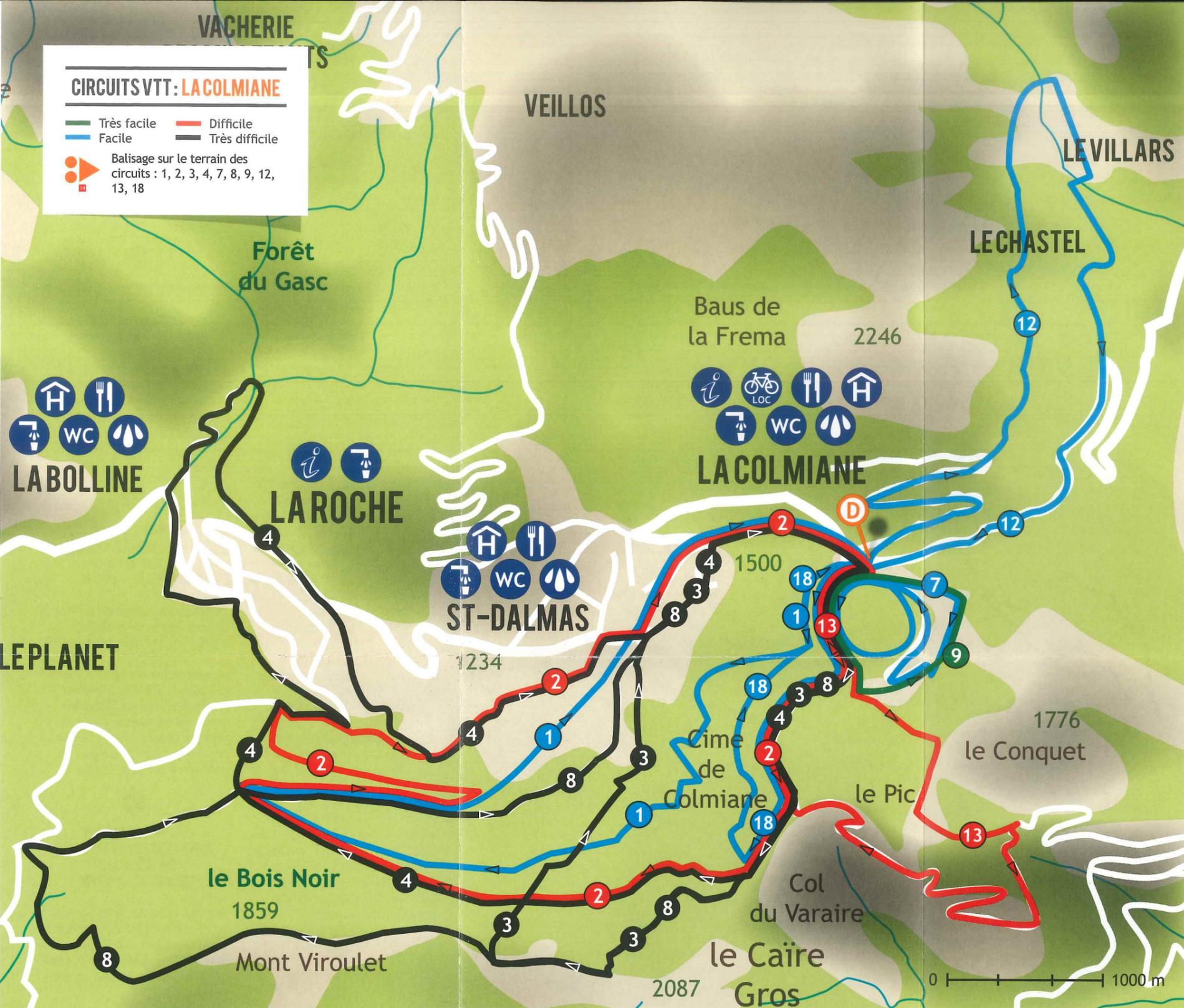


VACHERIE

CIRCUITS VTT : LA COLMIANE

- Très facile
- Facile
- Difficile
- Très difficile

Balisage sur le terrain des circuits : 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 18



DEPART: LA COLMIANE
BOUCLE
DISTANCE: 15KM
DENIVELE: +/- 250M

Piste de fond, passer les bornes 94 et 95, arrivée sur piste forestière, passer les bornes 96 et 125, arrivée à la cabane forestière B126, prendre la route de la Séréna direction St-Dalmas sur 1,3 km et bifurquer à gauche pour arriver à St-Dalmas par sentier, monter par la route jusqu'à la 1^{ère} épingle et bifurquer à droite pour rejoindre la Colmiane.

