

ALPES DE HAUTE PROVENCE

GR®69 La Routo®

Itinéraire franco-italien dans les pas de la transhumance



irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE
www.alpes-haute-provence.com

RANDO

-ALPES-HAUTE-PROVENCE.fr

Les plus belles randonnées en 1 clic !



www.rando-alpes-haute-provence.fr

Agence de Développement des Alpes de Haute Provence

www.alpes-haute-provence.com

Maison de la transhumance

Domaine du Merle - Route d'Arles
13300 Salon de Provence
+(33)4 90 17 06 68
contact@larouto.eu
www.larouto.eu

Cette carte a été réalisée avec le soutien financier de l'Europe



Retrouvez-nous sur :



La transhumance : une pratique ancestrale

L'itinéraire **La Routo** (la Route en provençal) incite les randonneurs à « **far La Routo** » sur les pas des bergers originaires des vallées du Piémont, qui, dans les traces de leurs ancêtres, émigrent jusque dans les années 1960 vers la basse Provence. Bergers et éleveurs, souvent d'origine piémontaise, retrouvaient pour l'été leur patrie d'origine.

Le **GR®69 La Routo®** relie ainsi les plaines de Camargue et de Crau à la vallée de la Stura en empruntant les anciennes drailles de transhumance et permet aux randonneurs de découvrir les différentes dimensions de l'élevage transhumant.

La mot transhumance provient du latin *trans* (de l'autre côté) et *humus* (la terre, le pays). Il s'agit du déplacement périodique des troupeaux d'un lieu à un autre afin de se nourrir. Généralement, la transhumance se fait en été des plaines vers la montagne, c'est la transhumance estivale : on monte alors en estive. C'est une forme de vie pastorale étroitement associée aux régions à climat méditerranéen. Elle permet de pallier la sécheresse qui sévit l'été et jaunit les maigres pâturages des plaines.



Découverte de paysages emblématiques

La **Routo®** permet la découverte des paysages parmi les plus emblématiques et diversifiés de nos territoires de la Provence aux Alpes, depuis le delta de Camargue, la steppe de la Crau, le plateau de Valensole avec ses champs de lavande, jusqu'aux sommets et lacs alpins. De nombreux espaces naturels protégés sont traversés : Parc naturels régionaux de Camargue, des Alpilles et du Verdon, Parc national du Mercantour, Réserve naturelle nationale des coussouls de Crau, Grand Site Sainte Victoire, Réserve naturelle géologique de Haute-Provence, UNESCO Géoparc de Haute-Provence et le Parco naturale Alpi Marittime.



Un patrimoine pastoral considérable

De la Provence aux Alpes, dans le temps long de l'histoire et encore de nos jours, l'élevage pastoral et transhumant a profondément marqué les territoires de son empreinte, léguant un patrimoine culturel considérable que vous découvrirez à travers **La Routo®**. Il s'agit à la fois de patrimoine mobilier (sonnailles, bâtons...), immobilier (bergeries, cabanes...) et immatériel (savoir-faire, langue, mémoire, traditions...).



Produits du terroir

Sur **La Routo®**, vous découvrirez les produits pastoraux italiens et français (viandes et fromages issus des productions ovinnes, bovines et caprines, notamment ceux bénéficiant d'un label de qualité), ainsi que des produits agricoles locaux et de saison, comme l'huile d'olive, le miel, le petit épeautre, la pomme des Alpes, l'amande, la lavande, les herbes de Provence, le génépi proposés à travers « l'assiette ou le menu La Routo » par les restaurants partenaires...



Petit lexique

Le draille ou carraire : Historiquement, la transhumance a tracé son propre réseau routier, les drailles ou carraires, voies de communication entre la Basse Provence et les montagnes alpines. Ces anciennes voies ont pour la plupart disparu, le **GR®69 La Routo®** emprunte certaines portions retrouvées.

Le pastoralisme : systèmes d'élevage fondés sur le pâturage des espaces naturels afin d'assurer tout ou partie de l'alimentation des animaux à partir des ressources fourragères spontanées présentes sur ces espaces appelés communément parcours et alpage.

Le pastre : le berger. Il conduit le pâturage des brebis afin qu'elles trouvent jour après jour leur alimentation dans des reliefs complexes et des végétations hétérogènes. Il est aussi l'infirmier du troupeau, soignant les blessures et prévenant les maladies. Aujourd'hui, de plus en plus nombreuses sont les tâches dévolues au berger : il devient le protecteur de son troupeau face aux loups, le médiateur de son espace face aux touristes et randonneurs ainsi que le gestionnaire de la biodiversité face aux instances de protection de la nature...

