

Entre Mer & Rivière

Le guide du Canoë-kayak des Alpes-Maritimes



Plan de Randonnée Nautique 2007
Comité Départemental Canoë-Kayak des Alpes-Maritimes



Edito

«Entre Mer et Rivière», les Alpes-Maritimes disposent d'un cadre propice à la pratique des différentes activités du canoë-kayak : balade, rivière sportive, randonnée en mer, découverte et initiation pour tous...

De l'Estérel jusqu'à la frontière italienne en passant par les îles de Lérins, avec ses 120 Km de côtes notre département offre une ouverture formidable sur la Méditerranée. Du côté eau vive, notre département n'est pas en reste, puisque l'on dénombre 7 rivières navigables selon les saisons et le climat plus ou moins pluvieux de notre région.

Que ce soit en kayak de mer ou de rivière, en embarcation gonflable ou en nage en eau vive, nos disciplines permettent de découvrir différemment les magnifiques paysages maritimes et montagneux des Alpes-Maritimes.

Conscient de la nécessité de promouvoir notre discipline dans le département, d'améliorer et de préserver les sites de pratique, le Comité Départemental de Canoë-kayak des Alpes-Maritimes propose pour la première fois : «Entre Mer & Rivière, le guide du Canoë-kayak des Alpes-Maritimes».

Le but est de recenser l'essentiel des parcours sportifs et touristiques en mer et en rivière de notre département.

Le Comité Départemental Canoë-Kayak 06



Sommaire

Informations pratiques	p. 5
Code du pratiquant	p. 6
Règles de sécurité	p. 7

Du côté de la mer...

Equipement & matériel mer	p. 10-11
Classification mer	p. 12
Cartographie mer	p. 13
La Napoule - Pointe de l'Aiguille - Plage de la Figueirette	p. 14-15
Les îles de Lérins	p. 16-17
Le Cap d'Antibes	p. 18-19
Nice - Rade de Villefranche - Cap Ferrat	p. 20-21
Cap Ferrat	p. 22-23
Beaulieu - Cap d'Ail	p. 24-25
Menton - Montecarlo	p. 26-27

Du côté de la rivière...

Equipement & matériel rivière	p. 30-31
Classification rivière	p. 32
Cartographie rivière	p. 33
La Siagne	p. 34-35
Le Loup	p. 36-37
L'Esteron	p. 38-39
Le Var 1ère partie	p. 40-41
Le Var 2ème partie	p. 42-43
La Tinée	p. 44-45
La Vésubie	p. 46-47
La Roya	p. 48-49

Liste des structures FFCK et des professionnels	p. 50-51
Bibliographie	p. 51

Informations pratiques

Fiche signalétique (rivière)

Régime : caractérise l'écoulement d'une rivière. Dans les Alpes, les écoulements ont lieu au printemps, à la fonte des neiges. Ils sont réduits en hiver car l'eau est retenue sous forme de neige. Dans le Sud-Ouest et le midi méditerranéen, les basses eaux d'été sont très marquées à cause des températures élevées, il y a par contre des crues en automne. On dit que le régime hydrologique de ces rivières diffère : régime nival pour les Alpes, régime pluvial méditerranéen pour le Sud-Est.

Bassin versant : imaginez un territoire sur lequel toutes les gouttes de pluie qui tombent s'écoulent, puis se rejoignent en un même endroit pour former une rivière qui débouche sur un fleuve ou dans la mer.

Echelle de niveau : échelle graduée en mètres mesurant la hauteur du niveau de l'eau de la rivière.

Cartographie terrestre : cartes IGN (Institut Géographique National).

Caractéristique de l'itinéraire (mer)

Durée moyenne : la durée moyenne est calculée sur la base de 4 Km/h par temps calme pour un kayakiste moyen.

Cartographie terrestre : cartes IGN (Institut Géographique National).

Quelques informations :

Dans nos itinéraires rivière, nous utilisons par moment les indications suivantes :

rive gauche, Plage à Maguy (D.6 borne H12 : La Colle 9 Km / Pont du Loup 4 Km)

Cela signifie que la mise à l'eau s'effectue en rive gauche, non loin de la borne hecto kilométrique N°12 sur la route départementale 6.

Légende des cartes

Rivière	
Sens du parcours	
Parking	
Embarquement } Débarquement }	
Route Départementale	
Route Nationale	
Piste	
Sentier ou chemin	
Pont	
Ville } Village }	
Moulin	
Fortification	
Echelle de niveau (EDF, DIREN)	
Barrage, Déversoir etc	
Danger, Obstacle temporaire	

Suivez le cap :

Dans nos itinéraires mer, nous utilisons par moment des indications de navigation pour vous aider lors de la préparation de vos sorties :

(cap 180°; d 0.5 Km; 15mn)

Les trois nombres désignent respectivement :

- le cap en degré
- la distance en Km
- la durée du cap

Code du pratiquant

Respect des riverains et des populations locales :

- Roulez lentement lors des navettes
- Stationnez votre véhicule en dehors des champs, prairies ou sous-bois
- Utilisez les sentiers et chemins, ne coupez pas à travers les cultures
- Respectez les haies et les clôtures, refermez portes et barrières après votre passage
- Obtenez les autorisations nécessaires avant de vous installer
- Faites attention aux feux de forêt
- Nettoyez les grèves avant de partir
- Soyez respectueux de la tranquillité d'autrui
- Emportez vos déchets et détritus.
- Prévoyez un coin «W-C»
- Pensez que l'eau à de multiples utilisateurs

Respect de l'écosystème :

La rivière constitue un écosystème, un véritable monde aux lois complexes, où la vie s'exprime de la manière la plus active et la plus fascinante.

- Respectez la végétation terrestre et aquatique des rives. Elle protège de l'érosion et abrite une vie abondante.
- Ecartez vous des haltes migratoires.
- Repérez les sites de nidification et les frayères, ne raclez pas.
- Naviguez de préférence au milieu de la rivière.
- Assurez vous de naviguer avec un niveau d'eau suffisant.
- Débarquez aux endroits prévus à cet usage.
- Changez de tenue le plus discrètement possible.



Respect des autres utilisateurs et notamment des pêcheurs :

- Soyez attentifs, observez longtemps à l'avance si un pêcheur est en action de pêche, s'il ne vous a pas vu, prévenez le amicalement.
- Ecartez vous de la berge et de ses engins de pêche, passez aussi rapidement et silencieusement que possible.
- Respectez les meilleures heures de pêche, tôt le matin ou en fin d'après-midi.
- Evitez de naviguer les week-ends d'ouverture et de fermeture de la pêche en 1ère catégorie (2e week-end de Mars et 3e week-end de septembre).
- Informez-vous des accords kayakistes-pêcheurs et de la réglementation locale.

Dans tous les cas, sur terre ou sur l'eau, n'oubliez pas que vous devez assistance à toute personne en difficulté !

Règles de sécurité

Quelques règles de sécurité :

- Ne naviguez jamais seul, avertissez du parcours et de l'heure probable de votre retour
- Choisissez du matériel adapté à votre niveau et aux conditions de pratiques
- Connaitre et se renseigner sur le milieu de pratique
- Connaitre les dangers (barrage, rappel, arbre couché... courants marins, vents violents, brouillard...)
- Ne naviguez pas sur une rivière en crue et informez vous des lâchers sur une rivière régulée par barrages
- Méfiez-vous des orages et de la météo changeante
- Portez un gilet de sauvetage adapté à votre poids
- Le port du casque est obligatoire en rivière
- Ne surestimez pas vos capacités face aux éléments naturels

Pagaies Couleurs

Pagaies Couleurs est un système d'évaluation du niveau de pratique de chaque pagayeur fondé sur la technique, la sécurité, la connaissance de l'Environnement.

Pagaies Couleurs : une reconnaissance du niveau de tous les pratiquants

Quelles que soient ses motivations, (découverte, aventure, performance) ou ses modes de pratique (loisir, compétition, randonnée,...) le pagayeur ou le nageur peut situer son niveau sur une échelle de valeur. Cette échelle de valeur est déjà reconnue et utilisée par un très large éventail de structures (clubs FFCK, membres associés, UCPA, Union Nationale du Sport Scolaire, Établissements de formation,...)



Une progression en 6 niveaux et dans 3 milieux pour toutes les activités et toutes les embarcations

Pour le pratiquant, Pagaies Couleurs, c'est :

une progression simple, toute en couleur : blanc, jaune, vert, bleu, rouge, noir. Pour passer de la pagaie blanche à la pagaie noire, 4 à 5 ans de pratique sont nécessaires. Un passeport est délivré pour tous les milieux de pratique : l'eau vive, la mer et l'eau calme.



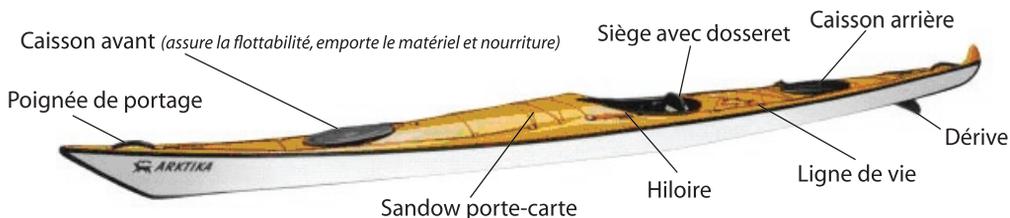
Du côté de la mer...



Équipement & matériel mer

Kayak de mer

Effilé et maniable, le kayak de mer permet une navigation toute en glisse au fil de l'eau. C'est le meilleur moyen de découvrir la côte de manière silencieuse et de naviguer entre les rochers jusqu'aux endroits les plus inaccessibles du rivage. Le kayak de mer est un engin formidable pour découvrir la faune et les oiseaux marins de nos côtes méditerranéennes. Le kayak de mer offre la possibilité de découvrir la faune et la flore du littoral des Alpes-Maritimes d'une manière privilégiée. Néanmoins, il requiert une aptitude à la lecture de carte afin de définir l'itinéraire adapté au niveau des participants et aux conditions météo.



Pirogue ou Va'a

Stabilisée par un flotteur en balancier sur le côté gauche, les pirogues sont dirigées par un rameur-barreur, nommé « peperu » qui doit gouverner le bateau sans le freiner. Les rameurs sont assis et ne pagaient jamais plus de 10 à 20 fois du même côté et alternent leur bordage suite au signal (le tare) donné par le barreur.



Sit on Top

Kayak polyvalent, les Sit on Top sont destinés à l'initiation de manière ultra ludique pour toute la famille. Ils ne sont pas pontés, garantissant ainsi plus de stabilité et moins de risque lors d'un dessalage. Ce sont des embarcations généralement insubmersibles possédant une double coque.



Matériel & infos pratiques :

Gilet de sauvetage, jupe de pontage (pour les kayaks pontés), une pagaie double. Prévoir des vêtements chauds et adaptés aux conditions météo, un coupe-vent, une paire de chaussures, une tenue de rechange et des protections solaires.

Jusqu'ou peut-on aller en kayak de mer ?

Les kayaks de mer sont définis comme des embarcations légères de plaisance. Les 6ème et 5ème catégories sont supprimées. C'est-à-dire qu'elles ne seront plus attribuées par les constructeurs ou les commissions de certification FFCK. Les propriétaires des kayaks homologués peuvent néanmoins conserver le bénéfice de la précédente homologation et continuer à naviguer avec la carte d'immatriculation en 6ème catégorie délivrée par les Affaires Maritimes. Jusqu'à 300 mètres d'un rivage accessible, toute embarcation est autorisée.

Deux catégories concernent les kayaks de mer :

- Catégorie C : navire pour la navigation à proximité des côtes, dans les baies, estuaires, lacs et rivières (vent force 6, vagues 2m)
- Catégorie D : navire pour la navigation en eaux protégées, petits lacs, rivières et canaux (vent force 4, vagues 0,5 m)

Pour une navigation jusqu'à 2 milles*, toute embarcation doit disposer à bord du matériel suivant :

- un gilet de sauvetage aux normes européennes par personne embarquée.
- un bout d'amarrage muni d'un mousqueton, d'une longueur au moins égale à la longueur du bateau
- une pagaie de secours
- un dispositif permettant d'assurer l'étanchéité du ou des trous d'hommes (jupe de pontage), sauf pour les sit on top
- une écope reliée par un bout au bateau ou une pompe d'assèchement, sauf si le cockpit est auto videur
- un taquet (ou dispositif équivalent) permettant le remorquage
- une ligne de vie
- un moyen lumineux de repérage (lampe flash, bâton lumineux...)

