

RANDONNÉES EN ITINÉRANCE
PRÉALPES D'AZUR - PAYS DE GRASSE



 PAYS DE GRASSE
TOURISME
CÔTE D'AZUR FRANCE

Tour des Préalpes

UNE AVENTURE ITINÉRANTE À TRAVERS LES PRÉALPES D'AZUR

Difficulté : difficile

Distance totale : 73 km

Dénivelé positif : 3 800 m

Durée : 5 jours

Période idéale : Du printemps à l'automne, en fonction de vos préférences et des conditions de la saison.

Cette randonnée en moyenne montagne est réservée aux randonneurs expérimentés, avec des passages techniques qui mettront vos compétences à l'épreuve. L'itinéraire vous emmène à la découverte des plus beaux villages des Préalpes d'Azur, tout en vous immergeant dans les vallées sauvages et préservées de la région.

En chemin, vous serez récompensés par des panoramas à couper le souffle, notamment du sommet du Pensier, des crêtes de l'Audibergue ou encore de l'Arpille. Vous aurez également l'occasion de longer l'Estéron, l'une des rivières les plus sauvages d'Europe, offrant une expérience authentique et nature.

Pour les plus aventureux, le parcours propose des aires de bivouac dédiées, où vous pourrez passer la nuit sous les étoiles, loin de l'agitation côtière, tout en étant à seulement 1h de la mer.

ÉTAPE 1 : SAINT-AUBAN - GARS

Niveau : moyen

Distance : 10 km

Dénivelé : 402 m

Durée : 4 h

Hébergement à Gars :

Gîte communal : +33 (0)4 93 05 80 80

Prenez le GR 510 en direction du col de l'Escouissier.

Profitez des magnifiques panoramas en traversant ce col avant de redescendre dans la vallée de l'Estéron.

Suivez un sentier ancestral qui vous conduit jusqu'au village pittoresque de Briançonnet.

Continuez sur le GR 510, cette fois en longeant une crête qui surplombe la vallée de l'Estéron et offrant une vue imprenable sur la région.

Le sentier vous mène jusqu'au charmant village de Gars.



ETAPE 2 : GARS - LE MAS

Niveau : moyen

Distance : 8 km

Dénivelé : 650 m

Durée : 3h30

Hébergement au Mas :

Gîte communal : +33 (0)4 93 60 40 29 - Aire de bivouac de l'Arpille

Commencez par une remontée de plus de 600m de dénivelé pour atteindre le col de Bane, situé entre l'Arpille et le sommet de Charamel.

Profitez du panorama à 360° sur les vallées du Chanan et de l'Estéron, ainsi que sur la chaîne du Mercantour.

Admirez le village du Mas, accessible par un sentier descendant à l'adret.

Option supplémentaire :

Il est possible de faire un aller-retour jusqu'au sommet de l'Arpille depuis le col de Bane, avec 6 km supplémentaires et 350 m de dénivelé.

Ce sommet emblématique offre un panorama exceptionnel.

Bivouac possible au sommet, sur une aire aménagée sous le poste de guet.

Accès à l'aire de bivouac :

Le trajet aller-retour jusqu'à l'aire de bivouac ne figure pas sur la trace GPS, mais il est facile à suivre en suivant les balises du département des Alpes-Maritimes :

À l'intersection (b.112), prenez les crêtes de Bane jusqu'à la balise (b.111).

Continuez sur une piste jusqu'aux balises (b.111a) puis empruntez un sentier menant à la balise (b.111b).

Continuez jusqu'au sommet de l'Arpille et l'aire de bivouac.

ETAPE 3 : LE MAS - THORENC

Niveau : difficile

Distance : 12 km

Dénivelé : 900 m

Durée : 7 h

Hébergement à Andon (Thorenc) :

Chez Manne : +33 (0)6 62 57 36 74 ou +33(0)4 93 60 73 34

Départ depuis le Mas, en rejoignant le lit de la Gironde situé en contrebas.

Entamez ensuite une montée de 800 m de dénivelé pour atteindre les crêtes de la montagne de Thorenc.

L'itinéraire en dent de scie vous mène jusqu'au pic de l'Aiglo, puis au col de Bleine.

Terminez par une descente rapide jusqu'à la station de Thorenc.

ETAPE 4 : THORENC - CAILLE (STATION DE LA MOULIÈRE)

Niveau : difficile

Distance : 16 km

Dénivelé : 850 m

Durée : 6 h

Hébergement à Caille :

Chez Lady Sky : +33 (0)4 92 15 21 30 ou +33 (0)4 92 15 21 31 - Gîte communal : +33 (0)4 93 60 31 51

L'itinéraire commence par une descente rapide vers le lac de Thorenc.

Remontez ensuite sur 200 m de dénivelé jusqu'au col de la Baisse.