Le patou (de « pastre ») : le Montagne des Pyrénées est un chien de protection du troupeau contre toute intrusion. Initialement présent dans les Pyrénées pour lutter contre les prédateurs, il a réintégré les troupeaux alpins face à l'évolution de la pression de prédation depuis le retour du loup dans les Alpes.

La sonnaile : cloche spéciale aux ovins et certains caprins fabriquées par un nombre très restreint d'artisans. Les sonnailles sont utiles en montagne et dans les zones boisées pour repérer les brebis écartées. Pendant la transhumance, elles entraînent la marche du troupeau. La sonnaile est l'emblème de la Routo®.



Partage de l'espace

L'itinéraire **La Routo®** traverse des alpages, espaces de vie et de travail, sur lesquels vivent, depuis des générations, des troupeaux, des bergers et leurs chiens en parfaite harmonie avec leur territoire. La cohabitation entre les chiens de protection et les activités de pleine nature engendre parfois des conflits d'usage et de partage de l'espace pastoral. L'équilibre respectueux entre ces pratiques est de la responsabilité de chacun.

A l'approche d'un troupeau, peut-être rencontrerez-vous un chien de protection (montagne des Pyrénées, berger d'Anatolie, berger des Abruzzes). Ces chiens sont d'excellents gardiens. Contrairement aux chiens de conduite, ils ne rassemblent pas les moutons mais les protègent contre le loup. Lorsqu'un chien voit un intrus, il s'interpose entre celui-ci et le troupeau. En cas de rencontre, veillez à adapter votre comportement : restez calme, ne criez pas, ne le menacez pas, ne traversez jamais un troupeau, contournez-le et marchez tranquillement. Le chien viendra vous flairer, vous accompagnera un moment puis, rassuré, il s'en ira retrouver son troupeau.



Sites culturels et musées le long de l'itinéraire

De nombreux sites culturels sont à découvrir le long de l'itinéraire : Musée Gassendi, Maison d'Alexandra David-Néel et Musée-Promenade à Digne-les-Bains, écomusée de la Javie, maison du mulet et citadelle Vauban à Seyne, musée au Lauzet-Úbany, maison du bois à Méolans-Revel, musées de Barcelonnette, de Jausiers et de St-Ours-Bas, l'écomusée du pastoralisme à Ponte Bernardo.

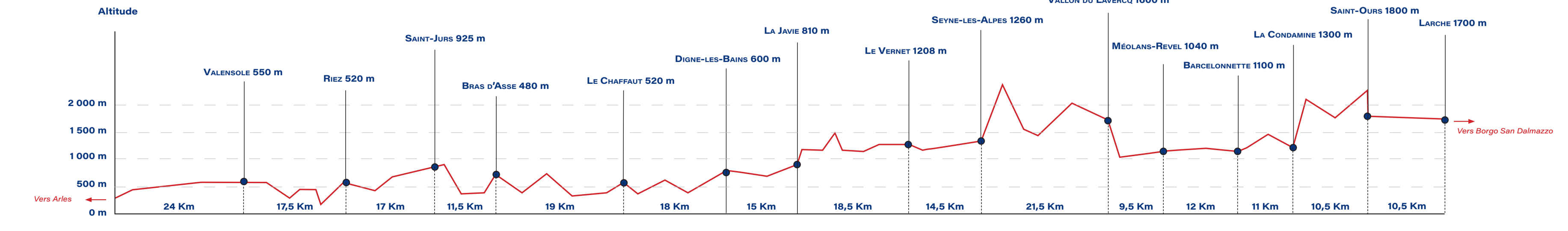


La Maison de la transhumance

La Maison de la transhumance, à Salon-de-Provence centre d'interprétation des cultures pastorales méditerranéennes, réunit des éleveurs, des experts de l'agriculture, de l'environnement et des sciences de l'homme, des opérateurs culturels ainsi que des élus locaux mettant en commun leurs compétences pour défendre et faire découvrir la pratique de la transhumance. Elle développe ainsi de nombreux outils : expositions, livres, films et documentaires, malle pédagogique etc.

L'itinéraire **GR®69 La Routo®** labellisé sentier de Grande Randonnée en juin 2020 par la Fédération française de randonnée pédestre, est une initiative issue de plus de 10 ans d'échanges entre la Maison de la transhumance et l'Unione Montana Valle Stura (Piémont italien). L'Europe et les collectivités régionales, départementales et locales de part et d'autre du Col de Larche soutiennent ce projet depuis son origine.

