



Guide des chemins de randonnée



Sommaire

Plan général du territoire communal	pages 4-5
Circuit N° 1 - Le Rucher	pages 6-7
Circuit N° 2 - Le Castellàs	pages 8-9
Circuit N° 3 - Le Tramway	pages 10-11
Circuit N° 4 - Le Romanil	pages 12-13
Circuit N° 5 - Le Loup	pages 14-15
Circuit N° 6 - Le d'Arbousson	pages 16-17
Circuit GR653A - « Via Aurélia » « Chemin de Saint Jacques de Compostelle »	pages 18-19
Conseils et règles de sécurité	page 20
Numéros pratiques	pages 21



Bonne route



J'ai souhaité l'édition de ce guide pour vous permettre de (re)découvrir en famille les nombreuses promenades que propose le riche environnement roquefortois. Se distraire en découvrant, s'amuser en apprenant, s'étonner en se promenant, n'est-ce pas le meilleur moyen de célébrer notre patrimoine ?

A travers les divers circuits balisés, vous emprunterez d'anciens chemins utilisés autrefois par la population rurale. Ces chemins muletiers desservaient, pour la plupart, les lieux de culture, d'approvisionnement en eau, de vie sociale et permettaient d'établir des liaisons avec les communes voisines.

Certains de ces chemins traversent des propriétés privées et je tiens à remercier les riverains qui nous autorisent à passer sur leurs terres.

Que soient remerciés également le Conseil général des Alpes-Maritimes, les membres de l'association pédestre de Roquefort-les-Pins et le groupe Patrimoine pour leur concours dans la définition des circuits de randonnée et l'établissement de cette brochure.

Avant de partir sur les sentiers roquefortois, je vous invite à prendre connaissance des règles de sécurité qui vous assureront des promenades agréables et sans encombre, et de respecter notre nature.

Bonne route à tous.

Michel Rossi

Maire de Roquefort-les-Pins
Député des Alpes-Maritimes





Roquefort-les-Pins

Plan général du territoire communal

Hormis le secteur de la Gorgue, conglomérats à la base d'éléments volcaniques, partout ailleurs c'est le domaine des calcaires.

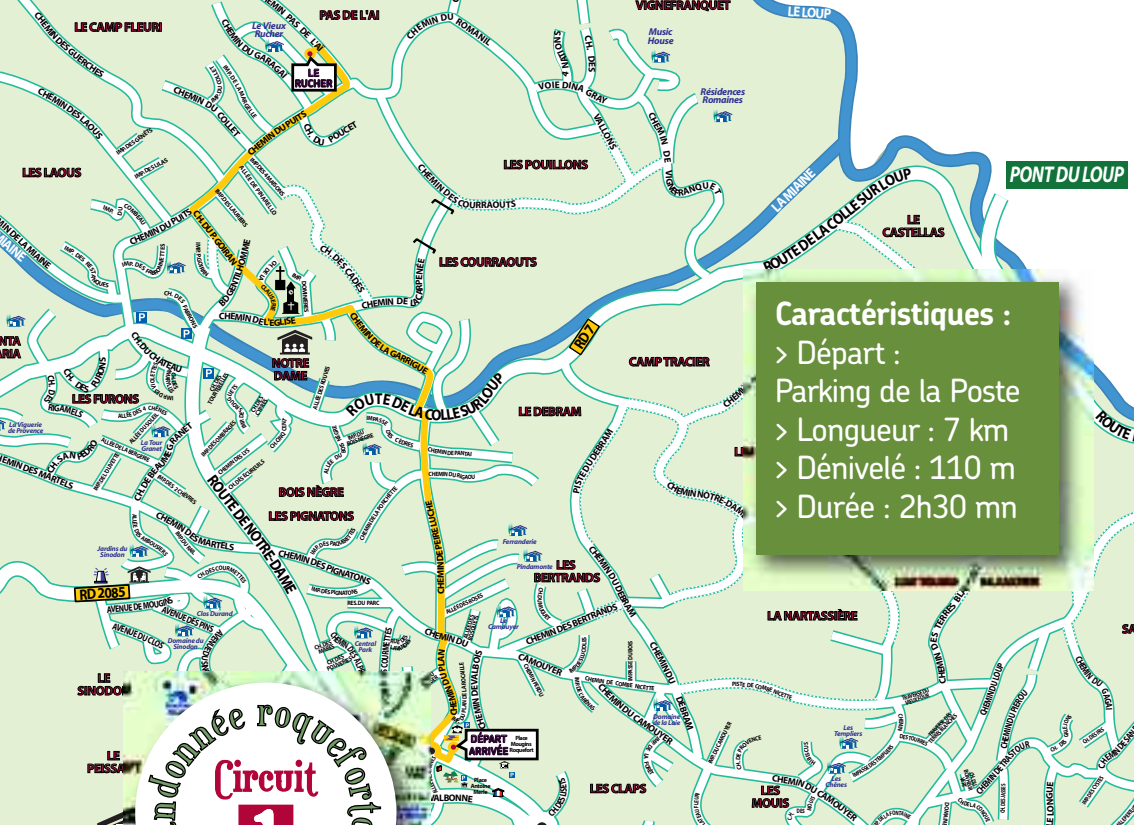
- ▶ la grotte du Lauron
- ▶ la grotte de Beaume Granet
- ▶ l'aven Alziary
- ▶ la grotte de la Chèvre d'Or
- ▶ la grotte du Tramway

