



# Légende

Critères niveau randonnées	Dénivelés +/-	Durée +/-
Facile	jusqu'à 300m	1h45 à 3h
Moyen	390-600m	3h à 5h30
Sportif	530-670m	5h
Difficile	+800m	7h

- GR Sentier de Grande Randonnée
- PR Petite Randonnée
- Emplacement de balise
- 29 Numéro de balise
- 
- 
- P Parking
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- D Départ
- 
- 
- 

Le Loup est un fleuve côtier de 48km de long, qui prend sa source dans le massif de l'Audoubert à 1200m et se jette dans la Méditerranée. Il devient plus tumultueux au sud de Gréolières dans les Gorges, pour retrouver un caractère plus calme sur la fin de son parcours.

## Consignes de sécurité

**Cartographie :**  
La carte TOP 25 N°3642 ET Vallée de l'Estéron, Vallée du Loup couvre le territoire de Gréolières et ses environs, la N°3643 ET Cannes Grasse le secteur du plateau de Calern et Courmes et la N°3543 ET Haute-Siagne. Ces cartes constituent l'outil le plus performant pour évoluer dans le milieu naturel (échelle 1 : 25 000).  
Retrouvez toute l'offre de randonnées du Département sur <https://randoxygene.departement06.fr/>

**Signalétique :**  
La majorité des itinéraires décrits sont inscrits au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée (PDIIPR). Ils font l'objet d'interventions du Département et sont jalonnés d'une signalétique directionnelle départementale homogène ( poteaux en bois).  
Sentier de Grande randonnée : GR marquage rouge et blanc  
Sentier de Petites randonnées : PDIPR marquage jaune

- |                    |  |      |  |          |  |
|--------------------|--|------|--|----------|--|
| Suite du sentier   |  | GRdP |  | PR       |  |
| à gauche           |  |      |  | à droite |  |
| Tourner            |  |      |  |          |  |
| Mauvaise direction |  |      |  |          |  |

