SAINT-AUBAN - VENCE - La Maralpine en 5 jours

Saint-Auban

(Anthony Salomone - PNR Préalpes d'Azur)

Partez à la découverte des richesses du Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur dans cette itinérance de 5 jours.

D'une rivière sauvage à une ancienne cité romaine en passant par le toit des Préalpes avec la montagne du Cheiron dans le Haut Pays jusqu'au balcon parfumé de la Méditerranée, La Maralpine saura vous transporter dans une aventure riche en découverte.

Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 5 jours

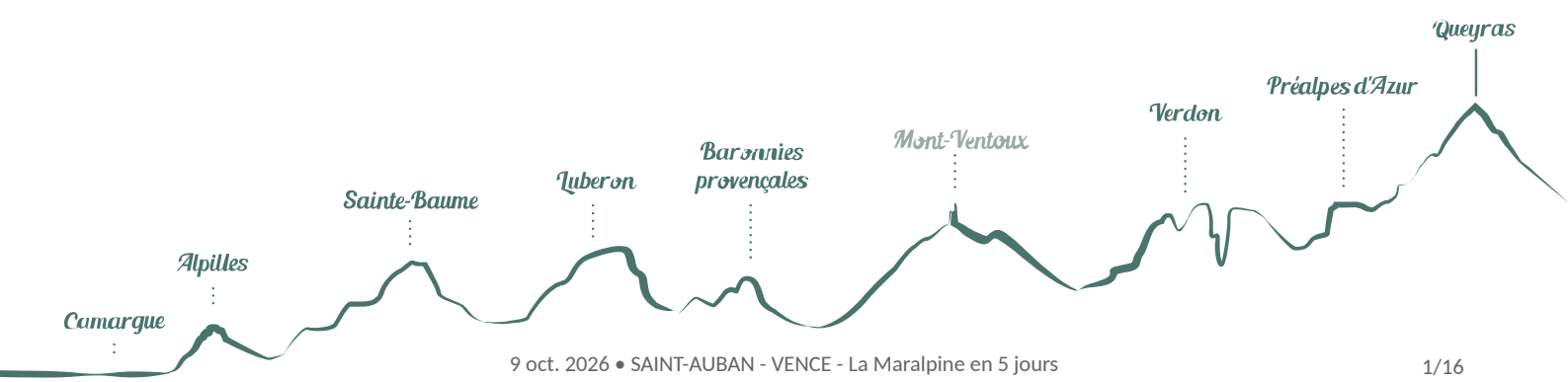
Longueur : 77.7 km

Dénivelé positif : 4171 m

Difficulté : Moyen

Type : Itinérance

Thèmes : Eaux et rivières, Patrimoine et histoire, Point de vue - sommet



Itinéraire

Départ : Saint-Auban
Arrivée : Vence
Balisage : GR® PR

Depuis le village de Saint-Auban, emprunter le GR 510 en direction du Col de l'Escouissier. Descendre jusqu'à la rivière de l'Estéron que vous traverserez pour arriver au village de Briançonnet où vous trouverez des vestiges de l'époque romaine. De là, continuer vers Gars, village emblématique de Celestin Freinet, accolé à la falaise, avant de rejoindre Amirat qui clôture cette 1ère Journée. ETAPE 1 - Détails.

Le second jour, découvrez la tranquillité des villages des Mujouls et de Collongues avant de vous diriger vers le Mont des Miolans pour arriver à Sallagriffon. Continuer à partir de là sur le sentier PR (balisage jaune) pour aller en direction du Mont Saint-Martin puis redescendre pour atteindre Aiglun et son impressionnante clue qui marque la fin de cette journée. ETAPE 2 - Détails.

Le troisième jour, partez à l'ascension de la montagne du Cheiron via le GR4. Cette étape est l'étape de montagne du parcours avec le franchissement du plus haut sommet du Parc naturel des Préalpes d'Azur. Profiter d'un panorama à 360° pour relier du regard les vallées du haut pays et l'ouverture sur le littoral commençant à poindre. De là, descendre vers Gréolières qui marque la fin de cette journée de randonnée. ETAPE 3 - Détails.

Au quatrième jour, partir vers Cipières où vous retrouverez le GR51 puis direction Bramafan jusqu'à traverser la rivière du Loup. Continuer sur le sentier PR (balisage jaune) jusqu'à arriver au village de Courmes. ETAPE 4 - Détails.