Les étapes de La Routo dans les Alpes de Haute-Provence



Une gamme de produits en laine Mérinos d'Arles

La brebis mérinos d'Arles est la race emblématique de la grande transhumance en Provence. Sa laine a autrefois fait la richesse des éleveurs arlésiens. La laine mérinos d'Arles est la laine la plus fine d'Europe et l'une des plus gonflante au monde. Elle est aujourd'hui valorisée dans la confection de vêtements de randonnée et de sports de nature « La Routo® », associée au GR®.



Retrouvez toutes les vidéos de La Routo®

www.tourisme-alpes-haute-provence.com/la-routo-gr69



Pour organiser sa randonnée sur le GR®69 La Routo®

Les étapes de ce GR® qui traversent les Alpes de Haute Provence, à parcourir à pied, peuvent s'organiser au rythme de chacun en utilisant la grille pratique ci-dessous. Elle précise les hébergements, les lieux de restauration et de ravitaillement.

	🛒	🍴	🏠
Vinon-sur-Verdon	*	*	*
Géroulles-Bains	*	*	*
Valensole	*	*	*
Riez	*	*	*
Puimossion	*	*	*
Saint-Jurs	*	*	*
La Béguide	*	*	*
Bras d'Assé	*	*	*
Le Chaffaut	*	*	*
Digne-les-Bains	*	*	*
Le Brusquet	*	*	*
La Javie	*	*	*
Le Vernet	*	*	*
Seyne	*	*	*
Le Laverq	*	*	*
Méolans	*	*	*
Les Thuilles	*	*	*
Barcelonnette	*	*	*
Jausiers	*	*	*
La Condamine Châtellard	*	*	*
Saint-Ours	*	*	*
Val d'Oronaye	*	*	*

Les ressources présentées dans ce tableau peuvent évoluer. Se renseigner auprès des offices de tourisme.



Règles de bonne conduite du randonneur

- Partez bien chaussés, bien équipés et avec une quantité d'eau suffisante.
- Ne créez pas de raccourcis, afin de limiter le piétinement de la végétation et l'érosion des sols.
- Suivez les itinéraires balisés et autorisés.
- Ne sortez pas des sentiers aménagés, respectez les propriétés privées et les cultures.
- Restez courtois et respectueux envers les personnes rencontrées lors de vos randonnées.
- Les chemins sont utilisés tout au long de l'année par d'autres usagers, pour leur travail (agriculteurs, forestiers...) ou leurs loisirs (promeneurs, vétérinaires, cavaliers, chasseurs...).
- Dans les zones de pâturage, ne traversez pas le troupeau, contournez-le, tenez votre chien en laisse, et ne faites pas de gestes brusques face aux chiens de protection.
- Refermez les barrières.
- Soyez attentifs et discrets pour mieux observer la faune sauvage de nos montagnes.
- Ne cueillez pas de plantes ou de fleurs.
- Certaines sont rares et protégées même si l'abondance en lieu précis pourrait laisser présager du contraire.
- N'abandonnez pas de détritus et ne faites pas de feu.

ATTENTION : un arrêté préfectoral peut être pris afin d'interdire l'accès à certains massifs forestiers pour éviter les risques d'incendie.
Se renseigner en Préfecture : 04 92 36 72 00

Avertissement

Les randonneurs parcourent les itinéraires décrits sous leur propre responsabilité. Les co-auteurs de ce document ne sauraient en aucun cas être tenus pour responsables des accidents éventuels. Attention ! Entre novembre et avril, la neige persiste sur certains versants, renseignez-vous avant de partir.

Adresses utiles

- Météofrance** : Consulter la météo avant de partir en randonnée : tél. 3250
- Les secours** : En cas d'accident, donner l'alerte : tél. 112
- Informations touristiques** : **Agence de Développement des Alpes de Haute Provence**
www.alpes-haute-provence.com

Office de Tourisme Communautaire Durance Luberon Verdon Agglomération
2, Rue du Docteur Maurice Chauvin, 04210 Valensole
Téléphone : 04 92 74 90 02
Email : valensole@tourisme-dlva.fr
Site web : www.durance-luberon-verdon.com

Office de Tourisme Communautaire Durance Luberon Verdon Agglomération
3, Place Maxime Javelly, 04500 Riez
Téléphone : 04 92 77 99 09
Email : riez@tourisme-dlva.fr
Site web : www.dignelesbains-tourisme.com

