



16

## BOUCLE DU SAINT-HONORAT

### Au départ de Sauze, route des Moulins (1 340 m)

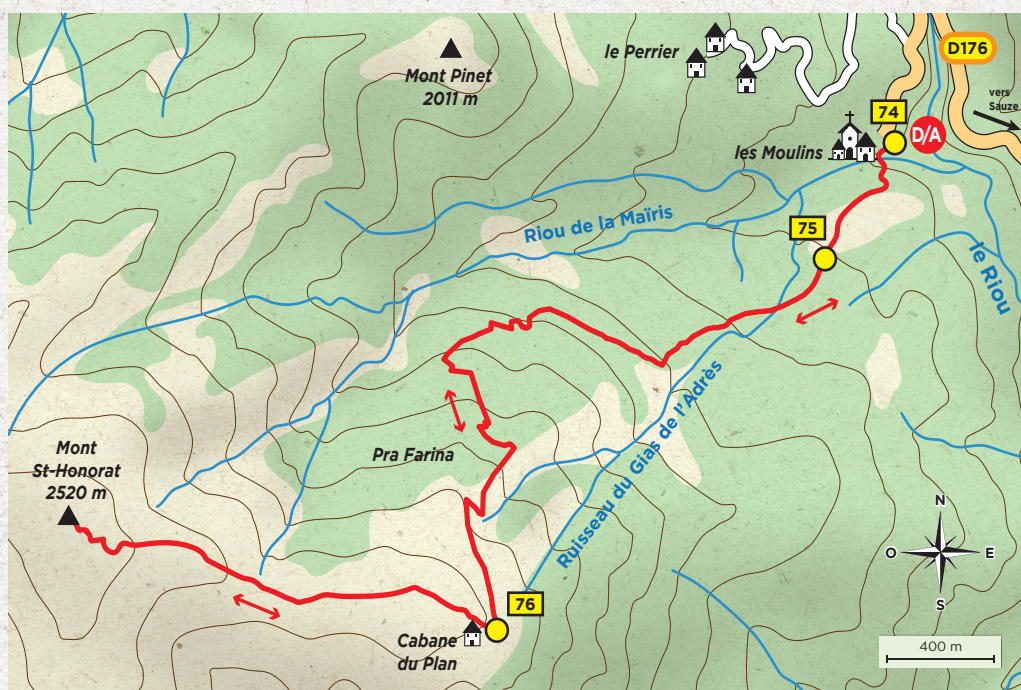


Le sommet du Mont Saint-Honorat culmine à 2 520 mètres d'altitude et domine l'entrée de la haute vallée du Var. Décrit par ailleurs au départ des hameaux de St-Martin (commune de Daluis) et de Villeplane (commune de Guillaumes), le mont St-Honorat se gravit également et plus directement depuis les Moulins de Sauze via l'itinéraire de la barre du Plan. Sur les flancs de cette vaste montagne, que se disputent l'été venu les nombreux troupeaux d'ovins et quelques hardes de chamois pousse une multitude de plantes dont l'alchémille, dotée de propriétés astringentes et de pouvoirs magiques de légende. Au creux de sa corolle, la perle de rosée, recueillie pendant la nuit, était jadis très prisée des alchimistes qui l'utilisait dans leur quête de la pierre philosophale !

L'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux en estive de fin juin à début octobre.

### Itinéraire

Avant le hameau des Moulins, descendre à la balise 74, pour traverser sur la passerelle le torrent et remonter en face en sous-bois jusqu'à sortir en bordure des prés. Longer la bâtisse et s'élever sur le chemin pour trouver plus haut sous les arbres la balise 75 ; continuer à monter en traversant alternativement bois de mélèzes et zones ouvertes pour sortir en limite de forêt. Gagner par de amples lacets la cabane du Plan (b.76), lieu de vie du berger durant la



période d'estive, qu'il faudra parfois contourner par le nord pour trouver derrière, le tracé balisé qui suit les croupes arrondies jusqu'aux éboulis chaotiques de la pointe sommitale. Remonter en laissant cette dernière sur la droite pour atteindre un petit collet. L'accès au sommet du St-Honorat s'effectue par un large couloir de 20 m de haut situé en versant ouest qui permet d'aborder la

plate-forme sommitale au panorama unique sur la vallée du Var, près de 2 000 m en contrebas. Retour par le même itinéraire, ou éventuellement pour les randonneurs plus aguerris, par la crête de Corpatas, la cabane de Daluis (b.65) et la cabane de Lavare (250 m de montée supplémentaire cf. descriptif de l'itinéraire « Tour de la barre du Plan »).

### Caractéristiques de la randonnée

#### St-Honorat en AR

Dénivelée : + 1230 mètres / - 1230 mètres

Durée : 7 heures AR

Distance : 11,5 km

Difficulté : Alpine

Période conseillée : Juillet à Octobre

#### Option de retour

Dénivelée : + 1500 mètres / - 1500 mètres

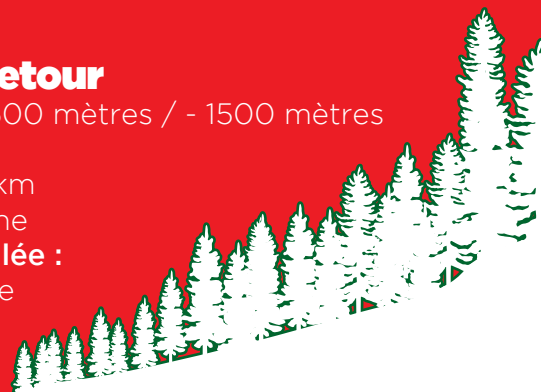
Durée : 8 h 30

Distance : 14,5 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.