Le cinquième jour, reprendre le GR 51 pour Saint-Barnabé avant de redescendre progressivement vers la ville de Vence. ETAPE 5 - Détails.

Retrouvez toutes les informations pratiques ici : Informations pratiques MarAlpine

Étapes :

1. La Maralpine - étape 1 : Saint-Auban - Amirat
   15.3 km / 813 m D+ / 6 h 30
2. La Maralpine - étape 2 : Amirat à Aiglun
   16.7 km / 985 m D+ / 7 h
3. La Maralpine - étape 3 : Aiglun à Gréolières
   14.8 km / 1183 m D+ / 7 h
4. La Maralpine - étape 4 : Gréolières à Courmes
   14.4 km / 730 m D+ / 6 h
5. La Maralpine - étape 5 : Courmes à Vence
   16.7 km / 455 m D+ / 5 h 30

Sur votre chemin...

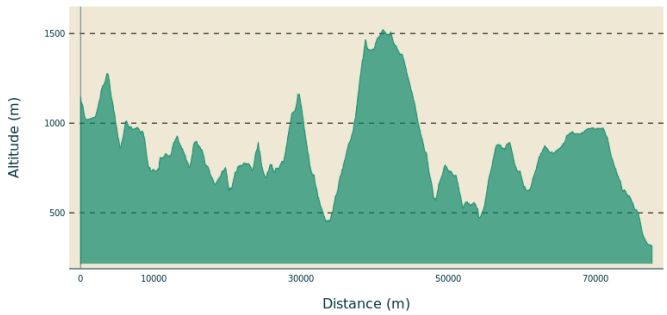
L'église de Saint-Auban (AA)
Nos amis les romains (AC)
Des conditions primordiales (AE)
Le village de Collongues (AG)
Le village de Sallagriffon (AI)
Les clues de l'Estéron (AK)
La Cascade de Végay (AM)
Forêt de pins (AO)
La croix de Barri (AQ)
La Chapelle Saint-Etienne (AS)
Eglise de la Chaire de Saint-Pierre (AU)
Héritage historique de Courmes (AW)
La croix de chemin (AY)
Le domaine des Courmettes (BA)
Vence (BC)
La clue de Saint-Auban (AB)
Le village de Gars (AD)
Le village d'Amirat (AF)
Les vestiges de Saint-Roch (AH)
La vallée de l'Estéron (AJ)
La fortification d'Aiglun et son château (AL)
Gréolières-les-Neiges (AN)
La montagne du Cheiron (AP)
Le Château de Hautes Gréolières (AR)
Village de Gréolières (AT)
Les ripisylves (AV)
L'église Sainte-Marie-Madeleine (AX)
Une forêt de taillis (AZ)
Fontaines (BB)

Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

- Période recommandée : Mai à octobre
- ZONE PASTORALE : en présence de chiens de protection venus à ma rencontre, je ne les caresse pas ni ne les menace. Je m'arrête, puis j'attends patiemment la fin du ''contrôle'' avant de reprendre calmement mon chemin en contournant le plus possible le troupeau. De préférence, ne pas emmener son chien et, sinon, bien le tenir en laisse. Pour mémoire, consulter les bons réflexes à adopter face aux chiens de protection et regarder la vidéo sur les chiens des moutons sur le Parc naturel régional du Luberon.
- RISQUE INCENDIE : le feu est l'ennemi de la forêt... et du randonneur ! Je ne fume pas en forêt et n'y allume pas de feu, d'autant que quelle que soit la saison, c'est interdit ! Et en période estivale, avant de partir en balade, je me renseigne sur les conditions et réglementations d'accès aux massifs forestiers.

Profil altimétrique



Altitude min 316 m
Altitude max 1522 m

Transports

Depuis Nice suivre la ligne 500 en bus (ligne d'azur) jusqu'à Grasse puis prendre la ligne A pour qui mène à Saint-Vallier et la ligne 40 jusqu'à Saint-Auban.

Accès routier

Depuis Grasse, prendre la direction de Saint-Vallier puis de Caussols. Suivre Andon jusqu'à voir direction Saint-Auban.

Parking conseillé

Parking devant la mairie de Saint-Auban

Source

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

Département des Alpes-Maritimes - Randoxygène

Lieux de renseignements

Parc naturel régional des Préalpes d'Azur

contact@pnr-prealpesdazur.fr
Tel : (+33) 4 92 42 08 63
https://www.parc-prealpesdazur.fr/

Sur votre chemin...

