

RAID IN FRANCE - ARWC 2012

CHAMPIONNAT DU MONDE DES RAIDS AVENTURE





Collection RAID IN FRANCE
Un ouvrage publié par Rif Event
pour Sport et Nature ProMotion

Rédaction : agence de presse
NF2, avec la collaboration de
la Région Provence-Alpes-
Côte d'Azur

Photos : Jean-Jacques Raynal
Maquette : *la Magazine*
Impression : 1 000 ex

www.raidinfrance.com



10 • REVIVRE DIFFÉREMMENT

- 12 VTT loisir
- 16 Trek découverte
- 20 Canyoning plaisir

22 • MIEUX CONNAÎTRE

- 24 L'Argentière-la-Bessée
- 26 Les Ecrins
- 28 Le Queyras
- 30 La rivière le Guil
- 32 La vallée de la Durance
- 34 Le lac des Sagnes
- 36 Jausiers
- 38 Les gorges de Daluis
- 40 Saint-Martin Vésubie
- 42 La vallée des Merveilles
- 44 Roquebrune-Cap-Martin

46 • UNE PASSION PARTAGÉE

Edito

En accueillant du 14 au 22 septembre 2012, la finale mondiale du circuit des raids multisports, la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur s'est illustrée sur la scène internationale comme un haut-lieu de conciliation des sports et de la nature. De l'Argentière-la-Bessée à Roquebrune Cap-Martin en passant par Jausiers et Saint-Martin-Vésubie, 300 coureurs venus de près de 30 nations différentes ont pu découvrir, au cours de leur parcours inédit de plus de 500 km pour 20 000 m de dénivelé positif, les paysages et sites les plus majestueux de la région.

Les Ecrins, le Queyras et le Mercantour, qui constituaient la colonne vertébrale de ce parcours 2012, ont témoigné de l'exceptionnelle biodiversité régionale, qui compte 4 700 espèces de plantes et près de 400 espèces animales vertébrées. Signataires de la charte Back to Nature, placée sous le parrainage de nos champions Carole Bouzidi et Stéphane Tempier, les coureurs de Raid in France ont limité au maximum leur empreinte sur des milieux naturels parfois fragiles, témoignant que l'esprit de découverte de nos territoires ne pouvait qu'être fondé sur leur respect.

En co-organisant avec l'Etat et le mouvement sportif les 3^{èmes} Rencontres « Sports de Nature, Territoires et Développement durable » à l'Argentière-la-Bessée juste en amont du départ de Raid in France, la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur a, quant à elle, permis de prolonger une saison touristique qui avait eu des débuts difficiles dans ce territoire de montagne.

Afin que coureurs et acteurs des territoires revivent avec textes, photos, topos et récits de course, leur soif de découverte et poursuivent le dialogue du développement soutenable, ce livret Mémoire et Territoire vient récompenser les efforts des sportifs, des organisateurs, des partenaires et des nombreux bénévoles qui ont contribué à la réussite de cet événement, porteur de vitalité pour les territoires et leurs habitants mais aussi symbole d'un attachement à préserver, en découvrant ces merveilles naturelles que nous souhaitons léguer sans dommage aux générations futures.

Que toutes et tous en soient remerciés.



Michel VAUZELLE
Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur



Scène de trek non-ordinaire dans la vallée de Celse Nière.

Provence-Alpes-Côte d'Azur : les activités de pleine nature,

Forte de sa biodiversité, de la variété de ses paysages mais aussi d'une vitalité sportive et associative forte, la Provence-Alpes-Côte d'Azur est une véritable terre d'aventures.

En novembre 2006, les élus du Conseil régional ont voulu renouveler une politique du tourisme jusqu'ici plutôt axée sur le littoral, les villes et leurs festivals culturels et la montagne du ski en créant un Programme régional d'aménagement durable et solidaire des activités de pleine nature et du tourisme sportif en milieu rural de montagne.

En accompagnant des sites pilotes dans un diagnostic de territoires, et en les aidant à formuler un positionnement identitaire basé sur des filières structurantes et le ciblage de publics précis, la Région a pu véritablement faire entrer la pleine nature dans le champ du développement local.

Le fruit des réflexions a permis l'émergence de projets importants comme la rénovation du sentier Blanc-Martel dans les gorges du Verdon ou l'intégration des pratiques d'eaux vives dans les gorges de Daluis.

Parallèlement, la démarche de dialogue interfilière et de travail en commun, entre acteurs du monde sportif et de l'environnement, a été encouragée, en particulier pour concilier découverte et gestion de la fréquentation, avec l'appui du Réseau des gestionnaires d'espaces naturels protégés, animé par l'Agence régionale pour l'environnement.

Egalement, afin de générer et conforter des emplois par une meilleure offre de service auprès des visiteurs, la Région et le Comité régional du tourisme ont expérimenté une extension du Plan Qualité Tourisme, destiné à l'origine aux hébergeurs, aux prestataires professionnels d'activités de pleine nature. Cette démarche, pionnière au niveau national, a permis de donner un contenu concret à la Charte européenne du tourisme durable et d'améliorer la visibilité de labels comme la marque Parc naturel régional.

Cette « marque de fabrique » a crédibilisé la démarche de territoires, comme celle de la ville de l'Argentière-la-Bessée (Hautes-Alpes), qui a dû et su s'adapter en innovant au cours de son histoire, tour à tour minière, industrielle, porte d'entrée de l'alpinisme et des sports d'eaux vives, porte-parole d'une agriculture durable garante de biodiversité, symbole de nouvelles formes d'écotourisme et pépinière pour de futures disciplines olympiques tels que le ski-alpinisme.



tout un programme !

L'accueil du départ de Raid in France en 2012, tuilé avec l'organisation des 3^{èmes} Rencontres « Sports de nature, Territoires et Développement durable », qui a réuni durant une semaine près de 700 personnes, concrétise ce droit des territoires de montagne à l'innovation et à l'expérimentation de multiples formes d'auto-développement.

Au-delà de ce point d'orgue, il est nécessaire de proposer aux habitants du territoire et visiteurs, une possibilité de pratiquer la montagne dans toutes ses dimensions saisonnières, géographiques et de découverte, qu'ils soient sportifs, culturels, gastronomiques, artistiques ou contemplatifs, mais aussi d'irriguer toutes les filières économiques à partir de ce fil rouge : agriculture, artisanat, forêt-bois, secteur de l'éco-construction, secteur du transport et de l'éco-mobilité...

