

Au départ de Saint-Dalmas-Valdeblore (1 290 m)

# CIRCUIT DU CAÏRE GROS

## Haut Valdeblore

ACCÈS ROUTIER : 66 km De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RD 6202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite la vallée de la Tinée (RD 2205) et la suivre jusqu'au hameau de la Bollinette. Peu après, prendre à droite la RD 2565 pour gagner le village de St-Dalmas-Valdeblore.

Le Caïre Gros, sommet mitoyen des vallées de la Tinée, de la Vésubie et du Valdeblore, constitue l'un des principaux belvédères du département malgré une altitude modeste. On pourra y détailler la chaîne frontière franco-italienne avec les cimes majeures du Mercantour (Argentera, Gélas, Malédie, Clapier...) qui dépassent allègrement les 3 000 m. Selon la saison, la cueillette des fraises des bois, des framboises, des myrtilles ou des champignons ("sanguins" essentiellement) viendra égayer cette randonnée sylvestre au cœur du Bois Noir peuplé d'épicéas, sapins et mélèzes. Pour les connaisseurs, il sera possible également de cueillir en début d'été des feuilles d'épinard ou d'oseille sauvage, avant que les troupeaux de vaches n'investissent les lieux, tondant méticuleusement les alpages environnants.

### ITINÉRAIRE

Depuis la place de Saint Dalmas Valdeblore, face à l'église (1 290 m - b.78). Prendre la route de la Madone en direction du bois Noir. La quitter rapidement pour récupérer sur la gauche le tracé du GR 5 (b.76). Traverser quelques maisons et continuer par un large sentier qui s'élève (b.75). A la balise 75 continuer sur le GR 5. Après avoir traversé la piste de ski de fond (b.95), ce dernier s'élève (b.98) en direction du col du Varaire (1 710 m - b.310). Poursuivre toujours sur le GR5 et atteindre par un chemin forestier le col des Deux Caïres (1 900 m - b.99) d'où le

sommet du Caïre Gros, se gagne en 30 mn environ (2 087 m). Retour par le même itinéraire jusqu'au col des deux Caïres. Descendre ensuite en versant Sud (b.100) et rejoindre par une longue traversée à droite le col de la Madeleine (1 736 m - b.97). Continuer la descente, en versant Nord cette fois, dans le Bois Noir, sur un sentier pentu. Traverser deux pistes (balises 124 et 96). Après la piste (b.96), continuer à descendre sur le sentier (profil plus doux) vers le village de Saint Dalmas (b.75, 76).



CARACTERISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE  
Montée : + 800 m  
Descente : -800 m

Durée : 4 h 30

Difficulté : rando sportive.

Période conseillée : juin à octobre.

CARTOGRAPHIE "Moyenne Tinée"  
TOP 25 n° 3641 ET  
1:25.000