L'église de Saint-Auban (AA)

Cette église au clocher carré possède un portail de style gothique flamboyant. Il a été restauré en son temps par l'association Montagn'Arts. Vous pourrez admirer particulièrement le chemin de croix, œuvre de Jean Brandy, peintre qui vécut une partie de sa vie à Saint-Auban. "Seule une cause majeure (la mort) pourra m'empêcher de peindre".
Crédit photo : DR

La clue de Saint-Auban (AB)

Profonde entaille taillée dans la roche par la rivière Estéron, la clue de Saint-Auban offre une vue impressionnante de près comme de loin avec par endroit des gorges se développant sur plus de 700m de profondeur !
Cette clue offre des conditions climatiques particulières qui permettent la présence d'une faune et d'une flore rares et protégées dont certaines sont endémiques, c'est-à-dire qu'elles ne vivent que là au monde. Autre curiosité : une petite chapelle est aménagée à même dans une grotte.

Crédit photo : Kévin Mascarte - PNR Préalpes d'Azur

Nos amis les romains (AC)

Dans le charmant village de Brigomagus... pardon Briançonnet. Car oui, ce lieu fût un village romain du temps de l'antiquité. Vous pourrez y trouver une stèle en pierre avec des inscriptions en latin de cette époque.
En parallèle, découvrez les multiples traces du patrimoine médiéval de Briançonnet et partez à la découverte des légendes autour d'un alchimiste au sein du village ! Là où histoire et légendes mystérieuses s'entremêlent, profitez d'un voyage au cœur du temps !

Crédit photo : A. Fillipot

Le village de Gars (AD)

Gars est un village de style alpin, niché à l'abri d'une imposante barre rocheuse d'où jaillit une source spectaculaire. Ces conditions naturelles en ont fait un lieu de vie idéal dès le Moyen Âge. En 1388, avec l'établissement de la frontière le long de l'Estéron, Gars devient une ville frontière au rôle stratégique majeur. Le village est également le berceau de Célestin Freinet, pédagogue novateur de la première moitié du XXe s.

Crédit photo : ©Jean Capitant

Des conditions primordiales (AE)

Ici, dans ce pays de l'Estéron, les Hommes se sont installés depuis des millénaires, au moins depuis le Néolithique (environ 6000 ans av. J.-C.). Malgré la rudesse du climat montagnard et l'éloignement des grands centres économiques, ils y ont trouvé les ressources essentielles : l'eau, avec l'extraordinaire source de Gars ; la terre, notamment dans la plaine des Mujouls ; le bois, comme dans la forêt de la Cressonnière ; et bien sûr, le soleil, omniprésent dans la région.

Crédit photo : ©Jean Capitant

Le village d'Amirat (AF)

Amirat est un très ancien lieu d'habitation, cité pour la première fois en 1043, puis en 1125, dans le cartulaire de l'abbaye de Lérins. Le village primitif se situait sur les pentes ensoleillées du rocher de Notre-Dame. Au XIVe s., les conflits et les épidémies dépeuplent la région. Il n'y a plus personne en 1400. Le village actuel a trouvé sa place à la fin du XVIe s., avec notamment son église dédiée à Sainte-Anne, caractérisée pas sa double génoise.

Crédit photo : ©Jean Capitant

Le village de Collongues (AG)

Ce site, particulièrement bien situé (à proximité d'un cours d'eau, en bordure de forêts, sur un terrain plat et bien exposé) a été occupé dès le Néolithique. Toutes les époques successives y ont laissé leur empreinte. Le village est mentionné pour la première fois en 1232, alors simple dépendance des Mujouls. À l'époque, il ne se compose essentiellement que d'un château, érigé sur une butte naturelle. Le nom du lieu viendrait du latin "colonica", désignant une terre cultivée par un colon.

Crédit photo : ©Serge Pantacchini

Les vestiges de Saint-Roch (AH)

Dans le village reculé de Collongues, profitez de votre passage pour découvrir l'oratoire ainsi que l'église Saint-Roch tout deux bâtis durant le Moyen-Age.
Fondé au cours du XIIIème siècle, l'église Saint-Roch se trouve sur un espace en hauteur lui permettant de surplomber l'ensemble du village de Collongues.
A cet édifice s'ajoute celui de l'oratoire datant du XVIème à une époque où la peste faisait des ravages et où Saint-Roch victime de la peste était perçu alors comme un protecteur.

