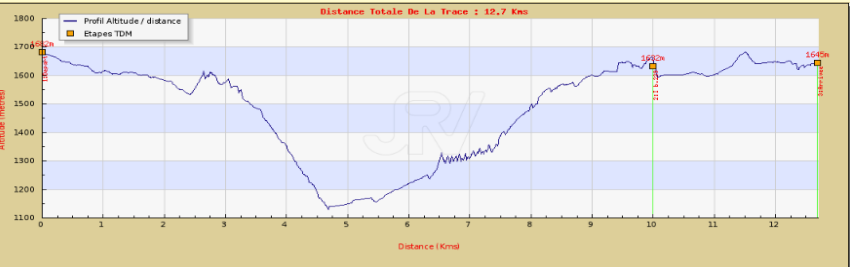


FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Date : voir le programme 2023 affiché sur le site du club

<u>RANDONNEE</u>		<i>La boucle de L'Arpiha</i>		<u>CARTE IGN</u>	3741ET Vallée de la Bevera
Départ	<i>La vacherie de Mantégas Balise 235</i> <i>Du Col du Turini sur la route de l'Authion à 400m, prendre la route de la route forestière de Mantégas sur 450m</i>		GPS : UTM (Fuseau 32T)	X : 370.693 Y : 4811.220	
<u>Distance</u>	12km	<u>Dénivelés Cumulés (MNT)</u>		+ 750 m	- 750m
<u>Temps de Marche estimé :</u> <i>(hors pauses et repas)</i>		6h00	<u>Altitudes Mini -Maxi</u>	1100m	1793m
<u>Cotation</u> <u>suivant guide FFR</u>	<u>Effort (E)</u>	IBP 81	<u>Technicité (T)</u>	<u>Risque (R)</u>	
	E4 : Assez Difficile		T3 : Peu Difficile (En option 1 passage T5 :Difficile)	R3 : Peu élevé 2 passages R4: Assez élevé	
<u>Profil altimétrique</u>			<u>Difficultés explicitées</u>		
			La montée vers la cime de l'Arpiha, (option) : (où l'usage des mains est nécessaire). La descente du Serre Long très raide mais en sous-bois sur terrain souple.		

C o n s i g n e s	Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées.	Bâtons recommandés
	Équipements habituels (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet)	Vêtements chauds (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants)
	Pique-nique pour le midi avec boissons en quantité suffisante	Vêtement de rechange pour le retour.

Le serre-file, désigné en début de marche, seconde l'animateur ; il ferme la marche et fait remonter les problèmes éventuels à l'arrière du groupe. Il a le pouvoir de l'animateur pour faire respecter les consignes, notamment lors de traversée de routes.

Heure et lieu de RdV	Tennis de St Vallier : 06h45 Le Pré-du-Lac : 07h10	Distance	174 Km A/R
GESTION	Animateur	N de Téléphone	SMS
	Pierre	06.03.00.85.34	06.03.00.85.34

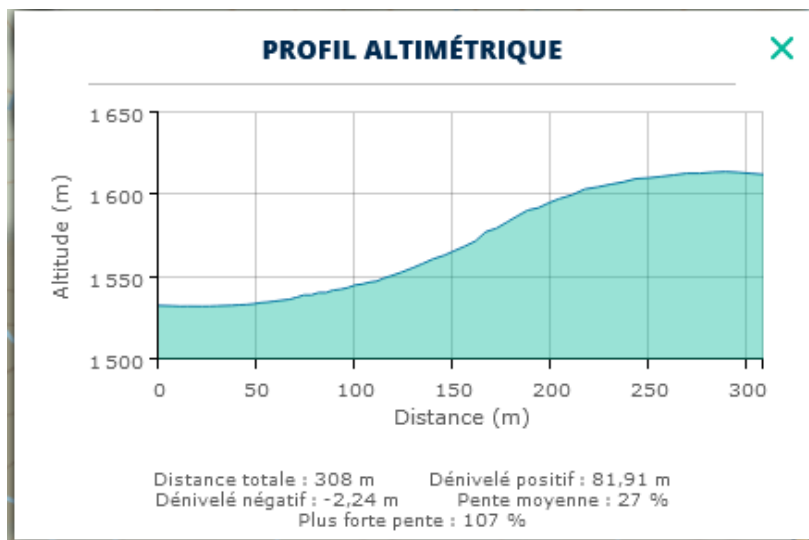
INSCRIPTION par SMS auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h en précisant le lieu de départ si besoin

Présentation de la Randonnée : La Boucle de l'Arpiha

Le terrain de jeu de cette balade s'étend sur la face Nord-Est du massif qui relie le Col de Turini à l'Authion; quoique très boisée il sera possible de bénéficier de quelques superbes points de vue; d'abord depuis la Cime de l'Arpiha (1634m) avec un panorama époustouflant sur 360°, puis plus au nord, sur les faces minérales surplombées par la cime de Tuor, et traversées par le GR52.