La Région travaille sur les conditions d'accueil des saisonniers du tourisme et a également lancé un vaste chantier de reconquête des pratiques de montagne par les jeunes, à travers des écoles de VTT dans le Pays gapençais, des filières de formation au parapente à Saint André-les-Alpes ou plus généralement des opérations « destinations refuge » vers les enfants des écoles primaires.

D'autres chantiers s'ouvrent aujourd'hui, tels qu'une nécessaire réflexion sur des critères d'éco-conditionnalité des aides pour les événements et projets ou encore la création de zones dites « de tranquillité », dont la quiétude et le ressourcement seront les valeurs-refuges.

Parce qu'elle a fait sienne le slogan « back to nature », la Région a soutenu 4 années durant le projet Raid in France dans le souci que les territoires traversés se l'approprient également.

Pour ces moments d'échanges et de partage, autour de l'éthique du sport, du respect de l'environnement et des territoires, la Région remercie Carole Bouzidi et Stéphane Tempier, marraine et parrain de cette édition, Pascal Bahuaud et son équipe, les coureurs venus découvrir ce territoire, ainsi que leurs accompagnants, les acteurs des territoires traversés, mais aussi et surtout la richesse produite par l'engagement des très nombreux bénévoles.

Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Service montagne et massif alpin
Contact : Loïc Dautrey (ldautrey@regionpaca.fr)
www.regionpaca.fr



Back to nature... en 2014 !

Intégré au circuit mondial Adventure Racing World Series (ARWS), Raid in France est depuis 2007 la manche française de la coupe du monde des raids aventure.

Chaque année, 12 étapes sont disputées dans le monde au sein du circuit ARWS, toutes qualificatives pour la finale mondiale, Adventure Racing World Championship (ARWC). En 2012, Raid in France était le pays organisateur de ce championnat du monde. Une aventure exceptionnelle avec 63 équipes au départ, 23 nations représentées, 100 bénévoles au fort esprit de partage et un parcours que chacun a plébiscité.

Raid in France s'impose aujourd'hui comme l'épreuve phare de la sphère outdoor, une discipline sportive en pleine expansion avec près de 200 courses organisées en France et 20 000 pratiquants dans l'Hexagone.

Après une édition 2012 exceptionnelle, dont vous découvrirez ou revivrez les grands moments au fil de ce livret Mémoire et Territoire - et pourquoi pas en famille si vous choisissez de faire l'une de nos trois balades-topo - Raid in France revient en 2014. Au programme encore et toujours : une épreuve au cœur des plus beaux paysages de France, festive, soutenue par le mouvement sportif, les acteurs économiques et les collectivités. Une épreuve à la forte conscience environnementale, qui entend contribuer à la promotion des territoires traversés et impliquer largement les populations locales.

www.raidinfrance.com
www.arwc.com



Ambiance de
far west dans
la célèbre clue
d'Amen.



INVITATION A...

REVIVRE DIFFÉREMMENT

La via ferrata de
Château Queyras.

VTT LOISIR

Topo 1. Belle randonnée autour de Jausiers et de la vallée de l'Ubaye avec, en point d'orgue, la découverte d'une perle : le lac des Sagnes, entrée du Parc National du Mercantour. L'itinéraire emprunte pistes et singles dans un somptueux cadre de montagnes.

→ **Accès** : se rendre à Barcelonnette puis continuer en remontant l'Ubaye jusqu'à Jausiers. Traverser le village, prendre en direction du col de la Bonnette et se garer sur le parking du parc aventure, à gauche juste après le pont.

→ **Description** : au fond du parking, prendre la piste sur la droite, à flanc, passant au-dessus du lac, puis continuer jusqu'au-dessus de la Serre des Bérauds. Poursuivre sur un single, également à flanc de montagne, qui suit un vieux canal une fois la Serre passée et remonte la vallée de l'Abriès. L'emprunter jusqu'à retrouver le lit du torrent (le sentier est mal et non carté). Après avoir traversé l'Abriès, remonter par la piste (rive gauche). Après la barrière, suivre la piste principale jusqu'au lac des Sagnes. Attention, le VTT est interdit dans

le Parc National du Mercantour, s'arrêter au lac. Du lac, revenir sur ses pas sur 500 m environ, puis prendre la piste sur la gauche et la suivre jusqu'à retrouver la route du col de la Bonnette (toujours prendre à gauche). Descendre la route sur 500 m puis prendre à gauche au niveau des réservoirs sur 200 m et trouver le sentier descendant sur la gauche. Rouler jusqu'au ruisseau, remonter aux ruines et suivre le sentier jusqu'à retrouver la piste qui descend à La Frache (sentier non carté). De La Frache, descendre et traverser le Riou Versant puis continuer en longeant le Riou. Remonter rive droite, jusqu'à rejoindre le parking.

→ **Au total** : 35 km, 1 500 m de dénivelé positif, une durée de 5 à 6 heures.





Belle ascension
en direction
du col du
Parpaillon.





Les Ecrins, paradis des amateurs
de grands espaces et de montagne.

TREK DÉCOUVERTE

Topo 2. Promenade en famille sur les contreforts de la haute-vallée du Var. Les pelouses d'altitude, lieux d'alpage remarquables, au pied des cimes de l'Aspre et de Charmoussillon invitent à la quiétude.

→ **Accès** : remonter depuis Nice toute la vallée du Var jusqu'à Guillaume puis poursuivre sur environ 4 km et prendre, sur la droite, direction : Châteauneuf-d'Entraunes. Se garer près de la chapelle Saint-Antoine en bas du village.

→ **Approche** : la randonnée commence à partir de la chapelle et revient directement à cette même chapelle. Durant la balade, vous allez croiser des troupeaux de moutons le plus souvent gardés par des chiens de berger de type Patou (utiles pour la protection contre les loups). Attention à rester calme et à prendre vos distances afin de ne pas les exciter.

→ **Description** : à partir de la chapelle, remonter par la piste en direction des Tourres, jusqu'à la balise 198. Prendre à gauche (GR52A) et rejoindre la balise 201. De là, continuer jusqu'à la balise 199 et prendre à gauche (le sentier monte droit dans la pente) vers la Colletta. Le sentier se perd un peu en arrivant sur l'arête. Atteindre la balise 203. Puis, en restant à flanc, suivre un cheminement

logique pour rejoindre la cabane abandonnée (point côté 1991) et longer la sente remontant vers le point côté 2101. Rejoindre ensuite la cabane de Trotte. Redescendre au village des Tourres. Du village, emprunter la piste carrossable sur 500 m environ jusqu'à la balise 299. Prendre le GR52A pour rejoindre le point de départ. A la balise 201, prendre tout droit afin de revenir à votre point de départ.