DEPART: LA COLMIANE
BOUCLE
DISTANCE: 18KM
DENIVELE: +/- 650M

Prendre le retour Station (B93), passer le Col du Suc (312a) et monter à la Colmiane via la piste, bifurquer à droite au Col du Faut pour rejoindre le Col du Varaire (B310), bifurquer à droite sur la descente du Varaire, passer les bornes 124 et 125 (le Cros), arrivée à la cabane forestière (B126) et prendre la route de la Séréna à droite direction St-Dalmas, après 1,3 km tourner à gauche via un sentier, retourner à gauche après 75 m sur la piste et prendre un sentier jusqu'à la B137, descendre la route et au pont prenez la piste à droite (B136) direction St-Dalmas par le Vallon du Bramafan jusqu'à St-Dalmas, prendre la route du Col jusqu'à la 1^{ère} épingle et bifurquer à droite pour rejoindre la Colmiane.

DEPART: LA COLMIANE
BOUCLE
DISTANCE: 15KM
DENIVELE: +/- 670M

Prendre le retour Station et idem itinéraire n°2 jusqu'au Col de Varaire (B310), prendre le sentier à gauche qui monte au Col des deux Caïres (B99), descendre sur 30 m et bifurquez à droite direction Col de la Madeleine (B97), prendre le sentier à droite qui redescend vers St-Dalmas, passer les bornes 124-96, arrivée à St-Dalmas prendre la route du bas à l'Église direction Soun Del Pra, au stade prendre la route qui monte à gauche, à l'épingle de la route du Col prendre à droite et rejoindre la Colmiane.

DEPART: LA COLMIANE
BOUCLE
DISTANCE: 29KM
DENIVELE: +/- 810M

Idem départ n°2 jusqu'à la cabane forestière (B126), prendre le sentier à gauche qui descend vers la Bolline, arrivée sur la route de la Séréna (B137) aller jusqu'au pont et passer dessous (B136), suivre le sentier jusqu'à arriver devant le cimetière de la Bolline (B139), suivre le PR qui longe la route direction Chapelle St-Donat, bifurquer à droite à la B148, traverser le village, passer le pont et prendre à droite à la B151, passer la B140, arrivé sur le parking prendre le sentier qui va à La Roche (B144), passer la B142 et traverser le village (B141), arrivée sur le parking à la sortie du village (B133) prendre la route direction Vallon du Bramafan et remonter jusqu'à St-Dalmas, idem n°3 depuis St-Dalmas.

DEPART: LA COLMIANE
BOUCLE
DISTANCE: 6KM
DENIVELE: +/- 175M

Prendre le Retour Station en face de l'Office du tourisme (B93) jusqu'au Col du Suc (B312 m), prendre le sentier à droite qui fait le tour du Suc jusqu'à « Colmiane Forest » puis descendre la piste de ski jusqu'au lac, faire le tour du lac (B104), remonter vers le téléski par le Green du golf puis retour à la Colmiane par la route.

DEPART: LA COLMIANE
BOUCLE
DISTANCE: 20KM
DENIVELE: +/- 580M

Prendre le Retour Station (B93) jusqu'au Col du Faut, tourner à droite sur un sentier qui prend une crête jusqu'au Col de Varaire (B310), prendre le sentier qui monte à gauche vers le Col des deux Caïres (B99), passer la borne 100 et tourner à droite vers le Col de la Madeleine (B97), poursuivre sur la ligne de crête et descendre par un sentier jusqu'au Col de la Séréna (B127), prendre à droite sur la piste vers la cabane forestière (B126) et poursuivre jusqu'à St-Dalmas. Ensuite idem n°4 jusqu'à la Colmiane.

DEPART: LA COLMIANE
BOUCLE
DISTANCE: 4,2KM
DENIVELE: +/- 150M

Prendre le Retour Station direction La Colmiane (B93), au Col du Suc (B 312a) descendre par la piste jusqu'au téléski et poursuivre par le Green pour faire le tour du lac, remonter ensuite par la piste jusqu'au Col de la Colmiane.

DEPART: LA COLMIANE
BOUCLE
DISTANCE: 12,5KM
DENIVELE: +/- 300M

Prendre la route qui monte derrière les bâtiments de la Colmiane, prendre la piste qui mène au parking de la Via Ferrata, prendre le sentier dans la 2^{ème} épingle gauche, suivre le Vallon d'Anduëbis à la B916, prendre à droite aux bornes 89 et 88, 87 et 86, prendre à droite à la B334 et 333 (Le Villars), prendre la piste à droite vers La Colmiane (passer les B332, 331, 336), à la B330 prendre la D2565 en direction du Col de la Colmiane.

