



2

## CIME DE LA PALU

### Au départ de Saint-Martin-Vésubie (975 m)



Cime pyramidale bien visible depuis le village, la Palu domine Saint-Martin-Vésubie de près de 1 200 m. C'est dire que l'ascension de ce superbe belvédère sur la vallée et le massif du Mercantour n'est pas à considérer comme une simple promenade. L'excellent tracé de ce parcours ascensionnel a permis de le retenir pour les compétitions de trail du kilomètre vertical entre le cœur du village et le sommet de la cime de la Palu. Il traverse au départ une très belle forêt qui s'éclaircit progressivement avec l'altitude, avant de se terminer dans un alpage pentu où s'ouvre un saisissant panorama allant du littoral à la cime de l'Argentera, point culminant à 3 297 m d'altitude. Attention quand même à cette montée, devenue une référence, qui risque d'en essouffler plus d'un !

### Itinéraire

Dans le village (b.60), prendre au bout de la place la rue du Dr Cagnoli, où coule le Béal, pour remonter en direction de l'école jusqu'à la balise 60. Bifurquer ensuite à droite sur la petite route asphaltée (b.77) ; traverser le torrent et continuer jusqu'à trouver la balise 337, véritable point de départ de la randonnée (950 m). Le sentier commence à monter en serpentant dans la forêt et atteint le plateau du Puey (1 292 m - b.342) ; prendre à gauche pour rejoindre le chemin principal qui coupe à 2 reprises la piste (1 400 m - b.343). Continuer à monter sur le chemin qui s'élève régulièrement en forêt (b.344) puis dans les alpages supérieurs à partir de la côte 1 800 m. On parvient ainsi peu avant la balise 345 à un collet (2 100 m) dominant Berthemont-les-Bains au sud et le vallon de Fenestre au nord. La cime de la Palu (2 132 m) s'atteint par un petit crochet sur



la gauche (ouest) en 30 m de dénivellée. Après un tour d'horizon sur toute la haute Vésubie et les massifs côtiers, rejoindre le point de départ par l'itinéraire de montée.

### Caractéristiques de la randonnée

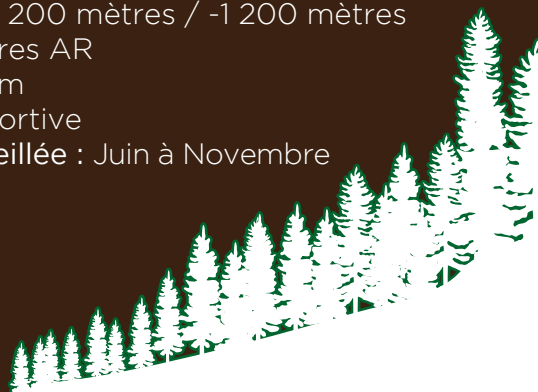
Dénivellée : +1 200 mètres / -1 200 mètres

Durée : 6 heures AR

Distance : 5 km

Difficulté : Sportive

Période conseillée : Juin 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.