→ **Au total** : 17 km et 1 500 m de dénivelé positif (durée de 5 à 7 h).



Référence IGN 1/25 000 Haute Vallée du Var Gorges de Daluis 3540 ET



Passage dans
les câbles au
pied du refuge
du Sélé.





Le Pas du mont Coulomb dans le massif du Mercantour.

VIA FERRATA PLAISIR

Topo 3. Magnifique via ferrata, accessible sans marche d'approche, située dans les gorges du Guil, au pied du fort de Château Queyras.

→ **Accès** : se rendre à Guillestre puis remonter les gorges du Guil en direction du col de l'Izoard (D902) puis en direction de Château-Ville-Vieille (D947). Après avoir traversé le village de Château Queyras, et lorsque la route rejoint le bord de la rivière, prendre à droite à 180° le long du Guil jusqu'à un petit parking au niveau d'un pont. S'équiper sur le parking. Le retour se fait par le haut du village (10 mn).

→ **Approche** : compter 3 mn de marche. Le départ de la via ferrata se trouve en rive gauche de la rivière. Traverser le pont et remonter le long de la route sur 50 m environ. On surplombe le Guil. Un panneau signale le début du cheminement.

→ **Description de la via ferrata**: entre 1h et 2h environ de

cheminement au-dessus du lit du torrent dans un très beau site montagneux et historique. Facile d'accès et bien équipée, cette via ferrata peut être accessible aux enfants, pour peu qu'ils soient encadrés et guidés par des adultes compétents (BE, guides, accompagnateurs ou amateurs avertis). 3 traversées de la rivière sur des passerelles, à chaque fois différentes, feront la joie des amateurs de sensations. A la sortie de la deuxième, il y a un échappatoire pour rejoindre la route située plus haut. Ce site naturel, encaissé, aquatique et géologiquement intéressant, est propice à la découverte de cette activité dans de bonnes conditions (barreaux nombreux, main courante bien placée).

→ **Le plus** : comment être à Château Queyras et ne pas tenter la descente du Guil en raft. Il suffit de s'adresser à un bon professionnel, amoureux de ces territoires et compétent : Vincent chez Quey'raft...



IGN 1/25 000 Guillestre 3537 ET

www.viaferrata-fr.net
www.queyraft.com



Le canyon de
la clue d'Amen.





INVITATION A...
**MIEUX
CONNAITRE**

Au cœur des
gorges de Daluis.

L'Argentière-la-Bessée, cité sportive

« ... Au commencement des temps était l'argent, précieux métal que les romains et d'autres avant eux extraient des gorges du Fournel. (...) Huit siècles plus tard, l'industrie à sa pleine apogée a laissé un lingot d'aluminium, vestige d'un siècle d'industrie, à l'Argentière-la-Bessée ». Cet extrait d'un écrit traitant de la commune résume en quelques phrases l'histoire de cette petite ville de 2 000 habitants sise autour du vallon du Fournel et de la vallée de la Durance. À l'exploitation minière de plomb qui s'est développée à partir du X^{ème} siècle - et donna son nom au village - succède le développement des industries métallurgiques lié à celui des sources de l'énergie électrique, notamment d'origine

hydraulique. Une centrale est construite dès 1906. Petit à petit, le bourg se développe à proximité des usines et de la gare, délaissant ses hameaux des pentes. En 1985, la fermeture du site de production d'aluminium, Pêchiney, porte un coup à l'économie de cette cité industrielle du XX^{ème} siècle. Mais l'Argentière-la-Bessée a de la ressource et rebondit en se tournant vers un tourisme culturel et sportif. Aujourd'hui, on y vient pour visiter les anciennes mines d'argent, la chapelle et le château Saint-Jean datant du XII^{ème} siècle mais surtout pour profiter de ce que la nature environnante offre comme espaces de jeux, de détente et de sport.

LES EAUX VIVES, BLANCHES ET SAUVAGES

→ L'été à l'Argentière-la-Bessée, l'eau est fraîche et le soleil chauffe. Au cœur du Parc National des Ecrins, on y découvre l'un des plus beaux lieux d'eaux vives de France. En raison de la présence de sites d'escalade, vias ferratas, cascades de glace... nombreux sont les professionnels de la montagne et du tourisme sportif qui se sont installés dans cette commune rebaptisée « Porte de la haute montagne ».



14 septembre 2012,
scène de départ à
l'Argentière-la-Bessée.

Les Ecrins, parc national de haute montagne

Compris entre Grenoble, Gap et Briançon, ce prestigieux massif et parc national s'organise autour d'un ensemble de hauts sommets et de vallées singulières qui ont construit son histoire et son prestige. Plus de 150 de ces sommets dépassent les 3 000 m, avec la barre des Ecrins qui culmine à 4 102 m. Les grands appareils glaciaires ont creusé dans ce puissant massif cristallin de profondes vallées, aujourd'hui paradis des amateurs de grands espaces, sportifs, randonneurs, passionnés d'alpinisme. 700 km de sentiers entretenus sont accessibles pour les populations locales (bergers, guides, gardiens de refuge...) et les visiteurs qui viennent observer la faune et les nombreuses espèces végétales, dont l'exceptionnelle richesse tient à la diversité des conditions écologiques. Ainsi, on y découvre une présence du vivant qui n'a d'égal que celle de paysages tout à fait remarquables : prairies de fauche, forêts de mélèzes, alpages,

lacs et torrents, vastes éboulis, glaciers. Le jeu des saisons est un perpétuel changement de décors. Les chamois qui n'étaient plus que 3 000 en 1973 sont aujourd'hui 15 000 et feraient oublier la diversité de la faune alpine et de la flore (1 800 espèces dans le cœur du parc).

Symbole des Ecrins, l'aigle royal cotoie le gypaète barbu et les vautours fauves. Marmotte, lièvre variable, lagopède alpin, tétras-lyre... près de 350 espèces de vertébrés se partagent les lieux. Parmi les logiques ou célèbres entrées dans le parc, le Pré de Madame Carle (noble dame du XVI^{ème} siècle à qui appartenait cette prairie) est sans nul doute parmi les sites les plus connus et les plus visités de la Vallouise. C'est là un point de départ de randonnée vers les glaciers ou les refuges du glacier Blanc (2 542 m) et des Écrins (3 175 m), qui comptent parmi les plus fréquentés des Alpes.

LES HAUTS SOMMETS... AVEC UN GUIDE !