* 1 mille = 1,852 kilomètres



Classification mer

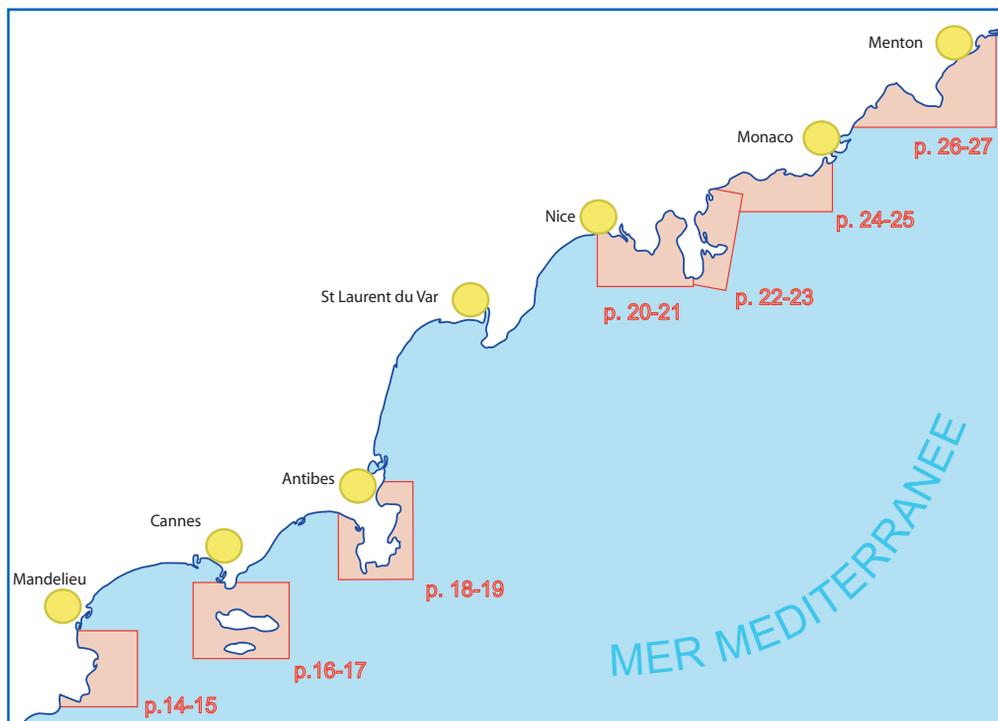
L'échelle Beaufort donne une correspondance entre l'état de la mer et la force du vent mais il n'y a pas forcément toujours concordance entre les deux. Divers facteurs vont influencer sur l'état de la mer : la forme de la côte, le relief sous-marin, la météo des jours précédents, la météo au large et les courants marins. Si l'on peut dire que la navigation en kayak de mer devient technique à partir de force 3 et très difficile à partir de force 6, il se peut qu'un kayakiste moyen se retrouve en difficulté même en l'absence de vent suivant l'endroit, l'heure et les facteurs cités plus haut.

Il importe donc de se renseigner localement auprès des capitaineries, des pêcheurs ou des clubs de kayak locaux. Avant de partir penser à vérifier les conditions météo :

- par téléphone : 08 92 68 02 06
- dans les capitaineries et les offices de tourisme
- à la radio France Inter (100.2 FM à 20h04) & France Bleue Azur (103,8 - 100,7 FM)
- VHF canal 16 pour la zone de navigation Alpes-Maritimes : Est Provence
- VHF canal 23 pour la zone de navigation Alpes-Maritimes : Monaco

Force	Termes	Vitesse (kt)	Vitesse (km/h)	Etat de la mer	Hauteur moy. (m)
0	Calme	< 1	< 1	Mer plate, mer d'huile	0
1	Très légère brise	1 à 3	1 à 5	Mer très belle, apparition d'ondulations ou de petites vagues sans écume	0 - 0,1
2	Légère brise	4 à 6	6 à 11	Mer belle, petites vagues encore courtes mais plus prononcées	0,1 - 0,5
3	Petite brise	7 à 10	12 à 19	Mer peu agitée, vagues commençant à briser, légère écume	0,5 - 1,25
4	Jolie brise	11 à 16	20 à 28	Mer peu houleuse, les vagues grossissent et déferlent, présence de moutons blancs d'écume	1,25 - 2,5
5	Bonne brise	17 à 21	29 à 38	Mer houleuse, les vagues sont encore modérées mais elles s'allongent, généralisation des moutons d'écume blanche	2,5 - 4
6	Vent frais	22 à 27	39 à 49	Mer forte, apparition d'embruns arrachés par le vent aux vagues	4 - 6
7	Grand frais	28 à 33	50 à 61	Mer grosse, l'écume des vagues qui se brisent volent dans le vent	6 - 9
8	Coup de vent	34 à 40	50 à 61	Mer très grosse, vagues déferlantes, importantes	9 - 14
9	Fort coup de vent	41 à 47	75 à 88	Mer très grosse, visibilité pouvant être réduite par les embruns	14 et plus
10	Tempête	48 à 55	89 à 102	Mer démontée, les vagues sont très hautes et déferlent	-
11	Violente tempête	56 à 63	103 à 117	Mer démontée, les vagues sont très hautes et déferlent	-
12	Ouragan	> 64	> 118	Mer furieuse, couverte d'écume	-

Cartographie mer



La Napoule - Plage de la Figueirette

Introduction et rappel du milieu naturel

Cette randonnée aborde le massif côtier de l'Estérel. On pourra admirer les rochers rouges se reflétant dans la mer. Cet ancien socle volcanique nous offre des rivages découpés. On pourra passer sous l'arche naturelle près de la pointe de l'Aiguille. Tout le parcours est parsemé de petites calanques et d'anfractuosités où vous pourrez flâner. Cette randonnée pourra se réaliser sur une petite journée avec halte à mi-chemin à la plage de la Figueirette. Selon votre choix vous pourrez alors faire demi tour et revenir à votre point de départ ou, ayant prévu une navette, poursuivre votre route vers l'ouest. Notre descriptif s'arrêtera aux limites du département des Alpes Maritimes et nous vous laisserons découvrir les rivages du département du Var. Ce circuit est très exposé aux vents d'est, d'ouest et du sud. La côte rocheuse est parfois découpée et offre des zones où l'on ne peut pas aborder en cas de difficulté. Soyez vigilant lors de votre départ à l'évolution des conditions météo prévue en cours de journée.

*Base Nautique -
Théoule/mer :
3,5 Km
Durée moyenne :
50mn*

Embarquez directement à la base nautique, prenez le cap 240° jusqu'au port de La Napoule. Il est recommandé d'être attentif à la circulation des navires à l'embouchure de la Siagne. Nous vous conseillons de longer le bord de la côte et d'admirer au passage le château de la Napoule qui se reflète dans les eaux claires de la plage de la Raguette. Vous pourrez le visiter à votre retour. De nombreuses sculptures sont exposées dans les jardins et c'est actuellement une fondation pour les jeunes artistes.

Continuez votre randonnée en direction de Théoule/mer en explorant au passage le petit port de La Rague. La Rague est un petit torrent qui dévale les pentes du Mont St Martin culminant à 287 m au-dessus de Théoule/Mer.

*Théoule/mer-Pointe
de l'Aiguille :
1,2 Km
Durée moyenne :
15mn*

Après Théoule/mer, vous longerez la plage de la Petite Fontaine pour arriver à la pointe de l'Aiguille (cap est; d 1,2 Km; 15mn) qui se situe dans un parc départemental du même nom. Les marcheurs accèdent à ce petit coin de paradis par un sentier dévalant la pente depuis le stationnement au bord de la N.98. Les roches ont ici la couleur rouge caractéristique de l'Estérel. Vous pourrez vous glisser dans la grotte à double entrée selon le niveau de la houle.

*Pointe de l'Aiguille-
Pointe des Deux
Frères :
1,6 Km
Durée moyenne :
25mn*

A partir de la pointe de l'Aiguille, vous vous dirigerez vers la pointe St Marc (cap 157°; d 0,8 Km; 13 mn).

De la pointe St Marc longer le port de plaisance de port la Galère jusqu'à la pointe de la Galère. On remarquera les villas résidentielles troglodytes construites pendant les années 70. Mettre ensuite le cap sur la pointe des Deux Frères (cap 226°; d 0.8km; 12mn).



i Caractéristique de l'itinéraire :

Distance :

environ 10 Km

Durée moyenne :

environ 2h30

Niveau :

entraîné

Pagaies couleurs :

pagaie verte par temps calme / pagaie bleue rouge par vent et mer formée

Cartographie terrestre :

3643 ET TOP 25 CANNES/GRASSE/CÔTE D'AZUR

Accès routier :

De l'autoroute A.8, prendre la sortie 41 la Bocca-Mandelieu. A la sortie de l'autoroute au 1er rond point prendre à gauche, puis à droite direction La Napoule au rond point suivant. A environ 1 Km au 3e rond point vous prendrez à gauche direction les plages (Decathlon sur votre gauche). Vous longerez l'aérodrome puis le golf et suivrez le bord de la Siagne. Avant son embouchure au niveau du pont de chemin de fer, prendre direction Cannes en direction de l'est sur le bord de mer. Il ne vous reste plus qu'à chercher une stationnement proche de la base nautique. La seule possibilité d'embarquement est au centre nautique de Mandelieu. En saison estivale, nous vous conseillons de venir tôt le matin afin de ne pas avoir de problème de stationnement.



Pointe des Deux Frères-Plage de Figueirette :
2,3 Km
Durée moyenne : 40mn

Vous longerez la côte dans la Calanque des deux Frères et pourrez apercevoir une télécabine qui dessert l'accès à la plage à partir du col de l'Esquillon. Vous irez ensuite passer la pointe de l'Esquillon (cap 182°; d 0,8 Km; 15mn) balise en mer (la Grande Vaquette) caractéristique au large de la pointe de l'Esquillon. Suivez alors la côte jusqu'à la pointe de la Paume et son îlot rocheux nommé «La Petite Vaquette» (cap 234°; d 0,5 Km; 10mn). Vous irez enfin rejoindre la plage de Figueirette et son port dont l'entrée est protégée par la pointe Notre-Dame (cap 270°; d 1km; 15mn).

Les îles de Lérins

Introduction et rappel du milieu naturel

Les îles de Lérins sont situées au sud-est de la Croisette, à 800 mètres au large de Cannes. Elles sont composées de quatre îles : deux grandes, l'île Sainte-Marguerite et l'île Saint-Honorat, et deux îlots : l'îlot de la Tradelière et l'îlot Saint-Féréol. Accessible par beau temps à des pratiquants de niveau moyen, cette randonnée doit s'effectuer aux périodes calmes hors affluence touristique. Vous pourrez découvrir des petites criques et des lieux chargés d'histoire ainsi qu'une réserve ornithologique. Prévoyez une journée entière pour cette agréable randonnée afin de pouvoir visiter tous ces endroits. Adaptez votre parcours en fonction de l'orientation du vent.

Remarques particulières :

Soyez vigilant lors de la traversée du chenal. Possibilité d'un léger courant vers l'ouest et de vent formé dans l'après midi. Attention aux bateaux navettes et plaisanciers. Sachez qu'en cas de problème, vous avez la possibilité de recourir aux bateaux navettes à partir de l'embarcadère à Ste Marguerite et au port aux Moines sur St Honorat. Ceux-ci vous déposeront au débarcadère à l'ouest de Cannes qui, malheureusement, est à l'opposé de votre point de stationnement du départ.

Cap Croisette - Pointe du Batéguier :
1,5 Km
Durée moyenne :
30mn

Mettez les kayaks à l'eau sur la plage proche du parking du Palm Beach. Prendre le cap 190° depuis le club nautique entre l'embarcadère et la pointe du Batéguier. Attention aux possibilités de vents d'ouest ou d'est sur cette zone (cap 190°; d 1,5 Km; 30mn). La traversée du chenal entre Cap Croisette et l'île Ste Marguerite peut être très fréquentée en période estivale, veillez à rester groupés. Il est conseillé d'accoster à la pointe du Batéguier pour la découverte de la réserve ornithologique (observatoire public).

Itinéraire envisageable selon météo :

- pointe du Bateguier / pointe du diable / port aux Moines (cap 130°; d 2,25 Km; 45mn)
- port aux Moines / pointe St Féréol : petit surf vers l'île St Féréol (cap 110°; d 1 Km; 15mn)
- pointe St Féréol / Forteresse (cap W 270°; d 1 Km; 15mn)

Une pause pique-nique pourra être envisagée sous la forteresse St Honorat que vous pourrez visiter par la suite (entrée libre d'accès). Vous pourrez également visiter le monastère St Honorat et déguster la liqueur des moines. Pensez à apporter une tenue adéquate pour la visite des lieux.

Forteresse - Pointe de Barbier - Port aux Moines :
2 Km
Durée moyenne :
30mn

Du fort St-Honorat, vous vous dirigerez vers la pointe du Barbier (cap 300°; d 1 Km; 15mn) avant de rejoindre port aux Moines (cap est; d 1 Km; 15mn).



Traversée des deux îles-Pointe de la Convention-Forteresse Ste Marguerite :
6,5 Km
Durée moyenne :
1h40

La traversée entre les deux îles se fera cap au nord, puis vous longerez vers l'est la côte sud de Ste Marguerite en visitant les petites criques au passage, jusqu'à la pointe de la Convention (cap est; d 4 Km; 60mn). Vous reviendrez vers l'embarcadère en longeant la côte nord de Ste Marguerite et en passant sous la forteresse du Masque de Fer (cap 280°; d 2,5 Km; 40 mn).

i Caractéristique de l'itinéraire :

Distance aller-retour :

environ 10 Km

Durée moyenne aller-retour avec pauses :

entre 4h et 5h

Niveau :

entraîné

Pagaies couleurs :

pagaie verte par temps calme / pagaie verte à bleue par vent et mer formée

Parcours conseillé :

prévoyez de préférence un trajet en 8 autour des îles pour une meilleure découverte des lieux

Cartographie terrestre :

3643 ET TOP 25 CANNES/GRASSE/CÔTE D'AZUR

Accès routier :

Rejoindre Cannes par la route du littoral N.7 en venant par Antibes et Golf-Juan depuis l'est du département. Depuis l'ouest, passez le centre de Cannes par la N.98 en direction du Cap Croisette. Le stationnement s'effectue à l'extrémité de la pointe de la Croisette au parking du Casino Palm Beach (stationnement gratuit).