Office de Tourisme Provence Alpes Digne les Bains Luberon Verdon Agglomération
2, Rue du Tampionet, 04000 Digne-les-Bains
Téléphone : 04 92 36 62 62
Fax : 04 92 32 27 24
Email : info@dignelesbains-tourisme.com
Site web : www.dignelesbains-tourisme.com

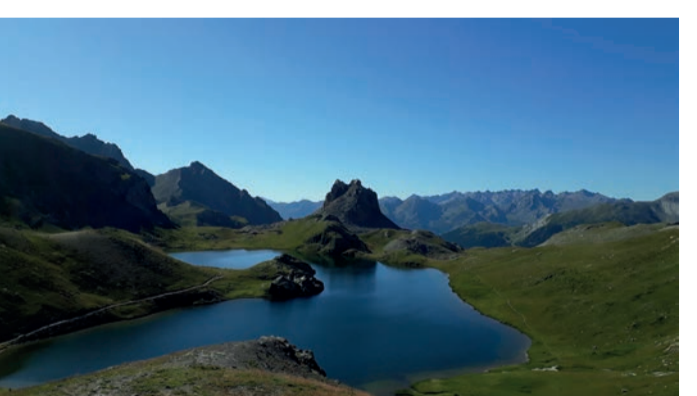
Office de tourisme Blanche Serre-Ponçon
Place d'Armes, 04140 Seyne
Téléphone : 04 92 35 11 00
Email : info@blancheserreponcon-tourisme.com
Site web : www.blancheserreponcon-tourisme.com

Ubaye Tourisme
Place Frédéric Mistral, 04400 Barcelonnette
Téléphone : 04 92 81 04 71
Email : info@barcelonnette.com
Site web : www.barcelonnette.com

Ubaye Tourisme
Le village, Larche, 04530 Val d'Oronaye
Téléphone : 04 92 84 33 58
Email : larche@haute-ubaye.com
Site web : www.haute-ubaye.com/

Gîtes de France des Alpes de Haute-Provence
Téléphone : 04 92 31 30 40
Site web : www.gites-de-france-04.f
(pour les gîtes ruraux, d'étape et les chambres d'hôtes)

Bienvenue à la ferme
www.bienvenue-a-la-ferme.com/paca



Signalétique sur le terrain

Les temps de marche indiqués sur les panneaux sont calculés pour un horaire moyen de 4km/h sur le plat, 300 m de dénivelé positif, ou 400 m de dénivelé négatif par heure. Ils ne tiennent pas compte des pauses éventuelles.



Balissage sur le terrain	PR®	GR®	GRP®
bonne direction	Yellow arrow	Red arrow	Yellow arrow
tourner à gauche	Yellow arrow pointing left	Red arrow pointing left	Yellow arrow pointing left
tourner à droite	Yellow arrow pointing right	Red arrow pointing right	Yellow arrow pointing right
mauvaise direction	Yellow arrow with red X	Red arrow with red X	Yellow arrow with red X

Suivre le balissage blanc et rouge, tout au long de l'itinéraire.

Vos observations nous sont utiles

Si vous constatez que des sentiers sont en mauvais état, n'hésitez pas à le signaler sur le site internet de Suricate
www.sentinelles.sportsdenature.fr

Randonnées dans les Alpes de Haute-Provence

L'itinéraire figurant sur ce document fait partie des 6500 km de chemins de randonnée du département inscrits au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée. Le Conseil départemental des Alpes de Haute-Provence et les communautés de communes participent à leur aménagement, leur entretien et à la réalisation de ce document cartographique. Le Comité Départemental de la Randonnée pédestre entretient bénévolement les GR® et GRP®.



Conception : Agence de Développement des Alpes de Haute Provence avec l'aide de l'Europe dans le cadre du programme Interreg V Alcobra (Pittem Mitto), avec le concours technique du Service environnement et du Service tourisme du Conseil départemental des Alpes de Haute-Provence ainsi que de la Maison de la Transhumance. Crédit photos : @AD04/Raoul Getraud, @AD04/Ommetlesvoiles, @AD04/Teddy Verneuil, @AD04/Foehn photographie, @AD04/Laurent Gayte, @Maison de la Transhumance, @Tribout Vergoz, @AD04/Grégory Robert, @AD04/Philippe Murtagh, ©Charles Speth, © CCVUSP/Thierry Noyez, CCVUSP/ED. Impression : Imprimerie ODIM, Volx (04) - 2022

Marcher sur **La Routo**[®]
 540 km en 33 étapes,
 252 km dans les Alpes de
 Haute-Provence



Cet itinéraire de grande randonnée retrace l'une des principales voies de transhumance depuis la plaine de Crau vers la vallée de la Stura. Il emprunte des portions d'anciennes drailles retrouvées en de nombreux endroits, notamment vers Arles, Euguilles, Vauvenargues, Valensole, Seyne...

