

Sommaire

Mot du Président du Département des Alpes-Maritimes	3
Avant-propos	4
Carte de localisation des 70 itinéraires	5
Le mot de l'éditeur	8
Mise en garde et comment utiliser ce livre	9
Le cœur du Parc national du Mercantour, un espace de quiétude pour la faune sauvage	16
L'action du Département des Alpes-Maritimes	18

1 Pays côtier



1 Pic du Cap Roux	22
2 Baou Mourine	24
3 La Colle du Maçon	28
4 Le Haut Montet	30
5 Colle de Rougiès	34
6 Puy de Tournettes / Pic de Courmettes	38
7 Baou de Saint-Jeannet / Mouton d'Anou / Baou de la Gaude	40
8 Mont Macaron	44
9 Cime de Bausson / Cime de Baudon	46

2 Moyen Pays



10 Pensier / Cime de la Faye / Sommet du Teillon	52
11 Cime de Jérusalem	56
12 Argenton / Tête du Ruch / Montagne de Beaussebéard / Aurent	58
13 Mont Saint-Honorat / Cime Fourchias / Pierre Grosse	64
14 Tête de Rigaud / Dôme de Barrot	68
15 Tête de la Lare / Montagne de Mairola	70
16 Tête de Giarons / Tête de Pérail / Les Cluots	72
17 Brec d'Illonse / Pointe des Quatre Cantons	74
18 Mont Saint-Sauveur / Mollières	76
19 Mont Viroulet / Cayre Gros / Tête de Clans / Mont Chalança	80
20 Le Brec d'Utelle	84
21 Collet d'Huesti / Sanctuaire de la Madone d'Utelle	86
22 Tête de Miamande / Croix de Gaudissart / Pointe de Sérèna / Féron	88
23 Cime de Roccassiera	92
24 Caire de Braus / Grand Braus	94
25 Cime de Causéga / Pointes des Cornes de Bouc	96
26 Cime de Corvo / Cime de la Nauque	100
27 Cime d'Anan / Pointe de Lugo / Balcon de Marta	102
28 L'Arpette / Roche Fourquin / Mont Tron	106
29 Torragio / Pietravecchia	110

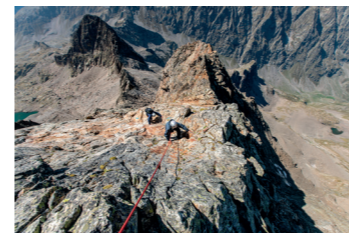
3 Haut Pays



30 Puy du Pas Roubinous / Grand Coyer	116
31 Cime du Clôt de l'Aï / Le Cairas / La Frema	120
32 Tête de l'Encombrette / Tête du Moulin de Bertrand / Grande Tour du lac d'Allos	124
33 Sommet des Garrets / Montagne de l'Avalanche / Tête du Lac	128
34 Les Tourres / Col de Pal / Mont Rougnous	130
35 Montagne de l'Estrop / Montagne de l'Alp / Cime Nègre	132

36 Mont Chabanals / Cime de Bolofré / Pointe des Trois Hommes / Mont Pierre Châtel / Bec de Marseille / Mont Aunos	134
37 Le Sanguineirette / Pointe du Trou de l'Âne / Pointe Côte de l'Âne / Fort Carra	138
38 L'Alpe / Cime de Chaufrède / Cime de la Bonette / Pointe de Colombart / Cime de Rougne / Cime de la Blanche / Pointe Giassin	140
39 Mont Aiga / Rocher des Trois Évêques / Enchastraye / Tête Carrée / Castel de la Tour / Bonnet Carré / Cime de Pelousette	144
40 Clai Inférieur / Cime des Babarottes / Clai Supérieur	150
41 Cime de Maletterre / Becs du Corborant / Roche Nègre / Pointe d'Isatier / Tête Cimon / Cime de Colle Longue / Tête de l'Autaret	154
42 Mont Giraud / Cime des Lauses	156
43 Baus de la Frema / Pétoumier / Pépoiri / Cime du Belletz / Cayre Archas / Mont Archas	158
44 Cime de Frémamorte / Tête sud des Bresses / Tête des Tablasses	162
45 Cime de Rogué / Cime de Pagari de Salèse / Cime des Naucettes	166
46 Cime de la Lèche / Cime de Cerise / Cime du Mercantour	170
47 Mont Pélagio	174
48 Cime ouest de Fenestre / Cime de l'Agnellière / Cime de Juisse	178
49 Mont Lapassé / Cime de la Vallette de Prals / Cime des Cinq Lacs	180
50 Mont Neiglier	182
51 Mont Rond	186
52 Tête nord du Basto / Tête du lac Autier / Cime Niré	188
53 Le Grand Capelet	192
54 Cime Scandaillière / Cima del Lago del Cuore / Cime de Vernasque / Cimes de l'Agnel / Cime Cossato / Cime ouest de la Charnassère	196
55 Cime du Sabion / Pointe de Peïrefique / Roche de l'Abisse	200
56 Pointe Marguareis	204
57 Cime Missoun / Mont Bertrand	206

4 Sommets à corde



58 Mont Pelat / Cime du Trou de l'Aigle	212
59 Cayre de l'Agnel / Tête de la Ruine / Cime de Baissette	216
60 Cime du Lombard / Cime des Gaisces / Cougourde	222
61 Cime Saint-Robert	226
62 Cime du Gélas	230
63 Roche Risso / Cayre Cabret	234
64 Cime Lusièra / Cime Chamineye / Cime Montolivo	238

5 Itinérances



65 Mont Saint-Martin d'Aiglun / L'Arpille / Cime de la Clapouyre / Pic de Fourneby	244
66 Croix de Carlé / Tête de Sanguinière / Cime de Pal / Cime de l'Aspre / Mont Triboulet / Mounier	250
67 Tête des Mourres / Aiguilles de Tortisse / Cime de Vens / Tête de l'Ubac / Ténibre / Grand Cimon / Tête des Chalanças / Corborant / Tête Rougnouse de la Guercha / Tête Haute du Lausfer	258
68 Giegn / Tête du Claus / Malinvern	266
69 Cime du Diable / Bégo / Cime Viglino / Clapier / Cime de Peïrabroc / Cime Pagari / Cayre Muraion / Malédie	270
70 Mont Sainte-Marie / Cime Bicknell / Mont Macruera / Pointe des Trois Communes / Mangiabo / Grammondo / Roc de l'Orméa	276

Sommaire des itinéraires selon les difficultés	282
Lexique	284
Adresses utiles. Contacter les auteurs	287
Bibliographie – Remerciements	288