



11

## CIRCUIT DES ADUS

### Au départ du Boréon, parking de Salèse (1 580 m)



Le plateau des Adus, couvert de champs de rhododendrons et de buissons de myrtilles, se colore au fil des saisons : au vert tendre de juin et au rose de juillet succédera le roux automnal, l'hiver jetant de novembre à mai son voile blanc immaculé sur la pelouse alpine et la végétation arbustive. Seuls quelques rares mélèzes ou arolles en émergeront, servant de perchoir occasionnel aux tétras-lyres (petits coqs de bruyère) qui prisent ces lieux paisibles délaissés par l'homme de longs mois durant. Depuis le belvédère du col de la Vallette, le chaînon frontalier déroule ses charmes orchestrés par la cime du Mercantour alors qu'au loin les reflets de la mer aveuglée de lumière scintillent à travers leur aura estivale.

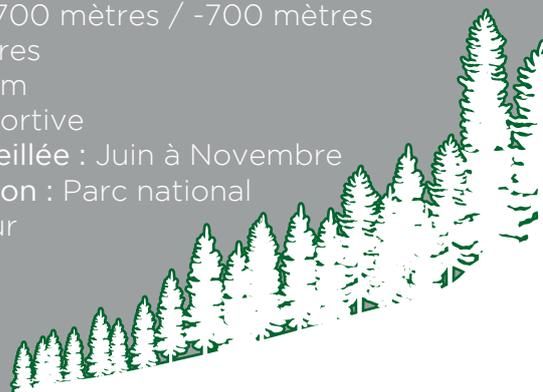
### Itinéraire

Du parking de Salèse (1 670 m - b.434); suivre le tracé du GR®GTM jusqu'au col de Salèse (2 031 m - b.435, 436). Bifurquer à gauche et remonter (ouest, puis sud) le petit sentier qui flirte avec le bord de la crête étroite dominant les vallons de Salèse et de Mollières. S'accrochant désespérément à une terre sablonneuse ingrate, les derniers arolles aux racines affleurantes retiennent les blocs d'une immense zone d'érosion. Continuer dans un paysage de pelouses et de clapiers jusqu'à la balise 437, longer la base de la face est du Caire Archas et gagner de niveau le col de la Vallette des Adus (2 356 m - b.394). Redescendre sur le même versant, mais en direction nord-est vers le petit lac des Adus (2 130 m), entouré de mélèzes. Rallier la crête des Petits Adus, passer au refuge privé (via les balises 395 et 396), puis amorcer la descente par le sentier dit "des chasseurs". On rejoint ainsi par un tracé à la déclivité régulière le vallon de Salèse (b.397) et le parking de départ (b.434).



### Caractéristiques de la randonnée

Dénivelée : +700 mètres / -700 mètres  
 Durée : 5 heures  
 Distance : 8 km  
 Difficulté : Sportive  
 Période conseillée : Juin à Novembre  
 Réglementation : Parc national du Mercantour





# 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.