


Circuit de Fontanalbe

Randonnée pédestre - Haut pays : Au départ de Castérino (1 550 mètres)



ACTUALITÉS

Circuit de Fontanalbe : Fermeture partielle

 RSS > TOUTES LES ACTUALITÉS

Caractéristiques de la randonnée



Type : Pédestre

Commune : Castérino

Dénivelée : +670 mètres / -670 mètres

Durée : 5 heures

Période conseillée : Juin à Octobre

Cartographie spécifique : "Vallée de la Roya" TOP 25 n° 3841 OT 1:25.000e

Réglementation : [Parc national du Mercantour](#)

Niveau de difficulté

Randonnée moyenne





Carte de la randonnée



Consulter la légende de la carte



Occupation du sol	Voies de circulation	Bâti	Parcours de la randonnée
Zone boisées, forêts	Sentier	Village	Tracé du parcours
Zone urbaine discontinue	Sentier sur GR	Hameau	Tracé du parcours hors sentier
Zone urbaine continue	Chemin, piste, route non revêtue.	Bâtiments groupés	Tracé d'une variante du parcours
Zone industrielle, portuaire ou aéroportuaire	Route	Bâtiment isolé	Balise
Autre	Route Secondaire	Chapelle	Numéro de balise
Orographie	Route Principale	Oratoire	Départ/ Arrivée
Courbes de niveaux à 100 m	Autoroute	Cimetière	Départ
Sommet	Tunnel routier Secondaire	Observatoire	Arrivée
Col, point côté	Tunnel routier Principal	Refuge	Sens du parcours
Hydrographie	Tunnel autoroutier	Petite ruine	Point remarquable
Cours d'eau intermittent	Parking	Grande ruine	Château, fort
Cours d'eau permanent	Direction de la route	Limites	Point de vue
Cours d'eau nommé	Tunnel ferroviaire	Limite d'Etat	
Surface en eau permanente	Voie ferrée	Limite départementale	
Surface en eau intermittente	Gare, arrêt	Limite de parc national et de parc naturel	
Mer Méditerranée	Remontées mécaniques		

@ OÙ COMMENCER ?

CIRCUIT DE FONTANABLE
TENDE

Consulter le site

Présentation de la randonnée

Cette randonnée facile conduit sur l'un des deux sites de gravures rupestres des Merveilles, au-dessus de Saint-Dalmas-de-Tende.

Moins connu que la zone de l'Arpette, toute proche, le secteur de Fontanalbe possède une étonnante richesse de "pétroglyphes" d'inspiration agraire. Des peuples de pasteurs y ont marqué d'une empreinte indélébile leur passage estival voici 4 000 ans environ.

Ce site grandiose émaillé de nombreux lacs est dominé par le mont Bégo (2 872 m), imposant sommet symbole de divinité. Forêts de mélèzes, lacs paisibles et intérêt archéologique se combinent agréablement pour offrir un parcours qui peut se compléter d'une visite guidée au départ des lacs Jumeaux ou du refuge de Fontanalbe (visites organisées quotidiennement avec inscription sur place en saison estivale).



Itinéraire

De Castérino (1 550m- b.391), suivre à pied l'ancienne route militaire encore bien conservée qui s'élève sans difficulté sous un beau couvert boisé le long du vallon de Fontanalbe.

A proximité d'un petit pont (1 941m- b.390), bifurquer plein Sud en entrant dans le Parc national du Mercantour ; quelques minutes suffiront pour gagner le refuge gardé de Fontanalbe (2 018 m - b.389).

Après une courte traversée, on parvient à la zone réglementée des gravures (2 130 m - b.387), dont l'accès est toutefois toléré, exclusivement sur le sentier balisé.

Le circuit fera découvrir de nombreuses gravures rupestres, passant d'abord à la Vacherie Supérieure, puis au Gias des Pasteurs, avant de revenir vers le point coté 2 218m jusqu'au lac Vert de Fontanalbe (2 150m), lieu idyllique. Suivre les balises 388, 387, 389, 390 déjà croisées à l'aller, puis prendre à gauche et après avoir traversé le vallon de Fontanalbe, utiliser la piste forestière (b.392) qui descend en pente douce vers le parking de Valmasque (1 700 m - b.395).