Le Cap d'Antibes

Introduction et rappel du milieu naturel

Le Cap d'Antibes est l'un des plus prestigieux caps de la Côte d'Azur, vous y découvrirez successivement les remparts de la ville d'Antibes avec en arrière plan la chaîne des Alpes du sud. Puis au fil de la navigation, la baie de la Garoupe, la baie des Milliardaires, ainsi que de bien jolies petites criques de rochers. Cette randonnée peut s'effectuer en aller-retour à partir d'une des plages coté est ou coté ouest du Cap d'Antibes, mais elle peut également se faire en aller simple avec une navette (environ ½ h aller-retour).

Remarques particulières :

Le Cap d'Antibes est un endroit où le vent peut être dangereux et très fort. Vous pourrez ne pas vous en rendre compte selon votre point de départ, car l'orientation nord/sud du cap protège le côté sous le vent. Ne pas hésiter à rester à l'abri car la partie extrême du cap est très découpée et les rochers sont acérés. L'accès par voie de mer en cas de dessalage risque d'être problématique. Selon la météo, vous opterez pour un itinéraire d'est en ouest ou inversement.

*Plage du Ponteil -
Plage de la Garoupe :*
3 Km
Durée moyenne :
45mn

Vous avez mis à l'eau votre kayak coté est sur la plage du Ponteil. Pensez à visiter le petit port de la Salis avant de prendre cap à l'est et passer la pointe Bacon pour rejoindre au cap 180° la plage de la Garoupe. Vous pourrez avoir la possibilité de petits surfs face à la plage de la Garoupe à 20 m du bord. Attention, en cas de mer formée, les vagues sont déferlantes au niveau de la Grande Grenille.

*Plage de la Garoupe
- Anse de l'Argent
Faux :*
3 Km
Durée moyenne :
45mn

Reprenez votre route cap 60° puis 120° en sortant de l'anse de La Garoupe et soyez vigilant lorsque vous aborderez la partie sud du cap après le passage du Cap Gros (voir avertissement de début d'itinéraire)
Prenez le cap 240° pour arriver à l'anse de l'Argent Faux (baie des Milliardaires). Un creux dans les rochers forme une anfractuosité où il est possible de pénétrer par temps calme. Coté est de la baie vous verrez un ascenseur qui descend de la maison sur la plage. Soyez discrets si vous désirez aborder car toutes ces plages sont privées et gardées !

*Anse de l'Argent Faux
- Plage du Crouton :*
3 Km
Durée moyenne :
45 mn

A l'extrémité du cap, la pointe de l'Ilette, vous verrez le phare au pied duquel une énorme maison a été rasée il y a quelques années. La propriété jouxte le petit port abri de l'Olivette à découvrir. Poursuivant votre route cap au nord, vous passerez sous l'Hôtel Eden Roc qui domine la mer avant d'accéder au port Malet puis au port du Crouton et sa plage, ou poursuivrez jusqu'au port Gallice si c'est votre destination finale.

Sur tout l'itinéraire, nous vous conseillons de longez la côte : vous aurez la surprise de découvrir de minuscules ports privés cachés dans les petites anses rocheuses.



i Caractéristique de l'itinéraire :

Distance :

tour du Cap de la plage du Ponteil au port Gallice environ 10 Km

Durée moyenne :

environ 2h30

Niveau :

entraîné

Pagaies couleurs :

selon météo et longueur du circuit de pagaie verte à pagaie rouge

Points de départ / arrivée :

Coté est du Cap : Antibes, plage de la Garoupe, plage de la Salis ou du Ponteil

Coté ouest : Juan les Pins, port du Crouton ou port Gallice.

Cartographie terrestre :

3643 ET TOP 25 CANNES/GRASSE/CÔTE D'AZUR

Accès routier :

De Nice, prendre la route du bord de mer N.7 par Cagnes sur mer et Villeneuve-Loubet, traverser Antibes en longeant les remparts et contournant la vieille ville. Parking possible mais payant en saison (mai à octobre) sur tous les points de halte. Depuis l'autoroute A.8 prendre la sortie 44 Antibes, puis direction le Cap d'Antibes ou Golfe Juan selon le point de départ choisi. Stationnement payant en saison et hauteur limitée selon parking.



Nice - Rade de Villefranche - Cap Ferrat

Introduction et rappel du milieu naturel

A proximité de Nice, cette randonnée est l'une des plus classiques. Elle permettra au débutant de faire ses premiers pas dans un environnement encore préservé et chargé d'histoire. Pour ses premières sorties, nous lui conseillerons de longer la côte en prenant garde au ressac par mer houleuse. Le passage sous les falaises de calcaire en contrebas de la base corniche sera un vrai dépaysement. L'entrée dans la rade de Villefranche/Mer avec son village coloré est toujours un émerveillement. Abritée à l'est par le Cap Ferrat et à l'ouest par la pointe des Sans Culottes, elle a toujours été à travers les siècles un lieu de mouillage privilégié pour les flottes de tous horizons.

La Réserve - Cap de Nice :
1 Km
Durée moyenne :
15mn

Le départ se fait au lieu dit «La Réserve» à proximité du club de la Mer. Embarquement possible sur la plage par bonne mer, sinon possibilité de demander d'embarquer à partir du ponton de L' Aigle Nautique. On prendra garde de respecter la signalisation lumineuse à la sortie et à l'entrée du port. Des feux rouges clignotants signalent la manœuvre des gros bâtiments. Dans ce cas ne pas s'engager et attendre la fin du signal. Attention vous êtes passible d'une amende ! Cet écueil évité, dirigez vous vers le cap de Nice (cap 146°, d 1 Km, 15mn) en longeant les bouées vertes. Sur les hauteurs vous ne manquerez pas de remarquer une villa rose à l'architecture originale. Il s'agit du château de l'Anglais édifié en 1856 par un colonel de l'armée anglaise ancien officier du génie militaire en Inde.

Cap de Nice - Pointe des Sans Culottes :
1,2 Km
Durée moyenne :
20mn

Passé le cap de Nice, longer la côte rocheuse (cap 94°, d 1,2 Km, 20mn) en direction de la pointe des Sans Culottes en référence à l'occupation du comté de Nice par les troupes révolutionnaires françaises. On remarquera en haut de la falaise un bâtiment imposant. Il fut construit en 1930 par le prix Nobel de littérature Maurice Maeterlink qui vint y trouver son inspiration. Il y construisit une somptueuse villa qu'il baptisa «Orlamonde» aujourd'hui transformé en «Palais Maeterlink».

Pointe des Sans Culottes - Pointe Passable :
3,1 Km
Durée moyenne :
50mn

Passez la pointe des Sans Culottes et entrez en rade de Villefranche/Mer. Longer la côte jusqu'au port de la Darse (cap 358°, d 1,5 Km, 25mn). De l'entrée de la Darse (phare), traversez en direction de pointe du Rube (cap 85°, d 1km, 15mn) si vous ne souhaitez pas longer le rivage jusqu'au fond de la rade. Puis cap sur pointe Passable (cap 155°, d 0,6 km, 10 mn). Vous aurez une vue superbe sur Villefranche dominée par le Mt. St Alban et son fort.

Pointe Passable - Cap Ferrat :
2,6 Km
Durée moyenne :
40mn

Traverser l'anse de Passable en direction de la pointe Pilone (Cap 221°, d 0,6 km, 10mn). Puis pointe de la Cuisse (Cap 152°, d 0,7 Km, 12mn). De là longer la côte en direction de la pointe Malalongue et du Cap Ferrat (cap 174°, d 1,3 Km, 20mn).



A la sortie du Port de Nice, rester impérativement entre le rivage et les bouées en vert sur la carte. De même ne pas couper la rade de Villefranche au sud des marques vertes sur la carte.

i Caractéristique de l'itinéraire :

Distance aller-retour :

environ 14,5 Km ou 10,5 Km avec un retour direct

Durée moyenne aller-retour :

environ 3h à 4h selon itinéraire

Niveau :

moyen / entraîné

Pagaies couleurs :

pagaie verte

Cartographie terrestre :

3742 OT TOP 25 NICE-MENTON/CÔTE D'AZUR

Accès routier :

De l'autoroute A.8, prendre la sortie Nice Promenade des Anglais et suivre le bord de mer en direction du port de Nice. Le stationnement s'effectue le long du Boulevard Franck Pilatte au dessus du débarcadère des bateaux provenant de Corse au niveau de la Réserve.



Itinéraire retour :

Retour en prenant les caps inverses. Il est vivement conseillé de traverser la rade au niveau des marques vertes visibles sur les berges entre la pointe Madame et la pointe Pilone. Attention aux navires et vedettes rapides !

Cap Ferrat

Introduction et rappel du milieu naturel

Selon les conditions météo, au départ de Beaulieu ou au départ de la plage des Marinières à Villefranche, vous pouvez effectuer un itinéraire autour du Cap Ferrat. La côte orientée nord/sud se trouve protégée des vents d'ouest ou d'est. D'autre part un sentier parcourt toute la presqu'île le long du bord de mer, ce qui pourrait permettre à des accompagnateurs non kayakistes de suivre votre progression.

Remarques particulières :

Attention la côte entre la Pointe du Rube à Villefranche/mer et la Presqu'île du Cap Ferrat est très rocheuse et ne permet pas d'accoster en cas de problème. Cette liaison sera donc réservée à des kayakistes expérimentés niveau pagaie verte. Votre sens de navigation dépendra du vent dominant.

Baie des Fourmis - St Jean Cap Ferrat :
1 Km
Durée moyenne :
15mn

Vous pouvez embarquer à la baie des Fourmis (accès véhicule possible selon saison) où se trouve la villa Kérylos construite au début du siècle dernier, elle a été léguée à l'Institut de France en 1928 et classée monument historique en 1967. La villa Kérylos tient son nom de l'Alcyon ou hirondelle de mer, oiseau poétique de la mythologie.

Longeant le rivage vous passerez la pointe Rampa Talon puis la pointe Fontettes avant d'arriver à St Jean Cap Ferrat (cap 160°; d 1 Km; 15mn). La visite du port vaut un détour, plusieurs magasins d'art s'y trouvent et le long de la promenade balisée des sculptures sont exposées. Attention aux liaisons régulières durant la saison entre Menton et le port de St Jean lorsque vous approcherez du port.

St Jean Cap Ferrat - Anse des Fosses :
4 Km
Durée moyenne :
60mn

La presqu'île du Cap Ferrat fait une avancée vers l'est jusqu'à la pointe St Hospice et nous vous conseillons de laisser votre curiosité guider votre navigation le long du rivage jusqu'à la pointe du Colombier et les anses des Fossettes et des Fosses où les navires de plaisance mouillent durant la belle saison (d 3 Km; 50mn). Une pause est possible sur les plages.

Anse des Fosses - Villefranche sur mer :
6,5 Km
Durée moyenne :
1h30

Continuer en direction du Cap Ferrat (cap sud; d 1,5 Km; 20mn) où la mer se trouve souvent agitée du fait de l'avancée vers le Sud de cette langue de terre. Prévoyez de consulter attentivement la météo avant de vous engager sur cette liaison car les conditions peuvent rapidement devenir soutenues entre La Corniche du Cap Ferrat et la pointe de la Gavinette. Cette partie du parcours est sauvage et rocheuse malgré la présence parfois entraperçue de somptueuses villas entre les pins maritimes.

Du Cap Ferrat vous passerez successivement en vous dirigeant vers l'ouest les Pointes Causinière et Malalongue, puis votre navigation s'orientera plein nord en franchissant les pointes de Crau de Nao, de la Cuisse, de la Gavinette puis la pointe Moulalier (cap nord; d 2,5 Km; 35mn).



Ne pas couper la rade de Villefranche au sud des marques vertes sur la carte.



suite :

Vous serez alors dans la rade de Villefranche/mer protégée des vents et vous irez suivant le sentier du littoral passer la pointe Passable jusqu'à la baie de l'Espalmador (cap 60°; d 1 Km; 15mn). Vous aurez peut-être l'occasion de passer à proximité de grands paquebots ancrés à l'abri de la rade. Vous terminez cette liaison par la pointe du Rube avant d'aborder sur la plage des Marinières où votre véhicule vous attend (d 1,5 Km; 20mn).

i Caractéristique de l'itinéraire :

Distance :

environ 13 Km

Durée moyenne :

environ 3h30

Niveau :

moyen / entraîné

Pagaies couleurs :

pagaie jaune / pagaie verte selon l'itinéraire

Cartographie terrestre :

3742 OT TOP 25 NICE-MENTON/CÔTE D'AZUR

Accès routier :

De l'autoroute A.8, prendre la sortie N°58 La Turbie/Menton. A La Turbie, prendre direction Cap d'Ail puis longer le bord de mer vers l'ouest jusqu'à Beaulieu. A partir de la sortie n° 57, prendre le tunnel à péage qui rejoint la moyenne corniche, puis vous irez à Cap d'Ail pour rejoindre le bord de mer. La meilleure solution au départ de Nice est de suivre la basse corniche par Villefranche/mer jusqu'à Beaulieu. L'embarquement se situe à la plage de la baie des Fourmis. Si vous envisagez d'effectuer l'ensemble de l'itinéraire, il est préférable de poser les véhicules au point d'arrivée plage des Marinières à Villefranche (parking payant). Navette à pied 10mn.

Beaulieu – Cap d’Ail

Introduction et rappel du milieu naturel

Cette randonnée s’effectue dans un décor protégé alternant hautes falaises, décor verdoyant et luxueuses maisons du début du 20ème siècle à caractère mauresque. Seule la ligne de chemin de fer rappellera de temps en temps l’urbanisation proche.