540 km de sentier pour un dénivelé positif d'environ 17 460 m s'offrent aux randonneurs qui pourront choisir leurs étapes en fonction du niveau de difficulté.

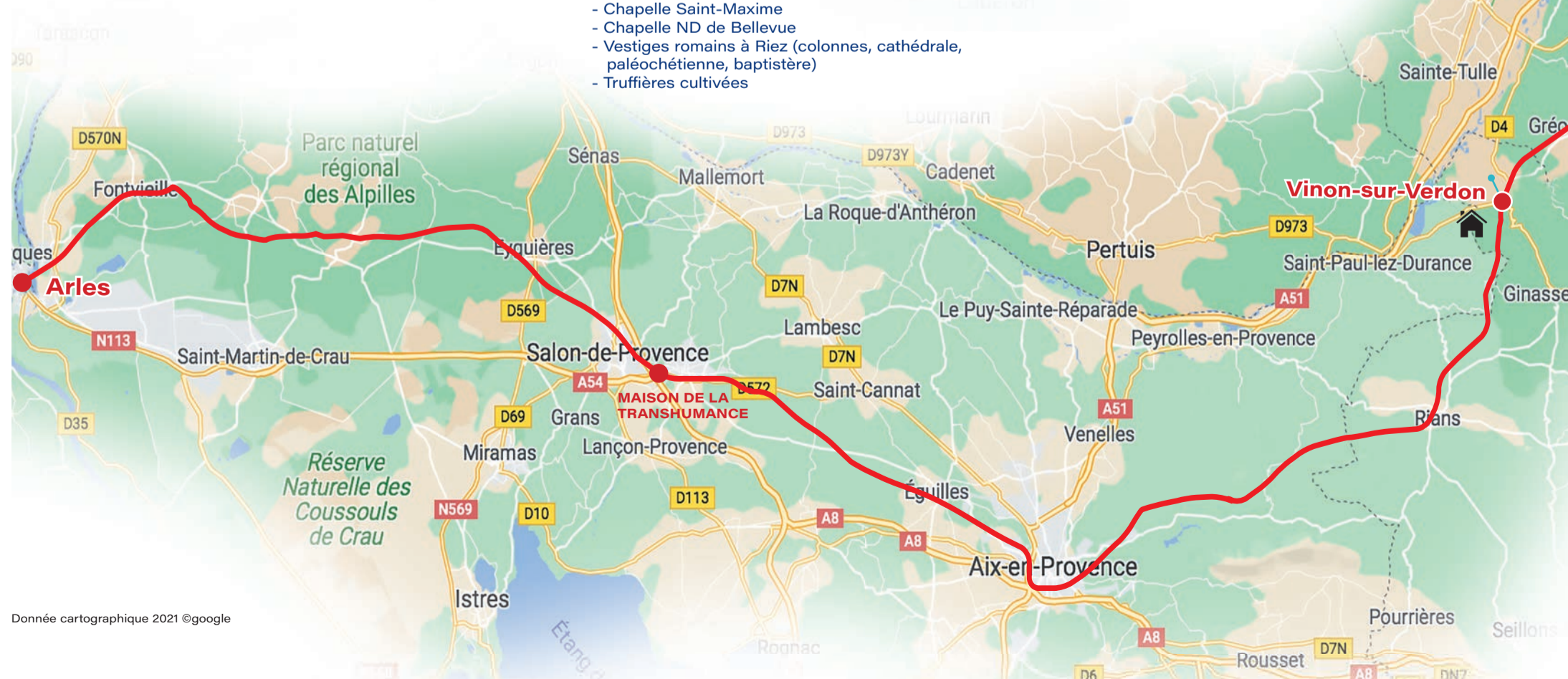
Les points culminants de la partie française sont le Col de Bernardez (2 430m) et le Col de Roburent (2 502 m). Le long de l'itinéraire, les randonneurs découvriront l'ensemble des signes anciens ou actuels liés à l'élevage pastoral, qu'il s'agisse des nombreux aménagements réalisés pour les troupeaux transhumants, des paysages pastoraux emblématiques ou de l'offre de médiation culturelle proposée par les nombreux musées et écomusées.