Regagner aisément Castérino par la route (2,5 km) qui descend au hameau.

Accès routier

69 km

De Menton, suivre l'autoroute A 8 vers l'Est jusqu'à Vinti mille (Italie). Remonter la vallée de la Roya pour atteindre Saint-Dalmas-de-Tende par la RD 6204. Dans le village, bifurquer à gauche (RD 91) pour rejoindre Castérino par une route étroite et sinueuse de 12 km.

Consignes de sécurité

Avant de partir en randonnée, prenez connaissance des consignes de sécurité.

Affichez les consignes de sécurité



L'orientation

Savoir s'orienter, se repérer, constitue en montagne l'exigence première. Lire une carte au 1:25.000e, se diriger à la boussole, utiliser un altimètre doivent paraître des gestes aussi naturels et évidents que marcher. La complexité du relief du haut pays avec ses profondes vallées et ses versants escarpés y rendent l'orientation parfois malaisée, inconvenient que s'attache à pallier au mieux la signalétique départementale numérotée. Mais le système de balisage a des limites (densité) et des imperfections (dégradations) qu'il faut pouvoir dépasser grâce à sa propre autonomie d'interprétation.

Les intempéries

Parfois violents et imprévisibles, les orages méditerranéens s'abattent sans sommation sur nos massifs. Leur caractère subit et dévastateur doit être prévenu par un respect de l'horaire (partir le matin) et une consultation préalable de la météo. Surveiller l'évolution météorologique, agir en fonction de la dégradation du temps, telle doit être la préoccupation permanente du randonneur en altitude.

L'enneigement

Persistant en juin, et même en juillet selon les années au-dessus de 2 500 m, il se matérialise surtout sous forme de névés comblant les hauts vallons orientés Nord ou Ouest. Une prudence particulière devra être observée durant la

traversée des névés, car la neige durcie ne pardonne aucun faux-pas. Aussi crampons et piolet sont-ils des instruments souvent utiles en début d'été.

La météo

Avant toute sortie en montagne, il est conseillé de s'informer sur les prévisions météorologiques en appelant le répondeur départemental de Météo France. Cela permettra d'éviter certaines déconvenues et d'adapter ses déplacements et ses horaires en fonction de la situation climatique.

MÉTÉO MONTAGNE : 08.99.71.02.06

La cartographie

Illustration fidèle des itinéraires balisés et de la signalétique numérotée, la série TOP 25 (échelle 1:25 000e) coéditée par l'Institut Géographique National et le Département constitue l'outil le plus performant pour évoluer dans le milieu montagnard. La précision de ces cartes (1 cm = 250 m sur le terrain), leur degré de renseignement et leur personnalisation rendent leur usage incontournable. Trois d'entre elles (vallée de la Vésubie, haute Tinée, moyenne Tinée) concernent le guide Randoxygène Trail.

Le pastoralisme

- ▶ Respectez les pâturages qui traditionnellement ne sont pas clôturés dans les Alpes.
- ▶ Ne dérangez pas les troupeaux, arrêtez-vous pour les croiser ou contournez-les sans les effrayer.
- ▶ **Attention !** Depuis le retour du loup dans le Mercantour, un certain nombre de troupeaux d'ovins sont gardés par des chiens bergers des Pyrénées (gros chiens blancs) surnommés "patous". Ces chiens attaquent tout animal ou individu qui approche du troupeau. Si le berger n'est pas présent sur les lieux, la plus grande prudence s'impose. Gardez vos distances.

La chasse

Activité ancestrale très prisée des autochtones, la chasse concerne essentiellement la saison automnale et on veillera à observer de septembre à décembre les règles du plus élémentaire bon sens : revêtir des tenues voyantes, ne pas s'écarter des sentiers balisés que les chasseurs connaissent, se manifester de façon sonore au moindre doute... Des panneaux provisoires apposés par les sociétés de chasse concernées lors des battues (sanglier notamment) préviennent les randonneurs d'un danger particulier sur les itinéraires pédestres.