→ Pour revenir avec, dans le regard, un scintillement qui ne trompe pas, entamez, accompagné d'un guide, l'ascension de l'imposante et élégante barre des Ecrins qui porte bien son nom. Ce bijou rocheux culmine à 4 102 m et sa face Nord en glace soutient comme un socle la dentelle rocheuse de l'arête sommitale. Un panorama magnifique à 360° s'offre comme une récompense aux alpinistes. Cet inoubliable début vous guidera dès lors vers d'autres courses glaciaires et chaleureux périples dans cette montagne simple et sauvage.



Dans les Ecrins, plus de 150 sommets dépassent 3 000 m d'altitude.

Somptueux Queyras

Des couleurs, des senteurs, de la roche... le Queyras, c'est 50 km² de terres libres, émaillées de villages figurant parmi les plus beaux des Alpes.

Il y a 150 millions d'années, le Queyras, c'était la mer ! On trouve donc ici toutes sortes de roches constituant les sommets spectaculaires auxquels on accède par des gorges étroites et impressionnantes ou par des cols aux noms prestigieux : Izoard (2 361 m), Agnel (2 744 m), Lacroix (2 299 m), Girardin (2 699 m)...

Chaque année, du printemps à l'automne, on assiste à une véritable explosion florale où les fleurs de Provence se mêlent à celles de l'Arctique et du Caucase dans ce pays qui compte pas moins de 35 espèces d'orchidées.

Là-haut, sur les crêtes, on distingue les marmottes, les chamois et les bouquetins

récemment réintroduits après deux siècles d'absence.

Mais le Queyras, c'est avant tout la vallée du Guil et de ses affluents, le Christillan, l'Aigues et la rivière d'Arviex qui dévalent de la chaîne pour traverser les forêts de pins et de mélèzes.

Sculptées par la puissance des flots, les gorges du Queyras sont des terrains de jeux propices à de nombreuses activités aquatiques : rafting, kayak, hydrospeed ou tranquilles séances de pêche.

Créé en 1967, le Parc Naturel Régional du Queyras joue pour sa part un rôle reconnu dans la mise en œuvre de mesures de gestion pour le maintien de l'équilibre des écosystèmes en place.

SCULPTURE, DENTELLE ET CADRANS SOLAIRES...

→ Resté à l'écart des grandes voies de communication, le Queyras a conservé vivantes les traces de son passé : fermes typiques avec leurs balcons en mélèze, maisons à arcades, cadrans solaires... ainsi qu'un artisanat local qui se transmet de génération en génération. Le sculpteur sur bois fait ainsi naître les rosaces empruntées au culte antique du soleil qui décorent armoires, buffets, coffres, sièges et rouets.



En dessous des
chalets de Clapeyto,
le pré Premier.

Rivière le Guil : impétueuse !

Ici, le temps n'a plus de repère. Les falaises encaissées confèrent un caractère d'aventure et de dépaysement total.

Les oiseaux (bergeronnettes, cincles plongeurs) semblent égayer leur territoire tandis que les rapaces survolent tranquillement les montagnes. De loin, on aperçoit Saint-Véran, 2 040 m d'altitude, la plus haute commune d'Europe et l'une des plus jolies cartes postales du Queyras, avec ses fustes tournées en biais vers le Midi face à la montagne.

Dans ce paysage minéral et alpin, les rafts chahutent avec le cours impétueux du Guil dans des coins de nature préservés et mystérieux. Car le pays du Queyras n'est pas seulement réputé pour sa tranquillité et ses traditions, il est devenu une

référence pour les amateurs d'eaux vives. Le Guil, issu d'un petit lac tout bleu, est un torrent enchanté de plus de 50 km de long qui se déploie en une rivière impétueuse.

Les gorges du Guil, majestueuses cathédrales de calcaire, offrent un défilé de roches spectaculaire et leur conquête constitue à la fois un défi sportif et un bain de nature et d'émotions fortes. Les amateurs d'aventure se régaleront dans les rapides de classe IV qui s'enchaînent sur 25 km. Les plus aguerris tenteront la combe de l'Ange gardien qui enchaîne sans répit une multitude de rapides dont celui du Millénium et de la célèbre Triple Chute.

VISITEZ FORT-QUEYRAS



→ Théâtral sur son éperon perché, le fort Queyras surplombe le torrent du Guil et protège le village de Château-Queyras. Il veille sur la vallée depuis 1262. C'est un château seigneurial avec ses tours et donjons du Moyen-Âge, sa basse-cour, son chemin de ronde, son pont-levis, rempart contre les pillards venus de Provence... Vauban en demanda la consolidation au XVII^{ème} siècle. Il agrandit la surface du fort et prescrit la construction de l'enceinte fortifiée équipée d'échauguettes et de mâchicoulis. Le fort se visite de mai à septembre.



Le Guil court sur plus de 50 km et finit en rivière torrentielle.

Capricieuse vallée de la Durance

Bien avant d'être un agréable site de sports aquatiques et un cadre dépayçant d'échappées nature, la Durance a revêtu divers rôles au fil des siècles et ne s'est pas laissée dompter d'un coup de digue.

Dite « capricieuse », la dame prend ses sources au sommet des Anzes dans les Hautes-Alpes et, au bout de 323,8 km, se jette en aval d'Avignon dans le Rhône, dont elle est le deuxième affluent. En tant que principale rivière de Provence, elle y a naturellement joué un rôle primordial. Longtemps réputée infranchissable, la Durance a toujours été un axe de communication majeure entre les Alpes et la Méditerranée. Dès l'Antiquité, la vallée permet de traverser les Alpes et de passer entre Gaule Cisalpine et Gaule Narbonnaise. De millénaire en millénaire, de multiples denrées, vin, bois, sel... ont transité par la voie navigable, tandis que la

Durance a continué à se frayer un chemin des neiges éternelles aux collines provençales. Elle est aussi célèbre pour ses crues dévastatrices et, de ce fait, par les nombreux aménagements réalisés dans les 106 communes des 5 départements qu'elle arrose ou longe. Citons les ouvrages hydrauliques irriguant Marseille et ses villes voisines en eau potable ou la chaîne de barrages hydroélectriques, dont le fameux lac-réservoir de Serre-Ponçon, alimenté par la Durance et l'Ubaye et devenu un haut lieu touristique.

Au gré de son parcours, la vallée ouvre aussi bien l'accès aux sensations des glaciers qu'aux joies des sports d'eaux vives, en passant par les beautés de villages pittoresques et les balades contemplatives.