Couvrant plus de 2 000 hectares (exactement 2 153) Roquefort est formé d'une succession de plateaux et de dépressions situés à une altitude moyenne de 300 mètres pour les hauteurs et de 150 mètres pour les creux. L'ensemble se déploie dans un environnement vallonné, boisé, à faible distance du littoral et proche de grandes agglomérations.

Nous sommes bien entendu dans l'aire climatique méditerranéenne. Mais en été l'air plus frais venu des montagnes voisines rafraîchit quelque peu les températures, alors qu'en hiver c'est la brise marine qui les radoucit.

Roquefort est sur le plan climatique un site privilégié susceptible d'attirer une importante population.





Caractéristiques :

- > Départ :
Parking de la Poste
- > Longueur : 7 km
- > Dénivelé : 110 m
- > Durée : 2h30 mn

Randonnée roquefortoise
Circuit 1

Le Rucher

Départ et retour sur le parking de la Poste en direction de la fontaine de la Place Mougins Roquefort.

- > Longer la RD 6085 sur la droite en direction du rond point
- > Prendre à droite le chemin du Plan jusqu'au chemin des Pignatons
- > Prendre à gauche le chemin de Peire Luche.
- > Route de La Colle (D6007) prendre à gauche puis à droite vers le chemin de la Garrigue.
- > Au chemin de la Carpenée prendre à gauche jusqu'à l'Église Notre Dame

de Canlache, passer devant le Cimetière et prendre un petit chemin très étroit en direction du chemin du Père Goiran.

- > Au chemin du Puits, prendre à droite jusqu'au chemin du Pas de l'Ai.
- > À gauche, vous avez atteint le Rucher.

Retour : prendre le chemin inverse.