Remarques particulières :

Itinéraire recommandé en aller-retour avec halte pique-nique, mais déconseillé par vent fort car exposé aux vents d’est, d’ouest et du sud. Vérifier la météo avant de vous engager.

*Plage de la Petite
Afrique - Eze :*
2 Km
Durée moyenne :
30mn

De la plage de la Petite Afrique vous longerez les hautes falaises blanches de l’Ibac qui culminent à 267 m.

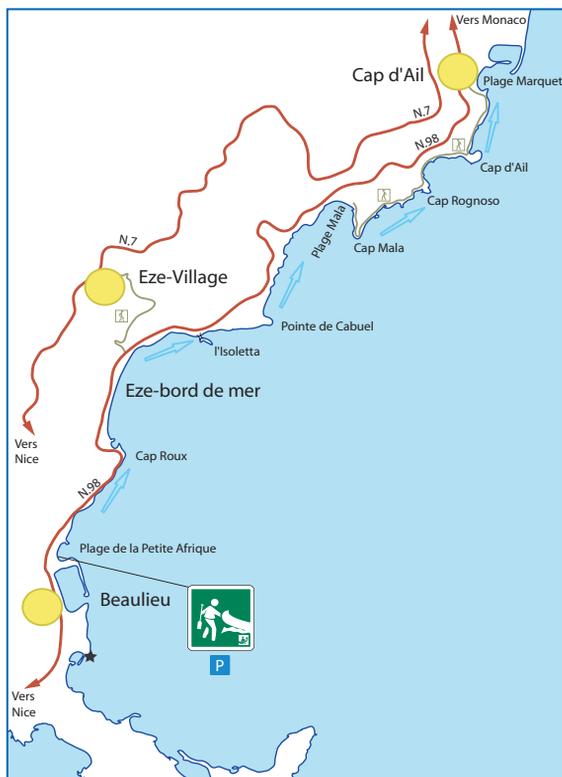
Lorsque vous contournez le cap Roux, vous apercevrez le petit village d’Eze sur le sommet de la colline et Eze bord de mer avec le petit port de Villa Maris. Un sentier grimpe le long de la colline et relie les deux villages (cap 80°; d 2 Km; 30mn).

Eze - Plage Mala :
3 Km
Durée moyenne :
45mn

Prenant le cap 140°, vous longerez la colline de Lou Seuil dominée par la tour du château du même nom. Vous pourrez peut-être vous glisser sous la passerelle qui mène à l’îlot de l’Isoletta si le tirant d’eau de votre embarcation le permet. Passé la pointe de Gabuel avec sa luxueuse maison, vous arriverez en vue des premières maisons de Cap d’Ail en baie de St Laurent (cap 80°). En longeant le bord de la côte, vous pourrez découvrir après la plage des Pissarelles une grotte où l’on peut pénétrer si la houle le permet (fort ressac par mer formée). A coté de la grotte les vagues rentrent dans une anfractuosité sous marine et le souffle de l’air qui en ressort jaillit en écume d’un trou latéral.

*Plage Mala - Plage
Marquet :*
2,5 Km
Durée moyenne :
40mn

A partir de la plage Mala, un sentier longe le littoral et les piétons pourront vous suivre dans votre progression. Vous passerez sous les maisons de Cap d’Ail en franchissant successivement les caps Mala, Rognosso, Fleuri et enfin le cap d’Ail et arriverez en vue de la plage Marquet destination finale de cette randonnée avant l’entrée du port de Cap d’Ail puis de Fontvieille (Monaco). Hors saison estivale, vous pourrez pique niquer sur cette plage où la houle du sud permet de faire quelques beaux surfs. En saison estivale, la fréquentation de cette plage pourra vous empêcher d’aborder et nous vous conseillons de profiter de la plage plus isolée des Pissarelles ou de la plage Mala pour prévoir votre halte.



i Caractéristique de l'itinéraire :

Distance aller-retour :

environ 15 Km

Durée moyenne aller-retour :

environ 4h

Niveau :

moyen / entraîné

Pagaies couleurs :

pagaie jaune par temps calme, pagaie verte ou bleue par mer formée

Cartographie terrestre :

3742 OT TOP 25 NICE-MENTON/CÔTE D'AZUR

Accès routier :

De l'autoroute A.8, prendre la sortie N°58 La Turbie/Menton. A La Turbie, prendre direction Cap d'Ail puis longer le bord de mer vers l'ouest jusqu'à Beaulieu. A partir de la sortie n° 57, prendre le tunnel à péage qui rejoint la moyenne corniche puis vous irez à Cap d'Ail pour rejoindre le bord de mer. La meilleure solution au départ de Nice est de suivre la basse corniche par Villefranche/mer jusqu'à Beaulieu. L'embarquement se situe à la plage de la Petite Afrique après le port de Beaulieu/mer. Grand parking à proximité, gratuit durant l'année et payant de juin à septembre. Toilettes publiques sur la plage. La plage est bien protégée des vents dominants et l'embarquement très aisé.



Menton - Montecarlo

Introduction et rappel du milieu naturel

Accessible par beau temps à des pratiquants de niveau moyen, cette randonnée doit s'effectuer aux périodes calmes hors affluence touristique. Quelques heures de navigation par temps calme suffiront à la découverte de cette zone. Il faut savoir que la zone de Menton profite d'un micro climat favorable aux agrumes mais qui a la caractéristique de devenir brumeux au fil de la journée. Vers midi, il est très probable que la brume s'accroche aux falaises vous surplombant et vous cache le soleil. Méfiez vous également des changements de vent aux horaires de midi et pensez à consulter la météo avant votre départ de Menton. Vous pourrez le faire à l'office du tourisme de Menton si vous ne l'avez pas fait avant. Cette randonnée sera complétée par les visites touristiques des environs riches en bâtiments historiques (Trophée des Alpes à La Turbie) ou par la ville de Menton caractéristique de l'architecture italienne très colorée et son musée Cocteau.

Remarques particulières :

Par mer formée, attention au passage du Cap Martin, très rocheux et où en cas de difficulté il n'est pas possible d'accéder. Compte tenu de la longueur de cet itinéraire, il est conseillé d'effectuer un aller-retour en kayak afin d'éviter les navettes. Une pause ravitaillement pourra être envisagée à la limite de la commune de Roquebrune/Cap Martin et Montecarlo après la pointe de la Veille dans l'anse protégée du Beach Hotel (sous les terrains de tennis utilisés pour le tournoi de Montecarlo). La plage est petite et protégée du vent d'ouest. En cas de vent d'est, il est conseillé de se mettre à l'abri derrière le cap Martin.

Menton - Cap Martin :

5 Km

Durée moyenne :

1h10

De Menton, longez le port et passez près du Bastion où les œuvres de Jean Cocteau sont visibles au musée. Suivre les plages de Menton (Baie du Soleil) puis de Carnoles (cap 215°). Arrivé près du cap Martin, l'itinéraire prend le cap 120°, puis 280° pour le contourner.

Attention aux rochers coupants et aux pêcheurs nombreux dans cette zone. Ne suivez pas la côte de trop près !

Cap Martin -

Montecarlo :

5,5 Km

Durée moyenne :

1h20

Après avoir passé le cap Martin d'où vous aurez une vue magnifique sur la résidence du Cap Martin vous pourrez voir Monaco, le port de La Condamine et les gros paquebots qui accostent au nouveau quai flottant. Aussi, suivez le bord le long du Cap Martin et admirez les magnifiques demeures dont la célèbre Villa Cynos, puis le château de Roquebrune. Vous verrez également au sommet au dessus de Monaco, le Trophée des Alpes à La Turbie.

Vous longez maintenant le quartier de Cabbé (cap 240°) avec la petite pointe homonyme qui pourra vous protéger si vous désirez accoster sur cette plage. Sous les falaises vous pourrez avoir la chance de voir le vol de nombreux parapentistes qui atterrissent directement sur la plage de Bon Voyage après la pointe de Cabbé.

Lorsque vous arriverez à Montecarlo après avoir passé la pointe de la Veille vous aurez le choix de vous arrêter pour une petite pause ou de faire demi tour afin de rejoindre votre point de départ.



i Caractéristique de l'itinéraire :

Distance aller-retour :

environ 21 Km

Durée moyenne aller-retour :

environ 5h

Niveau :

moyen / entraîné

Pagaies couleurs :

pagaie jaune par temps calme, pagaie verte ou bleue par mer formée

Cartographie terrestre :

3742 OT TOP 25 NICE-MENTON/CÔTE D'AZUR

Accès routier :

De l'autoroute A.8, prendre la sortie N°59 Menton. Rejoindre le centre ville et aller jusqu'au bord de mer. Le départ le plus facile se situe à la plage des Sablettes à l'est de Menton située à côté du port face à l'ancien poste frontière. Très abritée, cette plage est d'accès facile et dispose de parking suffisant en saison calme. Éviter la mise à l'eau à partir du port sur l'aire de carénage. Malgré la pente bétonnée, l'accès est privé et interdit.





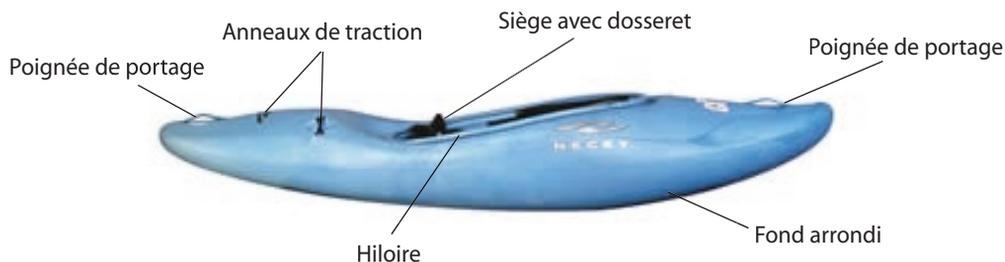
Du côté de la rivière...



Équipement & matériel rivière

Kayak de rivière

Embarcation courte et solide, le kayak de rivière permet de se faufiler dans des passages étroits, de contourner les obstacles présents sur le cours d'eau. Le kayak de rivière a une forme arrondie pour éviter au maximum les risques multiples de coincements. Il présente un volume important afin de garantir une bonne stabilité pour rester le plus possible en surface lors d'un passage de chute ou de seuil. La descente de rivière vous entraînera dans un milieu naturel très encaissé et sauvage souvent inaccessible sans un kayak, à vous d'en apprécier le calme et la beauté tout en goûtant aux plaisirs de l'eau vive dans notre département.



Matériel & infos pratiques :

Gilet de sauvetage avec harnais, casque, une paire de chaussures fermées, corde de sécurité. Prévoir des vêtements chauds et adaptés (combinaison néoprène, coupe-vent étanche), pagaie de rechange, cale-pieds amortissant.

Rafting

Conçu pour transporter de 4 à 8 personnes, le raft est une embarcation stable et solide pour une initiation en toute sécurité sur des parcours de haute rivière. Votre guide se chargera de diriger l'embarcation au cours de la descente pour découvrir la rivière et le milieu naturel de manière très ludique. A vous de pagayer en rythme pour faire avancer le raft !



Canoë-raft ou Kayak-raft

Embarcations gonflables monoplace ou biplace. Les sensations ressenties se rapprochent de celles d'un kayak de rivière rigide, néanmoins ils sont plus stables et pardonnent plus les erreurs pour une initiation en douceur. En kayak-raft ou canoë-raft vous êtes seul maître à bord, à vous de jouer !



Nage en eau-vive

La nage en eau vive se pratique à l'aide d'un flotteur en mousse, d'une paire de palmes et d'une épaisse combinaison néoprène. Vous devrez vous propulser à coup de palmes tout au long de la descente et utiliser les courants porteurs. On ne peut être plus proche des éléments puisque vous êtes totalement immergé dans la rivière.



Classification rivière

La classification d'une rivière varie de 1 à 6 et peut se lire dans ce guide de la manière suivante :

- Classe : III-IV : alternance de passages de classe différente selon le degré de difficulté
- Classe : III (4) : parcours généralement de la classe indiquée, mais qui comporte un passage de la classe indiquée en chiffres arabes

Les niveaux de classe d'une rivière peuvent varier considérablement en fonction du débit d'eau lors d'une crue par exemple, donc méfiez-vous et surtout n'embarquez jamais sur une rivière en crue.

CLASSE I - FACILE

(Passage libre)

Cours régulier, vagues régulières, petits remous.
Obstacles simples.