Redescendez côté adret jusqu'au lieu-dit du Pont du Loup.

Prenez un sentier qui vous fait remonter de 500 m de dénivelé jusqu'aux crêtes de l'Audibergue, offrant un panorama exceptionnel sur les Préalpes.

Redescendez une première fois, en passant par la station de la Moulière.

ETAPE 5 : CAILLE (STATION DE LA MOULIÈRE) - VALDEROURE

Niveau : moyen

Distance : 12 km

Dénivelé : 200 m

Durée : 3 h

Hébergement à Valderoure :

Gîte de la Lèbre : +33 (0)4 92 15 21 30

Cette étape courte commence par la traversée du plateau de la Moulière.

L'itinéraire bascule ensuite vers le village de Caille par un chemin en ubac.

À la sortie de Caille, prenez le GR 510 et traversez la plaine de Séranon, longeant les barres du Bauroux.

Remontez ensuite jusqu'aux ruines du vieux Séranon, offrant un superbe panorama.

La descente vers Valderoure est rapide et passe par le lac Valentin, un endroit idéal pour une pause pique-nique.

ETAPE 6 : VALDEROURE - SAINT-AUBAN

Niveau : moyen

Distance : 15 km

Dénivelé : 750 m

Durée : 4 h 30

Hébergement à Saint-Auban :

Gîte communale de la Clue : +33 (0)4 92 15 21 30 - Gîte de groupe le Gîte Tonic : +33 (0)4 93 60 40 90

Camping la Pinatelle : +33 (0)4 93 60 40 46

Cette dernière étape commence par le GR 510, en direction du col Saint-Pierre.

Redescendez ensuite par une piste jusqu'au hameau des Lattes.

Quittez le GR 510 et grimpez vers la montagne du Pensier, culminant à 1610 m d'altitude, le point culminant de votre périple.

Profitez d'un dernier panorama à 360° avant d'entamer la descente.

La descente se fait par un sentier en sous-bois, menant aux lacs de Saint-Auban, un lieu paisible pour une pause bien méritée.

Terminez par un retour au parking, en longeant la route.





Le grand tour des Préalpes

UNE AVENTURE ITINÉRANTE À TRAVERS LES PRÉALPES D'AZUR

Difficulté : difficile

Distance totale : 89 km

Dénivelé positif : 4 700 m

Durée : 5 jours

Période idéale : Du printemps à l'automne, en fonction de vos préférences et des conditions de la saison.

Cette randonnée en moyenne montagne est réservée aux randonneurs expérimentés, avec des passages techniques qui mettront vos compétences à l'épreuve.

Ce parcours itinérant vous fera découvrir des paysages sauvages, des vallées isolées et des villages pittoresques, tout en offrant des panoramas exceptionnels.

Parmi les étapes incontournables, vous traverserez des lieux emblématiques tels que le Pensier, les crêtes de l'Audibergue, et l'Arpille, sans oublier la vallée de l'Estéron, l'une des rivières les plus sauvages d'Europe.

A seulement une heure de la côte méditerranéenne, cette randonnée vous permettra de vivre une aventure hors des sentiers battus. L'itinéraire vous offre aussi la possibilité de bivouaquer dans des aires dédiées ou de séjourner dans des refuges non gardés, ajoutant ainsi une touche d'aventure à cette expérience.

Que vous soyez un randonneur aguerrri ou un passionné de nature en quête de nouveaux défis, le Grand Tour des Préalpes d'Azur est l'itinéraire parfait pour une immersion dans la beauté brute de la moyenne montagne.

ÉTAPE 1 : SAINT-AUBAN - LES MUJOULS

Niveau : difficile

Distance : 20 km

Dénivelé : 1 050 m

Durée : 6h30

Hébergement aux Mujouls :

Chambre d'hôte communale : +33 (0)4 92 15 21 30

Cabane d'Adom : Récemment rénovée par la mairie des Mujouls, la cabane comprend un local à gauche réservé aux bergers (fermé à clé) et un local à droite ouvert aux randonneurs. Le confort est sommaire : cheminée inopérante, 2 chaises, une grande table et deux lits à sommiers métalliques en bon état.

À proximité : hébergement à Aiglun : Gite Vascogne sur Estéron : +33 (0)6 03 13 66 73

Commencez par le GR 510, en passant par le col de l'Escouissier.

Redescendez dans la vallée de l'Estéron par un sentier ancestral, jusqu'au village de Briançonnet.

Poursuivez toujours sur le GR 510, en longeant une crête jusqu'au village de Gars.

Continuez votre parcours à travers la vallée sauvage de l'Estéron, avant de prendre le sentier aérien du vallon de la Villette.

