

## FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

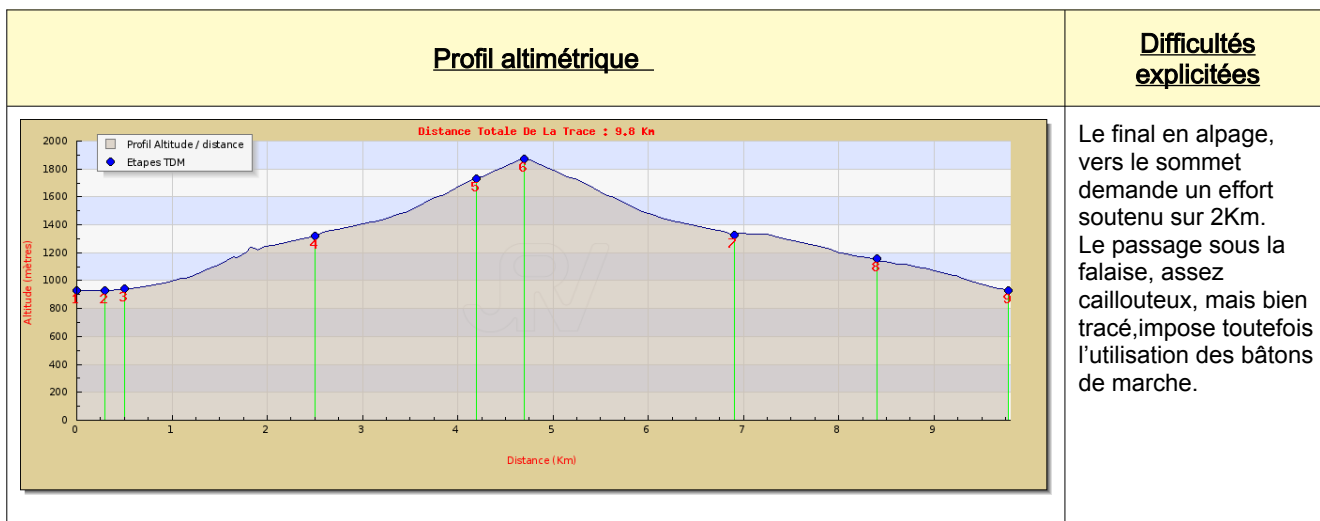
*Date : voir le programme affiché sur le site JRV.*

<b>RANDONNÉE</b>	<b>Le Teillon</b>	<b>CARTE IGN</b>	
<b>Départ</b>	<b>La Garde</b>	<b>GPS : UTM (Fuseau 32T)</b>	X :303.639 Y :4855.939

<b>Distance</b>	<b>10 km</b>	<b>Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)</b>	<b>05h30</b>
-----------------	--------------	--------------------------------------------------------	--------------

<b>Altitudes Mini - Maxi</b>	<b>920 m</b>	<b>1850 m</b>	<b>Dénivelés Cumulés</b>	<b>D+ : 930 m</b>	<b>D- : 930 m</b>
------------------------------	--------------	---------------	------------------------------	-------------------	-------------------

<b>Cotation</b>	<b>Effort (E)</b>	<b>IBP99</b>	<b>Technicité (T)</b>	<b>Risque (R)</b>
<b>suitant guide FFR</b>	<b>E4: Assez Difficile</b>		<b>T3: Facile</b>	<b>R3 : Peu Élevé</b>



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

GESTION	Animateur	N° de Téléphone	Adresse Mail
	Patrick	06 41 57 21 95	<a href="mailto:Levy.patrick8@gmail.com">Levy.patrick8@gmail.com</a>

Heure et lieu de RdV :	• Tennis de St Vallier : 07 h30	Covoiturage Trajet (A/R)	90 km
	•		

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

### Descriptif :

Le Teillon, massif calcaire des Préalpes, est un poste d'observation privilégié sur tout l'est provençal : Var, Alpes Maritimes, Verdon, Haut-Verdon, Haute Vallée du Var, Mercantour.



*Chapelle Saint Martin*

Depuis La Garde, l'itinéraire gravit la montagne du Teillon jusqu'au sommet des Quatre Termes en passant par la chapelle Saint-Martin, le ravin des Gravières et l'alpage.

Les spectaculaires falaises qui dominent la chapelle Saint-Martin illustrent la puissance des forces géologiques qui ont façonné la Provence. A l'origine, un fond marin où se déposent les sédiments (restes d'algues et d'animaux marins, alluvions apportés par les rivières) qui donneront au fil du temps les bancs calcaires si communs dans les

paysages de Provence. C'est à l'ère tertiaire que les choses se gâtent, d'un coup de tête rageur, l'Italie vient emboutir l'Europe. Comprimés, les bancs calcaires vont se plisser pour encaisser le choc. Plus tard, l'érosion tranchera ces plis, créant des reliefs de falaise comme celui que nous voyons ici.

Les Quatre Termes (sommet du Teillon) où se rejoignent les limites de quatre communes : Demandolx, Soleilhas,



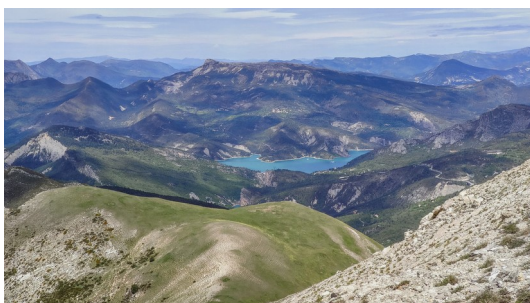
*Les falaises*

Peyroules et La Garde.

**Les termes** sont des bornes qui fixent les limites des territoires. Il s'en trouve donc une sur le sommet du Teillon dont les quatre faces correspondent aux quatre communes qu'elle limite.

Depuis le sommet le panorama est splendide dans toutes les directions, avec notamment une vue qui plonge sur le lac de Castillon dominé par la montagne de l'Aup, mais également la longue barre de Chanier et ses mourres.

Au nord, on distingue aisément les sommets du Haut Verdon, le massif des 3 Evéchés et à l'est celui du Mercantour ....



*Depuis les Quatre Termes*



**Trace:**