Crédit photo : Germain.G

Le village de Sallagriffon (AI)

Le village de Sallagriffon, qui tire probablement son nom de l'anthroponyme Grifo, est d'origine bien mystérieuse. Si la présence romaine sur ces terres a bien été attestée par des vestiges, ce n'est ensuite qu'au XIIIe siècle que le castrum (lieu fortifié) d'origine est cité. Aujourd'hui encore, on ne sait pas le situer exactement. Une légende locale rapporte que le village aurait été déplacé sur un site plus facilement défendable suite aux nombreuses attaques de pillards et de loups.

Crédit photo : Jean CAPITANT

La vallée de l'Estéron (AJ)

L'Estéron, une des plus grandes rivières des Alpes-Maritimes (66 km), trouve sa source à Soleilhas sur la montagne du Teillon. C'est la seule du département sans ouvrage hydroélectrique. Cet environnement préservé est favorable à la présence d'une biodiversité riche. L'Estéron, dont la qualité de l'eau est exceptionnelle accueille ainsi des espèces protégées de chauve-souris, de poisson ou encore le fameux Spélerpès de Strinati. Elle est labélisée "Rivières Sauvages".

Crédit photo : Jean CAPITANT

Les clues de l'Estéron (AK)

On trouve dans l'Estéron plusieurs clues qui coupent les montagnes par de profonds canyons. Le terme clue est le mot provençal pour désigner des gorges perpendiculaires aux reliefs calcaires. Leur creusement s'explique par deux phénomènes principaux en plus de l'érosion chimique et mécanique : un soulèvement rapide et tardif de ces montagnes calcaires et l'assèchement brutal de la Méditerranée au Messinien qui a provoqué un enfoncement du réseau hydrographique.

Crédit photo : Jean CAPITANT

La fortification d'Aiglun et son château (AL)

En plein cœur de la clue d'Aiglun, la forteresse troglodyte date, d'après les experts, du XIIIème siècle. Les origines de cette fortification sont encore aujourd'hui mystérieuses mais sa création offre une protection à la population en cas de guerre ou pillage. Depuis Aiglun, vous trouverez un sentier pouvant vous conduire à l'entrée pour admirer le splendide panorama sur le village.

Crédit photo : Anthony Salomone - PNR Préalpes d'Azur

La Cascade de Végay (AM)

Proche du charmant village d'Aiglun, la cascade de Vegay offre un paysage remarquable avec sa chute de 140 mètres. Nichée dans un écrin forestier, cette chute est aujourd'hui un site classé. Ce classement a permis de conserver la qualité paysagère du site de le préserver face aux enjeux liés à l'utilisation de l'eau dans le cadre d'aménagements hydrauliques.

Crédit photo : Anthony Salomone - PNR Préalpes d'Azur

Gréolières-les-Neiges (AN)

Station de ski construite en 1963, Gréolières-les-Neiges fait partie des rares stations offrant aux visiteurs la possibilité de skier avec vue sur mer ! La station reste attractive l'été grâce aux commerces présents : restaurants, bar, crêperie, épicerie. Une diversité d'offre d'activités de pleine nature permet également à la station de "vivre" l'été : location de VTT, randonnée, accrobranche, terrain de tennis... Chaque année depuis quatre ans maintenant, le comité des fêtes organise la fête de la lavande sauvage.

Crédit photo : ©Charlotte Depardon - PNR Préalpes d'Azur

Forêt de pins (AO)

Lors de cette randonnée, vous traverserez une pinède de pin sylvestre, essence résineuse majoritaire sur le territoire suite à la déprise agricole. Durant ces trois derniers siècles, la forêt française s'est fortement étendue mais le changement climatique de ces dernières années fragilise les écosystèmes forestiers : hausse des températures, augmentation des tempêtes et sécheresses récurrentes. Ces phénomènes provoquent notamment l'arrivée d'insectes ravageurs comme les scolytes du pin. Les pins peuvent également être parasités par le gui (en haut de la cime de l'arbre) et par les chenilles processionnaires du pin. Ces dernières, urticantes, peuvent représenter un danger pour les chiens. Elles sont aussi un met de prédilection pour certains oiseaux comme les mésanges. Ouvrez l'œil !

Crédit photo : ©Charlotte Depardon - PNR Préalpes d'Azur

La montagne du Cheiron (AP)

Plus haute cime des Préalpes d'Azur, la montagne du Cheiron saura vous émerveiller avec son panorama à 360° sur le Parc.