patrimoine



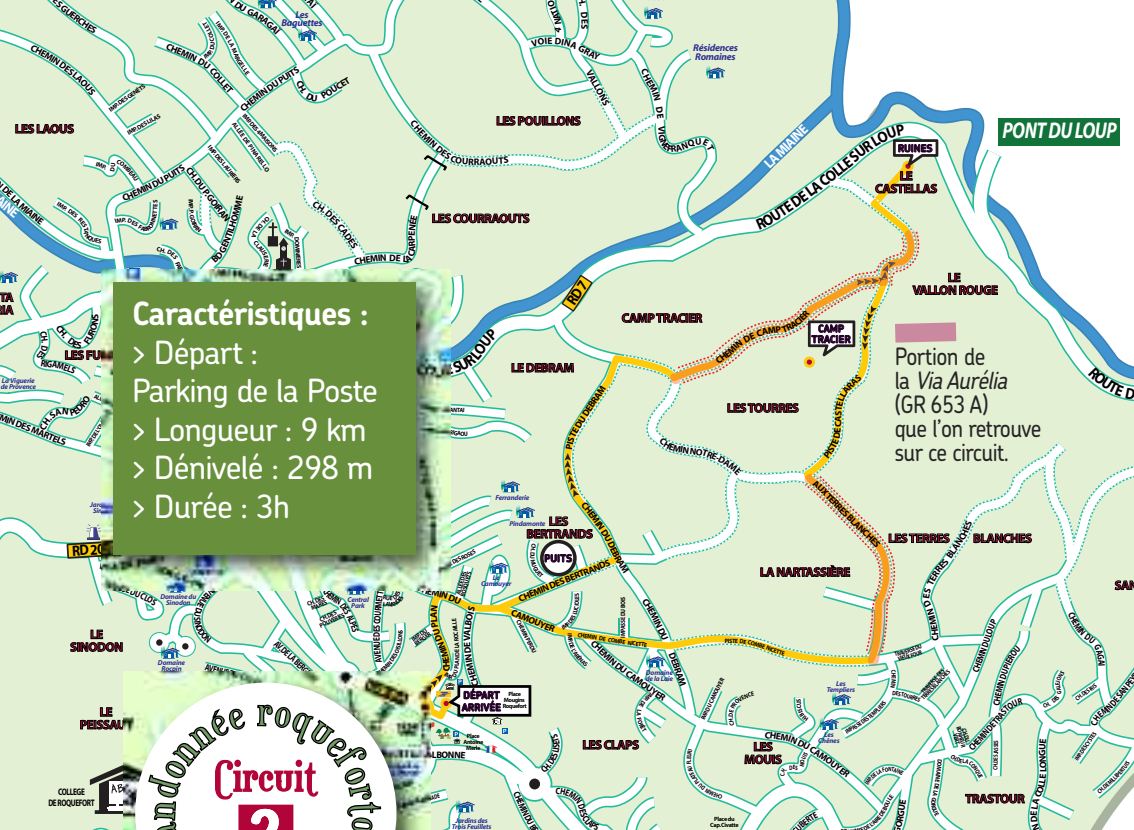
Ce circuit a pour principal centre d'intérêt **l'apié (rucher) des Baguettes** (XIXe s.) **1**

Cette construction en pierre sèche, richesse rare du patrimoine agricole et apicole dans les Alpes-Maritimes, est un enclos fermé (à l'exception d'une ouverture au nord) et constitué d'un mur appareillé en blocs calcaires, d'une hauteur d'environ un mètre cinquante, disposé en cercle d'une dizaine de mètres de diamètre, protégeant les ruches et leurs habi-

tantes de la pluie et du vent, de la chaleur et du froid, et de l'humidité du sol. C'est un apié familial, mais déjà suffisamment important avec 21 niches, pour en faire il y a plus d'un siècle, une "entreprise semi-industrielle" à miel.

Au cours de ce circuit, on remarquera le vieux pont **2** (milieu du XIXe s.), l'église Notre-Dame **3** et à proximité immédiate, le petit oratoire, ainsi que, près du rucher, des bories **4** dont une bien conservée, au départ à gauche, du chemin du Romanil.





Caractéristiques :

- > Départ :
- Parking de la Poste
- > Longueur : 9 km
- > Dénivelé : 298 m
- > Durée : 3h

Portion de la Via Aurélia (GR 653 A) que l'on retrouve sur ce circuit.

Randonnée roquefortoise
Circuit 2

Le Castellás

Départ et retour sur le parking de la Poste en direction de la fontaine de la Place Mou-gins Roquefort.

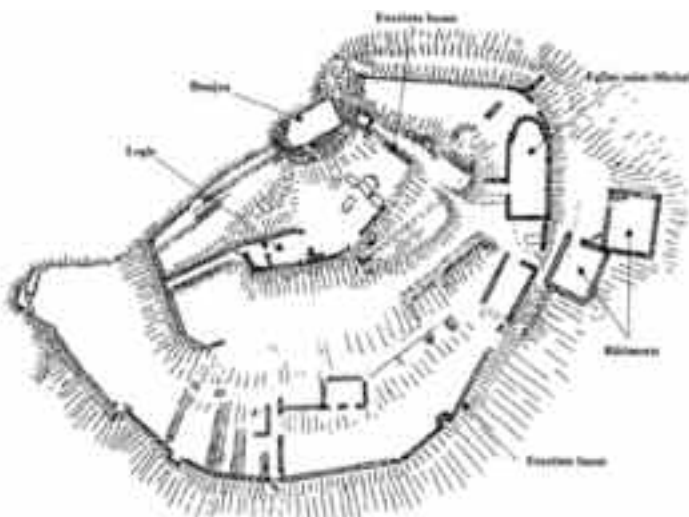
- > Longer la RD 6085 sur la droite en direc-tion du rond point
- > Prendre à droite le chemin du Plan jusqu'au chemin des Pignatons
- > Prendre à droite, chemin du Camouyer, chemin des Bertrands,
- > Au chemin du Debram, prendre à gauche en direction du Camp Tracier
- > Après la descente du Debram prendre à droite le chemin de Notre Dame aux Terres Blanches

