



15

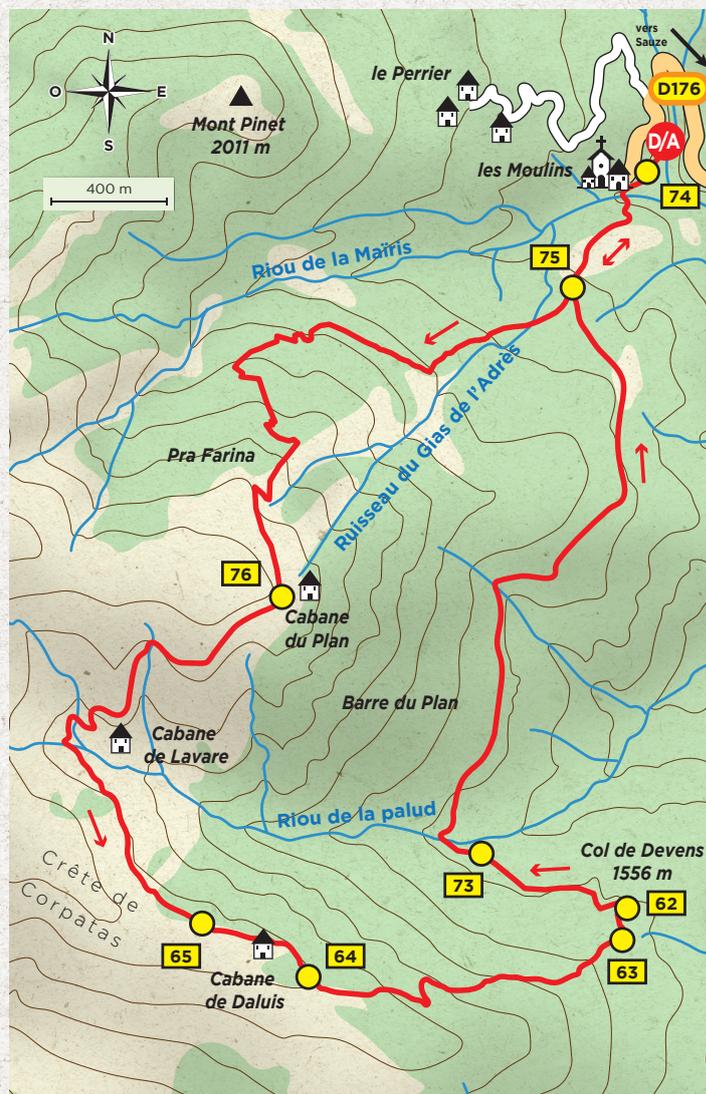
TOUR DE LA BARRE DU PLAN Au départ de Sauze, route des Moulins (1 340 m)



Terrain privilégié des chamois et de l'aigle royal, la barre du Plan offre un incomparable belvédère sur la vallée du Var. Des alpages de départ, souvent lieux de pâture avant la montée en estive et à l'automne lors de la descente du troupeau à l'âpreté des flancs du mont St-Honorat, cette randonnée d'envergure présente les différents visages d'une montagne tour à tour amène ou austère. Au-dessus des falaises aux formes sculptées et tailladées par l'érosion, s'étagent les cabanes «d'estive» de la barre de Plan, de Lavare et de Daluis qui abritent les bergers de fin juin à mi-octobre. Cette randonnée d'ampleur, est sanctionnée par un riche panorama sur les gorges de Daluis et sur la crête qui domine au sud, la rive droite de la basse vallée du Var. A noter que l'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux.

Itinéraire

Garer son véhicule en bordure de route au niveau du hameau des Moulins; descendre sous les maisons (b.74), franchir le large pont du Riou de la Mairis, pour remonter en quelques lacets au petit plateau et à l'ancienne ferme de Champ Garri. Passer à proximité du bâtiment pour s'élever en bordure des prés et des premiers mélèzes jusqu'à la balise 75. Le sentier remonte ensuite les vallons du Gias et de l'Adrès pendant un moment, puis mène par une succession de mélézins et d'alpages à proximité du sommet de la barre du Plan (2 200 m - cabane - b.76). Redescendre en versant sud à la cabane de Lavare (1 960 m), traverser le vallon qui la borde et gravir le versant opposé jusqu'à la crête de Corpatas («corneille» en français) où s'abrite la cabane de Daluis (2 060 m - b.65). Continuer sur la crête Est jusqu'à la balise 64 ; rester à gauche de la crête pour descendre dans une petite combe qui conduit aux premiers mélèzes, puis sur le versant de la montagne de Pra Balou au milieu d'un mélézin, aux sujets parfois multiséculaires, jusqu'au col de Devens (b.63, 62). Rattraper ensuite le sentier des Moulins qui passe le Riou de la Palud (b.73) et se lance dans la longue traversée dominée par la barre du Plan. Le franchissement du vallon des Portes aux marnes noires est parfois délicat