En outre la montagne dispose d'un patrimoine riche aussi bien sur le plan faunistique que floristique, en témoigne la présence de la Réserve Biologique Domaniale du Cheiron et des espèces rares qui y sont présentes. Vous aurez également l'opportunité d'y découvrir la station de Gréolières les Neiges, la plus proche de la côte Méditerranéenne.

Crédit photo : Kévin Mascarte - PNR Préalpes d'Azur

La croix de Barri (AQ)

La croix de Barri marque la première étape d'ascension de cet itinéraire. Située à une altitude de 1 350 m, elle surplombe le village de Gréolières, un premier point de vue appréciable pour se poser un instant et prendre le temps de contempler la vallée du Loup et le très beau village de Cipières au loin.
Crédit photo : Julien Lageat - PNR des Préalpes d'Azur

Le Château de Hautes Gréolières (AR)

Ce château construit vers 1230 sous l'ordre du Compte de Provence, se présente sous la forme d'une enceinte polygonale percée de meurtrières, qui n'est conservée que sur trois côtés et qui clôture une plateforme rocheuse. Durant les guerres civiles qui marquent cette région, le château est assiégé. Après cette période, l'enceinte est partiellement renforcée par de fausses braies. Une nouvelle rampe d'accès est aménagée au sud-est.
Crédit photo : DR

La Chapelle Saint-Etienne (AS)

Citée pour la première fois en 1312, cette chapelle est édifiée pour servir l'église paroissiale au castrum de Hautes Gréolières. L'abside en cul-de-four est construite dès la création du castrum, mais la nef n'est élevée qu'à la fin du XIII e siècle ; elle compte quatre travées voutées en berceau brisé.
Crédit photo : G. Germain

Village de Gréolières (AT)

A l'abri du massif du Cheiron, ce joli village, bâti sur un petit plateau à mi pente de l'escarpement, domine la vallée du Loup. Le nom de Gréolières apparait pour la première fois en 1033 dans le cartulaire de l'abbaye St Victor de Marseille, "vineam unau in Graulieras". Le mot vient de "gracularia", dérivé de "graculus" qui signifie "corneille". Au cours de son histoire, l'économie de Gréolières a été principalement liée aux activités agricoles. Désormais apiculteurs et agriculteurs développent des produits de qualité. Vous pourrez trouver au sein du village une boulangerie, une épicerie mais également des restaurants.

Crédit photo : ©Ellen Teurlings - PNR Préalpes d'Azur

Eglise de la Chaire de Saint-Pierre (AU)

Dans le village de Gréolières situé au pied du Cheiron, l'église de la Chaire de Saint-Pierre se trouve être l'un des édifices inscrits au titre de monument historique dans le village. Construit à l'origine au cours du 12ème siècle, l'église à fait l'objet d'une seconde phase de construction à partir du 16ème siècle. Pour en savoir plus sur cette église : Eglise de la Chaire de Saint-Pierre.

Crédit photo : ©PNR Préalpes d'Azur

Les ripisylves (AV)

Formation naturelle que l'on retrouve à proximité des cours d'eau, les ripisylves sont essentielles à la biodiversité des milieux aquatiques. La présence de ripisylves permet d'avoir des zones d'ombre favorables à certaines espèces vivant dans l'eau, par son système racinaire elle protège les berges de l'érosion lors des crues et filtre la pollution de l'eau.

Crédit photo : Kévin Mascarte - PNR Préalpes d'Azur

Héritage historique de Courmes (AW)

Datant du XIVe s., le village de Courmes, situé au sud de la Serre Madeleine, offre un cadre de vie propice à la détente. Au détour d'une ruelle, l'église Sainte-Madeleine se dévoile : construite à l'origine comme chapelle au temps où le village dépendait de Coursegoules, elle devient une véritable église à la fin du XVIIIe s., après plusieurs phases d'agrandissement.

Crédit photo : ©Kévin Mascarte - PNR Préalpes d'Azur

L'église Sainte-Marie-Madeleine (AX)

L'église actuelle de Courmes fut d'abord une chapelle autour de laquelle le hameau s'est reconstruit à partir du XVIIe s., après l'abandon de l'ancien village situé sur la Serre de la Madeleine. Déjà mentionnée en 1312, l'église est agrandie en 1781 pour devenir l'église paroissiale. À l'intérieur, on peut voir un autel en bois doré, un reliquaire de Saint-Félix, patron du village, ainsi que le tombeau des seigneurs de Cormis. L'édifice a fait l'objet d'une réfection en 1996.