En fait, nous cheminerons souvent sur de larges routes forestières fréquemment ombragées et il nous faudra changer de niveau en empruntant d'étroits sentiers très raides et parfois un peu rudes mais généralement sur du terrain souple et peu caillouteux.

Premier tronçon de la Vacherie de Mantegras vers la Baisse de l'Arpiha, sous la Tête de Scoubayoun ; environ 2,4 km de terrain souple et plutôt facile.

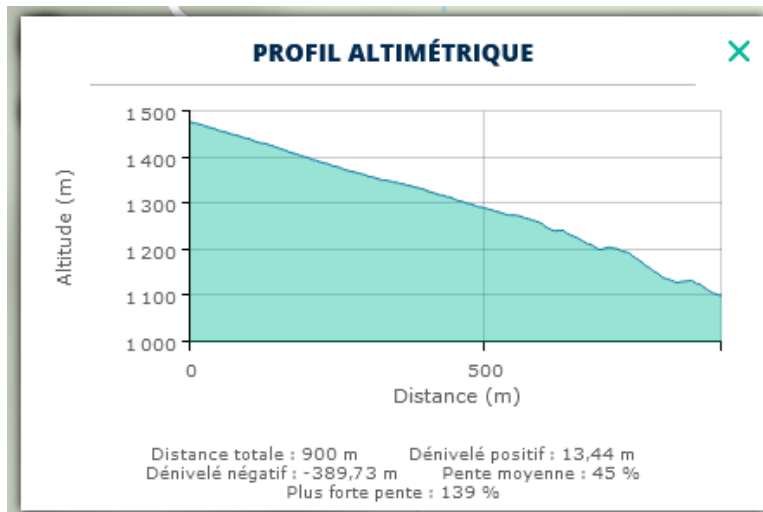


Depuis la Baisse de l'Arpiha, ceux qui le souhaitent monteront jusqu'à la cime de l'Arpiha, ou bien resteront à mi-hauteur au moment où il faudra se hisser avec les mains (seule fois dans ce trajet). Les autres continueront jusqu'en haut – *globalement 300m de distance avec un dénivelé de plus de 80m.*

La difficulté paraît similaire à ce que nous avons grimpé récemment sur le rocher de Roquebrune sur Argens.

On repartira depuis la Baisse de l'Arpiha pendant quelques centaines de mètres pour atteindre le haut du sentier du Serre Long à la cote 1479m. Au début, ce sentier se laisse facilement descendre ; attention toutefois aux aiguilles de mélèzes qui pourraient sournoisement faire glisser ceux qui auraient oublié de sortir les bâtons de randonnée de leur sac à dos.

Surtout que la pente s'accroît sur 900m pour 400m de dénivelé (*pente moyenne de 45%*) plus ou moins en zig-zag avec de nombreux virages très resserrés, pour atteindre le pont de l'Oli à la balise 245. Ce devrait être le moment de reposer les cuisses qui ont amorti au mieux cette descente et de déjeuner assis sur les grumes bordant une longue route forestière ; on poursuivra ce boulevard en remontant progressivement pendant 2,5 km jusqu'aux Granges de Praï.



Il nous faudra alors retrouver les traces d'un sentier ascendant, assez rude au sein d'un chantier de débardage, pendant près d'1km, jusqu'à atteindre la route forestière qui 4 km plus tard (sous la Cime de Tueis) nous conduira aisément à la Vacherie de Mantégas.

A la boutique de la vacherie, vous trouverez des fromages (Tomme de vache maison, tomme $\frac{3}{4}$ vache et $\frac{1}{4}$ chèvre, brousse, ...), mais aussi jus de pomme, nectar de poire, etc ...

