

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

RANDONNÉE	Le Grand Pouch	CARTE IGN	3542 ET
Départ	Col de la Sinne	GPS : UTM (Fuseau 32T)	X: 327 841 Y: 4847 391

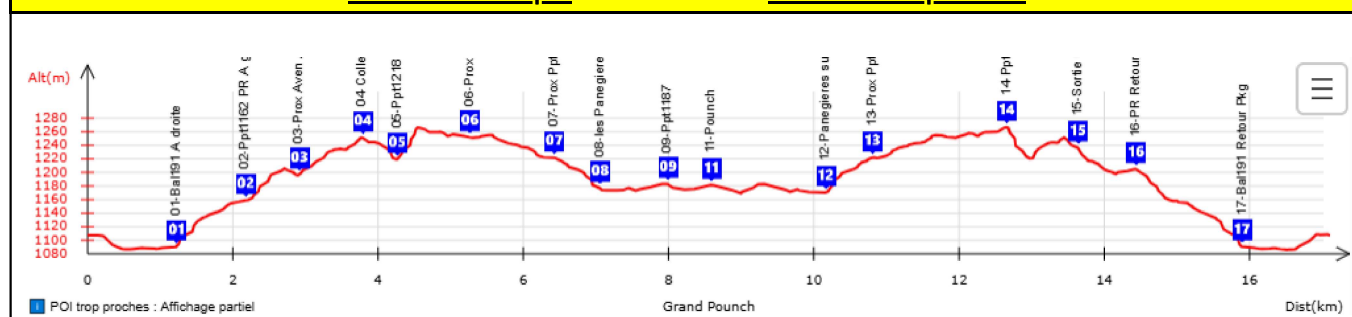
Distance	18 km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)	5 h 30
-----------------	--------------	--	---------------

Altitudes Mini - Maxi	1086 m	1265 m	Dénivelés Cumulés	+ 430 m	- 430 m
------------------------------	---------------	---------------	--------------------------	----------------	----------------

COTATION suivant grille FFR

EFFORT (E) - IBP : 59	TECHNICITE (T) :	RISQUE (R) :
3 : Peu Difficile	3 : Peu difficile	3 : Peu élevé

Profil altimétrique et Difficultés explicitées



Cette randonnée ne présente pas de difficultés particulières, hormis la distance notable à assumer. Les pentes sont globalement inférieures à 15%.

Le relief est connu et sans surprise. L'équipement est à adapter à un environnement pierreux.

Pensez à prendre suffisamment d'eau et de reconstituant énergétique.

Consignes d'équipement :

Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées

Bâtons recommandés

Equipements habituels (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet)

Vêtements chauds (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants)

Vêtement de rechange pour le retour.

Pique-nique pour le midi avec boissons en quantité suffisante

ANIMATEUR	Nathalie	Tél: 06 10 05 51 98	nathmignot@experteac.fr
Heure et lieu de RdV :	• Tennis de St Vallier	8 h 30	Trajet (A/R)
	•		24 km
			(covoiturage)
			(sans autoroute)

INSCRIPTION par SMS auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h, en précisant le lieu de départ si nécessaire, ainsi que la possibilité d'assurer le covoiturage (participation en tant que chauffeur).

Descriptif / Informations complémentaires:

La randonnée du col de la Sine au Gros Pouch (en aller-retour), dans l'arrière pays des Alpes Maritimes, est une immersion typique dans les Pré-Alpes calcaires du massif du Cheiron : un paysage à la fois sauvage, pastoral et très riche sur le plan naturel (richesse floristique, faune abondante et souvent furtive !).

Cette randonnée de proximité est pourtant méconnue et peu fréquentée.

Au départ de notre familier « col de la Sine », nous nous élèverons doucement pour atteindre un plateau en crête qui surplombe la combe de Cipières en faisant face au plateau de Calern.

Nous cheminerons ensuite longuement le long cette « épine dorsale » dans une zone karstique très calcaire dans un terrain qui pourra par endroit taquiner nos délicates chevilles !

Cette longue déambulation nous permettra de découvrir le patient et spectaculaire travail d'épierrage effectué par nos persévérants et courageux aïeux.

Tout au long de ce cheminement, un retour dans l'Histoire s'imposera sur la façon dont cette terre a été modelée par l'homme qui depuis des temps antiques y a construit murs de pierres sèches, bories, bergeries et restanques omniprésents sur le trajet.

En fin au bout du plateau, au sommet du gros pouch, nous pourrons jouir d'une vue exceptionnelle et bien méritée sur le massif du Cheiron et la vallée du loup...

A n'en pas douter ... la nature complice n'oubliera pas non plus de nous émerveiller en revêtant pour notre visite ses nouveaux habits printaniers !

Trace