CLASSE II - MOYENNEMENT DIFFICILE

(Passage libre)

Cours irrégulier, vagues irrégulières, remous moyens, faibles tourbillons et rapides
Obstacles simples dans le courant. Petits seuils

CLASSE III - DIFFICILE

(Passage libre)

Vagues hautes irrégulières, gros remous, tourbillons et rapides
Blocs de roche, petites chutes, obstacles divers dans le courant

CLASSE IV - TRES DIFFICILE

(Passage non visible d'avance, reconnaissance généralement nécessaire)

Grosses vagues continues, rouleaux puissants et rapides
Roches obstruant le courant, chutes plus élevées avec rappels

CLASSE V - LIMITE DE NAVIGABILITE

(Reconnaissance inévitable)

Vagues, tourbillons, rapides à l'extrême
Passages étroits, chutes très élevées avec entrées et sorties difficiles

CLASSE VI - EXTREMEMENT DIFFICILE

(Généralement impossible)

Eventuellement navigable selon le niveau des eaux. Grands risques
Passages étroits, chutes très élevées avec entrées et sorties difficiles

REMARQUES :

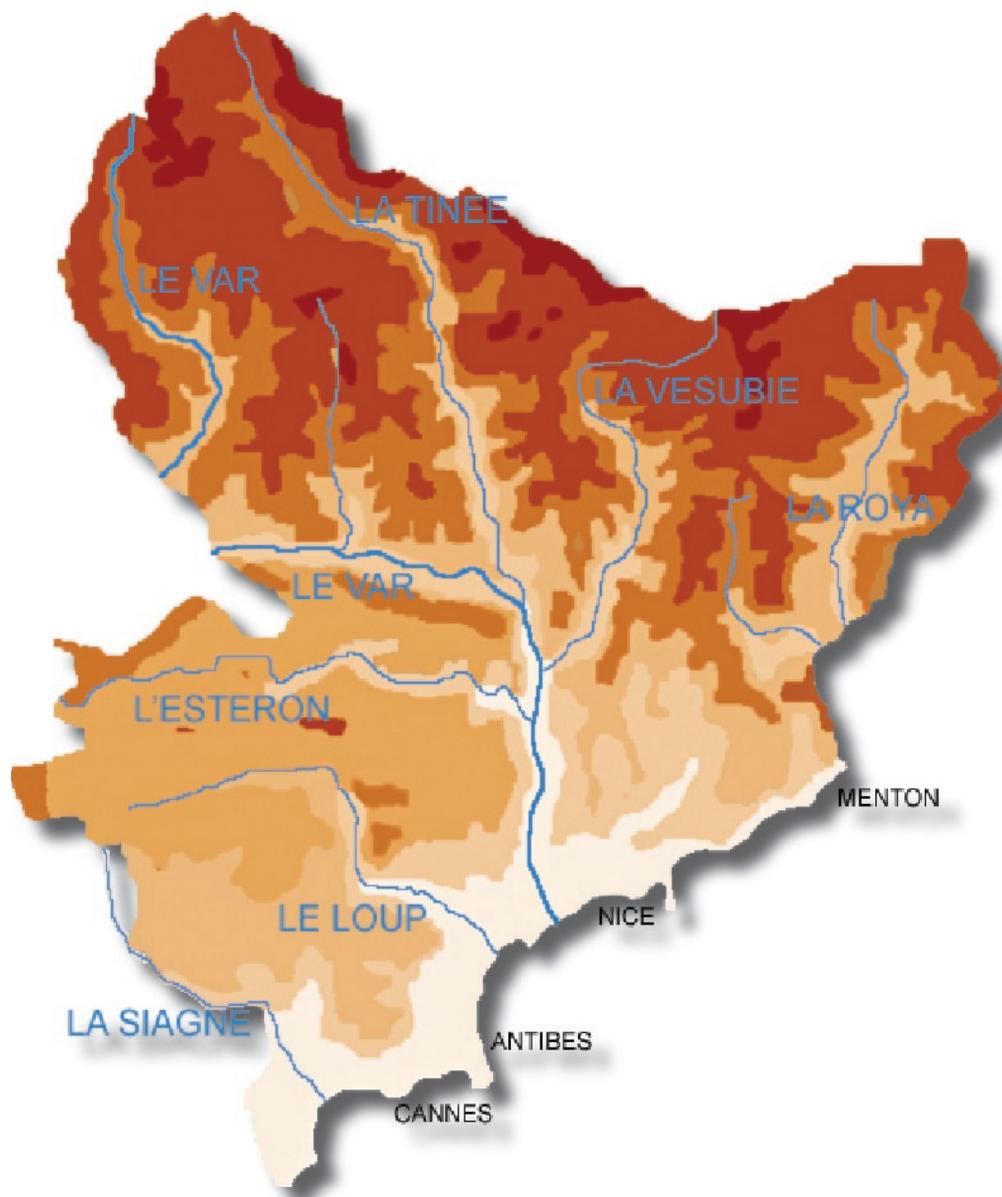
Cette classification ne comprend pas les catégories de parcours suivantes :

- les barrages qui sont facilement franchissables ou très dangereux ;
- les canaux, les petites rivières de plaine, les fleuves navigables à courant lent à rapide mais régulier, qui représentent des obstacles comme des barrages divers, des épis, des bouées, des ponts surbaissés, des enclos de pâturage, des vagues par vent ou par bateaux, des tourbillons derrière les piles de pont ;
- les plans d'eau calme.

La notion d'engagement/isolement dans ce guide se réfère à la notion d'écartement et de difficulté pour rejoindre un accès routier en cas de problème par exemple. Il faut donc entendre par cette cotation propre à notre guide :

- * faible isolement depuis la rivière / accès routier présent le long du parcours
- ** isolement assez important / accès routier accessible par un échappatoire
- *** isolement fort depuis la rivière / accès routier difficilement ou non accessible

Cartographie rivière



Introduction et rappel du milieu naturel

La siagne prend sa source dans le massif de l'Audibergue et du Thiey, dans les Préalpes du Haut pays grassois à environ 1200 m d'altitude. La siagne traverse un terrain fortement calcaire qui engendre une grande irrégularité du niveau d'eau sous l'influence importante des nappes et des rivières souterraines. Rivière sauvage en forte pente sur sa partie haute tandis que sa partie inférieure également navigable est plus calme, mais entrecoupée de déversoirs assez dangereux. La partie de rivière que nous avons choisi de décrire s'étend de St Cézaire sur siagne à Montauroux avec un tronçon sportif de qualité à la limite de notre département.

Parcours 1 :

St Cézaire sur siagne
- Montauroux :

Classe : IV (5)

Engagement - Isolement :

Longueur descente : 5,5 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 12 Km

Parcours de haute rivière dans un cadre sauvage de gorges calcaires. Le lit de la rivière y est étroit avec une végétation abondante qui crée de nombreux encombrements surtout par bon niveau d'eau.

Beaucoup de rapides sont de petites successions de seuils, dont le rapide de «La Triple Chute» classé V. On y découvre ensuite un très joli pont romain puis un vieux moulin en rive droite qui annonce la fin des grosses difficultés. La siagne coule ensuite tranquillement vers la retenue de Montauroux.

Embarquement : rive gauche, en amont du Pont de la siagne (D.105-D.96 / Mons 10 Km / St Cézaire 4,4 Km)

Débarquement : rive droite, tourner au niveau du petit centre Leclerc en direction du Pont du Tuvé. Puis suivre le chemin de Cuguillade (piste de 3,5 Km) pour accéder au niveau de la retenue de Montauroux

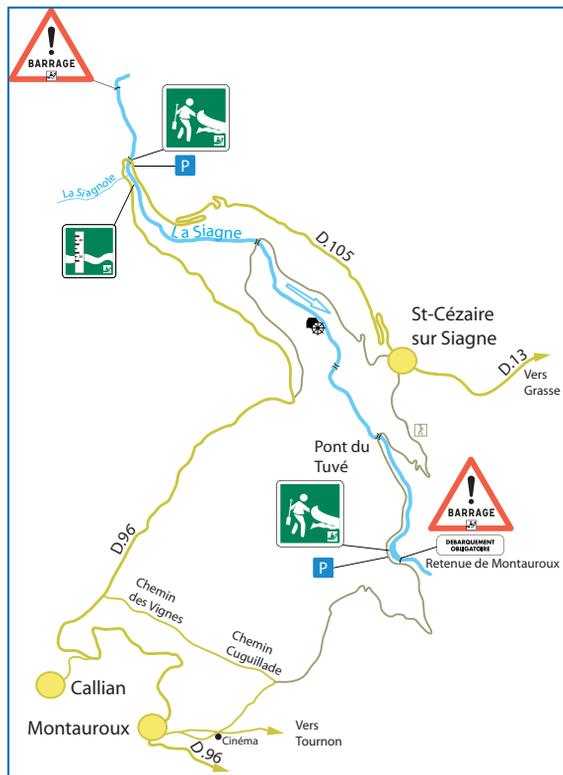
En résumé

La siagne est une superbe rivière qui se pratique essentiellement à l'automne. Le parcours St Cézaire sur siagne / Montauroux est d'une grande qualité sportive et technique et vaut à lui seul le déplacement. A noter, qu'il existe d'autres parcours sur la siagne, nous n'avons pas choisi de les décrire dans ce guide à cause des dangers que représentent certains rapides et déversoirs :

- Montauroux / Le Gabre 11 Km Classe IV-V manque d'eau et infranchissable sur ce parcours
- Le Gabre / Mandelieu 14 Km Classe II-III infranchissable et nombreux déversoirs.



« Une rivière sauvage à la limite de notre département »



Fiche Signalétique :

Régime :

type pluvial méditerranéen

Bassin versant :

à Callian 278 Km²

Echelle de niveau :

rive droite peu de temps après l'embarquement

Période conseillée :

d'octobre à juin surtout après de fortes pluies

Matériel :

canoë-kayak type haute rivière, gilet, casque, pagaie de recharge, corde de sécurité, pharmacie

Cartographie terrestre :

3543ET TOP25 HAUTE-SIAGNE

Accès routier :

De Nice, soit par l'autoroute A.8 direction Aix-en-Provence, jusqu'à la sortie 39 Les Adrets/Fayence, prendre en direction de Montauroux sur la D.37, ou par Grasse puis St Cézaire sur siagne en continuant par la D.105.



Introduction et rappel du milieu naturel

Le loup prend sa source dans le massif nord de l'Audibergue et se jette dans la mer au niveau des Bouches du loup à Villeneuve-Loubet, parcourant ainsi une distance totale de 48 kilomètres. Le loup présente par son sous-sol karstique bon nombre d'analogie avec la siagne. Les Gorges du loup débutent peu après Bramafan dans un cadre splendide où de nombreux infranchissables se succèdent. La partie navigable débute à partir de Pont du loup dans un relief assez dégagé. En aval, le loup se faufile à nouveau dans une partie de gorges beaucoup moins encaissée qu'en amont. Le cours d'eau débouche ensuite sur une plaine littorale depuis Villeneuve-Loubet jusqu'à la mer. A noter, le manque chronique d'eau sur le loup, du fait de nombreux captages tout au long de son cours.

Parcours 1 :

Pont du loup - Plage à Maguy :

Classe : III (5)

Engagement - Isolement : **

Longueur descente : 3,5 Km

Accès pédestre : 0h10

Retour pédestre : néant

Navette aller : 4 Km

Immédiatement après le pont du loup, un enchaînement classé V dit «Passage du Figuier» sur une longueur de 300 m offre une bonne entrée en matière dans ce parcours plus ou moins court.

A noter, la présence d'un barrage franchissable rive droite en milieu de parcours.

Embarquement : rive gauche, Pont du loup depuis la confiserie suivre les rives du loup sur 300 m

Débarquement : rive gauche, plage à Maguy

(D.6 500m en amont borne H12 : La Colle 9 Km / Pont du loup 4 Km)

Parcours 2 :

Plage à Maguy - Camping du Castellás :

Classe : III-IV

Engagement - Isolement : **

Longueur descente : 6 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 6 Km

Tronçon de rivière sportif étroit et encaissé, où se succèdent de nombreux passages classés IV formant un parcours homogène. Le rapide clé du «S» se situe immédiatement après le départ. Cette partie est sujette aux encombrements de végétaux (arbres, branches), il faut donc être prudent et repérer les passages et notamment «Les 48 heures de Novembre».

A noter, (D.6 : La Colle 5 Km / Pont du loup 8 Km) un barrage de la compagnie des eaux franchissable en rive gauche uniquement. Portage possible rive gauche.

Embarquement : rive gauche, plage à Maguy

(D.6 500m en amont borne H12 : La Colle 9 Km / Pont du loup 4 Km)

Débarquement : rive gauche, au niveau du camping du Castellás

(D.6 borne H7 : La Colle 4 Km / Pont du loup 9 Km)

Parcours 3 :

Camping du Castellás - Base Spcoc CK :

Classe : II

Engagement - Isolement : *

Longueur descente : 2,7 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 3 Km

Partie touristique ne comportant aucune difficulté majeure et qui peut être envisagé par un public en phase d'initiation à la rivière.

Embarquement : rive gauche, au niveau du camping du Castellás

(D.6 borne H7 : La Colle 4 Km / Pont du Loup 9 Km)

Débarquement : rive gauche, base de plein air Spcoc CK

(D.6 : La Colle 1,3 Km / Pont du loup 11,7 Km)



Fiche Signalétique :

Régime :

type pluvial méditerranéen

Bassin versant :

parcours 1-2-3 : 206 Km² / parcours 4 : 279 Km²

Echelle de niveau :

à Pont du loup sous le pont en rive gauche en amont du pont de la N.7 aux rives du loup

Période conseillée :

d'octobre à juin surtout après de fortes pluies

Matériel :

canoë-kayak type haute rivière, gilet, casque, pagaie de rechange, corde de sécurité, pharmacie

Cartographie terrestre :

3643ET TOP25 CANNES-GRASSE

Accès routier :

De Nice, prendre la N.7 direction Antibes, sortie Villeneuve-Loubet village, puis direction la Colle sur Loup sur la D.6. Après avoir passé le village, continuer sur la D.6 en direction des Gorges du loup jusqu'à Pont du loup ou s'arrêter chemin de la Fuonsanta pour rejoindre la base de plein air à la Colle sur loup.

Parcours 4 :

Base Spcoc CK -
Bouches du loup :

Classe : II (3)

Engagement - Isolement : *

Longueur descente : 7 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 9,5 Km

Partie touristique comportant un double déversoir en aval du site d'escalade de la Colle sur loup. Possibilité de tronçonner le parcours et de s'arrêter à Villeneuve-Loubet village en aval du pont rive droite.