ET AU MILIEU FLOTTE LE BOIS

→ En juin, lors des fêtes de la Durance, d'immenses radeaux en mélèze et frêne de 15 à 25 m de long fendent parfois les flots entre l'Argentière-la-Bessée et Embrun avec pour « navigateurs », des hommes en tenues d'autrefois... Il ne s'agit pas de Robinsons modernes mais d'une tradition perpétuée en hommage aux montagnards-radeliers qui, du Moyen-Âge au début du XX^{ème} siècle, convoiaient les coupes de bois par flottage, si possible jusqu'à Arles et Pertuis, grâce à l'impétueuse rivière.



La Durance, principale rivière de Provence, s'est souvent amusée à sortir de son lit.

Le lac des Sagnes et ses pâturages

A l'extrême nord-est du Parc National du Mercantour, au-delà de la limitation officielle, se niche, à 1 905 m d'altitude, le lac des Sagnes. Petit point de définition : la sagne est le nom donné aux tourbières, éléments essentiels de nos paysages montagnards, résultant de l'accumulation de matière végétale non décomposée. Créé dans les années 60 pour l'irrigation agricole, le lac n'en est pas moins un complexe marécageux à fort intérêt biologique puisqu'il comprend un grande diversité de milieux et alimente le torrent d'Abriès. Aux ressources naturelles s'ajoutent les beautés naturelles. Blotti derrière la vallée de la Tinée qui coule jusque Nice, dans son décor de pâturages, de sommets, de forêts de mélèzes et de pins, ce lac d'altitude est au pied de la Tour des Sagnes qui, du haut de 2 360 m, se reflète dans ses eaux.

Un paysage majestueux qui en fait l'une des cartes postales incontournables de la vallée de l'Ubaye. Accessible à pied, en vélo, en voiture, à dos d'âne... le lac est un joli but de randonnée. Depuis Jausiers, commune qui « l'héberge », prendre la route du col de la Bonette. Avant le hameau de Lans, suivre à gauche par la piste du vallon des Sagnes sur une dizaine de kilomètres et vous êtes arrivés.

Le site est aussi le point de départ de multiples marches en direction du lac de Pelouse, des cols de Raspaillon, du Quartier d'Août, jusqu'au lac des Hommes...

Autre option : visiter le moulin d'Abriès, un authentique moulin à eau restauré par Robert Martin, dernier meunier ubayen... et repartir avec un paquet de sa fleur de farine.

LE JOUR DU POISSON

→ Les eaux translucides du lac des Sagnes abritent brochets, truites farios et arc-en-ciel, saumons de fontaine ou ombles chevaliers. Depuis 2011, le lac est entré dans le domaine de gestion halieutique de l'Association agréée de pêche et de protection du milieu aquatique de Colmars-les-Alpes. Pour venir « taquiner le goujon », le pêcheur doit donc être muni d'une carte de pêche, rester sur les bords et ne pas capturer plus de 5 poissons par jour. A vos mouches !



La sagne est le nom donné aux tourbières résultant de l'accumulation de matière végétale non décomposée.

Jausiers, à la croisée des chemins

A l'intersection des routes allant vers l'Italie, le Dauphiné, Nice et la Haute-Provence, la commune de Jausiers abrite un millier d'âmes et voit passer beaucoup de voyageurs et de promeneurs au cours des saisons. Idéalement situé aux pieds des montagnes Pointe Fine (2 581 m) et Cuguret (2 912 m), le village est aux portes du Parc National du Mercantour et conduit jusqu'au col de la Bonette-Restefond, par la fameuse plus haute route d'Europe culminant à 2 802 m d'altitude, à la cîme de la Bonette. Tout au long de l'ascension, de grandioses panoramas s'offrent au regard : sommets enneigés, vallées vertigineuses, paysages lunaires, hameaux typiques, aiguilles minérales, troupeaux paissant nonchalamment... En haut du col, véritable point de liaison entre les Alpes et la Méditerranée, une table d'orientation invite à repérer

les sommets environnants, la chaîne frontalière avec l'Italie, ainsi que les vestiges de fortifications témoignant du passé militaire de ce site stratégique.

Derrière son décor de village de montagne typique offrant son lot d'activités de pleine nature, Jausiers penche aussi du côté du Mexique et de Louisiane... Un lien tissé il y a plus de deux siècles par le mouvement d'émigration impulsé par les frères Arnaud, natifs du village. Jacques Arnaud a fondé en Louisiane la cité d'Arnaudville en 1805, à laquelle est jumelée Jausiers depuis 1995. Ces deux frères, établis au Mexique, ont fait venir des Jausiérois pour travailler ; certains ont fait fortune et ont ensuite bâti de splendides demeures à Jausiers et Barcelonnette.

OPÉRATION MONTAGNE PROPRE !

→ Chaque été, des bénévoles de Mountain Wilderness, association nationale de défense de la montagne, des agents du Parc National du Mercantour et des habitants de la vallée de l'Ubaye se retrouvent à Jausiers pour arracher aux pâturages des tonnes de déchets. Ces chantiers mobilisent les troupes depuis 10 ans grâce au partenariat bien huilé entre le parc et l'association.



Le tunnel du Parpaillon (2 650 m) permet de quitter les Hautes-Alpes et de rejoindre Jausiers et la vallée de l'Ubaye.

Les gorges de Daluis

Bienvenue dans le « Colorado niçois ». Avec leurs 300 m d'à-pic, les gorges de Daluis, taillées par le Var dans des sols de pélite rouge remontant à la fin de l'ère primaire, offrent une randonnée aquatique dans un décor de far west ! Elles viennent tout juste d'être classées en réserve naturelle régionale. Falaises abruptes ocres rouges, double cascade de la clue d'Amen, combes, rapides, rivière sauvage... sont une source de sensations inoubliables pour les sportifs et les amateurs de nature. Les distances, les niveaux d'eaux, l'entraînement des randonneurs sont autant de paramètres à prendre en compte pour déterminer le parcours à suivre. Vous pouvez d'abord suivre le lit du Var sur les berges de galets, tantôt

rive droite, tantôt rive gauche, en traversant le fleuve au gré des méandres successifs avec parfois de l'eau jusqu'à la taille. Le rafting et le canyoning sont réservés aux plus initiés, tandis qu'une balade côté balcon avec vue plongeante sur les gorges ou une randonnée sur l'ancien chemin des contrebandiers, qui, par des sentiers balisés, permet de passer de village en village, ravira tous les marcheurs. Quelle que soit l'option choisie, vous serez saisis par les décors sauvages et féériques, les paysages rouges-bruns des gorges où la neige coiffe en arrière-plan le dôme de Barrot.

