FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le programme affiché sur le site JRV.

RANDONNEE	**Rocca Sparieva depuis Coaraze**	**CARTE IGN**	**3741ET**
Départ	*Coaraze*	**GPS : UTM (Fuseau 32T)**	X: 362.854 Y: 4 858.296

Distance	**18 km**	**Temps de Marche estimé :** *(hors pauses et repas)*	**06h 30**

Altitudes Mini - Maxi	**620 m**	**1270 m**	**Dénivelés Cumulés (MNT)**	**950+ m**	**950 m**

COTATION suivant grille FFR		
EFFORT (E) - IBP : 99	**TECHNICITE (T) :**	**RISQUE (R) :**
E4: Assez Difficile	***T4 : Assez Difficile***	***R4 : Assez Élevé***

Profil altimétrique et Difficultés explicitées

Alternance de larges pistes et de sentiers caillouteux, avec quelques dévers et de sévères déclivités. Pour quelques passages, **les bâtons** seront d'une utilité certaine ; Au retour, selon l'état de fatigue, avant d'arriver à Coaraze ; nous aurons le choix des chemins : soit par des pistes plus larges , soit par de raides sentiers graveleux, (environ 1,5km en moins)

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	**Pierre**	Tél : 06 03 00 85 34	SMS	
Heure et lieu de RdV :	Tennis de St Vallier	**06h45**	**Trajet (A/R) (covoiturage)**	150 km (Avec/~~sans~~ autoroute)
	Le Pré du Lac	**07h15**		

S'inscrire 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).

Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) »
 L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com

Descriptif / Informations complémentaires :

De Coaraze à Rocca Sparviera jusqu'au col de l'Autaret

Au départ du charmant village de Coaraze, souvent surnommé « le village du soleil », l'itinéraire s'élève rapidement dans une ambiance typiquement méditerranéenne. Les premières pentes, parfois soutenues, serpentent entre restanques abandonnées, oliviers et chênes verts, témoins d'une activité agricole aujourd'hui disparue. Très vite, le regard s'ouvre sur la vallée du Paillon, offrant de belles perspectives sur les reliefs environnants.

Après cette mise en jambes, le sentier conduit à la discrète mais attachante Chapelle Saint-Michel de Coaraze. Isolée sur son promontoire, elle constitue une première halte idéale. Le lieu invite à la pause, tant pour souffler que pour apprécier la sérénité qui s'en dégage. Ici, le paysage commence à changer : la végétation s'éclaircit, laissant progressivement place à une ambiance plus montagnarde.

La montée se poursuit ensuite vers l'un des sites les plus singuliers de la région : les ruines du village de Rocca Sparviera. Perché à plus de 1 100 mètres d'altitude, ce « village maudit » fascine autant qu'il intrigue. Abandonné depuis plusieurs siècles, il est enveloppé de légendes, dont la plus célèbre évoque une reine qui aurait maudit les lieux après la perte de son enfant. Aujourd'hui, seules subsistent quelques vestiges de pierres, une chapelle en ruine et une atmosphère étrange, presque hors du temps. Le site offre également un panorama remarquable sur les sommets du Mercantour et les vallées alentours, renforçant encore son caractère à part.

Au-delà de Rocca Sparviera, le sentier devient plus ouvert et aérien. Les reliefs s'adoucissent légèrement, alternant entre crêtes et passages en balcon. L'ambiance est ici plus alpine : pelouses d'altitude, vents parfois soutenus, et vues dégagées à 360°. La progression vers le Col de l'Autaret se fait dans un décor grandiose, où la sensation d'isolement est réelle.

L'arrivée au col marque une étape forte de la randonnée. Ce passage naturel entre vallées offre un point de vue spectaculaire et une belle récompense après l'effort. C'est aussi un lieu propice à la contemplation, voire à une pause bien méritée avant d'envisager la suite du parcours ou le retour.

Cet itinéraire, varié et riche en contrastes, mêle patrimoine, légendes et paysages d'exception. Il séduira autant les amateurs d'histoire que les passionnés de grands espaces, avec ce petit supplément d'âme propre aux lieux chargés de mystère.

Merci à ChatGPT d'avoir fourni la trame de ce texte

Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) »
 L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com

Tracé

Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) »
 L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com