Embarquement : rive gauche, base de plein air Spcoc CK
(D.6 : La Colle 1,3 Km / Pont du loup 11,7 Km)

Débarquement : rive gauche, à l'embouchure du Loup

En résumé

Le loup qui se navigue sur 19 Km a un énorme potentiel, grâce à la diversité de ses parcours et de sa proximité des zones urbaines. C'est un cours d'eau extrêmement fréquenté par les kayakistes et les clubs des Alpes-Maritimes. On peut également noter la présence d'une partie de haute rivière en aval du Saut du Loup qui n'est envisageable que par bon niveau d'eau avec une équipe entraînée et expérimentée.

Introduction et rappel du milieu naturel

Affluent du var, l'esteron prend sa source dans la montagne du Teillon (Alpes de Haute Provence) à 1130 m d'altitude. Cette rivière coule tout comme la siagne et le loup sur des roches karstiques, et la violence des crues peut y être soudaine lors de fortes pluies. Sa partie navigable débute à Vascognes dans un cadre pittoresque du haut pays grassois par un parcours de difficulté moyenne jusqu'à Roquesteron. A partir de Vescous, l'esteron empreinte successivement trois clues aux roches calcaires, ponctuées par le célèbre pont de la Cerise. Ce parcours de haute rivière s'achève à la confluence avec le var depuis l'éboulement qui coupe la D.2209.

Parcours 1 :

*Vascognes -
Roquesteron :*

Classe : III (4)

*Engagement - Isolement : ***

Longueur descente : 9 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 10 Km

C'est un parcours sans difficulté particulière, assez étroit et manœuvrier dans le cadre splendide du Haut esteron. Attention aux branches et arbres qui peuvent bloquer certaines passes.

Embarquement : rive droite, en amont de Vascognes au niveau d'un pont chemin des Eigages (Vascognes 1,1 Km / intersection D.17 6 Km)

Débarquement : rive gauche, en amont du pont de la D.1 dans Roquesteron

Parcours 2 :

*Pierrefeu - Confluent
avec le var :*

*Classe : IV-V puis II-III à partir
de La Clave*

Engagement - Isolement :

Longueur descente : 11 Km

Accès pédestre : 0h20

*prendre le chemin au
niveau de la maison n°
324 à 100m de la borne
H 18*

Retour pédestre : 0h05

*ne pas pénétrer dans
l'enceinte de l'usine
chimique*

Navette aller : 20 Km

C'est un parcours de haute rivière avec une première grosse difficulté à l'entrée de la clue de Vescous qui est un ex-infranchissable. Puis l'on pénètre dans la partie des gorges de l'esteron à la vue du pont de la Cerise où se succèdent des rapides étroits d'une grande qualité. Pourtant la partie la plus dure est encore à venir avec le rapide des «Dominos», long dédale de blocs siphonnants par certains niveaux d'eau, repérage conseillé.

Embarquement : rive gauche, se garer à Pierrefeu (D.17 100m en amont borne H18 : Pierrefeu 0 Km / Gillette 10,7 Km)

Débarquement : rive gauche, au niveau de l'usine chimique de la Mesta (D.2209)

En résumé

Proche des zones urbaines, la vallée de l'esteron est un écrin sauvage encore préservé. Les accès au cours d'eau sont parfois difficiles, du fait d'un fort encaissement d'une partie de la vallée. L'esteron se navigue sur plus de 20 kilomètres avec aussi bien un tronçon d'initiation eau vive, qu'un tronçon de haute rivière souvent en eau lors de fortes précipitations sur son bassin versant (se méfier d'une montée des eaux très rapide, il est préférable de naviguer lors de la décrue).

« Une rivière somptueuse et sportive entre clues et gorges »



Fiche Signalétique :

Régime :

type pluvial méditerranéen

Bassin versant :

parcours 1 : 170 Km² / parcours 2 : 400 Km²

Echelle de niveau :

station du Broc

Période conseillée :

d'octobre à juin surtout après de fortes pluies

Matériel :

canoë-kayak type haute rivière, gilet, casque, pagaie de rechange, corde de sécurité, pharmacie

Cartographie terrestre :

3642ET TOP25 VALLEE DE L'ESTERON/VALLEE DU LOUP

Accès routier :

De Nice, suivre la N.202 le long du var jusqu'au pont Charles Albert. Suivre la D.2209 pour rallier le point de débarquement ou continuer sur la D.17 pour accéder à Pierrefeu ou Roquesteron. Il est important de bien prévoir les navettes, car l'aller-retour en voiture est très long.



Introduction et rappel du milieu naturel

Le var prend sa source à Estenc à 1780 m d'altitude, au pied du col de la Cayolle. Par sa longueur de 110 Km, il est le fleuve le plus important du département et reçoit plusieurs affluents tout au long de son périple à travers les Gorges de Daluis et la vallée du var. Sa partie navigable débute à St Martin d'Entraunes dans un cadre de rivière plutôt alpin, s'enfonçant ensuite dans les Gorges de Daluis formées de parois en pelite rouge hautes de 275 mètres. Le var débouche à Daluis sur un large lit de galets et le cours d'eau se sépare régulièrement en différents bras. Le barrage de la Mescla marque la fin du parcours navigable. Le var continue ensuite jusqu'à la mer et y est entrecoupé de nombreux barrages dotés de microcentrales hydroélectriques rendant la navigation dangereuse et inintéressante.

Parcours 1 :

*St Martin d'Entraunes
- Guillaumes :*

Classe : III (4)

*Engagement - Isolement : ***

Longueur descente : 11 Km

Navette aller : 12 Km

C'est un tronçon de rivière sportive assez étroit, où les rapides se succèdent sur une forte pente (arrêts difficiles par hautes eaux). A noter un rapide classé IV dit «Rapide de la Forge» en amont de Guillaumes au niveau du pont de Sauze.

Embarquement : rive gauche, au pont aval de St Martin d'Entraunes, (D.2202 : Guillaumes 12 Km / col de la Cayolle 21 Km)

Débarquement : rive gauche, parking de la poste à Guillaumes ou au pont des Roberts en rive droite

Parcours 2 :

Guillaumes - Daluis :

Classe : III (4)

*Engagement - Isolement : ****

Longueur descente : 7,5 Km

Navette aller : 11 Km

Les Gorges de Daluis sont décrites comme étant le petit Colorado Niçois, c'est un parcours de toute beauté. D'un niveau moyen, les Gorges de Daluis deviennent dangereuses lorsque le niveau d'eau monte (absence de contre-courant et échappatoire difficile avant la fin des gorges). Le parcours se compose d'une multitude de drossages dont le «Rapide du Cantet» sous le pont de la Mariée.

Embarquement : rive gauche, parking de la poste à Guillaumes ou au pont des Roberts en rive droite

Débarquement : rive droite, Le Liouc au niveau du pont de Durandy (D.2202 : Entrevaux 14 Km / Guillaumes 11 Km)

Parcours 3 :

*Daluis - Pont de
Gueydan :*

Classe : II

*Engagement - Isolement : **

Longueur descente : 6,5 Km

Navette aller : 6,5 Km

Situé dans les Alpes de Haute Provence, ce tronçon ne présente pas de difficulté majeure.

Embarquement : rive droite, Le Liouc au niveau du pont de Durandy (D.2202 : Entrevaux 14 Km / Guillaumes 11 Km)

Débarquement : rive droite, 100 m en amont du pont de Gueydan (D.2202)

Parcours 4 :

*Pont de Gueydan
- Entrevaux :*

Classe : II-III

*Engagement - Isolement : **

Longueur descente : 5,5 Km

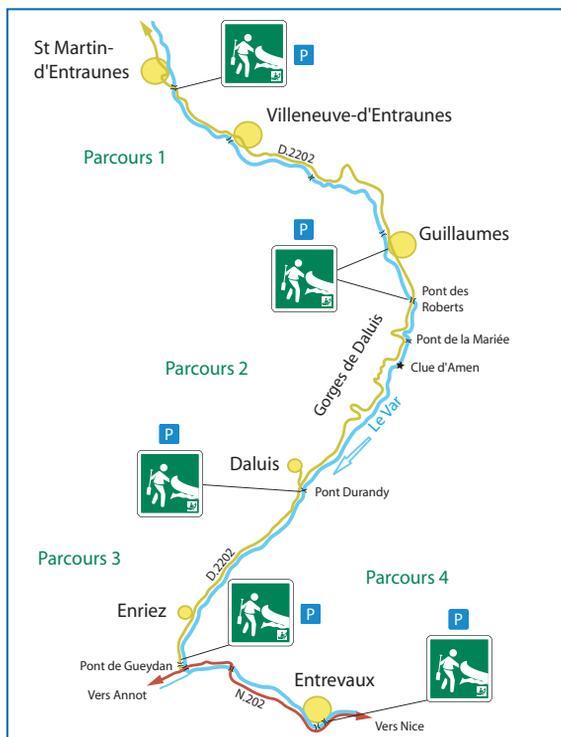
Navette aller : 5,5 Km

Egalement situé dans les Alpes de Haute Provence, ce tronçon bénéficie d'une pente légèrement supérieure au précédent ainsi que d'un affluent : le coulomp. On y trouve quelques larges rapides à vagues à l'arrivée d'Entrevaux. Le passage sous le pont-levis offre une perspective magnifique sur le village fortifié par Vauban.

Embarquement : rive droite, 200 m en amont du pont de Gueydan (D.2202)

Débarquement : rive droite, en aval d'Entrevaux au niveau d'un grand parking en face de la station essence

« Une rivière haute en couleurs à travers les Gorges de Daluis »



Fiche Signalétique :

Régime :

type pluvio-nival

Bassin versant :

parcours 1 : 281 Km² / parcours 2 : 320 Km² /
parcours 3 : 676 Km²

Echelles de niveau :

au pont des Roberts en aval de Guillaumes
à Entreaux sous le pont-levis

Période conseillée :

automne et à la fonte printanière, mais peut
se naviguer toute l'année

Matériel :

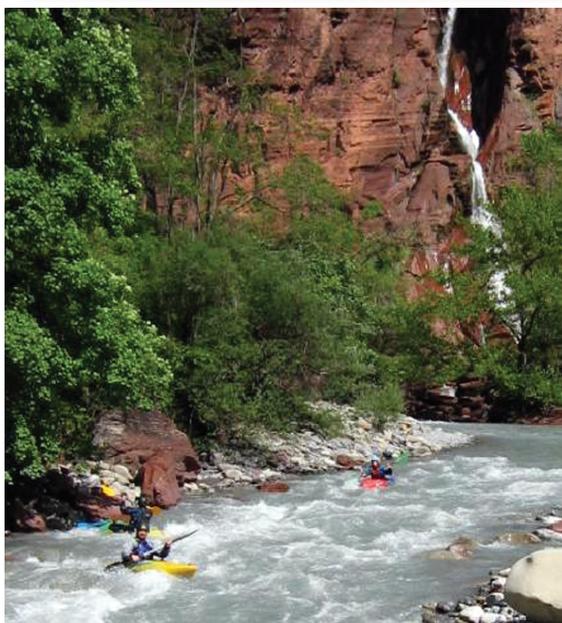
canoë-kayak type haute rivière, gilet, casque,
pagaie de rechange, corde de sécurité,
pharmacie

Cartographie terrestre :

3540ET TOP25 HAUTE VALLEE DU VAR/
GORGES DE DALUIS & 36410T TOP25 MOYEN
VAR

Accès routier :

De Nice, remonter la vallée du var jusqu'à St
Martin d'Entraunes (N.202, puis tourner au pont
de Gueydan sur la D.2202). Pour les parcours
inférieurs rester sur la N.202 depuis la Mescla
jusqu'à Entreaux.



Parcours 5 :

Entrevaux - Puget-Théniers :

Classe : II

Engagement - Isolement : *

Longueur descente : 7 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 7 Km

Toujours situé dans les Alpes de Haute Provence, ce tronçon ne présente pas de difficulté majeure. Le lit se divise à nouveau sur de grandes étendues de galets en faible pente.

Embarquement : rive droite, en aval d'Entrevaux au niveau d'un grand parking en face de la station essence

Débarquement : rive droite, au niveau de camping municipal de Puget-Théniers, immédiatement après le pont

Parcours 6 :

Puget-Théniers - Touët sur var :

Classe : II-III

Engagement - Isolement : *

Longueur descente : 9 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 9,5 Km

Tronçon du même type que le précédent, mais le var coule à nouveau dans les Alpes Maritimes.

Embarquement : rive droite, au niveau de camping municipal de Puget-Théniers, immédiatement après le pont

Débarquement : rive gauche, suivre direction camping. Débarquement en amont du pont métallique à Touët sur var

Parcours 7 :

Touët sur var - Mallaussène :

Classe : II

Engagement - Isolement : *

Longueur descente : 9 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 9,5 Km

Tronçon du même type que le précédent.

Embarquement : rive gauche, suivre direction camping. Débarquement en amont du pont métallique à Touët sur var

Débarquement : rive droite, en amont du double pont après Mallaussène, tourner au niveau du primeur pour rejoindre le parking du site d'escalade

Parcours 8 :

Mallaussène - La Mescla :

Classe : II

Engagement - Isolement : *

Longueur descente : 7 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 7 Km

Du même type que le précédent.

