



Les balades proposées dans ce livret sont des balades familiales. Ce sont des circuits non sécurisés.

Topos et cartes IGN
en vente au tabac presse.

Conseils aux randonneurs

- Prévoyez à boire, à manger et des vêtements chauds.
- Ne partez jamais seul.
- Avertissez de votre itinéraire, votre heure de départ et de retour.
- Ne vous approchez pas des troupeaux.
- En cas de secours, composer le 112.
- D'une manière générale, respectez l'environnement.

© C. GOURON, M. MOLLE

Office de Tourisme du Sauze Cat I

Chalet de la Montagne

tel . 04 92 81 05 61

www.sauze.com



Profitez des navettes gratuites
tous les horaires sur
www.sauze.com



Le SAUZE



PLAN DES ITINÉRAIRES PÉDESTRES

LE SAUZE



+



=



www.sauze.com



UBAYE
TOURISME

Le SAUZE

ITINERAIRE N° 1 : LE SAUZE / SAUZE 1700

Cette balade comporte quelques murs relativement raides et peut s'avérer difficile pour de jeunes enfants.

Jeu de piste : Crao la petite savincate

Départ : Il se prend au pied des pistes, devant l'hôtel « Le Soleil des Neiges ». Longer ensuite la piste en empruntant la petite route à gauche, qui passe devant l'hôtel « L'Équipe ». Monter jusqu'au four à pain et suivre le chemin à gauche qui longe les tennis et vous conduit vers les immeubles du Roi Soleil.

Ne pas suivre le panneau jaune « Sauze 1700 », il vous mène sur l'itinéraire 3.

Longer les immeubles en montant vers les bois et suivre le balisage vers la gauche qui vous conduira au Sauze 1700.

Lorsque vous arrivez au bord de la piste au Sauze 1700, traverser en direction du chalet bois au dessus de celle-ci. Suivre le petit sentier qui vous conduit vers la station.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour le retour : vous pouvez redescendre par le même chemin ou emprunter l'itinéraire n°3 qui vous ramènera au Sauze ou encore attendre la navette gratuite qui vous redescendra.

Durée : environ 2 heures - **Dénivelé** : 300 mètres

Niveau de difficulté : moyen



Le respect des animaux sauvages doit être votre priorité. Vous pouvez les observer, à condition de prendre quelques précautions : restez face au vent, évitez les mouvements brusques, ne faites pas de bruit et ne cherchez pas à caresser les plus jeunes : imprégnés de votre odeur, leurs mères risqueraient de les abandonner. Prévoyez également une paire de jumelles.

Ne cueillez pas les plantes ou les fleurs, il peut s'agir d'espèces protégées. Et pas question de graver votre prénom dans l'écorce des arbres : ces cicatrices favorisent l'intrusion de parasites.

Si vous vous baignez dans une rivière ou un lac, évitez de remuer la vase, de déplacer des cailloux et d'arracher des plantes, sinon c'est tout un écosystème que vous troublez.

Enfin, ne laissez aucun déchet. N'oubliez pas que le plastique peut mettre mille ans à se dégrader, et qu'un papier gras jeté dans une rivière se retrouvera dans la mer, à moins qu'il ne reste accroché à des branches dans un ruisseau ! Ce qui suffit, quand vous le voyez flotter, à gâcher le charme d'une partie du paysage.

ANIMAUX

Le bouquetin

Le mâle se reconnaît par sa forme trapue et ses longues cornes. Sa taille varie de 145 à 155 cm. Il pèse entre 60 et 110kg. La femelle est plus petite, 125 à 140 cm. Son pelage est plus clair et ses cornes plus courtes. Elle pèse entre 40 et 50 kg. Les cornes permettent de différencier mâle et femelle et de préciser leur âge.

Durant la saison estivale, pâtures, siestes et jeux constituent l'essentiel des activités des bouquetins.

Pour en apercevoir : la randonnée du tour des Brechs, le Chapeau de Gendarme en face sud, dans les pentes herbeuses, sous les crêtes.

L'Aigle royal

C'est un brun fauve, plus ou moins sombre, sa nuque et le dessus de sa tête sont plus clairs, jaunâtres, presque dorés. La femelle est toujours de plus grande taille. Le bec crochu peut atteindre 6cm et les 2 serres sont garnies chacune de 4 griffes acérées et recourbées. Avec son envergure de 2m, les apparitions de l'aigle ne laissent aucune bête indifférente. Bien avant que le meilleur observateur ne puisse le détecter, les animaux sauvages se manifestent : les oiseaux s'agitent, les grands corbeaux crient et les marmottes sifflent. Pour en apercevoir : un couple dans le secteur du Brec 1er.

