



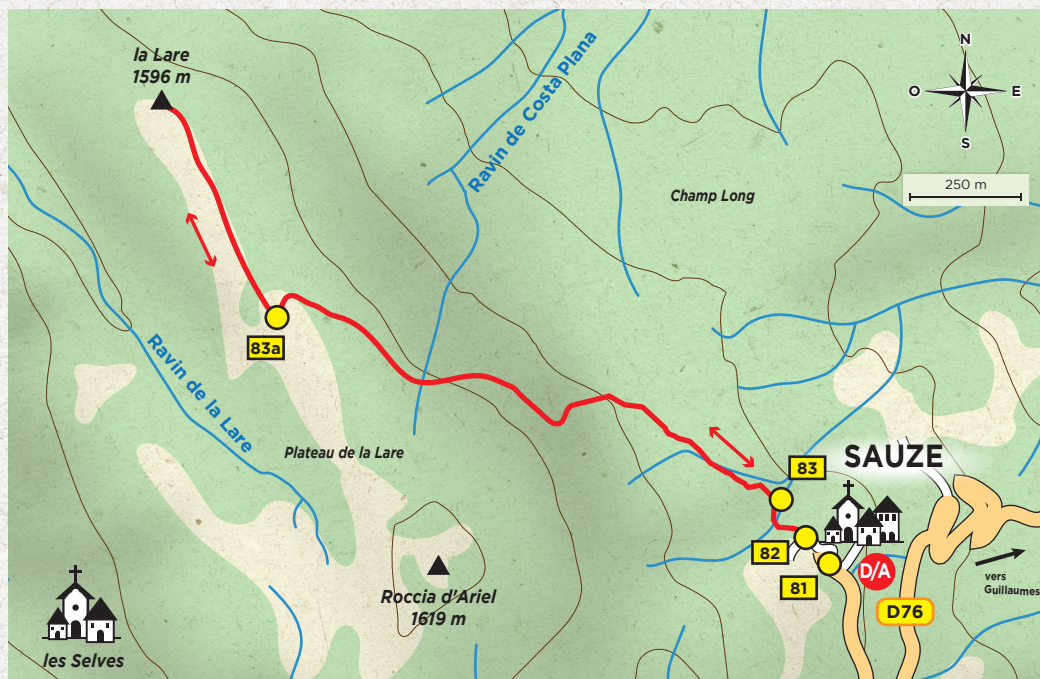
## PLATEAU DE LA LARE Au départ de Sauze (1 300 m)



Promenade à la portée de tous à travers le superbe plateau de la Lare, brutalement interrompu au sud par une haute falaise qui servit jadis, dans sa partie basse creusée par une grotte, de refuge aux Sauzois pendant les périodes précaires d'insécurité (épidémies, grandes campagnes d'invasions, etc.). Sur le plateau sommital la vue est exceptionnelle côté sud mais aussi sur la barre du Plan et le St-Honorat à l'ouest et les tours du lac d'Allos et le Val d'Entraunes au nord. En traversant le plateau, il est important de bien respecter le balisage au sol sur cette section où, dès la fin du printemps et souvent jusqu'au début juillet, un troupeau de moutons gardé par des chiens de protection, pâture. A l'opposé du petit sommet de la Lare, la Roccia d'Ariel domine le flanc sud du plateau et émerge timidement du bosquet de pins qui la borde ; toute aussi panoramique, elle peut inspirer un aller-retour hors sentier mais nécessite impérativement d'attendre la montée en estive des bêtes pour profiter amplement de la vue !

### Itinéraire

Du parking en contrebas du village, passer devant la mairie et l'auberge pour gagner la place (b.81) ; traverser devant la fontaine pour trouver le départ de la piste qui descend après la dernière maison. Cent mètres plus loin, une bifurcation (b.83) marque le départ du sentier qui monte à travers les buis pour rejoindre une piste. Continuer la montée raide pour retrouver plus haut l'agréable sentier qui se profile sous les pins jusqu'au plateau. En sortant sur l'altiplano, prendre peu après (b.83a) à droite pour traverser la môtte de pins, et grimper la petite butte. Se diriger plein nord sur le tracé qui suit le bord du plateau pour rejoindre la petite protubérance rocheuse de la pointe de la Lare (1 599 m). Rejoindre la balise (83a) à partir de laquelle il est possible de faire un aller-retour en longeant la bordure Est du plateau (distance et durée non mentionnée dans les caractéristiques) hors sentier et non balisé pour rejoindre la Roccia d'Ariel (1 619 m) où l'habituel tour d'horizon sommital embrassera



par temps clair les sommets de la haute vallée du Var.

Le retour s'effectue par l'itinéraire de montée.

### Caractéristiques de la randonnée

Dénivelée : + 340 mètres / - 340 mètres

Durée : 2 h 30

Distance : 6,5 km

Difficulté : Facile

Période conseillée :

Avril à Novembre





# INFORMATIONS & AVERTISSEMENTS

## Signalétique, cartographie et balisage

Présente aux départs des itinéraires, aux bifurcations et aux cols, la signalétique départementale en bois gravé, facilement



reconnaissable, équipé l'ensemble des itinéraires pédestres inscrits au PDIPR. Chaque poteau porte un numéro de référence que l'on pourra aisément retrouver sur la carte IGN TOP 25 du secteur, complément indispensable du descriptif de chaque itinéraire, qui permet une orientation de terrain précise, l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivelée, abris...) et en cas de

problème, de trouver le chemin ou la route à emprunter pour gagner le village le plus proche.

Les rectangles de peinture jaune (chemin de petite randonnée) ou blanche et rouge (chemin de grande randonnée) balisent les itinéraires entre les poteaux indicateurs.



## Pastoralisme

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de prédateurs, les éleveurs et bergers sont amenés à utiliser des chiens de protection pour dissuader tout intrus de s'approcher du troupeau.

Vous pouvez être amené à rencontrer un ou plusieurs chiens de protection : contournez largement le troupeau, évitez de le traverser, face au chien arrêtez-vous, restez calme, ne le menacez pas, ne le caressez pas, et si vous avez votre chien de compagnie, ne le prenez jamais dans les bras.

**Dans tous les cas, quand vous voyez un troupeau, gardez vos distances !**



## Parc national du Mercantour

En zone cœur du Parc national du Mercantour, une signalétique directionnelle sur panneaux jaunes remplace le fléchage en bois gravé. Prenez soin de vous renseigner sur la réglementation spécifique appliquée dans cet espace protégé.

## Consignes de sécurité

Les randonnées qui vous sont proposées se déroulent dans un milieu naturel de montagne soumis aux aléas climatiques. Chaque usager évolue dans cet environnement en fonction de ses capacités, sous sa propre responsabilité, en connaissance des risques encourus liés au milieu ou à l'activité et doit prendre les précautions nécessaires pour une pratique en toute sécurité. Les descriptifs donnés à titre d'information et ne dispensent pas de faire preuve de vigilance et de bon sens et d'adapter votre comportement aux circonstances effectivement rencontrées sur le terrain.

**Encadrement :** n'hésitez pas à faire appel à un professionnel qui saura vous guider, vous former et vous faire découvrir les joies de la rando en toute sécurité. Accédez aux coordonnées des professionnels de l'activité en vous adressant à la mairie ou à l'Office de Tourisme le plus proche.

**Recommandations de pratique :** un équipement adapté au parcours, des conditions météorologiques vérifiées avant le départ, constituent des facteurs importants de confort et de sécurité.

**Pour alerter les secours, composez le 112.**

**Attention !** En fonction de la couverture GSM, le recours au téléphone portable ne peut être systématique.