Au fil des saisons, l'itinéraire est rythmé par les foires et fêtes de la transhumance ainsi que par des temps forts, animations et manifestations organisées par les partenaires du réseau La Routo.

Plus d'informations : www.larouto.eu

Étapes 1 à 9 De Arles à Vinon-sur-Verdon

- Arles - Maussane**
22 km - D+ 177 m - Durée : 7h20
- Maussane - Aureille**
13,5 km - D+ 252 m - Durée : 4h30
- Aureille - Salon-de-Provence** (Maison de la Transhumance)
23 km - D+ 79 m - Durée : 7h40
- Salon-de-Provence - Pélissanne**
6 km - D+ 99 m - Durée : 2h
- Pélissanne - Éguilles**
32 km - D+ 521 m - Durée : 10h40
- Éguilles - Aix en Provence**
1 km - D+ 131 m - Durée : 3h40
- Aix en Provence - Vauvenargues**
16 km - D+ 498 m - Durée : 5h20
- Vauvenargues - Rians**
24 km - D+ 629 m - Durée : 8 h
- Rians - Vinon-sur-Verdon**
25 km - D+ 400 m - Durée : 8h



10 De Vinon-sur-Verdon à Valensole

A proximité de Gréoux-les-Bains, la montée sur le plateau de **Valensole** et la traversée de la plaine de Saint Grégoire se font sur l'antique draille des troupeaux d'Arles jusqu'à l'arrivée au magnifique village de Valensole.

🕒 5 h 30 📍 21 km ⬆️ + 388 m / - 202 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- La fontaine sur la place du village de Vinon
- La draille des troupeaux d'Arles

11 De Valensole à Riez

La traversée du plateau parsemé de champs de lavandin et d'immortelles vous emmènera à **Riez**, cité de caractère chargée d'histoire avec ses colonnes romaines et son ambiance médiévale et Renaissance.



🕒 5 h 📍 18,5 km ⬆️ + 308 m / - 337 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Champs de lavande et d'immortelles
- Village de Valensole

12 De Riez à Saint-Jurs

La première partie de l'étape permet de visiter les chapelles Saint Maxime et Notre Dame. Après Puimoisson, vous traverserez une série de plaines pour atteindre l'extrémité du plateau de Valensole à Saint Jurs.



🕒 4 h 35 📍 16 km ⬆️ + 494 m / - 191 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Chapelle Saint-Maxime
- Chapelle ND de Belleuve
- Vestiges romains à Riez (colonnes, cathédrale, paléochrétienne, baptistère)
- Truffières cultivées

13 De Saint-Jurs à Bras d'Asse

Un dernier bout du plateau de Valensole pour rejoindre le poteau de Telle, puis la descente par la draille vous emmènera dans la vallée de l'Asse.



🕒 3 h 10 📍 11,6 km ⬆️ + 40 m / - 400 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Le Poteau de Telle
- La Draille des troupeaux d'Arles
- Golf des Lavandes
- Musée vivant de l'abeille

14 De Bras d'Asse au Chaffaut

Le **Vieux Bras d'Asse**, les Plaines, la Chapelle Saint Jean, Lagremuse et le lycée agricole de Carmejane font partie des principales curiosités à découvrir tout au long de cette étape.



🕒 6 h 📍 20 km ⬆️ + 608 m / - 519 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Vieux Bras d'Asse