Embarquement : rive droite, en amont du double pont après Mallaussène, tourner au niveau du primeur pour rejoindre le parking du site d'escalade

Débarquement : rive gauche, au confluent de la tinée (arrêt obligatoire barrage de la Mescla en aval)

Parcours 9 :

La Mescla - Plan du var :

Classe : II-III

Engagement - Isolement : **

Longueur descente : 7 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

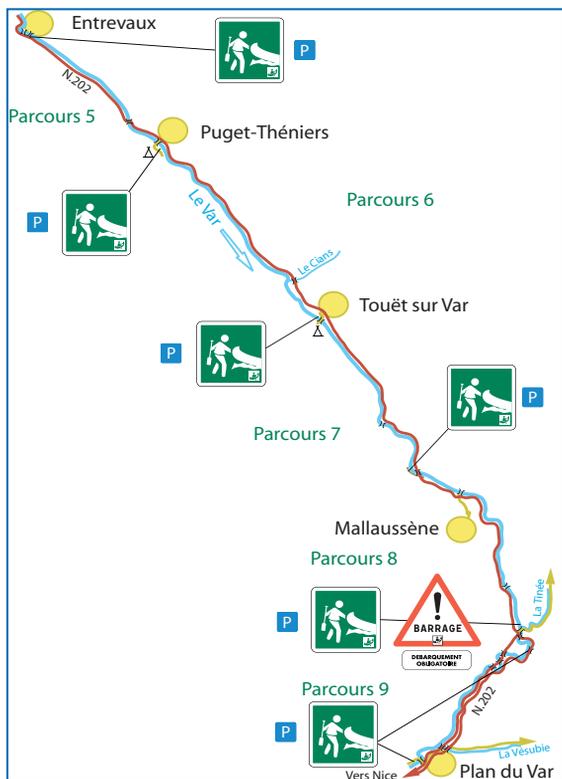
Navette aller : 7 Km

Ce tronçon bénéficie d'une pente légèrement supérieure au précédent et compte quelques drossages où le courant accélère un peu plus lorsque le niveau d'eau est important. On y trouve quelques larges rapides à vagues au niveau de la double voie de la N.202. A noter, barres métalliques dangereuses sous le deuxième pont routier en rive gauche.

Embarquement : rive gauche, se garer à 6,5 Km après Plan du var non loin du vallon de la Balma, mini tunnel sous la N.202 pour rejoindre l'embarquement

Débarquement : rive droite, après le pont métallique de Plan du var au niveau du site d'implantation de l'usine EDF (Attention captage en amont du pont à éviter)

« Une rivière haute en couleurs à travers les gorges de Daluis »



Fiche Signalétique :

Régime :

type pluvio-nival

Bassin versant :

parcours 1 : 281 Km² / parcours 2 : 320 Km² /
parcours 3 : 676 Km²

Echelles de niveau :

au pont des Roberts en aval de Guillaumes
à Entreaux sous le pont-levis

Période conseillée :

automne et à la fonte printanière, mais peut
se naviguer toute l'année

Matériel :

canoë-kayak type haute rivière, gilet, casque,
pagaie de rechange, corde de sécurité,
pharmacie

Cartographie terrestre :

3540ET TOP25 HAUTE VALLEE DU VAR/
GORGES DE DALUIS & 36410T TOP25 MOYEN
VAR

Accès routier :

De Nice, remonter la vallée du var jusqu'à St
Martin d'Entraunes (N.202, puis tourner au pont
de Gueydan sur la D.2202). Pour les parcours
inférieurs rester sur la N.202 depuis la Mescla
jusqu'à Entreaux.



En résumé :

Le var offre 64 Km de navigation ininterrompue depuis St Martin d'Entraunes jusqu'à la Mescla, donnant aux pratiquants de randonnée nautique des possibilités exceptionnelles. Un problème persiste pourtant, celui de la divagation du cours d'eau qui rend la navigation souvent peu agréable à certains endroits (profondeur insuffisante) même par haut niveau d'eau.

Introduction et rappel du milieu naturel

Par sa longueur de 60 Km et son débit, la tinée est l'affluent principal du var, prenant sa source au sommet de la Bonnette à plus de 2652 m d'altitude. La tinée coule dans la vallée où sont situées les principales stations de sports d'hiver du département, c'est donc bien compréhensible que son régime soit essentiellement nival. Son parcours navigable débute à St Etienne de Tinée sur un parcours sportif et manœuvrier. On retrouve ensuite une partie de haute rivière (extrême en certains points) jusqu'à St Sauveur sur tinée, si toutefois le barrage d'Isola surverse. A partir de St Sauveur sur tinée le parcours reste sportif et s'achève au confluent du Var.

Parcours 1 :

St Etienne sur tinée

- Pont Rouge :

Classe : II-III (4)

*Engagement - Isolement : **

Longueur descente : 6 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 6 Km

C'est un parcours de rivière sportive faiblement encaissé mais du moins manœuvrier. Le parcours offre quelques belles vagues par bon niveau d'eau.

Embarquement : rive droite, au niveau du parking centre ville en amont du pont de Belloire, non loin du camping du plan d'eau

Débarquement : rive droite, en aval du pont Rouge (pont en bois) au niveau du lieu-dit «le Pré du Loup» peu avant le Bourget

Parcours 2 :

Pont Rouge - Isola :

Classe : IV-V

*Engagement - Isolement : ***

Longueur descente : 8 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 8 Km

C'est un très beau parcours de haute rivière en forte pente, comportant plusieurs passages classés V sans danger particulier mais qui sont toutefois à reconnaître par basses eaux. Par gros niveau d'eau, la rivière devient volumineuse et les trains de vagues sont de vraies montagnes russes. Arrêt obligatoire avant le barrage d'Isola village.

Embarquement : rive droite, en aval du pont Rouge (pont en bois) au niveau du lieu-dit «le Pré du Loup» peu avant le Bourget

Débarquement : rive gauche, en amont du barrage d'Isola sur un grand parking au niveau des sapeurs pompiers et de la piste cyclable

Parcours 3 :

St Sauveur sur tinée

- Bancairon :

Classe : III-IV

*Engagement - Isolement : ****

Longueur descente : 9,5 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 9,5 Km

C'est un parcours de rivière sportive assez encaissé, comportant des rapides classés IV dans sa première partie dont le rapide dit «l'Orangina» visible depuis la route (D.2205 : St-Sauveur/tinée 5,5 Km / aire débarquement 4 Km).

Embarquement : rive droite, en aval du pont menant au collège et à la gendarmerie, parking en rive gauche possible

Débarquement : rive droite, sur l'aire de pique-nique de la double voie peu après Bancairon (D.2205 borne H15 : pont de Clans 5 Km / Nice 50 Km), accessible uniquement en montant direction St-Sauveur/tinée

Parcours 4 :

Clans - Courbaisse :

Classe : II-III

*Engagement - Isolement : ***

Longueur descente : 6,8 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

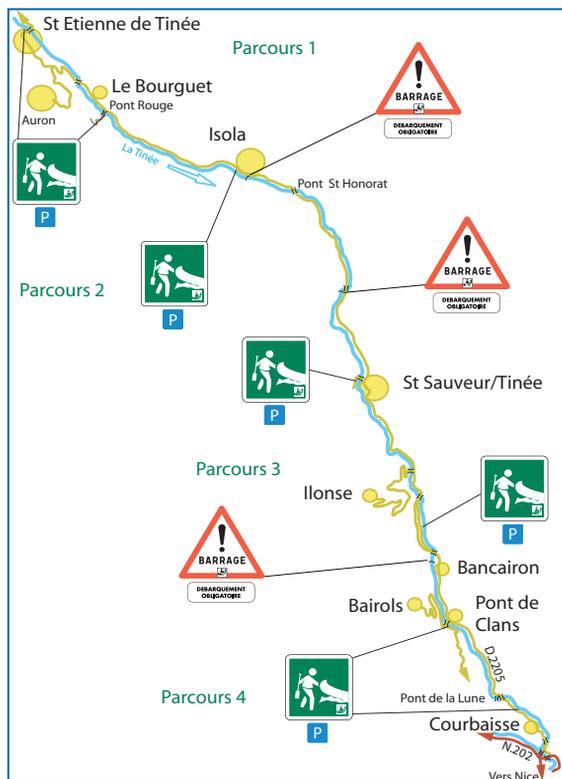
Navette aller : 6,8 Km

Un parcours touristique sans difficulté particulière avec une succession de plats et de petits rapides. A noter, débarquement impératif avant la carrière de Courbaisse, il y a des buses à ce niveau.

Embarquement : rive droite, en aval du pont menant à Bairols et Tournefort au niveau de la petite commune de Pont de Clans

Débarquement : rive droite, au niveau de la sortie du canyon de Cramassouri à environ 1,4 Km de Courbaisse en montant (D.2205 400 m en amont borne H3 : Courbaisse 1 Km / Nice 38 Km)

« Une rivière de haute montagne qui subit les différents captages d'eau »



Fiche Signalétique :

Régime :

essentiellement nival

Bassin versant :

Haute tinée (1, 2) : 167 Km²

Basse tinée (3, 4) : 743 Km²

Echelles de niveau :

au pont de la Lune à La Tour

Période conseillée :

lors de la fonte printanière jusqu'en juillet

Matériel :

canoë-kayak type haute rivière, gilet, casque, pagaie de recharge, corde de sécurité, pharmacie

Cartographie terrestre :

3641ET TOP25 / 3639OT TOP25 / 3640ET TOP25

Accès routier :

De Nice, remonter la vallée du var par la N.202 jusqu'à la Mescla. Prendre à droite en direction de la vallée de la tinée (D.2205) et la suivre jusqu'à St Sauveur sur tinée, Isola ou St Etienne sur tinée.



En résumé :

Coulant sur 53 kilomètres dans la vallée menant aux plus importantes stations de ski des Alpes Maritimes, la totalité du parcours navigable de la tinée est d'un niveau assez relevé. La partie basse de la tinée étant soumise à des restrictions d'eau celle-ci est donc moins praticable à partir de St Sauveur sur tinée. A noter les autres parcours de la tinée, nous n'avons pas choisi de les décrire dans ce guide à cause des dangers que représentent certains rapides et déversoirs :

- Isola / Valabres 9 Km Classe IV-V (6)
- Valabres / St Sauveur sur tinée 5,5 Km Classe IV-V (6)

Introduction et rappel du milieu naturel

Affluent du var, la vésubie ne prend son nom qu'à partir du confluent du Boréon et de la Madone de Fenestre au niveau de St Martin vésubie à 960 m d'altitude. Le parcours navigable débute à Roquebillière dans une partie de rivière alpine très sportive. La Vésubie débouche alors dans le Couloir de Lantosque. En aval de Lantosque, on retrouve une partie sportive assez encaissée et interrompue par plusieurs barrages jusqu'au Cros d'Utelle. La pente et l'encaissement diminuent alors pour offrir un parcours touristique s'achevant au confluent du var au niveau de Plan du var.

Parcours 1 :

Roquebillière - Le Suquet :

Classe : III-IV (5)

Engagement - Isolement :

Longueur descente : 10 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 11 Km

C'est un parcours de rivière sportive assez soutenu avec des rapides manoeuvriers d'une grande qualité (nombreux seuils). Le Couloir de Lantosque, gorge étroite de 500 mètres, est une succession de rapides puissants dont un classé V le rapide de «L'entrée». Le couloir est inaccessible et non repérable depuis la route, sauf en via Ferrata. Après Lantosque, la vésubie offre une succession de rapides imposants dans de courts défilés calcaires comme le rapide de «La Baigneuse», attention à son rappel par bonnes eaux. Se méfier du barrage du Suquet, débarquement obligatoire.

Embarquement : rive gauche, parking du supermarché à Roquebillière

Débarquement : rive droite, immédiatement avant la retenue du Suquet (visible depuis le pont), au niveau du parking de l'auberge

Parcours 2 :

St Jean la Rivière - Cros d'Utelle :

Classe : III-IV

Engagement - Isolement :

Longueur descente : 8 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 8 Km

C'est un parcours de rivière sportive, subissant un peu moins les effets de la dérivation du Suquet, où l'on trouve de très beaux rapides comme le «Couloir de l'Apocalypse», et de nombreux drossages, ceux-ci dans un lit encaissé avec peu d'accès depuis la route. A noter, la présence d'un rapide siphonnant 200m en aval de la passerelle CGE (D.2565 : Nice 38 Km / St Martin 26 Km).

Embarquement : rive gauche, au niveau du site d'implantation d'une usine hydroélectrique, prendre le chemin qui descend rudement juste avant le pont en pierre

Débarquement : rive droite, au niveau du pont du Cros au Cros d'Utelle par le GR5 (D.2565 borne H4 : St Jean la Rivière 6,3 Km / St Martin vésubie 30 Km)

Parcours 3 :

Cros d'Utelle - Plan du var :

Classe : II

Engagement - Isolement : *

Longueur descente : 5 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 5 Km

Un parcours touristique sans difficulté particulière avec une succession de plats et de petits rapides.