DEPART: LA COLMIANE
BOUCLE
DISTANCE: 18KM
DENIVELE: +/- 820M

Prendre le Retour Station (B93) jusqu'au Col du Suc (B312a) et prendre la piste qui descend sans tourner vers le téléski, poursuivre la piste jusqu'au Col de la Colmiane (B312) et emprunter le sentier vers Venanson, prendre à gauche à la B309 vers les Vachères, arrivée à la piste prenez-la en montée et poursuivre jusqu'au retour à la Colmiane.

DEPART: LA COLMIANE
BOUCLE
DISTANCE: 6,5KM
DENIVELE: +/- 260M

Idem n°3 jusqu'au Col de Varaire (B310), tourner à droite vers la Colmiane, passer la B98 en poursuivant tout droit, à la B94 tourner à droite vers la Colmiane, passer la B98 en poursuivant tout droit, à la B94 tourner à droite sur la piste qui revient à la Colmiane.

CODE DU VÉTÉRISTE

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation

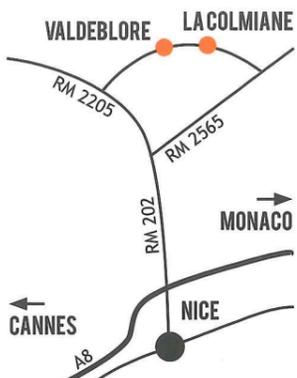
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- Port du casque recommandé
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermez les barrières
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'loisir



de Sérenton



CIRCUITS VTT
VALDEBLORE
ESPACE VTT
F.C. VAL DU MERCANTOUR



LOCATIONS, PIÈCES DÉTACHÉES, RÉPARATIONS

FERRATA SPORT:
Tél. : 04 93 02 80 56
06 86 78 87 12
Mail : a.sorridente@wanadoo.fr

COLMIANE SPORT:
Tél. : 04 93 02 87 00
06 82 32 69 59
Mail : colmianesports@aliceadsl.fr
www.colmianesports.com

SECOURS

Sapeurs pompiers : 18
Samu : 15
Appel d'urgence : 12

MEDECINS

Docteur Vincent DIELBOLT
Tél. : 04.93.02.05.87
Docteur Marie DAMDURAN
Tél. : 04.93.02.05.87
(en cas d'urgence seulement)

MAIRIE DE VALDEBLORE

Hôtel de Ville
06420 VALDEBLORE
Tél. : 04 93 23 25 80
Mail : mairie.valdeblore@wanadoo.fr
www.ville-valdeblore.fr

METEO:
3250 ou 0 892 680 206

OFFICE D'OUTOURISME:
Tél. : 04 93 23 25 90
Mail : otcolmiane@wanadoo.fr

CARTE IGN TOP 25:
3641 ET « Moyenne Tinée - La Colmiane-Valdeblore-Parc National du Mercantour »



CIRCUITS VTT: LA BOLLINE, LA ROCHE, SAINT-DALMAS, LES MILLEFONTS

- Très facile
- Facile
- Difficile
- Très difficile
- Balisage sur le terrain des circuits : 5, 6, 10, 11, 14, 15, 16, 17
- Balisage sur le terrain des circuits : 19a et 19b (vers zone d'initiation)



5
DÉPART: LA ROCHE
BOUCLE
DISTANCE: 32KM
DENIVELE: +/- 1000M

Traversez le village direction Vallon St-Jean (B141 et B142), arrivé au pont en bois bifurquer à gauche via l'ancienne frontière, au pont à l'entrée de la Bolline prendre la route en direction du Col, tourner à droite à la B147, tournez à droite à la B148, descendre au

Planet, passer les B149-150, tourner à gauche à la B155, passer les B132 et 131, suivre le PR et tourner à droite à la B72, tourner à gauche à la B73 et rejoindre la route qui monte à Marie (B74), suivre la route puis piste de la Clamia direction Valdeblore. Arrivée sur la route, monter à droite jusqu'au Col de la Séréna (B128), suivre la piste jusqu'à la cabane forestière (B126), continuer sur 1,3 km et tourner à gauche vers St-Dalmas, aux premières maison tourner à gauche et descendre

le Vallon du Bramafan sur 1,3 km puis tourner à droite pour retour à La Roche.