- > A 250m prendre à gauche en direction du Camp Tracier, à 250m prendre la montée à droite puis à 450m on retrouve un chemin que l'on suit sur la gauche pendant 100m
 - > Prendre à droite la descente vers le Cas-tellás sur 500m et rejoindre le pare-feu. Partir sur la gauche sur 380m (direction RD7) jusqu'au panneau du Castellás.
- Retour : prendre le chemin du Castellás aux Terres Blanches, le chemin de Combe Ni-cette. Au chemin du Camouyer reprendre à gauche le chemin du Plan. À la RD 6085 prendre à gauche vers le parking de la Poste.



L'intérêt principal de ce circuit est **le site médiéval du Castellàs** (première moitié du XI^e s.). Le *castrum* occupe une extrême avancée du plateau calcaire du Camp Tracier, une "roque forte" à caractère défensif, qui est devenue Roquefort. La partie haute du site, dominant les gorges du Loup, comporte les restes du donjon **1**, limités à un fragment de l'angle nord-est de 3 m de hauteur. En contre-bas, subsistent des fragments importants d'une enceinte haute de 3m et épaisse de 0,80m et les murs d'un corps de logis rectangulaire de 11m de long et de 6m de large. La partie basse, à une quinzaine de mètres en contre-bas, présente les vestiges d'une église Saint-Michel. Celle-ci est formée d'une nef romane à un seul

vaisseau, dotée d'une abside bien conservée, semi-circulaire et couverte en cul-de-four, avec une fente d'éclairage dans l'axe. Ce circuit permet d'observer, depuis le haut du Debram, vers le nord, le sommet des Courmettes (1248m). Il longe, à distance, le site romain de Camp Tracier **2**, situé au sud du chemin du même nom.





Le Tramway

Départ et retour sur le parking de la Poste en direction de la fontaine de la Place Mougins Roquefort.

> A gauche, emprunter le passage protégé (sous RD 6085) et contourner la mairie en direction de la route de Valbonne.

> Sur la gauche, prendre le chemin du Beaumon puis suivre la RD 6085 jusqu'au chemin des Clos en direction du Viaduc **1** qu'il faut laisser sur sa droite pour remonter par le chemin du Tramway jusqu'au Colombier.

Au passage piéton traverser la RD

6085 en direction de la Place du Cap. Civette et prendre le chemin du Plateau Fleury en direction du chemin du Camouyer puis le Debram.

> Arrivé au croisement avec Combe Nicette, prendre sur la gauche pour descendre en direction du chemin du Camouyer puis du chemin des Pignatons

> Quitter le chemin des Pignatons et prendre le chemin du Plan.

> À la RD 6085 prendre à gauche vers le parking de la Poste.



patrimoine

Itinéraire de l'ancienne ligne de tramway reliant Villeneuve-Loubet à Opio

Villeneuve-Loubet :

halte ouverte en 1911.

La Vanade :

arrêt facultatif ouvert en 1911.

Les Sept-Fonts :

arrêt facultatif ouvert après 1914.

Le Colombier : 2

halte ouverte en 1911. Bâtiment de halte allongé avec quai à marchandises, une voie d'évitement de 25 m et un tiroir de sécurité côté Grasse (rebaptisé «Le Colombier-Sanctuaire» en 1923).

Roquefort :

halte ouverte en 1911. Bâtiment de halte carré avec quai à marchandises, une voie d'évitement de 30 m.