Les chenilles processionnaires

En cas de présence de nids ou de processions, particulièrement entre l'automne et l'hiver, éviter de cheminer sur les itinéraires infestés. Dans tous les cas, ne toucher ni les nids, ni les chenilles dont les soies urticantes peuvent être dangereuses et causer des problèmes sanitaires.

Avertissement

Les guides randoxygène vous proposent une grande variété d'itinéraires à parcourir dans le cadre des différentes activités de pleine nature. Ces activités se déroulent dans un milieu naturel parfois difficile et soumis aux aléas climatiques. Chaque usager évolue en fonction de ses capacités dans ce milieu sous sa propre responsabilité en connaissance des dangers encourus liés au milieu ou à l'activité et doit prendre les précautions nécessaires pour une pratique en toute sécurité.

Les renseignements fournis dans ce guide sont donnés à titre d'information ; ils ne dispensent pas de faire preuve de vigilance et de bon sens et d'adapter votre comportement aux circonstances effectivement rencontrées sur le terrain. Une vigilance particulière devra être portée lors des franchissements des passages à gué. De même, les itinéraires peuvent emprunter ponctuellement des portions de route ou les traverser. Soyez prudent et respectez les règles de sécurité s'agissant notamment de la visibilité des véhicules circulant sur ces portions de voies.

LIRE AUSSI...

Randoxygène haut Pays



> TOUS LES GUIDES RANDOXYGÈNE [↗](#)

CETTE RANDONNÉE VOUS PLAÎT ?



A l'aide de la barre d'outils ci-dessus :

- ▶ **sauvegardez vos randonnées favorites** dans l'espace "**MES FAVORIS** [↗](#)" de [departement06.fr](#) et retrouvez-les facilement ;
- ▶ **ou créez un PDF** ou **imprimez la fiche** détaillée de cette randonnée.

Cette page est conçue pour s'afficher sur un terminal mobile sous réserve d'un accès à Internet disponible dans la zone géographique de consultation.

IMPORTANT

Les guides RandOxygène vous proposent une grande variété d'itinéraires à parcourir dans le cadre des différentes activités de pleine nature. Ces activités se déroulent dans un milieu naturel parfois difficile et soumis aux aléas climatiques. **Chaque usager évolue en fonction de ses capacités** dans ce milieu sous sa propre responsabilité et doit **prendre les précautions nécessaires** pour une pratique en toute sécurité.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE RANDONNÉE PÉDESTRE ?

Nous vous proposons un classement des randonnées par critère :

- ▶ Soit selon leur zone géographique :
[haut pays](#) , [moyen pays](#) , [pays côtier](#)
- ▶ Soit selon leur difficulté :
[facile](#) , [moyenne](#) , [sportive](#) , [alpine](#)
- ▶ Soit selon leur durée :
 - [entre 30 minutes et 2 heures](#)
 - [entre 2 et 3 heures](#)
 - [entre 3 et 5 heures](#)
 - [entre 5 et 7 heures](#)
 - [plus de 7 heures](#)

Pour choisir une autre activité de pleine nature, [rendez-vous à l'accueil du site RandOxygène](#).

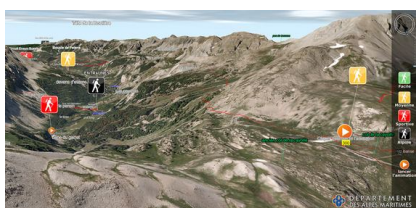
EN CAS D'ACCIDENT



[Prenez connaissance des bonnes attitudes](#) à suivre en cas d'accident.

Attention : rappelons que la couverture GSM des moyennes et hautes vallées reste très inégale et qu'en conséquence le recours au téléphone portable ne peut être systématique

RANDONNÉE EN 3D



Pour préparer votre départ, visualisez les parcours des randonnées RandOxygène en 3D.

Rendez-vous sur le [portail cartographique du Département](#) [↗](#).

VOUS VOULEZ SIGNALER UNE DIFFICULTÉ...





© Phovoir - Département06

Signalez toute difficulté rencontrée sur le parcours : signalisation endommagée, sentier abimé...