CANYONING DANS LA CLUE D'AMEN

→ Accessible par le chemin historique du hameau minier homonyme, la clue d'Amen propose les plus belles verticales des Alpes Maritimes. Elle a creusé 2 magnifiques encaissements techniques dans les schistes rouges du versant ouest du dôme de Barrot pour se jeter dans les eaux du Var juste à la sortie des gorges de Daluis. L'étroitesse extrême de la clue, ainsi que la hauteur impressionnante de ses cascades finales, exigent des aventuriers qui empruntent ce parcours réputé, une bonne condition physique et des compétences techniques. Aucune échappatoire n'est possible une fois qu'on est engagé dans la partie terminale de la clue, à l'exception des ultimes cascades qui peuvent être évitées par une petite pente en rive gauche.



Les célèbres
roches rouges
(pélite) des gorges
de Daluis.

Saint-Martin Vésubie : la Suisse niçoise

La commune de Saint-Martin Vésubie est née au confluent de deux petits cours d'eau bondissants, les torrents du Boréon et celui du vallon de la Madone de Fenestre. Située à 1 000 m d'altitude au pied de la splendide chaîne de montagnes du Parc National du Mercantour, cette « Suisse Niçoise » bénéficie de la qualité exceptionnelle de son environnement : sa faune, sa flore, ses eaux, ses paysages verts et ses montagnes. Autrefois cité médiévale fortifiée du XII^{ème} siècle, Saint-Martin Vésubie présente encore les vestiges de l'époque : château, ruelles étroites, maisons à colombages... D'importants restes de remparts s'y découvrent, ainsi qu'une série de bâtiments remarquables comme la « Maison du Coiffeur », typique des demeures médiévales alpines, les maisons de la place de la Frairie où se déroulaient les grandes assemblées des habitants, le

« Palais Gubernatis » ou encore l'église paroissiale, édifice baroque de la fin du XVII^{ème} siècle...

A l'Est de Saint-Martin Vésubie, la route remonte le vallon du Fenestre sur 13 km pour aboutir, à 1 904 m d'altitude, au sanctuaire de la Madone de Fenestre. Entouré de montagnes et dominé par le Gélas (3 143 m) - plus haut sommet des Alpes Maritimes à seulement 40 km à vol d'oiseau de la Méditerranée - il aurait été fondé par les templiers au XIII^{ème} siècle. Détruit à plusieurs reprises, il fut reconstruit par les habitants après la Révolution. L'édifice actuel, reconstruction du XIX^{ème} siècle, est fort représentatif des sanctuaires alpins. A ne pas manquer également, le parc Alpha, témoin du retour du loup dans les Alpes.

LA STATUE DE LA MADONE

→ Au Moyen-Âge, la Madone de Fenestre était un haut-lieu de pèlerinage et le col de Fenestre permettait un passage vers l'Italie aussi fréquenté que le Grand Saint-Bernard ou le col du Mont-Cenis. La Madone serait apparue à plusieurs reprises dans la trouée dite du «Caire de la Madone». De nos jours, Notre-Dame des Fenestres est vénérée par les populations du Piémont : sa statue en cèdre du Liban polychrome daterait du XII^{ème} siècle. Chaque année en septembre, elle est descendue en procession à Saint-Martin Vésubie et regagne le sanctuaire au début de l'été portée par les fidèles qui gravissent à pieds les 11 km depuis Saint-Martin Vésubie.





La boulangerie de la place centrale de Saint-Martin-Vésubie n'est pas prête d'oublier le passage des coureurs de Raid in France.

Une vallée des Merveilles

Au cœur du grandiose Parc National du Mercantour, à plus de 2 200 m d'altitude, la vallée des Merveilles est sans doute l'un des plus exceptionnels musées à ciel ouvert d'Europe. Un site de montagne unique où l'histoire de l'homme se lit sur la pierre dans une ambiance chargée d'émotions. Il y a plus de 5 000 ans, des hommes fascinés par ce lieu ont en effet gravé quelque 36 000 symboles sur la roche, laissant un héritage aussi incroyable que mystérieux. 36 000 gravures rupestres qui dateraient de l'âge du Bronze (entre -1800 et -1500 avant JC) et représentent en majorité des profils ornés de cornes avec des couteaux, des attelages, des haliebardes, des symboles circulaires concentriques et parfois des figures anthropomorphes (le chef de tribu, le christ).

À cette époque lointaine, le soleil se levait dans la constellation du taureau, maître de l'orage et dispensateur de la pluie fertilisante. L'interprétation astronomique confirmerait l'hypothèse d'un culte dédié à cet animal-dieu à la fin du Néolithique, à l'image des grands mythes peuplant alors l'imaginaire méditerranéen, comme le Minotaure crétois. Les recherches effectuées dans la vallée des Merveilles représentent l'une des plus grandes entreprises archéologiques que l'Europe ait connue. Dès 1879, l'Anglais Clarence Bicknell se passionna pour ce site et y consacra trente années de sa vie. L'Italien Carlo Conti prit la relève durant quinze ans.

RANDONNEZ UN OU PLUSIEURS JOURS

→ La plus belle façon de découvrir le site est incontestablement la randonnée. Aux paysages grandioses et sauvages qui mènent à la cime des Verrairiers, s'ajoutent les rencontres avec les chamois, bouquetins et marmottes. Les gravures situées en dehors des sentiers balisés ne se visitent qu'en présence d'un guide accompagnateur de montagne agréé par le Parc.



Sur la route de la vallée des Merveilles, classée Monument Historique en 1989.

Roquebrune-Cap-Martin, la French Riviera

Bienvenue dans la French Riviera. A l'extrême Est de la Côte d'Azur, blottie entre les prestigieuses communes de Monaco et de Menton, Roquebrune-Cap-Martin est protégée des vents du nord par le mont Agel. Ici, on goûte à la douceur du climat, à l'horizon méditerranéen, à la végétation luxuriante, aux splendides villas faisant face à la baie de Roquebrune et à l'histoire d'un village médiéval préservé. C'est en 970 que Conrad I^{er}, comte de Vintimille, fonde Roquebrune, avec un château et des fortifications pour la protéger des attaques. A partir du XIV^e siècle, la commune appartient à la famille Grimaldi, la voici française à la Révolution, puis de nouveau monégasque en 1814. Elle se déclare ville libre en 1848 et se rattache finalement à la France en 1860. Son nom s'est allongé en Roquebrune-Cap-Martin pour éviter la confusion avec la commune varoise de Roquebrune-sur-Argens.