malgré la reprise et le nettoyage récurrent de l'assise et se poursuit en un remarquable balcon jusqu'à couper l'itinéraire-aller à la balise 75 qu'il faut suivre jusqu'au point de départ.

Caractéristiques de la randonnée

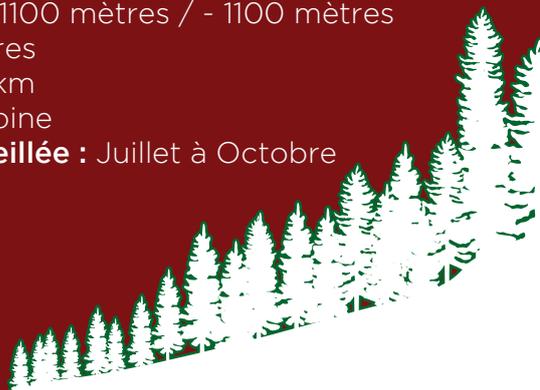
Dénivelée : + 1100 mètres / - 1100 mètres

Durée : 7 heures

Distance : 14 km

Difficulté : Alpine

Période conseillée : Juillet à Octobre





INFORMATIONS & AVERTISSEMENTS

Signalétique, cartographie et balisage

Présente aux départs des itinéraires, aux bifurcations et aux cols, la signalétique départementale en bois gravé, facilement



reconnaissable, équipé l'ensemble des itinéraires pédestres inscrits au PDIPR. Chaque poteau porte un numéro de référence que l'on pourra aisément retrouver sur la carte IGN TOP 25 du secteur, complément indispensable du descriptif de chaque itinéraire, qui permet une orientation de terrain précise, l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivelée, abris...) et en cas de

problème, de trouver le chemin ou la route à emprunter pour gagner le village le plus proche.

Les rectangles de peinture jaune (chemin de petite randonnée) ou blanche et rouge (chemin de grande randonnée) balisent les itinéraires entre les poteaux indicateurs.



Pastoralisme

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de prédateurs, les éleveurs et bergers sont amenés à utiliser des chiens de protection pour dissuader tout intrus de s'approcher du troupeau.

Vous pouvez être amené à rencontrer un ou plusieurs chiens de protection : contournez largement le troupeau, évitez de le traverser, face au chien arrêtez-vous, restez calme, ne le menacez pas, ne le caressez pas, et si vous avez votre chien de compagnie, ne le prenez jamais dans les bras.

Dans tous les cas, quand vous voyez un troupeau, gardez vos distances !



Parc national du Mercantour

En zone cœur du Parc national du Mercantour, une signalétique directionnelle sur panneaux jaunes remplace le fléchage en bois gravé. Prenez soin de vous renseigner sur la réglementation spécifique appliquée dans cet espace protégé.

Consignes de sécurité

Les randonnées qui vous sont proposées se déroulent dans un milieu naturel de montagne soumis aux aléas climatiques. Chaque usager évolue dans cet environnement en fonction de ses capacités, sous sa propre responsabilité, en connaissance des risques encourus liés au milieu ou à l'activité et doit prendre les précautions nécessaires pour une pratique en toute sécurité. Les descriptifs donnés à titre d'information et ne dispensent pas de faire preuve de vigilance et de bon sens et d'adapter votre comportement aux circonstances effectivement rencontrées sur le terrain.

Encadrement : n'hésitez pas à faire appel à un professionnel qui saura vous guider, vous former et vous faire découvrir les joies de la rando en toute sécurité. Accédez aux coordonnées des professionnels de l'activité en vous adressant à la mairie ou à l'Office de Tourisme le plus proche.

Recommandations de pratique : un équipement adapté au parcours, des conditions météorologiques vérifiées avant le départ, constituent des facteurs importants de confort et de sécurité.

Pour alerter les secours, composez le 112.

Attention ! En fonction de la couverture GSM, le recours au téléphone portable ne peut être systématique.