Rigamel-Granet :

arrêt facultatif ouvert en 1911 avec abri pour les voyageurs.

Le Collet :

arrêt fixe ouvert en 1911. Bâtiment d'arrêt (rebaptisé «Les Moulins» en 1913).

Plan-Bergier :

arrêt facultatif, puis arrêt fixe (rebaptisé «Le Collet» en 1913). Transformé en halte en 1926 et rebaptisé Le Rouret-Le Collet. Bâtiment de halte carré avec halle et quai à marchandises. Une voie d'évitement et un tiroir de sécurité côté Cagnes.

St.Pons :

arrêt fixe ouvert en 1911.

San-Peire :

halte ouverte en 1911. Bâtiment de halte allongé avec quai à marchandises, une voie d'évitement de 25 m (rebaptisée «Opio-San-Peire» en 1914).





Caractéristiques :

- > Départ :
Parking de la Poste
- > Longueur : 9 km
- > Dénivelé : 218 m
- > Durée : 3 h

Randonnée roquefortoise
Circuit 4

Le Romanil

Départ et retour sur le parking de la Poste en direction de la fontaine de la Place Mougins Roquefort.

> Longer la RD 2085 sur la droite en direction du rond point puis prendre à droite le chemin du Plan jusqu'au ch. des Pignatons puis à droite ch. du Camouyer et Ch. des Bertrands.

> Au ch. du Debram prendre à gauche en direction du Camp Tracier.

> Après la descente du Debram prendre à gauche et traverser la RD 07 pour descendre vers le vallon de la Miaine (avec prudence en cas de pluie récente) puis

remonter vers le ch. de la Carpenée en empruntant une portion de l'ancien chemin reliant Le Bar-sur-Loup à La Colle sur Loup (cadastre napoléonien).

> Quitter le ch. de la Carpenée puis prendre un sentier balisé en direction du ch. des Courraouts jusqu'au ch. du Puits.

> Prendre à gauche le ch. du Père Goiran, contourner l'église par le ch. de la Carpenée jusqu'au ch. de la Garrigue vers la RD 07.

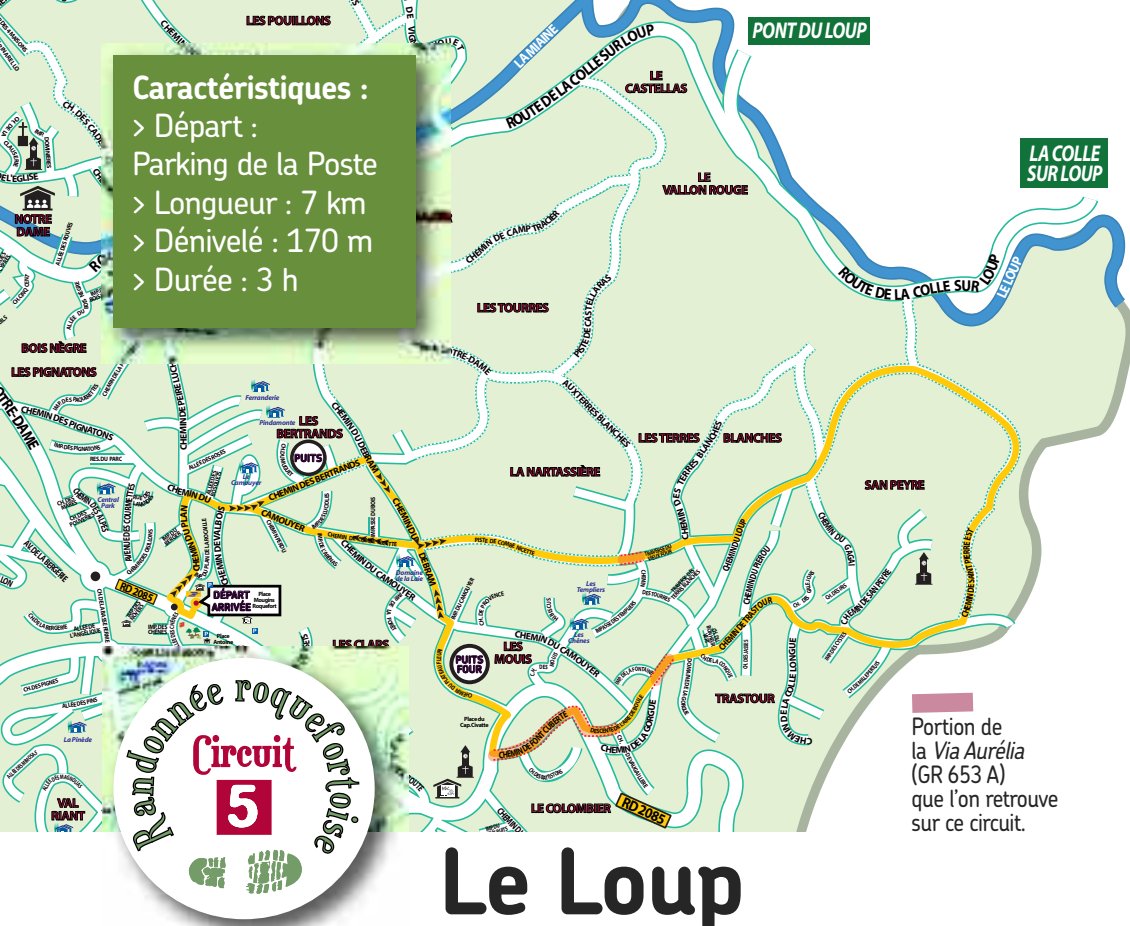
> A 50m à gauche prendre le ch. de Peire Luche jusqu'au ch. des Pignatons puis à gauche le ch. du Plan pour arriver sur la RD 2085 et retour au parking de la Poste.