15 Du Chaffaut à Digne-les-Bains

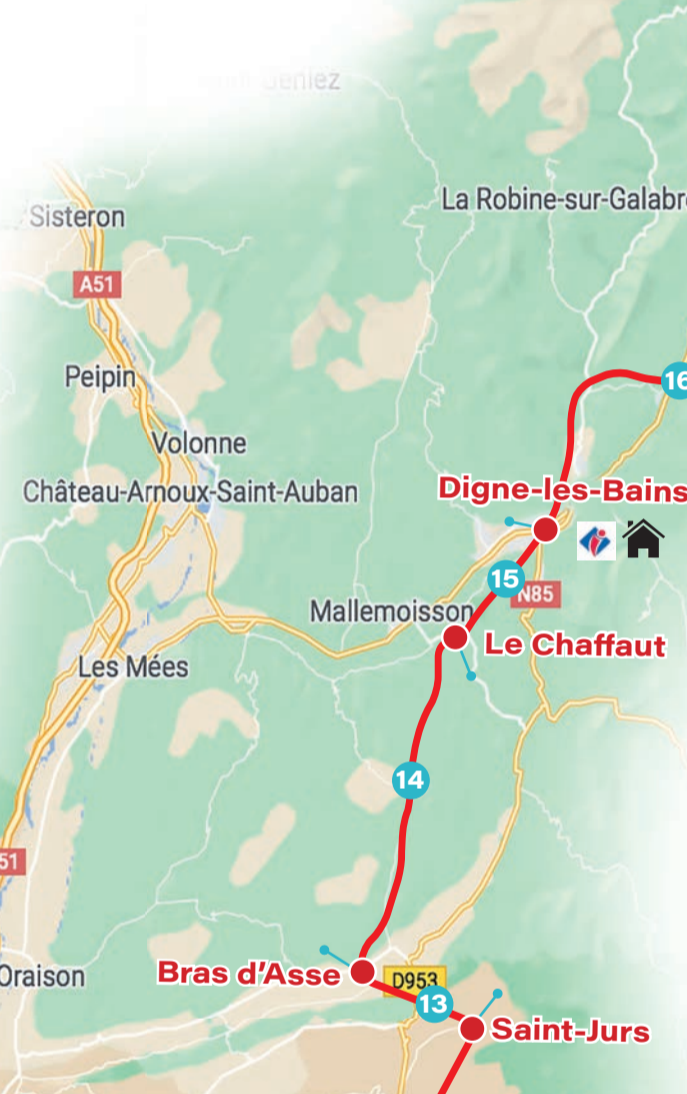
Vous entrez dans le **pays dignois**, dans la plaine de la Bléone, entre champs de lavande et de tournesol.



🕒 3 h 📍 11,4 km ⬆️ + 191 m / - 142 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Lagremuse
- Lycée agricole de Carmejane
- Golf des Lavandes
- Hameau de Gaubert



16 De Digne-les-Bains à La javie

Cette étape entre les Provence et Alpes, vous permettra de découvrir **Digne-les-Bains** station thermale et climatique, et capitale de la lavande qui s'étire dans un paysage de moyennes montagnes.

🕒 5 h 30 📍 20,6 km ⬆️ + 433 m / - 277 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Plan d'eau de Digne-les-Bains
- Musée promenade
- Musée Alexandra David Neel
- Musée Gassendi
- Dalle à ammonites
- Parc forestier du Brusquet

17 De La javie au Vernet

Le **village de la javie** est réputé pour ses pommes et ses poires de variétés anciennes et aussi pour l'élevage du tardon (agneau élevé dans les alpages). Ne manquez pas la visite de l'écomusée qui retrace l'histoire du village.



🕒 6 h 📍 19,1 km ⬆️ + 840 m / - 440 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- L'écomusée de La Javie
- Hameau de Boulard
- Parc Demontzey du Labouret

18 Du Vernet à Seyne

Entre Blanche et Bès, le petit village montagnard de **Le Vernet**, à la limite des alpages de la « Grande Montagne » et de l'Ubac, est un haut lieu du pastoralisme où, l'été, des centaines de bêtes transhumant vers les sommets.



🕒 4 h 15 📍 14,4 km ⬆️ + 404 m / - 277 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Alpage de Charcherie
- Œuvre d'art le Pavillon d'Hannibal de Trevor Gould au Vernet

19 De Seyne au vallon du Laverq

Etape qui démarre de **Seyne**, classé Village et Cité de Caractère disposant d'un patrimoine architectural riche à découvrir, avec notamment sa tour moyenâgeuse du XIIème siècle, son Fort Vauban, ses remparts et bastions, son église Romane. Seyne est également connu pour sa tradition de l'élevage mulassier.



🕒 8 h 10 📍 21,6 km ⬆️ + 1361 m / - 1064 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Village de Seyne, Village et Cités de Caractère
- Citadelle Vauban
- Œuvre d'art le donjon de l'ours qui dort de Mark Dion à Seyne
- Maison du mulet
- Forêt domaniale de la Blanche
- La Draille de Bernardez, Panorama au col de Bernardez

Légende			
n° de l'étape	étape	durée	kilométrage
18	Du Vernet à Seyne	4 h 15	14,4 km
			dénivelée positive et négative
			+ 404 m / - 277 m

👁️ Alpage de Charcherie ← à voir sur le parcours



20 Du vallon du Laverq à Méolans-Revel

Cette étape qui chemine dans le **vallon du Laverq** se situe dans la continuité de Méolans, aux pieds des Séolanes, vallon fermé et protégé qui en fait une réserve naturelle, un petit joyau recouvert par la forêt domaniale...



