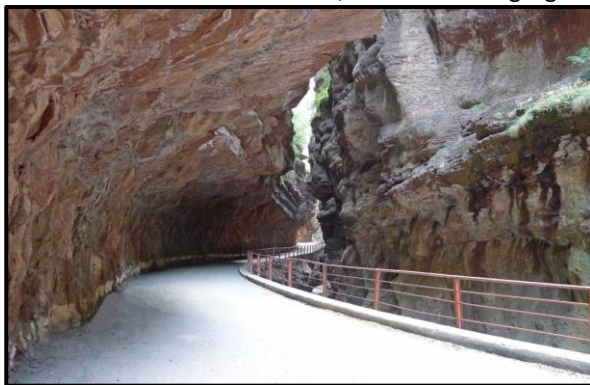
L'Authion

Le massif de l'Authion fut le lieu de combats lors de la campagne d'Italie de 1793 et 1794 ; les armées françaises de Masséna tentèrent de le conquérir pour envahir le Piémont au cours de la guerre contre les Austro-Sardes.

À la fin de la Seconde Guerre mondiale, au printemps 1945, le massif est le refuge de troupes de montagne allemandes retranchées dans un réseau de fortifications constituant l'extrémité de la ligne Maginot sur une série de buttes : le fort de la Forca (2078 m), la redoute des Trois communes (2080 m), le fort du Plan Caval (1932 m) et le fort de Mille Fourches (2042 m).

Les gorges du Cians

Les gorges du Cians comptent parmi les plus belles des Alpes. Sur un trajet de 25 km, le Cians descend de 1600 m. Pour atteindre le Var, il a taillé des gorges abruptes, aux parois superbes dont l'aspect diffère selon les terrains. La géologie très tourmentée donne lieu à une succession de faciès originaux. Les gorges supérieures sont taillées dans le schiste rouge sang, et les gorges inférieures dans le calcaire.



Gorges du Cians - Photo Jean-Philippe CHEVREAU

Beuil

Village de montagne serré autour de son clocher, Beuil est un lieu de villégiature pour les Niçois. Le village médiéval recèle des trésors : belle église de pierre du XVII^e à clocher roman, chapelle Saint-Jean-Baptiste à la façade en trompe-l'œil (dont les faux marbres et fausses colonnes sont signés Guy Ceppa), arcades, passages voûtés et portes du Moyen Âge. Visiter les trois Chapelles (Pénitents Blancs, Sainte-Anne, Saint-Pierre), et Notre-Dame du Rosaire.

Valberg

Fondée en 1936, entre Cians et Var, la station de ski de Valberg, aujourd'hui très animée hiver comme été, n'était qu'un lieu d'alpage. La station est partagée entre les communes de Guillaumes et de Péone. Péone, 9 km et 500 mètres plus bas, est un village ancien dont le cadre géologique mérite une visite.

Le Var – les gorges de Daluis



Gorges de Daluis – Pont de la Mariée - photo Gérard Birelli

Sévères et grandioses, les gorges de Daluis ont été creusées par le Var dans les schistes rouges. La route sinueuse descend en corniche sur la rive droite du Var supérieur. Des balcons permettent d'admirer les eaux vertes et limpides (par beau temps !) du principal cours d'eau de la région.

Guillaumes

Aux portes du Parc du Mercantour, Guillaumes est une ancienne place forte fondée par Guillaume au X^e siècle, ville royale au XIII^e siècle, comme en témoigne le château de la reine Jeanne, fortifié plus tard par Vauban. Perchées sur un éperon rocheux, les ruines du château dominent encore le village. Emprunter la rue des Troubadours ou celle du Roi René pour admirer un passage couvert, une porte basse ou un pressoir ancien très bien conservé.

Sous les larges voûtes du vieux lavoir, une exposition permanente de dessins et photos vous fera revivre l'histoire grandiose de ce petit village, et comprendre par exemple les armoiries de Guillaumes, un grand G d'argent surmonté d'une fleur de lys, aux couleurs de la reine Jeanne (Rouge et Or).

Visites : église Saint-Étienne et son clocher du XIII^e, ruines du château de la reine Jeanne (site classé du XV^e), sanctuaire Notre-Dame de Buyei, musée des Arts et Traditions.

Une excursion est envisageable au hameau de Bouchanières - qui est à 9 km, et 600 mètres plus haut !

Puget-Théniers

Ancienne sous-préfecture, pays natal d'Auguste Blanqui (célèbre révolutionnaire des années 1830), la ville jouit d'une situation stratégique au carrefour des vallées du Var et de la Roudoule, du Haut et du Moyen Var.

Elle associe les avantages de la petite ville commerçante et le charme d'un village qui a su se développer sans perdre son identité. Vous pourrez le constater en visitant les vieilles rues où les échoppes ont leur enseigne taillée dans la pierre. Vous verrez quelques portes sculptées d'époque médiévale et de vieilles maisons à linteaux magnifiques. Vous pourrez goûter à son atmosphère provençale sur sa place ombragée pleine de charme... et sans doute vous laisserez-vous tenter par les spécialités gastronomiques locales.