Bifurquez sur le GR 4 au pont des Mujoules, et montez sur plus de 2 km et 400 m de dénivelé jusqu'au refuge non gardé d'Adom.

Option supplémentaire 1

Vous pouvez faire un aller-retour de 4 km et 150 m de dénivelé pour rejoindre le village des Mujouls depuis la bifurcation du GR 4 au pont des Mujouls.

Suivez les balises du département des Alpes-Maritimes pour rejoindre le village.

Option supplémentaire 2

Depuis la cabane d'Adom, il est possible de prolonger votre itinéraire en redescendant sur Aiglun pour vous loger et vous restaurer, mais cela rallonge l'étape de 5 km et environ 300 m de dénivelé.

ÉTAPE 2 : LES MUJOULS - GRÉOLIÈRES-LES-NEIGES

Niveau : difficile

Distance : 10 km

Dénivelé : 1150 m

Durée : 6 h

Hébergement aux Mujouls :

Hôtel Alpina: +33 (0)4 23 32 02 50 - Cabane non gardée de l'abbé - Aire de bivouac du Suy

Depuis la cabane d'Adom, le GR 4 commence par une légère montée avant de redescendre vers la commune d'Aiglun.

Poursuivez sur le GR 4, entamant une remontée assez raide sur environ 1000 m de dénivelé.

À mi-pente, vous pourrez observer la cascade de Végay avant d'atteindre le plateau de la station de Gréolières les Neiges.

Option de bivouac :

Vous pouvez bivouaquer sur l'aire de bivouac du Suy, située à proximité de l'itinéraire.

Le trajet aller-retour vers l'aire de bivouac ne figure pas sur la trace GPS, mais il est bien indiqué par les balises du département des Alpes-Maritimes :

À l'intersection (b.195a), prenez la piste de gauche.

À la prochaine intersection, choisissez la piste de droite.

Continuez jusqu'au départ du sentier (b.195b), puis prenez à droite pour atteindre l'aire de bivouac du Suy.

ÉTAPE 3 : GRÉOLIÈRES-LES-NEIGES - THORENC

Niveau : moyen

Distance : 17 km

Dénivelé : 680 m

Durée : 4h30

Hébergement à Andon (Thorenc) :

Chez Manne : +33 (0)6 62 57 36 74 ou +33(0)4 93 60 73 34

Depuis la station de Gréolières les Neiges, l'itinéraire prend la direction des crêtes de la montagne de Thorenc.

Le parcours en dent de scie vous mènera jusqu'au pic de l'Aiglo, puis au col de Bleine.

Une rapide descente vous conduira jusqu'à la station de Thorenc.

ÉTAPE 4 : THORENC - CAILLE

Niveau : difficile

Distance : 19 km

Dénivelé : 850 m

Durée : 6 h

Hébergement à Caille :

Chez Lady Sky : +33 (0)4 92 15 21 30 ou +33 (0)4 92 15 21 31 - Gîte communal : +33 (0)4 93 60 31 51

Depuis Thorenc, l'itinéraire rejoint rapidement le lac de Thorenc.

Remontez ensuite sur 200 m de dénivelé jusqu'au col de la Baisse.

Descente côté adret jusqu'au lieu-dit du Pont du Loup.

Remontez ensuite sur 500 m de dénivelé jusqu'aux crêtes de l'Audibergue, offrant un des plus beaux panoramas des Préalpes.

L'itinéraire redescend jusqu'à la station de la Moulière.

Après une traversée sur un plateau boisé, il descend enfin jusqu'au village de Caille.

ÉTAPE 5 : CAILLE - SAINT-AUBAN

Niveau : difficile

Distance : 24 km

Dénivelé : 950 m

Durée : 7 h

Hébergement à Saint-Auban :

Gîte communale de la Clue : +33 (0)4 92 15 21 30 - Gîte de groupe le Gîte Tonic : +33 (0)4 93 60 40 90

Camping la Pinatelle : +33 (0)4 93 60 40 46

Départ de Séranon sur le GR 510, traversant la plaine de Séranon avant de monter aux ruines du vieux Séranon sous les barres du Bauroux. Profitez de la vue depuis les ruines du vieux Séranon.

Descente rapide vers Valderoure. Le sentier passe par le lac Valentin, idéal pour une pause pique-nique.