Une histoire passionnante qui transparait dans ses différentes facettes : le village perché à 255 m d'altitude, coiffé de son donjon - le plus ancien de France - révèle aux curieux ses ruelles étroites et laisse admirer son olivier millénaire. En bas, la ville avec, en proue, sa zone la plus touristique : le cap Martin. Cette longue péninsule abrite villas, parcs arborés, côte sauvage, sentiers tortueux et un fort, ouvrage de la ligne Maginot. Emblématique et magnifiquement visible depuis la mer : la villa Cynos, construite en 1892 pour l'impératrice Eugénie par le célèbre architecte danois, Hans-Georg Tersling. Celui-ci est l'un des maîtres de l'architecture néoclassique sur la Riviera. La beauté, la pureté et l'élégance de ses œuvres le désignent comme le meilleur bâtisseur de la Belle Epoque dans cette région.

REFUGE DE STARS

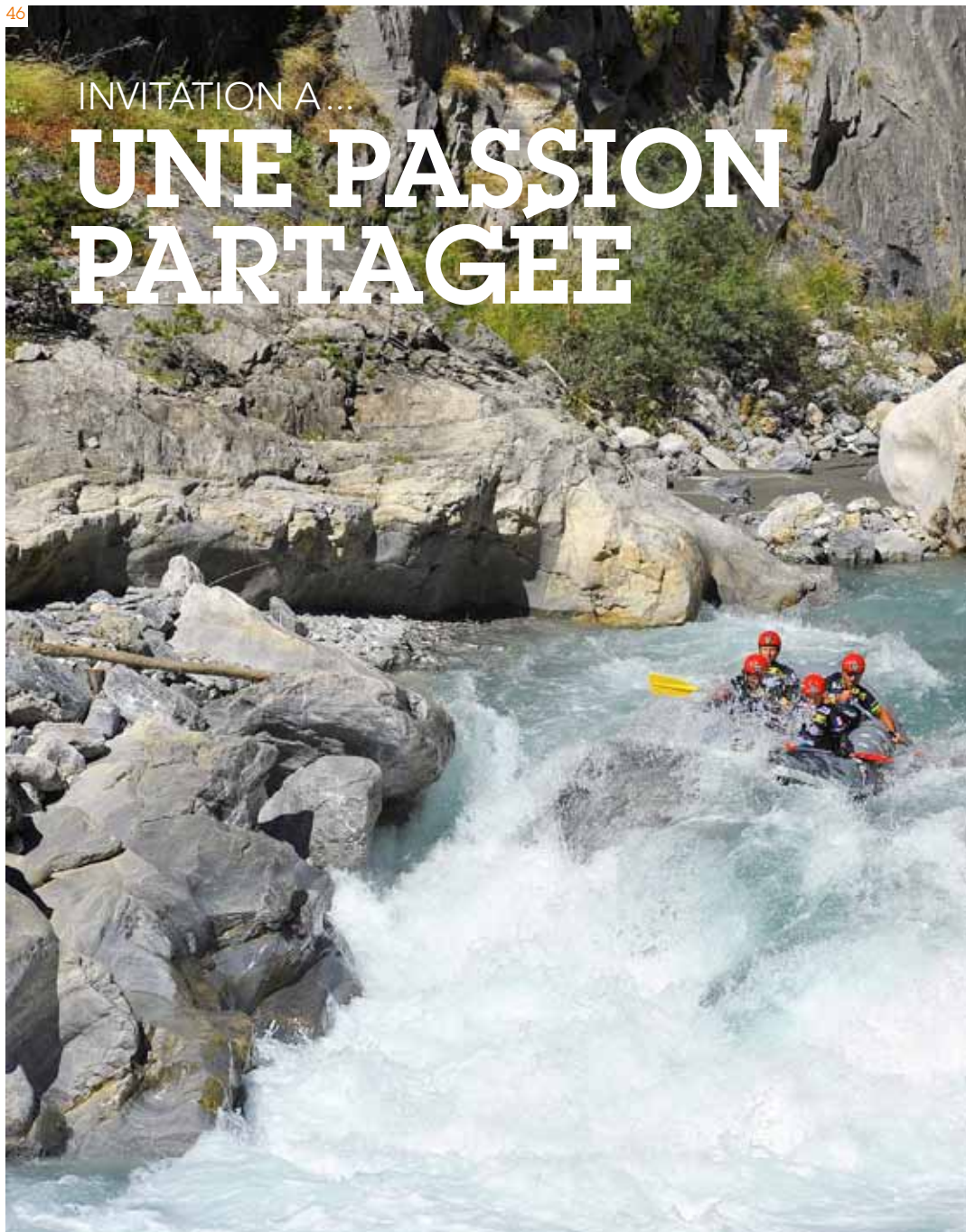
→ Marlène Dietrich, Rodin, Winston Churchill, Jacques Brel... au fil des époques, de nombreuses personnalités se sont entichées de ce site pittoresque surplombant la mer. Au XIX^e siècle, Sissi, impératrice d'Autriche, aime se promener sur les sentiers douaniers. Puis c'est toute l'avant-garde des années 20 qui s'accroche au Cap Martin. L'architecte Le Corbusier a bâti son cabanon, sa « machine à habiter », sur les rochers et l'architecte Robert Streiz y a dessiné la demeure « La Pausa » pour le compte de Coco Chanel.



Roquebrune-Cap-Martin, terre de délivrance pour les coureurs de Raid in France.

INVITATION A...

UNE PASSION PARTAGEE





Le Guil, c'est une succession de plusieurs rapides de classe IV.