Crédit photo : ©Serge Pantacchini

La croix de chemin (AY)

Apparues dès le XIe s., les croix de chemin servaient à christianiser l'espace. Implantées aux croisées des routes ou aux abords des villages, elles guidaient et protégeaient les voyageurs. Celle visible sur cet itinéraire est typique : une base en blocs de calcaire massifs, surmontée d'une croix en fer forgé et d'un petit bénitier. Elle daterait du XVIIIe s.

Crédit photo : ©Serge Pantacchini

Une forêt de taillis (AZ)

Dans cette partie de la forêt, nous apercevons des bouquets d'arbustes. Ce sont des taillis de chênes, de charmes, de houblons et d'érables. Un taillis est issu du rejet des souches. Après la coupe de certaines espèces d'arbres, des jeunes pousses repartent de la souche et donnent plusieurs brins appelés cèpes. Ce mode de reproduction végétative est souvent utilisé pour obtenir du bois de chauffage, que l'on récolte régulièrement sur une période de 10 à 30 ans selon l'espèce.

Crédit photo : ©Serge Pantacchini

Le domaine des Courmettes (BA)

Le domaine des Courmettes, propriété privée de 600 hectares ouverte au public, est situé dans une zone classée Natura 2000. Géré comme une réserve naturelle par l'association "A Rocha", il allie accueil et préservation de la biodiversité. Une bergerie et une chèvrerie y sont installées : les quelque 500 brebis et 50 chèvres contribuent à l'entretien des prairies et sous-bois.

Crédit photo : ©Serge Pantacchini

Fontaines (BB)

Au centre du village et sur le début de votre itinéraire, vous trouverez des fontaines. Profitez-en pour faire le plein d'eau. Celle-ci se fait plus rare sur la suite de l'itinéraire.

Crédit photo : ©Charlotte Depardon - PNR Préalpes d'Azur

Vence (BC)

Dans le centre historique de Vence, profitez d’un détour dans les rues du quartier pour partir en quête des vestiges de l’époque romaine tels que des gravures sur les murs de la cathédrale ou encore la présence de colonnes romaines. Pour approfondir, il est possible en direction du col de Vence de découvrir des bornes militaires et autres héritages de nos amis romains.

Crédit photo : ©Charlotte Depardon - PNR Préalpes d'Azur

- En aucun cas les auteurs des contenus de ce site ne sauraient être tenus pour responsables de problèmes ou d'accidents sur les itinéraires cités.
- Cependant, nous comptons sur vous pour signaler toutes contradictions importantes entre cette fiche et le terrain.
- Pensez également à signaler les éventuels problèmes rencontrés pendant votre balade sur http://sentinelles.sportsdenature.fr (erreur de balisage, panneau défectueux, pollution, conflit d'usages...).
- La vente de cette fiche est autorisée au coût d'impression.
- Ne pas jeter dans la nature.

L'outil Geotrek a été financé par l'Union européenne, le Parc national des Ecrins et le Parc national du Mercantour.

Le projet Chemins des Parcs est financé par la Région Provence-Alpes-Côte-d'Azur et les Parcs naturels régionaux des Alpilles, de Camargue, du Luberon, du Queyras et du Verdon.

Ce projet partenarial rassemble également le Comité Régional du Tourisme, les agences départementales de développement touristique, les offices de tourisme et les syndicats d'initiative.

- The authors of this website will in no case be held responsible for problems or accidents on the routes mentioned.
- We count on you to point out any inconsistency between this content and the field itineraries
- Please report any problems encountered on the routes (route marking problems, defective panels, pollution, conflict of uses ...) on http://sentinelles.sportsdenature.fr
- The sale of this sheet is authorized at the cost of printing
- Please don't litter

The Geotrek tool was funded by the European Union, the Ecrins National Park and the Mercantour National Park.

The Chemins des Parcs project is funded by the Provence-Alpes-Côte-d'Azur Region and the regional nature parks of Alpilles, Camargue, Luberon, Queyras and the Verdon.

This project was developed in partnership with the Regional Tourism Committee, the departmental tourist development agencies, and tourist offices.

Avec le soutien de

Avec l'aide technique de :

- Département des Alpes-Maritimes - Randoxygène