patrimoine

A découvrir, entre autres, sur le parcours :
Notre-Dame de Canlache, église paroissiale érigée
en 1690 sur des ruines païennes et abritant la sainte
patronne de Roquefort. De sobre conception
générale, le bâtiment offre une série d'œuvres à
caractère ésotérique dues au peintre hongrois
Anton Prinner et un Chemin de Croix
conçu par le Roquefortois Emile Riolet.
Ci-dessous, le vieux pont
enjambant la Miaine.





Le Loup

Départ et retour sur le parking de la Poste en direction de la fontaine de la Place Mougins Roquefort.

> Longer la RD 2085 sur la droite en direction du rond point puis prendre à droite le ch. du Plan.

> Arrivé au ch. des Pignatons, prendre à droite. Suivre le ch. des Bertrands qui se poursuit par un sentier de terre jusqu'au chemin du Debram.

> Prendre à droite en direction de Combe Nicette.

À la traverse du Vieux Four (en s'écartant légèrement du chemin, on peut admirer quelques maisons aux façades de pierres

enduites de mortier de chaux et de sable rouge).

> Poursuivre jusqu'au ch. du Loup qui se termine par un sentier en direction de La Colle-sur-Loup.

> Le retour se fait par la piste de Saint Pierre Est jusqu'au ch. de Trastour

> Puis, au ch. du Loup, prendre en direction de L'Aire de Boule.

> Traverser la RD 2085 et prendre le ch. de Font Cuberte pour retrouver la RD que l'on traverse à nouveau vers la place du Cap. Civatte.

> Prendre le ch. du Plateau Fleuri en direction du ch. du Camouyer puis le Debram.



patrimoine

> Au croisement avec Combe Nicette, prendre sur la gauche pour descendre vers le ch. du Camouyer puis celui des Pignatons que l'on quitte pour prendre le ch. du Plan. À la RD 2085 prendre à gauche vers le parking de la Poste.

A découvrir, entre autres, sur le parcours :
la fontaine située au carrefour du chemin
des Terres Blanches et
du chemin du Trastour.
Et le four à pain sur le chemin
du Plateau Fleuri.





Le d'Arbousson

Départ et retour sur le parking de la Poste en direction de la fontaine de la Place Mougins Roquefort.

> A gauche, emprunter le passage protégé (sous RD 2085) et prendre à droite vers le jardin des Décades puis suivre l'allée des Chênes. Traverser la route de Valbonne, prendre l'allée des Oliviers puis, à gauche, le ch. des Trois Feuilles

> Suivre le balisage jusqu'à la fin des habitations (env. 1km) puis prendre un chemin qui descend vers le vallon de Font Martine remonter ensuite jusqu'à la balise du Collet d'Arbousson.

