

Mont tenibre randonnée

Difficulté : ★★★★★

Cœur : ♥♥♥♥♥

Vallée : Vallée de la Tinée

Parc : Parc National du Mercantour

Village/Station : St Etienne de Tinée village



Présentation

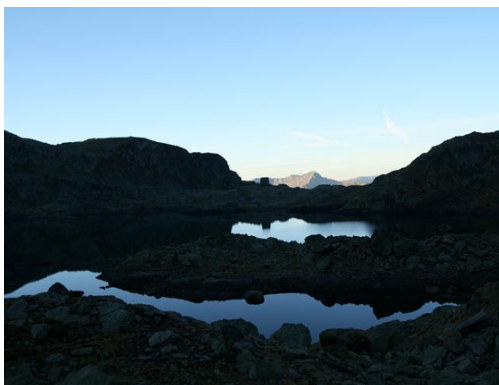


Cette randonnée est la suite du [lac de Rabuons](#).

Vous venez de quitter le parking de la maison du parc du Mercantour pour vous diriger à la sortie du village en direction du pont et du col de la Bonnette. Au croisement vous allez découvrir une balise en bois sur votre droite qui vous indiquera la direction du refuge de Rabuons que vous atteindrez après 3h30 de marche si votre allure le permet. Le début du parcours longe la route et la rivière Tinée avant d'entrer dans une forêt de feuillus généreuse et luxuriante. Le sentier suit la même direction pendant un bon moment laissant apparaître quelques maisons encore habitées pour quelques une d'entre elles. Le village entouré des couleurs d'automne se distingue de plus en plus au milieu de la vallée laissant apparaître en arrière plan la Serre de la Braïsse et la Tête ronde qui culmine à 2826m d'altitude.



Le dénivelé est intense depuis le début et ne changera pas jusqu'à l'arrivée du chemin de l'énergie. Malgré tout, l'ascension est régulière et le dénivelé s'avale assez facilement. Un peu plus haut, la végétation change pour laisser place à une superbe et éclairée forêt de mélèzes. Les aiguilles du mélèze tombent en hiver ce qui permet de marcher sur un sol souple et agréable. Si vous avez omis de remplir votre gourde, une chance s'offre à vous de la remplir à une fontaine improvisée. En continuant, vous allez passer la balise 101, puis 102 sans bifurquer pour poursuivre tout droit à la rencontre de la balise 103. En chemin sur votre droite, vous pourrez déjà apercevoir une ancienne maison EDF visible à côté d'une grande cascade et, si vous êtes très fort, le refuge de Rabuons perché sur le vallon aride de la Vallette au pied du Corborant. Vous êtes enfin arriver au niveau d'un énorme cairn qui délimitera la fin du plus gros du parcours et le début du chemin de l'énergie. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le chemin de l'énergie est sans dénivelé et donc facile et reposant pendant un petit moment. La végétation à ce niveau a complètement disparue pour laisser apparaître l'aridité rocailleuse de la haute montagne. Passage intéressant dans ce trou pour retrouver à la sortie notre maison EDF et sa cascade plus impressionnante que tout à l'heure. Vous arrivez balise 104 maintenant, non loin de la maison, pour reprendre dans un dénivelé positif. Le refuge n'est plus très loin et il faudra fournir un dernier effort pour aller à sa rencontre. Enfin sur place, le lac de Rabuons se montre dans toute sa splendeur entouré de sommets atteignant pour la plupart les 3000m d'altitude.



Le refuge peut être une étape pour ceux qui veulent faire le Ténibre en 2 jours et dormir ici. Cette étape vous permettra de profiter du coucher de soleil tombant dans l'eau du lac, c'est prodigieux.