Stéphane Cornez, bénévole

« Quelle aventure... que de grands moments vécus... merci d'être capable de générer une telle machine à émotions... Quand on parle de la famille Raid in France, je vous assure que ça a du sens ! »

Samuel Hubert, équipe Ertips (FR)

« Nous avons longé des lacs, franchi des cols, des pierriers avant de basculer au jour levant sur les flancs de l'Izoard. Etonnant contraste entre le désert minéral de la Casse déserte et l'ambiance aquatique précédente. Un concurrent n'avait pas l'air au mieux ; il semblait en lutte à chaque pas. C'est ça le raid ! »

Alexandra Renaud, équipe 62 ODS 67 Powerbar (FR)

« La tête est encore sur le canoë, le raft, les trecks... quelle aventure humaine et sportive ! Un grand merci aux bénévoles ; vous aviez toujours le sourire, des solutions à tout : quelle réactivité, quelle organisation... C'était une première pour moi mais je n'ai qu'une envie : recommencer ! »

Vincent Bouchut, équipe Vaucluse Aventures Lafuma (FR)

« Une épreuve grandiose, un raid très engagé techniquement, sans aucun répis. Les parcours étaient sublimes ; on s'est éclaté. La barre est placée très haute ! »



Mikael Lindnord

Fleur Gérard, Etienne Fabre, Robin Arlès, Loïc Touzard, jeunes champions de France UNSS des raids, invités sur Raid in France 2012

« De ce raid mondial, nous garderons un souvenir impérissable et une envie renforcée de revenir un jour, ici, pour se confronter aux plus grands... et à nous-mêmes. »

Elisabeth Revol, équipe Lafuma Vibram (FR)

« Toutes les conditions étaient réunies pour cet événement : sa magnificence, la perfection de son organisation, les exigences requises pour parvenir au but, la difficulté du parcours, le cadre unique, la richesse des milieux traversés, le plateau d'athlètes exceptionnels et un soleil éclatant et généreux. »

Céline Bonnardon, bénévole et raideuse

« Mes vacances au RIF n'ont pas été de tout repos ! Mais difficile de transcrire autant d'émotions ! Quelle expérience humaine... et quels paysages. J'ai la même sensation que quand je rentre de voyage à l'étranger, sauf que là, c'était mon pays ! Je crois que je n'ai jamais vu autant de beautés en si peu de temps. »



Christina Bengtsson

Sandrine Béranger, équipe Raidlight LSN (FR)

« Plus que jamais, le parcours et les épreuves ont été magnifiquement choisis. Ce raid est le plus beau qui existe... à mon humble connaissance. »

Trevor Voyce, team Seagate (champion du monde 2012) (NZ)

« Cette semaine en France a été très difficile ; il m'a fallu plusieurs jours pour réaliser son intensité... Outre l'excitation évidente de gagner un championnat du monde, je suis vraiment fier de ce que nous avons accompli. L'équipe victorieuse est celle qui va au-delà de l'adversité et qui surmonte les moments où tout peut basculer. Nous étions dans cette équipe ! Je sais aujourd'hui que je peux survivre... »

Christophe Aubonnet, équipe Raid 74 (FR)

« 12 ans de raid aventure, d'expériences variées un peu partout sur la planète, 6 championnats du monde et cette année, ici en France, dans nos montagnes, une aventure majuscule. Des paysages somptueux, un parcours d'une technicité jamais vu, de la haute montagne, du vrai raft, du canoë technique et joueur, un canyon engagé et particulièrement esthétique, des balises qui se méritent... bref, des « aventuriers » intensément exposés aux cadeaux de Dame Nature. »



Winfried Bats, équipe Dutch BioniX (HOL)

« C'était incroyable. Nous étions littéralement en immersion dans la nature. Vive la France ! »

Sébastien Raichon, équipe Raidlight Canoë Evasion (FR)

« Nous avons été une fois de plus bluffé par le parcours. Nous sommes passés dans des endroits d'anthologie. La patte Raid in France est une réalité... Et sur la plage de Roquebrune, l'accueil des spectateurs reste un moment intense. »

Jacky Boisset, équipe Thule (SU)

« Il y avait de vraies sections techniques où l'on pouvait s'exprimer totalement. Merci d'avoir tracé un tel parcours ! Nous avons souvent été aux limites de nos capacités et sommes allés chercher loin dans nos ressources...»

Pierre Ouagne, équipe Issy Aventure 1 – Withspirit (FR)

« C'était dur... mais tellement fort. Ce raid-là est le plus beau que j'ai courru. On se souviendra longtemps du canyoning de nuit... »

Benoît Tremblay, équipe Pentathlon des neiges (CAN)

« Nous nous sommes fait vraiment plaisir sur le parcours. Même si, par endroit, le terrain était trop sérieux techniquement et physiquement pour profiter totalement de cet environnement magique. »



Raphaël Leloup

Nathan Fa'avae, team Seagate (champion du monde 2012) (NZ)

« Le slogan de la course «back to nature» n'est pas usurpé ! Le parcours était vraiment sauvage, spectaculaire, intensif. Cette course est la plus exigeante que j'ai courru. Il m'a fallu une énorme quantité de force et de ténacité pour réaliser les sections dans les temps. Mais ce fut incroyable, avec des panoramas magiques ! »

Avril Copeland, équipe Dancing Pandas (Ireland)

« La seule chose qui ne s'éteigne jamais, c'est le sentiment que je ressens après chacune de ces courses expédition saines et positives. Nous avons voyagé à travers les glaciers, les canyons, les rivières et les incroyables paysages français durant 7 jours et nuits non stop. Pour atteindre la ligne d'arrivée, l'effort est indescriptible. Certains étaient venus pour gagner. D'autres pour terminer mais pour tous, il a juste fallu survivre ! »

Thomas Monier, manager de l'équipe Quechua (FR)

« Tout était combiné lors de cette épreuve hors norme : l'esprit RIF (convivialité, respect, découverte...) et les exigences d'un championnat du monde. Pour cela, mais aussi pour tout le reste - votre écoute, votre sensibilité, votre soutien envers l'équipe dans un moment particulier pour nous - encore merci, merci, merci ! »



Nathan Fa'avae

MERCI

→ **A nos partenaires**, grâce auxquels l'aventure est possible :

- La Région Provence-Alpes Côte d'Azur
- Les Villes de l'Argentière-la-Bessée et Roquebrune Cap-Martin
- Les Villes de Saint-Martin Vésubie et Jausiers
- Les Conseils généraux des Hautes-Alpes, Alpes de Haute Provence et Alpes Maritimes
- Les Parcs Nationaux des Ecrins et du Mercantour, le PNR du Queyras
- La Région Rhône-Alpes
- Intersport
- Ertips
- Groupe Maurin
- Lethiguel
- Les médecins d'AMS
- ATC Group
- Futur Telecom
- Béal
- Buff
- Histoire d'entreprise
- Magazine
- Trails Endurance Magazine et EndorphinMag
- Le Club des Partenaires 2012

→ **Aux bénévoles**, cette grande famille Raid in France qui porte en elle l'âme de la course

→ **Aux territoires** que nous traversons et dont, plus que tout, nous souhaitons faire la promotion et contribuer à la sauvegarde

.....
A bientôt sur Raid in France, back to nature en 2014

www.raidinfrance.com
.....



Région
Provence-Alpes-Côte d'Azur
Partenaire principal



ROQUEBRUNE
CAP MARTIN