



20

# CIRCUIT BEZ - PINÉE

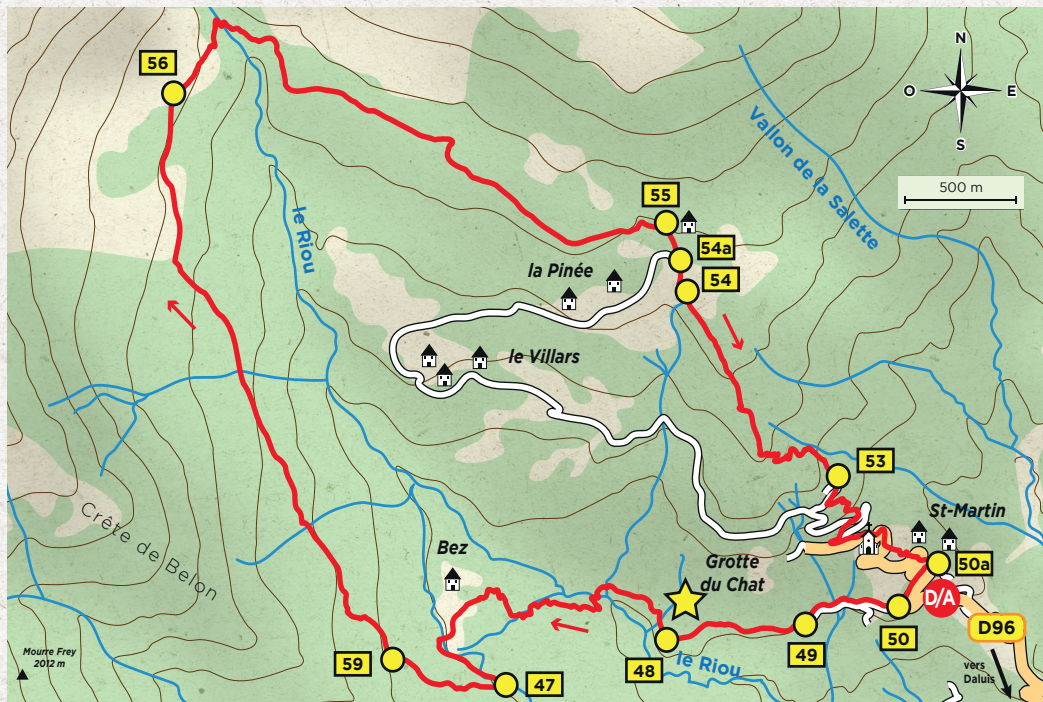
## Au départ de Daluis, hameau St-Martin (900 m)



Le départ de cette longue randonnée dans le bassin du Riou s'effectue depuis St Martin, hameau supérieur de Daluis. Sur ce site s'élevait vers le XII<sup>ème</sup> siècle, une abbaye dont les bénédictins venaient de St-Eusèbe d'Apt. La famille de Thorame, originaire d'Apt et propriétaire du fief de Daluis, avait doté la haute vallée du Var de plusieurs fondations religieuses de ce type. A noter qu'au bord du Riou, à l'aplomb de la Grotte du Chat (fermée, visite possible sur demande à la mairie), jaillissent des sources sulfureuses très odorantes, d'une température constante de 16°, non exploitées. Les vertus de ces eaux médicinales étaient bien ancrées dans nos campagnes mais aucune trace écrite ne subsiste de ce savoir ancien, issu de la religion des païens (paganisme). Sous le col de Mélina, une couverture végétale atypique ne manquera pas d'attirer l'attention du randonneur ; sur cet adret ensoleillé riche en lavandes, les habitants de Sausses marchaient plusieurs heures pour venir récolter les fleurs qu'ils distillaient ensuite.

### Itinéraire

A proximité du quartier St-Martin (900 m - b.50) prendre la piste menant à la grotte du Chat, la suivre jusqu'au bout et dépasser l'entrée de la grotte. La piste fait place à un sentier (b.48) qui descend jusqu'au torrent du Riou (898 m). Traverser celui-ci à gué et par une montée commode en forêt, rejoindre les campagnes du Bez (1 093 m) qu'on contourne pour arriver au canal d'arrosage de Sausses. Parvenu à la balise 47 prendre direction ouest le sentier qui grimpe vers le col de Mélina. Le sentier monte par quelques lacets jusqu'à une intersection (1 200 m - b.59) où débute plein nord une longue traversée ascendante d'environ 3 km tantôt dans les bois, tantôt dans les alpages pour trouver à la côte 1 620 m, la balise 56. Quitter la direction du col de Mélina, pour prendre à droite (est) et gagner la bordure du plateau pour descendre et traverser le haut du torrent du Riou (1 540 m). S'élever vers le lieu-dit les Routes et après une longue traversée, entamer la descente sur le quartier de la Pinée (1 479 m - b.55) via les balises 54 et 54a. Continuer à descendre sur le sentier dont la pente d'abord faible devient plus raide et, grâce à quelques lacets, permet de rejoindre la



balise 53 proche d'un pylône. Tantôt sur la petite route, tantôt sur sentier, suivre le cheminement qui passe devant la chapelle restaurée de St-Martin, coupe ensuite deux lacets et reprend à droite la route D.96 pour retrouver le point de départ.

### Caractéristiques de la randonnée

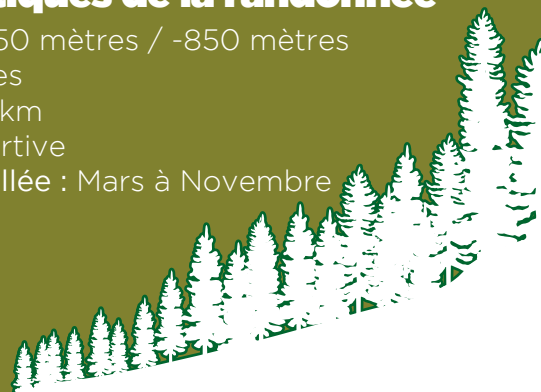
Dénivelée : +850 mètres / -850 mètres

Durée : 5 heures

Distance : 13,5 km

Difficulté : Sportive

Période conseillée : Mars à Novembre





# 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.