🕒 4 h 30 📍 10,2 km ⬆️ + 649 m / - 1185 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- L'abbaye du Laverq et son vitrail
- L'alpage de Séolane

21 De Méolans-Revel à Barcelonnette

En poursuivant le long de la rivière Ubaye, vous ne pouvez pas manquer **Méolans**, coquet petit village de montagne blotti derrière son rocher surmonté de son clocher.



🕒 3 h 50 📍 14,7 km ⬆️ + 265 m / - 144 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Maison du bois à Méolans-Revel
- Scierie hydraulique de Méolans-Revel
- Aire de détente des Thuilles

22 De Barcelonnette à la Condamine

Barcelonnette, située au cœur de la vallée de l'Ubaye, à deux pas de l'Italie vous séduira par son atmosphère à la fois méridionale et montagnarde. Vous vous baladerez avec plaisir dans ses rues animées bordées de nombreuses boutiques.

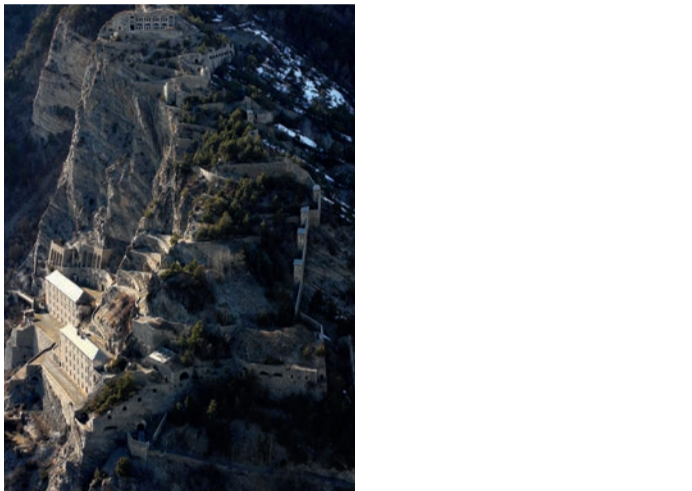
🕒 4 h 30 📍 15,8 km ⬆️ + 411 m / - 288 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Maisons mexicaines à Barcelonnette
- Le musée de La Sapinière à Barcelonnette
- Antenne du parc national du Mercantour
- Tour de l'horloge et couvent des Trinitaires à Faucon-de-Barcelonnette
- Le Châtelard

23 De La Condamine à Saint-Ours

À **La Condamine-Châtelard**, le regard est attiré par le fort de Tournoux, accroché dans une falaise. Il semble dominer le village né avec la construction de cet ensemble fortifié, au XIXe siècle, qualifié de Versailles militaire.



🕒 4 h 55 📍 12,3 km ⬆️ + 1040 m / - 540 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Fort de Tournoux et esplanade dédiée aux sports de nature

24 De Saint-Ours à Larche

Saint-Ours, lieu riche en histoire militaire avec de nombreuses fortifications de la ligne Maginot à visiter. **Larche** est un petit village de montagne à deux pas de l'Italie et aux portes du Parc National du Mercantour.



🕒 4 h 40 📍 14,3 km ⬆️ + 634 m / - 405 m

👁️ **À voir sur le parcours**

- Hameau de Saint-Ours
- Fort de Saint-Ours et de Mallemort
- Batterie de Virayasse
- Alpage de Mallemort
- Lacs de l'Oronaye et du Roburent

Étapes 25 à 33 De Larche à Borgo San Dalmazzo

- Col de Larche - Bersezio**
15,3 km - D+ 625 m - Durée : 6h
- Bersezio - Ferrere**
13,5 km - D+ 1090 m - Durée : 6h
- Ferrere - Pontebernardo** (Écomusée du pastoralisme)
10,1 km - D+ 530 m - Durée : 4h30
- Pontebernardo - Sambuco**
9,1 km - D+ 490 m - Durée : 3h30
- Sambuco - Vinadio**
15,9 km - D+ 1030 m - Durée : 6h30
- Vinadio - Demonte**
13,3 km - D+ 680 m - Durée : 5h
- Demonte - Paraloup**
16,6 km - D+ 1190 m - Durée : 6h30
- Paraloup - Valloriate**
10,6 km - D+ 380 m - Durée : 4h
- Valloriate - Borgo San Dalmazzo**
23,5 km - D+ 620 m - Durée : 8h