Pour les autres, la randonnée continue pour prendre un tout autre visage maintenant. Pour vous diriger en direction du Ténibre, longez le lac par la gauche jusqu'à la rencontre de la balise 106 à l'autre extrémité. Le dénivelé jusqu'à la balise est inexistant mais va très vite se transformer au passage de celle-ci. Avant d'entamer l'ascension en direction du pas de Rabuons, ne manquez pas de vous retourner pour déguster la vue unique sur le lac et le refuge déjà bien loin. La montée commence maintenant dans des amas de cailloux tout en entrant dans un petit vallon entouré du grand Cimon de Rabuons et du Banc de Cicanas à son opposé. Vous allez rejoindre ensuite le lac de Chaffour et le lac du Cimon avant de trouver 200m plus haut la balise 107 et le pas de Rabuons perché déjà à 2872m d'altitude. A ce niveau, vous vous trouverez sur un tombant et sur la frontière Italienne. Sur la droite, les arrêtes successives sont impressionnantes avec, à leur extrémité, la tête de l'Ubac qui se distingue particulièrement. Derrière vous ce n'est pas encore le Ténibre qui apparaît mais la tête de Lusernier que vous allez maintenant rejoindre en suivant la crête. Depuis le pas, le dénivelé augmente encore toujours sur des cailloux revanchards. La tête atteinte, le paysage se dégage entièrement pour nous laisser découvrir une multitude de massifs alpins. Après un court regard sur ce spectacle magnifique, nous prendrons à droite pour rejoindre le Ténibre non sans mal. Certains passages sont en effet assez délicats et la proximité du vide tend à la prudence. La croix est maintenant visible et c'est avec bonheur que nous arriverons à sa hauteur pour découvrir une vue exceptionnelle allant jusqu'aux massifs des Ecrins. Vous pourrez apercevoir également des sommets très connus comme le Viso Italien, le Mounier, le Pelas et bien d'autres, tous plus impressionnants les uns que les autres. Cet endroit sera parfait pour se ravitailler avant de descendre les 1887m qui nous séparent de la civilisation.



Il est possible pour le retour d'utiliser le même sentier que pour la montée, personnellement j'ai préféré prendre un autre parcours évitant la réciprocity du paysage. Pour récupérer se chemin, dirigez vous vers le cairn du sommet et prenez à droite tout en entrant dans une descente abrupte et instable. Pour s'orienter ensuite c'est assez simple, il vous suffit de suivre les petits cairns ici et là sans lâcher du regard le lac de Fer que vous allez rejoindre après 500m de descente. Ce passage n'est pas évident tant les rochers sont nombreux, mais arrivé au niveau du lac, la reste du parcours sera plus clément. Une pause au lac est essentielle à mon goût pour prendre le temps de l'admirer, comme pour admirer cette petite hermine blanche venue nous tenir compagnie le temps de ce repos. Vous continuez la descente ensuite pour rejoindre le chemin de l'énergie et le lac de Pétrus en prenant sur la gauche.



Très vite maintenant vous allez arriver au niveau de la balise 110, prenez à droite de celle-ci pour vous retrouver de nouveau en pente descente. La végétation a repris des couleurs et la terre va adoucir vos pas dans un dénivelé qui va devenir constant. Les mélèzes sont de nouveau présents pour nous quitter à la rencontre de la balise 102 bien plus

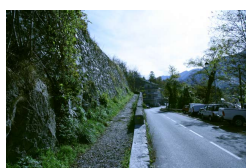
bas. En arrivant à cette balise, vous retrouvez le chemin de l'aller, la fin est donc connue pour l'avoir déjà traversée. Il vous faudra encore une petite heure pour arriver à la fin de ce parcours et c'est avec un certain soulagement que vous retrouverez le village de St Etienne de Tinée.

Randonnée exceptionnelle à faire sur deux jours ou en une seule fois si vous êtes très sportif. Après une nuit au lac de Rabuons et au refuge du même nom, l'ascension du Ténibre qui culmine à 3031m reste unique et envoûtante. Au sommet, la vue est impressionnante sur l'ensemble des sommets des Alpes Maritimes, du haut Verdon et jusqu'au parc des Ecrins.

Détails



Période : hors saison hivers
Navette : Non
Temps : 14:00:00
Longueur : 19 m ou km
Dénivelé-plus : 1887 m
Dénivelé-moins : 1887 m



Depuis la D6202 en venant de Nice, vous avez pris à droite après avoir passé le pont Durandy pour vous retrouver sur la D2205 en direction de la vallée de la Tinée. Vous allez passer les villages de Saint Sauveur de Tinée et d'Isola, pour arriver à Saint Etienne de Tinée. Continuez tout droit sans rentrer dans le village et gardez vous avant de sortir du village au niveau de la maison du parc du Mercantour.

Référence carte IGN : 3639OT

Géolocalisation



Géolocalisation : 44° 15' 36.00" N 6° 55' 12.00" E

Carte IGN