6
DÉPART: ST-DALMAS
BOUCLE
DISTANCE: 22KM
DENIVELE: +/- 500M

Prendre la route goudronnée en direction de la Séréna (B76), se transforme en piste et poursuivre jusqu'à la cabane forestière

(B126), prendre la piste qui monte, passer la B125, prendre à droite à la B96, aller au bout de la piste et emprunter le sentier jusqu'au Col de Varaise, prendre à gauche à la B310 en direction de la Colmiane et poursuivre jusqu'à la B94 puis tourner à gauche sur la piste, à la B95 prendre le GR5 sur 30 m et partir sur le sentier à droite, redescendre à la cabane forestière (B126), prendre à droite direction St-Dalmas sur la piste sur 1,3 km, tourner à gauche via un sentier jusqu'à St-Dalmas.

10
DÉPART: LA ROCHE
BOUCLE
DISTANCE: 3,6KM
DENIVELE: +/- 80M

Partir du parking des containers à tri (B133), prendre la route à gauche direction le bois Noir (GR5) et poursuivre jusqu'au Vallon. Descendre par la piste jusqu'au Pont Noir et prendre à droite direction La Bolline (B136), après 500 m tourner à droite sur la piste qui revient à la Roche.

11
DÉPART: ST-DALMAS
BOUCLE
DISTANCE: 12KM
DENIVELE: +/- 75M

Prendre la route de la Séréna (B76), passer la cabane forestière (B126) et poursuivre jusqu'au Col de la Séréna, prendre à droite à la B128 vers le point de vue, poursuivre le Tour de la Séréna, rester sur la piste à la B129, remonter au Col et retour à St-Dalmas par la piste de l'aller.

14
DÉPART: LA BOLLINE
ALLER
DISTANCE: 9KM
DENIVELE: +/- 100M / -590M

Partir direction Chapelle St-Donat (B147 et 148) et poursuivre jusqu'à la chapelle puis descendre vers le Planet (B150), prendre à gauche à la B155 et poursuivre le PR jusqu'au « seuil » (passer les B132, 131), à la B72 continuer en descente vers la Bollinette, idem à la 73 puis arrivée à la B156 sur la route de la Tinée. Retour possible par la route.

15
DÉPART: LA BOLLINE
BOUCLE
DISTANCE: 21KM
DENIVELE: +/- 750M

Prendre la route du Col jusqu'à la B139 puis emprunter la route de la Séréna, passer les B136, 137 et 138, au stand de tir prendre un sentier à droite qui rejoint une piste d'exploitation puis un autre sentier, prendre à gauche arrivé dans les éboulis (kern en pierre), poursuivre tout droit à la B130 direction La Clamia, tourner à gauche à la B71 direction Marie, prendre à droite à la B65 et poursuivre

jusqu'au village de Marie (B64 et 63), remonter par la piste de la Clamia en direction de Valdeblore jusqu'au Col de la Séréna, à la B128 descendre par la piste forestière, faire 300 m sur la route puis tourner à gauche sur un sentier pour arriver dans le fond du vallon de Bramafan, tourner à gauche et poursuivre le sentier jusqu'à la Bolline.

16
DÉPART: PARKING DES MILLEFONTS
ALLER
DISTANCE: 4,5KM
DENIVELE: +/- 100M / -630M

À la B82 prendre le GR52, à la B146 tourner à gauche à la B146 et poursuivre sur le sentier qui coupe à plusieurs reprises la route jusqu'à la B81 et suivre le GR52 jusqu'à St-Dalmas.

17
DÉPART: LA ROCHE
BOUCLE
DISTANCE: 5,5KM
DENIVELE: +/- 130M

Traverser le village en direction de la chapelle St-Jean-Baptiste, passer la B141 puis la Chapelle, prendre à gauche à la B142, puis descendre à la Bolline par la route à la B144, traverser l'ancien village de la Bolline jusqu'au cimetière, à la B139 prendre la route de la Séréna sur 1 km et tourner à gauche pour le retour à La Roche.

19a
DÉPART: LA BOLLINE
ALLER VERS ZONE D'INITIATION
DISTANCE: 5KM
DENIVELE: +/- 140M

Prendre la route de la Séréna au cimetière (B139), prendre à gauche dans le vallon au point Noir (B136), monter sur la piste pendant 750 m. Retour en sens inverse.

19b
DÉPART: LA ROCHE
ALLER VERS ZONE D'INITIATION
DISTANCE: 5KM
DENIVELE: +/- 30M

Au parking des bacs de tri prendre le GR5 à la B133 et poursuivre sur la route puis piste jusqu'au Vallon du Bramafan. Retour en sens inverse.

Graphisme : © www.mabilide-hospital.fr / Photo : © Antoine Hospital