> Continuer vers la Charlotte puis suivre le balisage vers La Roche d'Ardy et longer la RD 4 (sans la traverser) sur env. 200m.

> Au carrefour giratoire, prendre la direction du collège puis la piste DFCI.

Suivre le large chemin forestier en direction de Roquefort-les-Pins, traverser le vallon de Font Martine puis celui des Dones. Après 2,5km le chemin passe sous un pont (RD 204) enjambant le vallon du Curnier. Prendre à droite pour rejoindre le collège de Roquefort. Suivre le balisage vers le chemin de la Bergerie et la RD 2085 vers le parking de la Poste.



A découvrir, entre autres, sur le parcours :
une faune et une flore généreuses
caractéristiques des paysages de campagne.

A quelques kilomètres des trépidations du littoral,
elles sont les témoins de la qualité de vie préservée
de Roquefort-les-Pins.



Dans le paysage
végétal, la forêt de
chênes blanc, de
chênes vert et de pins
d'Alep, impose sa
présence.

Sur les sols siliceux la
garrigue est marquée
par la présence des
variétés de bruyère
et de diverses familles
de ciste, de thym
et de romarin.

La faune, ne comporte
pas de curiosités.

On rencontre
beaucoup d'oiseaux,
plusieurs familles
de couleuvres et de
mammifères habituels
du moyen pays.



Caractéristiques :

- > Longueur : 7 km
- > Dénivelé : 340 m
- > Durée : 2 h

**Attention le balisage
est rouge et blanc**

“Via Aurelia” (GR 653A)
passage du chemin de
Saint Jacques de Compostelle



La “*Via Aurélia*” fait partie des trois nouveaux itinéraires créés en Provence. Elle relie Menton (*Via Imperia*) à Arles puis St-Gilles en direction de Compostelle. Elle passe en Provence également à la Trinité, Théoule-sur-Mer, Fréjus, Lorgues, le Thoronet, St-Maximin, Aix-en-Provence, Salon-de-Provence.

UN PEU D'HISTOIRE

Située en Espagne au nord de la Galice, Compostelle est la ville où aurait été retrouvé le corps de Saint Jacques, apôtre de Jésus. La légende raconte qu'une étoile se mit à briller au-dessus d'un champ où se trouvait une ancienne nécropole (cum-posi-tum-ela) et qui aurait donné le nom de Compostelle.

Parti en Galice pour évangéliser l'Espagne, est mort en martyr, décapité vers 41 après J.C sur l'ordre de Hérode Agrippa.

Aujourd'hui, de nombreux pèlerins empruntent les chemins pour se rendre à Saint Jacques de Compostelle (Santiago de Compostela en galicien et castillan) située dans la

province de La Corogne. Ce pèlerinage sur le supposé tombeau de St Jacques est, avec Jérusalem et Rome, constitue un des plus importants pèlerinages de la Chrétienté au Moyen Âge.



LA LÉGENDE DE LA COQUILLE

Le long des chemins de Compostelle, on peut découvrir sur certaines façades, murs, portes, bornes... des dessins ou des moulures de coquilles. Selon la légende, un prince, précipité dans les flots par un cheval emballé, en aurait été retiré par saint-Jacques et serait sorti de l'eau recouvert de coquilles.

Depuis cette aventure, on m'appelle la coquille Saint Jacques.



Quelques règles de sécurité



SAVOIR BIEN S'ORIENTER

S'orienter, se repérer, constitue sur le terrain l'exigence première ; lire une carte au 1:25 000e, se diriger à la boussole, utiliser un altimètre doivent paraître aussi naturel et évident que de marcher. La complexité du relief et l'évolution dans un milieu tour à tour sauvage ou urbanisé rendent l'orientation parfois malaisée, inconvenient que la signalétique départementale directionnelle contribue à pallier au mieux. Mais le système de balisage a des limites (densité) et des imperfections (dégradations) qu'il faut pouvoir dépasser grâce à sa propre autonomie d'interprétation.