Chiens de protection appelés « Patous »

Ces chiens représentent de nouveau, pour les éleveurs et les bergers d'une aide précieuse pour la protection des troupeaux.

Au cours de vos promenades, vous pouvez rencontrer des patous, à l'approche d'un troupeau, surveillez votre comportement.

Face à ce chien de protection, adoptez un comportement calme et passif pour le rassurer. Si vous êtes accompagné de votre chien, tenez-le en laisse.

ITINÉRAIRE N° 5 : LE DÔME DE L'ALP

Cette balade vous permet de découvrir le secteur de l'Alp qui offre une vue splendide sur l'ensemble de la vallée.

Départ : Il se prend à la Rente, à gauche du restaurant « Les 2 Mazots ».

La piste est bien tracée, elle longe les pistes et traverse les alpages de la commune.

L'arrivée se situe au pied du téléski de l'Alp avec à proximité le bistrot d'altitude Le 2100.

Les plus courageux pourront partir pour une randonnée à la journée et monter jusqu'à la Croix de l'Alpe (topo en vente à l'Office de Tourisme).

Bistrot d'altitude Le 2100 : 06 75 68 04 21

Durée : environ 2h30 — **Dénivelé :** environ 350 m

Niveau de difficulté : difficile



ITINÉRAIRE N° 6 : LA ROCHE AUX FÉES

Jeu de piste : « les Personnages Magiques »

Départ : le chemin se prend à la mairie d'Enchastrayes, traverser la route et passer devant la grosse maison, traverser une deuxième fois la route ensuite et monter vers le village d'Enchastrayes.

Panneau directionnel

Le sentier est un peu raide au départ. Il passe entre les maisons. Traverser le village

A la sortie du village, rester sur le balisage jaune PR. Le chemin passe dans les prairies, suit un ancien chemin creux puis un vieux tracé de route.

Laisser une bergerie à main droite et rejoindre la piste forestière puis la route départementale.

La Roche aux Fées se trouve sur la droite.

Durée : Entre 1 h et 1 h 30 de montée. Balisage jaune PR.

Dénivelé : 350 m environ - **Niveau de difficulté :** facile

ITINÉRAIRE N° 3 : LES CABANES

Jeu de piste : Crao la petite savincate

Cette balade est une des plus faciles et des plus sauvages de la station, à seulement quelques mètres des pistes vous aurez la sensation d'être en pleine montagne. Avant de partir, passez à l'Office retirer la fiche du jeu.

Départ : Il se prend au Sauze 1700, c'est le chemin qui va vers le col des Allaris et passe ensuite sous le télésiège.

Après 1 km sur le chemin, vous trouverez un embranchement sur votre droite vous indiquant le Sauze.

Suivre le balisage jusqu'à la station. A mi-descente vous rencontrerez des ruines.

Vous allez arriver sur les pistes du Sauze, merci de les longer afin de respecter le travail des agriculteurs. Arrivée à proximité de la piscine.

Durée : 1h30 — **Dénivelé :** 300 mètres de descente

Niveau de difficulté : très facile

Variante de l'itinéraire 3 : la montée des cabanes

Ce sentier est un des plus sauvages de la station, il convient parfaitement aux familles.

A partir de l'hôtel Le Soleil des Neiges suivre le balisage jaune qui monte le long de la prairie puis prendre le chemin sur la droite.

Montez en suivant le balisage (traversez sous le télésiège) et continuez de monter.

Arrivée sur la piste forestière des Allaris, prendre à gauche pour rejoindre le Sauze 1700.

Durée : environ 2h — **Dénivelé :** 300 m - **Niveau de difficulté :** moyen

ITINÉRAIRE N° 4 : LA CABANE A JO / LE COL DE FOURS

Attention, cette balade comporte quelques passages assez raides.

Départ : Il se prend au Sauze 1700, au pied du télésiège, la piste part vers la gauche et est parfaitement visible, la suivre jusqu'à l'arrivée à la Cabane à Jo.