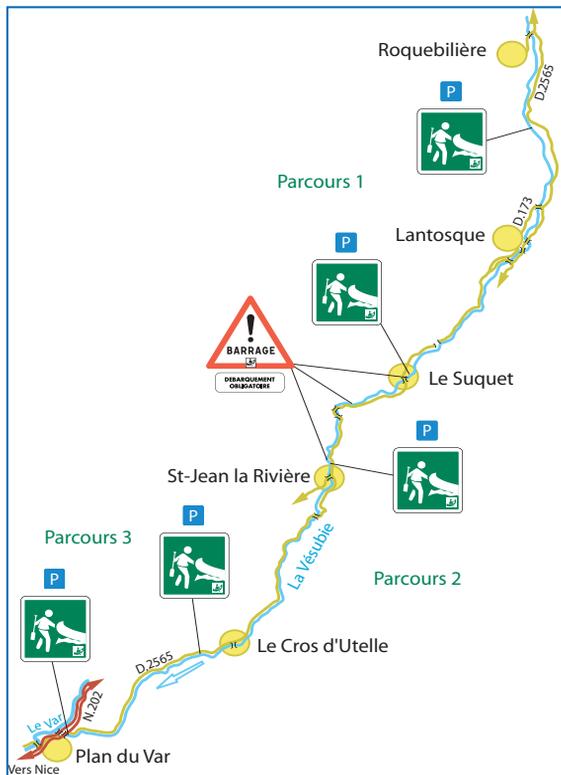
Embarquement : rive droite, au niveau du pont du Cros au Cros d'Utelle par le GR5 (D.2565 borne H4 : St Jean la Rivière 6,3 Km / St Martin vésubie 30 Km)

Débarquement : rive droite, immédiatement avant le double pont routier de la N.202, sur un parking de bus

En résumé :

La vésubie bénéficie d'une grande renommée dans le petit monde des kayakistes due à la qualité des parcours sportifs et des paysages. La Vésubie est un terrain de jeu privilégié pour les amateurs et touristes avides de sensations fortes en rafting et canoë-raft.

« Une rivière alpine qui dévale entre les blocs calcaires et les célèbres défilés »



Fiche Signalétique :

Régime :

nival de transition, navigable jusqu'au mois de juillet

Bassin versant :

référence à Plan du var 390 Km²

Echelle de niveau :

à Plan du var

Période conseillée :

lors de la fonte printanière jusqu'en juillet

Matériel :

canoë-kayak type haute rivière, gilet, casque, pagaie de recharge, corde de sécurité, pharmacie

Cartographie terrestre :

3741 OT TOP 25 VALLEE DE LA VESUBIE/PN DU MERCANTOUR

Accès routier :

De Nice, remonter la vallée du var par la N.202 jusqu'à Plan du var. Prendre à droite la vallée de la vésubie (D.2565) et la suivre jusqu'à St Jean la Rivière, Lantosque ou Roquebillière.



Introduction et rappel du milieu naturel

Prenant sa source sur les pentes voisines du col de Tende à plus de 2000m d'altitude, le parcours navigable de la roya débute à Fontan (où le débit capté en amont, est restitué par l'usine EDF), par un parcours de gorges en forte pente jusqu'au pont de Gémion. La roya s'élargit alors sur un parcours plus touristique débouchant dans le lac de Breil sur roya. Elle poursuit son cours en Italie sur plusieurs belles parties navigables lorsque le barrage de Breil sur roya surverse. La roya se jette dans la mer à Vintimille.

Parcours 1 :

Fontan - Pont de Gémion :

Classe : III-IV+

Engagement - Isolement :

Longueur descente : 4 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 4 Km

Ce parcours se situe dans des gorges faiblement encaissées. Les Gorges de Saorge proposent une succession de rapides de haut niveau, assez courts et en forte pente. Ils sont toujours suivis d'un plat pour une récupération éventuelle. Praticable par basses eaux, le parcours devient dangereux par haut niveau d'eau, du fait de son manque d'accessibilité. Attention blocs siphonnants au rapide dit «L' Avaloir» sous le pont des Communs (accidents mortels dans le passé).

Embarquement : rive gauche, en amont du pont dans le village de Fontan

Débarquement : rive gauche, au pont de Gémion à la sortie du tunnel sud de Saorge

Parcours 2 :

Pont de Gémion - Breil sur roya :

Classe : III

*Engagement - Isolement : **

Longueur descente : 5 Km

Accès pédestre : néant

Retour pédestre : néant

Navette aller : 5 Km

C'est un parcours sans difficulté, sauf peut-être le premier rapide de Gémion. Prudence dans les rapides aux parois de gypse, il y a des endroits qui siphonnent terriblement sous cette roche très coupante. Sur ce tronçon, le lit est plus large et accessible, régulièrement ponctué de rapides formés par de petits blocs qui sont suivis d'un plat pour les récupérations.

Se méfier du déversoir sous le pont de Breil/roya en rive gauche.

Embarquement : rive gauche, au pont de Gémion à la sortie du tunnel sud de Saorge

Débarquement : rive droite, à l'entrée du lac de Breil sur roya

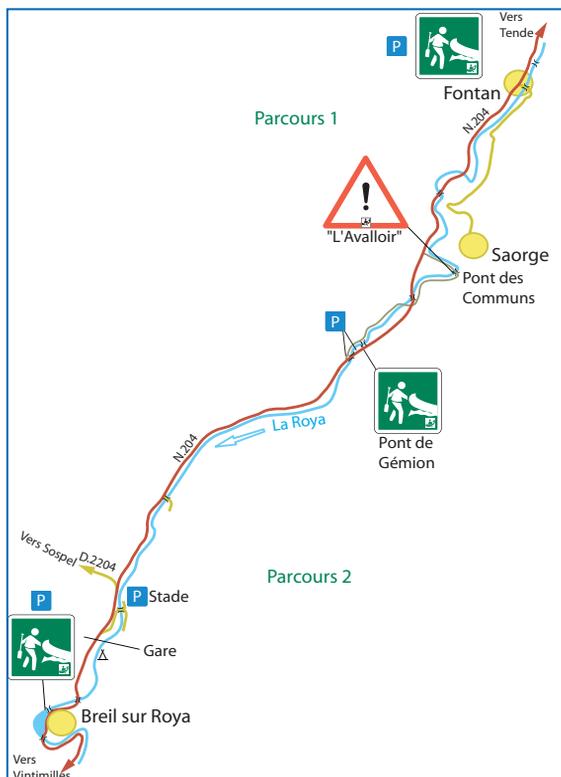
En résumé :

Malgré sa courte distance navigable en France, la roya est une rivière merveilleuse aux eaux turquoise qui a l'avantage de pouvoir se naviguer l'été grâce aux lâchers d'eau des usines EDF. Le parcours de Gémion à Breil sur roya est tronçonnable pour offrir à tous une possibilité de pratique à sa guise, plusieurs accès sont possibles pour scinder le parcours :

- au «Sens Interdit» 400 mètres en amont de la borne kilométrique (Breil 3,5 Km / Fontan 5 Km)
- au stade de l'Aïgara à Breil/roya.

Le parcours de Fontan est quant à lui plus sportif et saura intéresser le kayakiste à la recherche d'une randonnée en haute rivière. La roya italienne est également navigable et propose de bien jolis parcours peu navigables à cause de la mise en tuyau de la Roya.

« Une rivière de montagne aux eaux limpides provenant des massifs du Mercantour et de Tende »



Fiche Signalétique :

Régime :

pluvio-nival avec une influence nivale

Bassin versant :

à Fontan 280 Km² / à Breil sur roya 461 Km²

Echelle de niveau :

rive gauche, en aval du pont de la Bendola

Période conseillée :

quasi toute l'année grâce aux lâchers, débits supérieurs au printemps

Matériel :

canoë-kayak type haute rivière, gilet, casque, pagaie de recharge, corde de sécurité, pharmacie

Cartographie terrestre :

38410T TOP 25 VALLEE DE LA ROYA/VALLEE DES MERVEILLES

Accès routier :

De Menton, suivre l'autoroute A.8 vers l'est jusqu'à Vintimille (Italie); remonter la vallée de la roya pour franchir à nouveau la frontière après Olivetta et atteindre Breil sur roya et Fontan par la N.204.



Liste des structures FFCK...



Le label Point Canoë Nature a pour objet de recommander à la clientèle grand public les prestations touristiques de qualité. Il peut être complété par la mention Ecole Française de Canoë Kayak, qui affirme la valeur de l'enseignement dispensé par la structure.

Le label Point Kayak Mer a pour objet de recommander à la clientèle grand public les prestations touristiques de qualité.

Les 3 niveaux du label Club (*, ** ou ***) reconnaissent la qualité des animations et organisations que les clubs proposent à leurs adhérents. Ce label peut être complété par la mention Ecole Française de Canoë-kayak qui affirme la valeur de l'enseignement dispensé par la structure.

Clubs FFCK	Adresse	Tel	Fax	Email / Site Web
CCK Cagnes	18 CHEMIN DE L'HUBAC 06800 CAGNES SUR MER	04.93.88.85.35	04.93.16.06.27	-
CCK Roya	CANOE KAYAK CLUB DE ROYA 06540 BREIL SUR ROYA	04.93.04.43.80		-
Club de la Mer	CLUB DE LA MER 50 BD. FRANCK PILATTE 06300 NICE	04.92.04.07.99	04.93.92.67.46	-
COV Valbonne ***	C.I.V. BP 97 SOPHIA ANTIPOLIS 06560 VALBONNE	04.92.94.33.43	04.92.94.33.44	cov.valbonne@wanadoo.fr www.cov-valbonne.org
Nice Canoë- kayak	PORT LYMPIA 50 BD F. PILATE 06300 NICE	04.93.89.11.79		-
SPCOC CK ***	BASE DE PLEIN AIR CANOE KAYAK CHEMIN DE LA FUONT SANTA 06480 LA COLLE SUR LOUP	04.93.32.73.98	04.93.32.73.98	spcocckeric@hotmail.com http://spcocck.free.fr
Var Mer	VAR MER CAP 3000 PROMENADE DU CD COUSTEAU 06700 ST LAURENT DU VAR	04.93.07.98.69	04.93.31.13.28	-
Yacht Club d'Antibes	BASE DU PONTEIL BOULEVARD JAMES WILLIE 06600 ANTIBES	04.92.91.13.13	04.92.91.13.96	-

...et des professionnels

Professionnels	Adresse	Tel	Fax	Email / Site Web
Aqua Rève	8 rue de la victoire 06480 LA COLLE SUR LOUP	06.86.95.09.62		info@aquareve.org www.aquareve.org
Eau Vive Evasion	Base de Guillaumes 06470 GUILLAUMES	04.92.83.38.09		eau.vive.evasion@wanadoo.fr www.eau-vive-evasion.com
Les Eskimos à l'eau	690 route de Grenoble 06200 NICE	06.11.38.02.82		info@eskimosaleau.com www.eskimosaleau.com
Espace Eau Vive	Domaine de Valcros 06260 PUGET THENIERS	04.93.05.15.77	04.93.05.15.77	
Mat&Eau	06540 BREIL SUR ROYA	06.81.56.21.56 06.83.18.48.74		mathieu.bresson@voila.fr www.mat-et-eau.com
Planète Rivière	29, Les Lauriers 06270 VILLENEUVE-LOUBET	06.60.30.75.29 06.10.46.51.31		info@planete-riviere.com www.planete-riviere.com
Rivieraft	06480 LA COLLE SUR LOUP	06.03.88.08.42		
Roya Evasion	1, rue Pasteur & 9, Bd Rouvier 06540 BREIL SUR ROYA	04.93.04.91.46	04.93.04.91.46	roya.evasion@wanadoo.fr www.royaevasion.com

Bibliographie

« Plan Départemental Randonnée Nautique » *Roland Viguié* édité en 1990 pour le CDCK 06

« Il reste encore des rivières... » *Claude Roggero Editions Serre* 1979

Fédération Française de Canoë-kayak

www.ffck.org

Réseau de bassin Rhône Méditerranée Corse Stations de mesure et bassins versants, pour plus d'informations visiter le site web : www.rdbrmc.com/cartordbrmc

Le CDCK 06 ne peut en aucun cas être tenu pour responsable en cas d'inexactitude, d'omission ou d'erreur dans le Guide "*Entre Mer & Rivière, le guide du Canoë-kayak des Alpes-Maritimes*".

Le CDCK 06 décline toute responsabilité en cas d'accident pouvant survenir sur les parcours et itinéraires décrits dans ce guide.



50, avenue du 11 novembre
BP 137
06603 Antibes Cedex
Tél : 04.92.91.45.40 - Fax : 04.92.91.45.41
www.cdck06.org

Le Comité Départemental de Canoë Kayak des Alpes Maritimes est une association déclarée, conformément à la loi du 1^{er} juillet 1901, soumis à la réglementation d'administration sportive en vigueur. C'est un organe de représentation décentralisé de la Fédération française de Canoë-Kayak. A ce titre, il représente la Fédération française de Canoë-Kayak sur son territoire.

Le Comité Départemental des Alpes Maritimes a pour but de :

- promouvoir, d'enseigner, d'organiser et de gérer la pratique du canoë, du kayak dans son département ainsi que des activités sportives dérivées, utilisant la pagaie comme mode de propulsion ou des disciplines connexes, agréées par la FFCK se déroulant dans le même milieu, (comme la nage en eau vive).
- Protéger le milieu aquatique et l'environnement nécessaire à ses pratiques.

Édité par le Comité Départemental Canoë-kayak des Alpes-Maritimes (février 2007)
ont collaboré à la conception : *Isabelle Guillard - Gaëlle Madranges - Martine Bouzidi - Hervé Guéneq - Ludovic Pinchon - Marc Pucher*

Crédit photographique : *Florent Rodrigues Barbosa - Eric Martinez - Marc Pucher*
Maquette : *Marc Pucher*

Remerciements : *Laurent Champeau - Rosine Tisserand*

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation sur tout support, strictement réservés au CDCK 06

Plan de Randonnée Nautique 2007

Comité Départemental Canoë-Kayak des Alpes-Maritimes