SE RENSEIGNER SUR LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Avant toute randonnée, il est conseillé de s'informer sur les prévisions météorologiques en appelant le répondeur départemental de Météo France (08.92.68.02.06). Ce réflexe permettra d'éviter certaines déconvenues et d'adapter ses déplacements et ses horaires en fonction de la situation climatique. Si les parcours décrits dans ce guide peuvent être entrepris en toute saison, il est évident qu'il faudra tenir compte des circonstances exceptionnelles. On évitera donc les périodes neigeuses en milieu d'hiver autant que les phases caniculaires de juillet et d'août.

Un autre élément peut venir contrarier l'agrément des randonneurs et menacer leur sécurité, c'est le vent générateur des incendies de forêt ; on s'abstiendra donc de pénétrer dans les massifs boisés les jours de mistral notamment. Enfin, parfois violents et imprévisibles, les orages méditerranéens s'abattent sans sommation sur nos massifs. Leur caractère

subit et dévastateur doit être prévenu par un respect de l'horaire (partir plutôt le matin) et une consultation préalable de la météo.

Surveiller l'évolution météorologique, agir en fonction de la dégradation du temps, telle doit être la préoccupation permanente du randonneur. Le brouillard n'épargne pas le pays côtier et certains reliefs pourront être sérieusement accrochés selon les saisons.



ATTENTION AUX PÉRIODES DE CHASSE

Activité ancestrale très prisée, la chasse concerne essentiellement la saison automnale et on veillera donc à observer de septembre à décembre les règles du plus élémentaire bon sens : revêtir des tenues voyantes, ne pas s'écarter des sentiers balisés que les chasseurs connaissent, se manifester de façon sonore au moindre doute...

Des panneaux provisoires apposés lors des battues (sanglier notamment) préviennent les randonneurs d'un danger particulier sur les itinéraires pedestres.



UNE CARTOGRAPHIE UTILE

Illustration fidèle des itinéraires balisés et de la signalétique, la série TOP25 3643 et Cannes-Grasse (échelle : 1:25 000') coéditée par l'Institut géographique national et le Conseil général constitue l'outil le plus performant pour évoluer sur le terrain.

La précision de ces cartes (1 cm = 250 m sur le terrain), leur degré de renseignement et leur personnalisation rendent leur usage incontournable. Cannes-Grasse complètera utilement les schémas illustrant les parcours décrits dans ce guide. *Source Guide Randoxygène*

Quelques numéros pratiques

Mairie	04 92 60 35 00
Pompiers.....	18 - 04 93 77 14 20
Secours (depuis un mobile).....	112
Gendarmerie	04 93 77 54 55
Police Municipale	04 93 09 69 22
Centre anti-poison	04 91 75 25 25
Police.....	17
SAMU	15

Informations météorologiques

Service Météo	08 92 68 02 06
---------------------	----------------

Médecins généralistes

Médecins de garde	04 93 77 62 62
Arnau	04 93 77 02 99
Bernard	04 93 77 51 29
Gillard	04 93 77 01 68
Orsini	04 93 77 63 96
Ruchier-Berquet	04 93 77 18 86
Roux-Féraud	04 93 77 08 91
Weerts	04 93 77 51 17

Pharmacies

Le Plan	04 93 77 08 18
Notre-Dame	04 93 77 50 48

Vétérinaires

Alhaidari	04 93 77 14 12
Descat	04 93 77 53 50
Garnier-Maddens	04 93 77 53 50
Martin	04 93 77 53 50





Rappelons-nous que nous partageons la nature avec d'autres usagers : promeneurs, riverains, chasseurs... Faisons preuve de civisme. Pensons aussi au risque incendie : *« il est strictement interdit de fumer ou de faire du feu ».*

Concernant la chasse et la sauvegarde de la flore, nous recommandons de ne pas quitter les sentiers balisés et de consultations en Mairie les périodes et les jours d'ouverture de la chasse.

Les parcours sont réservés aux randonneurs équipés de chaussures de marche, de vêtements appropriés selon la saison, de gourde d'eau et d'un plan. Les circuits sont balisés en jaune.

Le GR 653 A “*Via Aurélia*” est balisé en rouge et blanc. Enfin, notons que le célèbre chemin de Saint Jacques de Compostelle traverse également la commune.