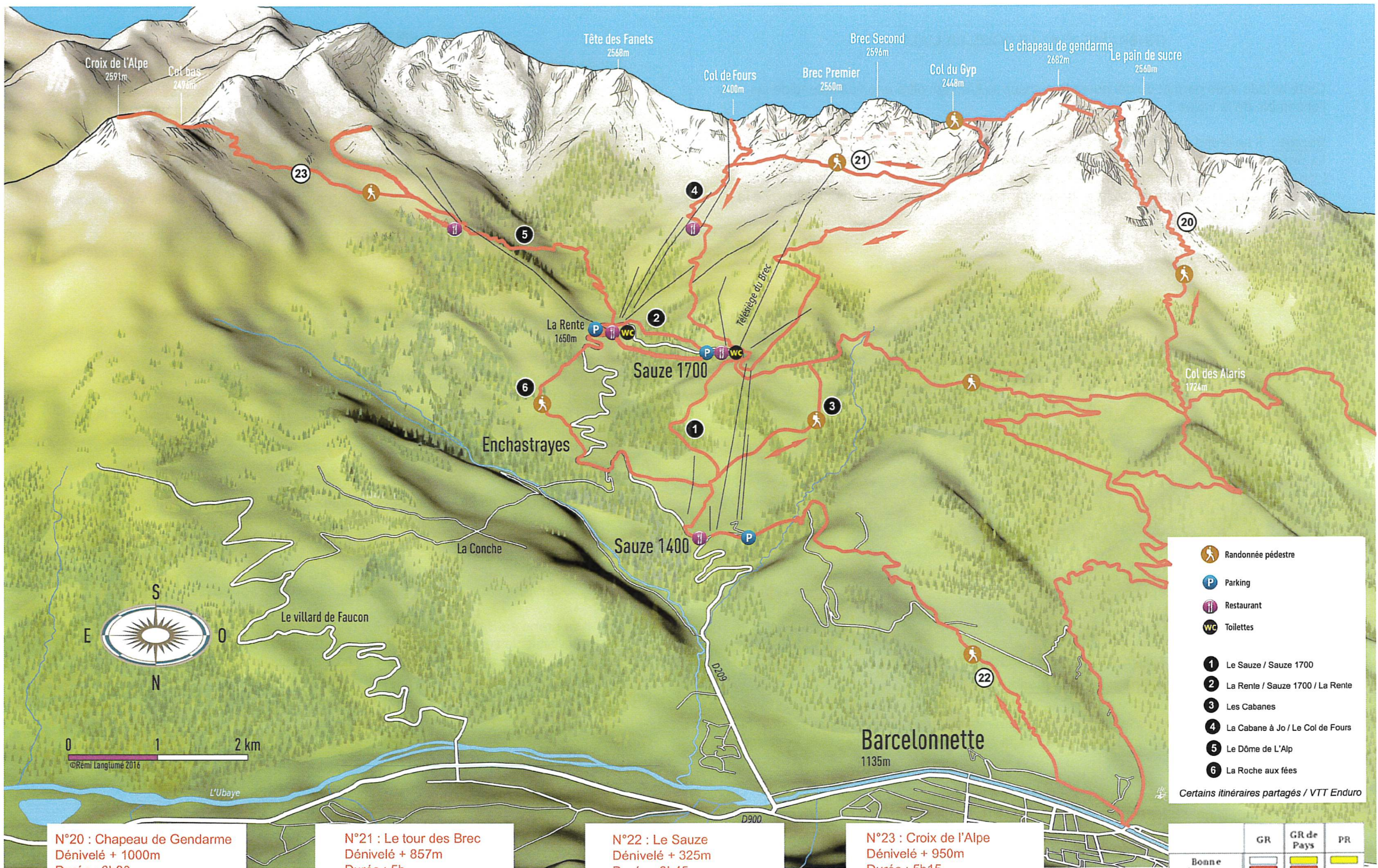
Arrivé à la cabane à Jo, le Col de Fours est en face de vous, le sentier est balisé en jaune (PR du Tour des Brechs). Il vous faudra encore une bonne heure de marche pour l'atteindre.

Restaurant « La Cabane à Jo » : 04 92 81 02 86

Attention vous êtes sur des alpages, ne vous approchez pas des troupeaux, les chiens de protection font leur travail.

Durée : 1h30 pour la Cabane à Jo / 2h30 pour le col de Fours

Dénivelé : environ 300 m - **Niveau de difficulté :** difficile



- Certains itinéraires partagés / VTT Enduro**

N°20 : Chapeau de Gendarme
 Dénivelé + 1000m
 Durée : 6h30
 Départ au Sauze 1700
 Balisage PR jaune
 Option télésiège du Brec :
 Dénivelé + 503m
 Durée : 4h30

N°21 : Le tour des Brec
 Dénivelé + 857m
 Durée : 5h
 Départ au Sauze 1700
 Balisage PR jaune
 Option télésiège du Brec :
 Dénivelé + 360m
 Durée : 4h

N°22 : Le Sauze
 Dénivelé + 325m
 Durée : 3h45
 Départ Barcelonnette
 Balisage PR jaune

N°23 : Croix de l'Alpe
 Dénivelé + 950m
 Durée : 5h15
 Départ parking de la Rente
 Balisage PR jaune

	GR	GR de Pays	PR
Bonne direction			
Changement de direction			
Mauvaise direction			