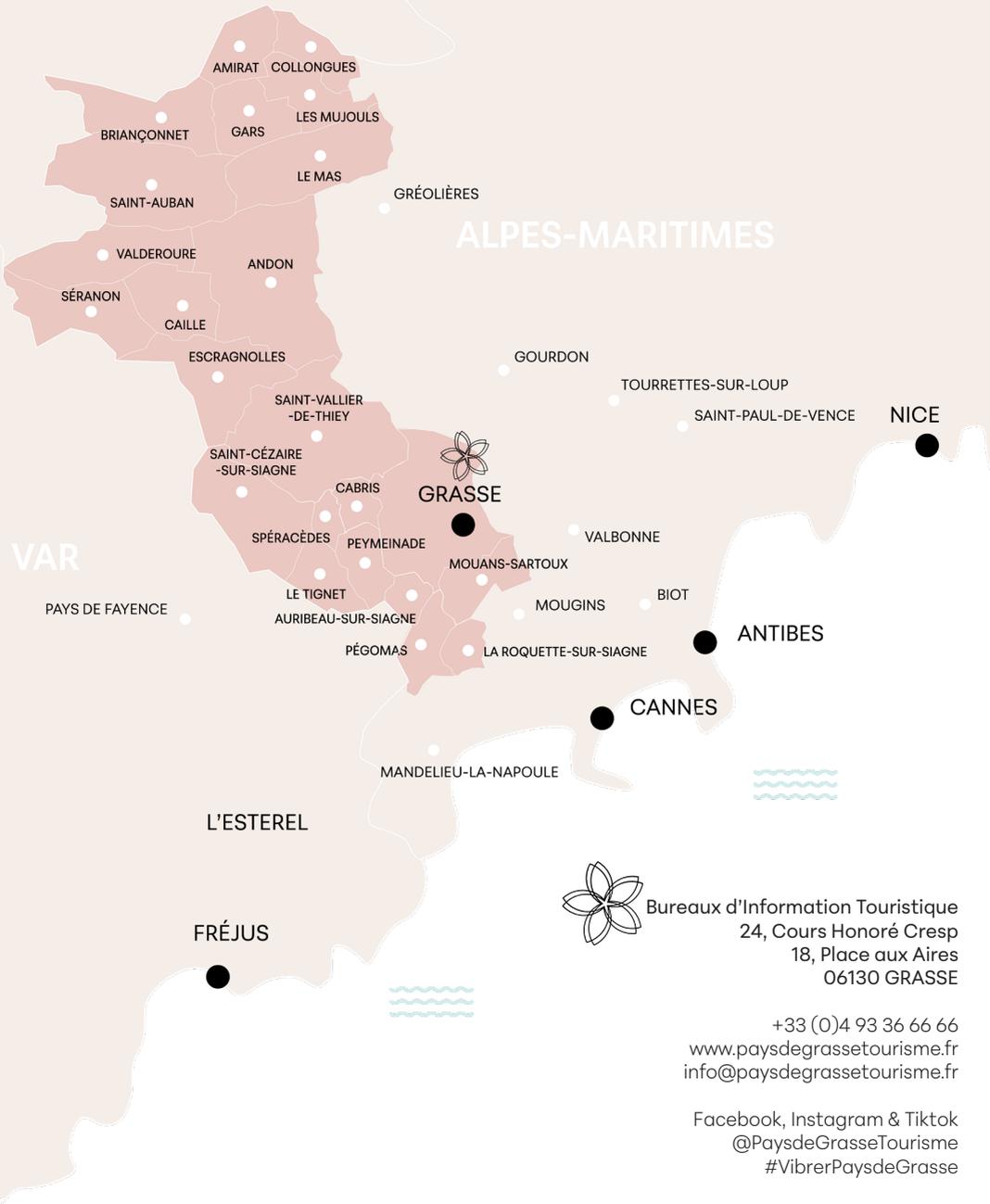
À la sortie de Valderoure, l'itinéraire continue sur le GR 510 jusqu'au col Saint-Pierre, puis descend par une piste vers le hameau des Lattes.

L'itinéraire quitte le GR 510 pour s'élever vers la montagne du Pensier (1610 m), le point culminant de toutes les étapes. Profitez d'un dernier panorama à 360°.

Descente par un beau sentier en sous-bois menant aux lacs de Saint-Auban. Un lieu paisible pour se reposer avant de retourner au parking en longeant la route.

ALPES-MARITIMES

VAR



Bureaux d'Information Touristique
24, Cours Honoré Cresp
18, Place aux Aires
06130 GRASSE

+33 (0)4 93 36 66 66
www.paysdegrassetourisme.fr
info@paysdegrassetourisme.fr

Facebook, Instagram & Tiktok
[@PaysdeGrasseTourisme](https://www.facebook.com/PaysdeGrasseTourisme)
[@PaysdeGrasseTourisme](https://www.instagram.com/PaysdeGrasseTourisme)
[#VibrerPaysdeGrasse](https://www.tiktok.com/@PaysdeGrasseTourisme)



Un conseiller en séjour dans votre poche !
Posez toutes vos questions à notre intelligence artificielle.
A tourism advisor in your pocket!
Ask all your questions to our artificial intelligence.

Crédits photos : Pays de Grasse Tourisme