



12

ARCHE DU PONADIEU

Au départ de Saint-Vallier-de-Thiey, parking du Calvaire (715 m)

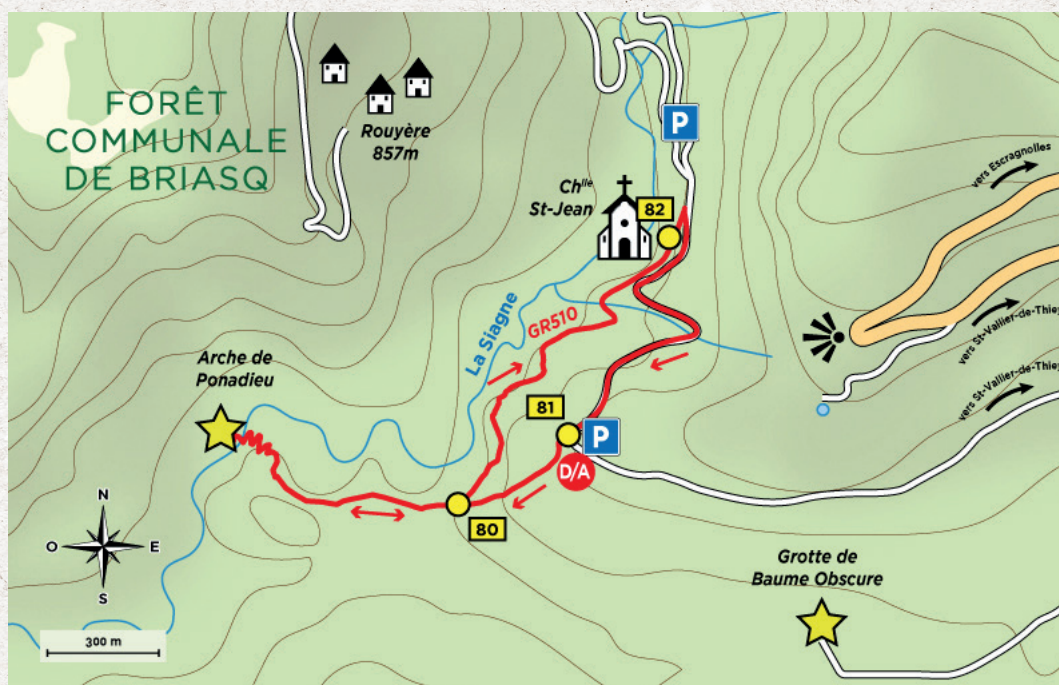


Le fil conducteur de cette boucle classique, la Siagne, fait entendre le sourd grondement omniprésent d'eaux tumultueuses malgré la station de pompage située en amont. Est-ce pour cette raison que les romains, installés sur le Castrum Caesari, l'avait appelée « Sinaia », du bruit qu'elle faisait en frappant les rochers et en projetant son écume blanche ? Tantôt formant de splendides chaos, tantôt s'étalant dans de paisibles launes translucides, ses eaux se fraient un spectaculaire passage forcé sous l'arche naturelle du Ponadieu ; deux étymologies sont envisageables pour ce joli toponyme : « lou pont natiou », pont naturel qui résulte du dépôt de calcaire (tuf) d'une source aujourd'hui disparue et « lou pont à Diou », baptisé ainsi en offrande à la main divine qui a su le façonner si artistiquement.

Itinéraire

Du parking du Calvaire (715m-b.81), descendre par un sentier plutôt raide et caillouteux pour croiser bientôt le GR®510 (b.80), qui relie Saint-Cézaire-sur-Siagne à Escragnolles. Suivre ensuite le long du vallon de la Combe un épaulement qui s'avance au-dessus de la rivière parmi les chênes verts (ou « yeuses ») qui donnent un répit ombragé et plonger à ce niveau sur la gauche en laissant à droite plusieurs passages qui mènent à des auvents et des terrasses au-dessus de la Siagne ; après une courte descente, rejoindre le pont naturel du Ponadieu qui enjambe la rivière (521 m). Retour par le même itinéraire jusqu'à la balise 80 ; prendre alors sur la gauche (nord-est) le tracé du GR®510 qui suit peu ou prou le canal de la Siagne jusqu'à la balise 82. Rejoindre le point de départ en prenant à droite (sud) la petite route qui remonte depuis les sources de la Siagne.

Attention ! De nombreuses sentes utilisées par les pêcheurs ou les chasseurs cheminent sur les rives de la Siagne. Celles-ci ne sont pas balisées



et et il est recommandé de ne pas les emprunter, leur parcours peut se révéler dangereux (risque de chute ou de glissade).

Caractéristiques de la randonnée

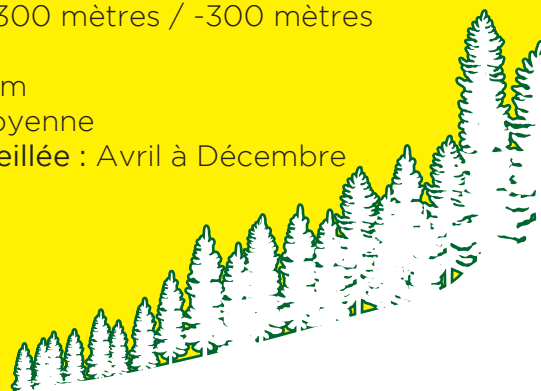
Dénivelée : +300 mètres / -300 mètres

Durée : 2h30

Distance : 5 km

Difficulté : Moyenne

Période conseillée : Avril à Décembre





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 !



Le PNR des Préalpes d'Azur

Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur s'étend sur 47 communes à l'Ouest du département des Alpes-Maritimes entre mer et montagne. Il a pour objectif de concilier à la fois la préservation, la protection des patrimoines naturel et culturel, et le développement économique et social du territoire préalpin. Profitez et respectez ces espaces de proximité, riches en biodiversité et préservés.

Consignes de sécurité

Les randonnées qui vous sont proposées se déroulent dans un milieu naturel de moyenne 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.