

# Mont ste marie randonnée

Difficulté : ★★★★★

Cœur : ❤️❤️❤️

Vallée : Vallée de la Roya

Parc : Parc National du Mercantour

Village/Station : Casterino village



## Présentation



Cette randonnée fait suite à celle du [lac des Grenouilles](#).

Le départ se trouve en haut du hameau du Casterino où il vous faudra prendre à gauche, à la dernière auberge, pour accéder au deuxième parking. En été, ce parking est tout à fait accessible en voiture. Il sera le départ de la randonnée. Quand vous serez au deuxième parking, prenez à gauche en direction du refuge de Fontanalbe. Au début de cette randonnée le dénivelé ne comporte aucune difficulté. Vous allez arriver ensuite au niveau de la balise 393. De là, prenez tout de suite à droite afin de vous diriger vers le lac des Grenouilles. Arrivés en haut du col, vous allez découvrir le lac des Grenouilles, situé au pied du Mont Ste Marie.



A ce niveau, vous aurez accompli 457 mètres de dénivelé sur les 1017 mètres de ce parcours. Jusqu'à présent, la randonnée était plutôt facile, avec un dénivelé régulier et simple. Maintenant, la difficulté commence et il va falloir prendre la carte pour trouver le chemin qui n'est pas tracé. Face au lac des Grenouilles, vous verrez une haute montagne, majestueuse, que vous allez avoir à gravir. Ça peut être impressionnant, et c'est d'ailleurs avec difficulté que le Mt st Marie va se laisser conquérir. Prenez à droite, vers la cabane, et montez sur le flanc gauche du mont Ste Marie.

Le chemin se dessine tout seul face à vous, mais l'ascension est difficile, surtout si vous la faites en raquettes. Courageux et patients, vous accéderez au col qui se trouve à 2560 mètres d'altitude. La pente est délicate à certains endroits et les crampons pourront s'avérer nécessaires. Au col, gardez les yeux grands ouverts, car il y aura sûrement de gros mammifères qui se nourrissent à cet endroit. Peut-être aurez-vous aussi l'occasion d'apercevoir un chasseur de gibier, sauvage et redoutable, recouvert de poils, dont on parle énormément. Mais on ne le voit pas, ou alors furtivement. Ce n'est pas suffisant pour confirmer son retour dans les alpages du Mercantour... Pour tout vous dire, la photo du loup présentée sur ce site a été prise de cet endroit (c'est entre nous). Au col, il est quasiment impossible d'aller plus haut. Seuls les chamois, bien plus habiles que nous, y parviennent.



Vous allez donc pouvoir, après un gros effort, attaquer la redescente sur votre gauche. Là aussi, pour accéder à l'autre versant, le passage peut être délicat. Alors, faites attention, car le début n'est pas évident et le dénivelé de la descente est très important. Plus bas, vous retrouverez les chemins balisés en arrivant à la hauteur de la balise 390. En ce qui concerne la fin de la randonnée, vous allez rejoindre le hameau du Castérino en empruntant le vallon de Fontanable, et en traversant une forêt régulière et reposante.



Cette randonnée comporte une partie avec un fort dénivelé. Elle est donc déconseillée aux débutants. Ce parcours n'est pas un des plus jolis, mais il procure de fortes émotions à certains passages. Du plateau le plus proche du sommet, vous aurez tout de même le privilège de découvrir l'ensemble du vallon de Fontanable qui ne vous laissera pas indifférent.

## Détails



**Période :** toute l'année sous condition

**Navette :** Non

**Temps :** 07:00:00

**Longueur :** 13 m ou km

**Dénivelé-plus :** 1017 m

**Dénivelé-moins :** 1017 m



Pour accéder au hameau du Casterino, deux itinéraires sont possibles.

Le premier, en prenant l'autoroute jusqu'en Italie. A partir du péage suivre la direction du col de Tende sur la N204.

Le second, plus long, passe par Sospel et par le col de Brouis pour rejoindre aussi la N204.

Dans les deux cas, vous arriverez sur la N204 que vous suivrez jusqu'à l'entrée de St Dalmas de Tende. Après le pont de St Dalmas, prenez à gauche en direction du Castérino et montez jusqu'au hameau. En hiver, garez-vous au hameau. Sinon montez au deuxième parking.

L'accès au Mont st Marie ne se laissera pas franchir sans mal. En hiver, il est même conseillé d'amener les crampons, en plus des raquettes, pour vous aider dans ce fort dénivelé. La corde peut aussi avoir son utilité, ainsi que de partir dans des conditions idéales et en ayant pris le soin de connaître les risques d'avalanche.

Référence carte IGN : 3841 OT

## Géolocalisation

Géolocalisation : 44° 06' 0.00" N 7° 32' 60.00" E



## Carte IGN

