



ROCHE DE L'ABISSE

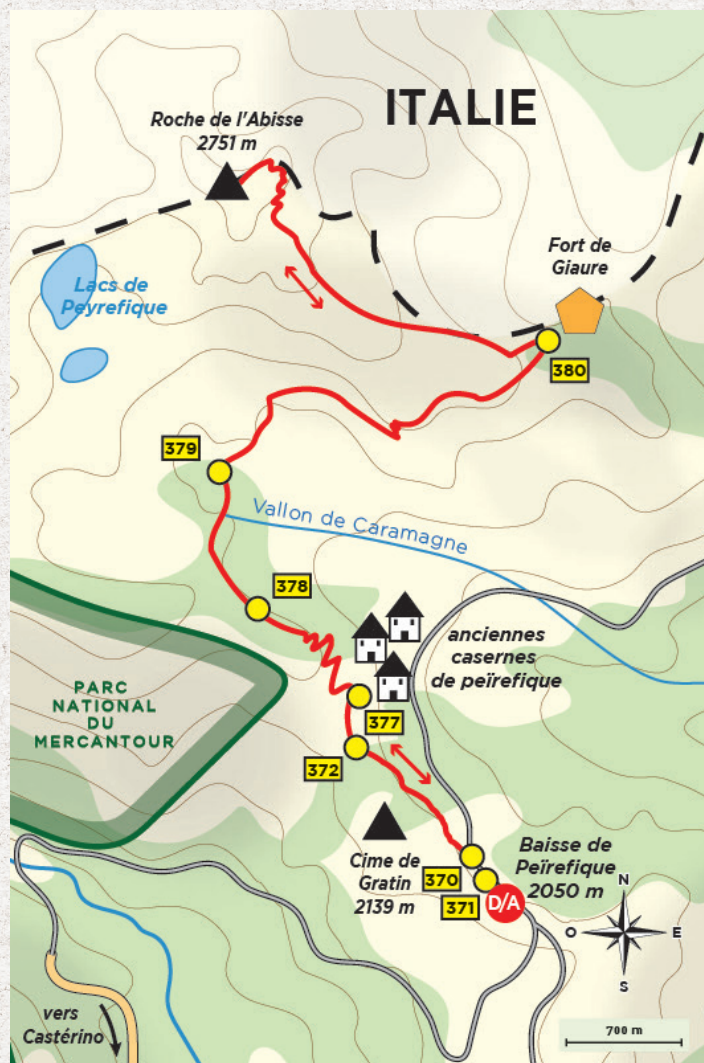
Au départ de Castérino (1 550 m)



Sommet sentinelle emblématique de la haute Roya, la Roche de l'Abisse, occupe une situation privilégiée sur un promontoire qui offre une vue panoramique exceptionnelle sur l'arc Alpin. Tel un livre de géographie il ouvre aux yeux des randonneurs un spectacle saisissant à 360° des rivages de la Méditerranée aux sommets enneigés du Mont Viso, géant des Alpes du sud italiennes culminant à 3 841 m, des Ecrins et du Mont Rose (4 634 m), deuxième plus haut sommet des Alpes. Si la toponymie évoque un sommet vertigineux difficile d'accès, l'itinéraire proposé au départ de Castérino se joue des nombreuses difficultés d'un relief accidenté pour vous conduire au travers de paysages diversifiés, de l'étage montagnard à l'univers minéral du sommet.

Itinéraire

Des auberges et hôtels de Castérino, descendre 100 mètres sur la route (balise 367) ; traverser le vallon de Castérino et prendre à gauche (b.368) pour s'élever sur la piste de Peïrefique qui remonte dans le mélézin, jusqu'à un croisement de 4 pistes (b.369). Gagner facilement la baisse de Peïrefique, toponymie locale qui signifie « grand col évasé facile d'accès » (2 050 m - b.370), puis la balise 371. S'élever ensuite par le sentier pour atteindre la balise 372, limite du Parc national du Mercantour. Gagner rapidement la balise 377 pour remonter en larges lacets la croupe (b. 378) ; le chemin passe versant nord-est où la pente devient plus raide et permet de gagner une combe facilement identifiable (2 120 m - b.379). Changer de versant et poursuivre l'ascension en direction de l'est par un cheminement moins évident dans les blocs pour parvenir au Pra Giordan, large croupe dénudée qui ceinture le Fort de Giaure, bâtisse



militaire stratégique construite par les Italiens à partir de 1860 (2 250 mètres - b.380). L'itinéraire menant au sommet s'oriente au nord-ouest et s'élève versant Français dans un environnement minéral pour gravir sans difficulté les dernières pentes qui conduisent à la croix sommitale (2 755 m).

Retour par le même itinéraire.

Caractéristiques de la randonnée

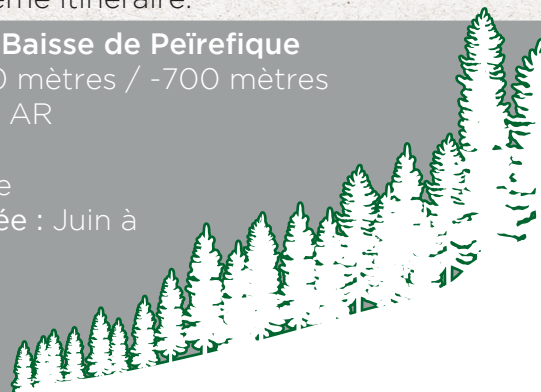
Dénivelée : +1 205 mètres / -1 205 mètres
Durée : 8 heures AR
Distance : 22 km
Difficulté : Alpine
Période conseillée : Juin à Septembre

Au départ de la Baisse de Peïrefique

Dénivelée : +700 mètres / -700 mètres
Durée : 6 heures AR
Distance : 14 km
Difficulté : Alpine
Période conseillée : Juin à Septembre



NB : Pour atténuer l'effort et diminuer la durée du parcours, la piste de la baisse de Peïrefique facilite indéniablement l'accès au sommet (accès en 4 x 4 conseillé)





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.