Pour occuper une journée : embarquer un dimanche à bord du Train des Pignes Historique, à vapeur, entre Puget-Théniers et Annot : aller-retour pour 24 € entre 11h00 et 16h15 avec une pause de trois heures pour visiter Annot, et y déjeuner le cas échéant.

Visites : église du XIII^e siècle, chapelle des Pénitents Blancs.

Entrevaux

La cité médiévale est construite sur un éperon rocheux, avec à ses pieds la rivière du Var qui entoure ses fortifications.

Entrevaux fut fortifié par Vauban sur l'ordre de Louis XIV en 1690. L'accès à la citadelle est assuré de manière originale par 9 rampes en zigzag interrompues par des portes fortifiées. Le château servit un temps de prison ; il est à visiter.

L'Estéron

Briançonnet

C'est un petit village médiéval situé dans la vallée de l'Estéron. Il est groupé sur un petit col au milieu de superbes paysages montagneux et massifs forestiers.

Le village est surmonté des vestiges d'un château féodal avec un très beau panorama sur les environs. Quelques petites chapelles champêtres serviront de prétextes à de belles balades dans la nature sauvage autour.

Visiter le musée du Temps Jadis, pour découvrir la vie rurale montagnarde d'antan avec son artisanat et ses outils.

À proximité, la cluse de Saint-Auban vaut le détour.

Roquestéron / La Roque-en-Provence

Deux village médiévaux, séparés par l'Estéron qui fut la frontière entre Provence et Comté de Nice, et dominés par l'église Sainte-Pétronille qui se dresse sur un piton rocheux. Maisons ancestrales à portes basses et linteaux, long passage voûté couvert, four à pain communal, vestiges de remparts, grosse fontaine et son lavoir couvert.

Visites : chapelle Sainte-Pétronille (XI^e et XII^e siècle), vestiges des remparts, chapelle Notre-Dame de l'Olive, Société du Four à Pain et du Pressoir (découverte des métiers anciens), église Saint-Arige et pont de France (XVII^e siècle), ancienne tuilerie.

Sigale

Habitat fortifié connu dès le XII^e siècle, possédant un château qui aurait été détruit au XV^e siècle et dont il reste quelques ruines sur un éperon rocheux, Sigale est aujourd'hui encore un superbe village médiéval incrusté dans une falaise rocheuse, qui surplombe la vallée de l'Estéron, verte et boisée.

Sur la place de la mairie, joliment repeinte de couleurs pastel, trônent une grosse fontaine ronde (1811) et son lavoir couvert. Le clou du spectacle est sans conteste la superbe et très ancienne église d'un pur style roman (XII^e siècle), à la façade de



Sigale - Photo Jean-Philippe CHEVREAU

pierres usées par le temps. Le village a sans doute servi de modèle aux poteries miniatures des villages provençaux.

Visites : vestiges des remparts et portes fortifiées des XIV^e et XV^e siècles, église Saint-Michel du XII^e siècle, chapelle d'Entrevignes du XV^e siècle et ses fresques murales, vieux pont du Riolan.

Aiglun

Ce petit village est construit au sommet d'une falaise et surplombe la rivière de l'Estéron. Il est entouré d'une nature sauvage et montagnaise, et fait face à l'imposante montagne du Cheiron. De belles maisons anciennes bordent les charmantes petites ruelles du village et se regroupent autour de l'église et de la mairie.

La clue d'Aiglun est incontournable, c'est l'une des plus grandioses de la région avec des gorges de deux kilomètres de long et 200 à 400 mètres de haut ; ne manquez pas non plus la cascade de Vegay, d'une hauteur de plus de 140 mètres.

Visites : pont ancien avec point de vue, grotte Saint-Martin, château troglodyte, chapelles rurales : Saint-Joseph, Saint-Raphaël.

Le Pays grassois

Caussols

Le plateau de Caussols est entouré de montagnes où trônent plusieurs observatoires d'astronomie en raison de la qualité de l'air. Du col de l'Écre décollent les parapentes aux vives couleurs.

Gourdon

Gourdon domine la vallée du Loup et offre à ses visiteurs un panorama extraordinaire sur la côte, de Théoule à Nice. Ce vieux village féodal mérite un détour du fait de ses nombreux vestiges à visiter ainsi que par le charme de ses ruelles en pente. Vous prendrez plaisir à découvrir l'artisanat local : verrerie d'art, peinture sur soie, parfumerie, savons, miel, nougat, pain d'épices... avec au détour d'une placette, quelques maisons anciennes à portes sculptées.

Vence

La vocation de la cité a toujours été d'attirer et d'engendrer des générations d'artistes, de peintres, et de poètes : Dufy, Matisse, Chagall, Dubuffet, Carzou, Arman, Anthony Mars, D.H Laurence...



Peillon - Photo JM CLAUSSE



Éditions Club des Cent Cols



centcols.org