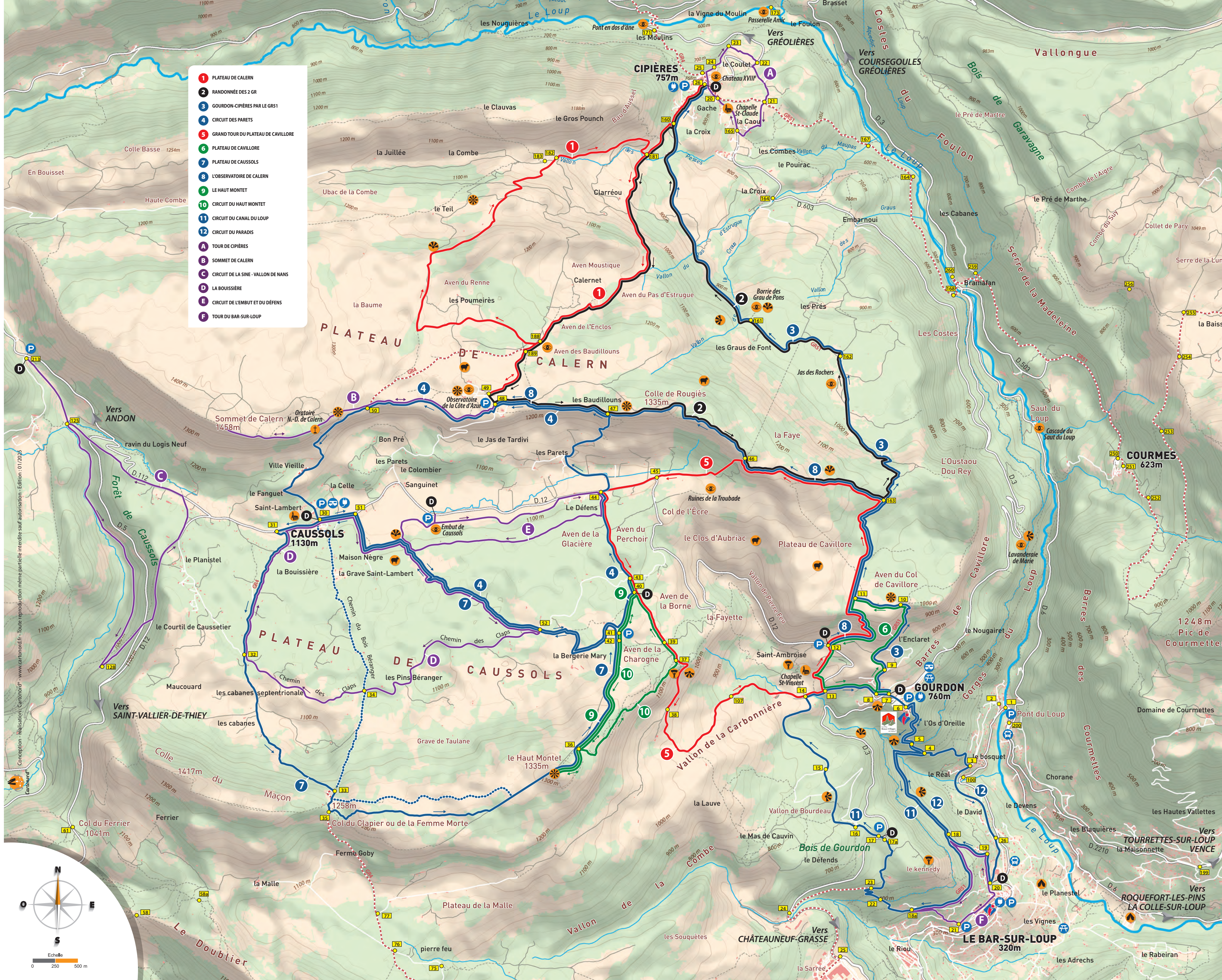
**Météo :**  
Avant toute sortie en montagne, s'informer sur les prévisions météorologiques en appelant le répondeur de Météo France au 0 890 71 14 15, et Météo montagne : 08 99 71 02 06.

**Pastoralisme :**  
Les pâturages ne sont pas clôturés dans les Alpes. Ne dérangez pas les troupeaux, contournez-les sans les effrayer. Depuis le retour du loup, des troupeaux d'ovins sont gardés par des chiens de bergers dressés pour les défendre. Si le berger n'est pas présent sur les lieux, la plus grande prudence s'impose.

**Chasse :**  
La chasse concerne essentiellement la saison automnale. Respectez les règles de bon sens : revêtir des tenues voyantes, ne pas s'écarter des sentiers balisés, se manifester de façon sonore au moindre doute. Des panneaux provisoires apposés lors des battues préviennent les randonneurs d'un danger particulier sur les itinéraires pédestres.

**Sites protégés :**  
Vous randonnez au sein du Parc naturel des Préalpes d'Azur dans des milieux fragiles abritant de nombreuses espèces protégées et endémiques à respecter : [www.parc-prealpesdazur.fr](http://www.parc-prealpesdazur.fr)  
Et sur le site Natura 2000 « Rivière et Gorges du Loup » et « Préalpes de Grasse » Restez sur les sentiers et soyez vigilants sur les plateaux karstiques aux abords des avens.

**Secours :**  
Pour toute urgence nécessitant l'intervention des services de secours, d'incendie ou de police, composer le numéro d'appel d'urgence européen le 112.



- 1 PLATEAU DE CALERN
- 2 RANDONNÉE DES 2 GR
- 3 GOURDON-CIPIÈRES PAR LE GR51
- 4 CIRCUIT DES PARETS
- 5 GRAND TOUR DU PLATEAU DE CAVILLORE
- 6 PLATEAU DE CAVILLORE
- 7 PLATEAU DE CAUSSOLS
- 8 L'OBSERVATOIRE DE CALERN
- 9 LE HAUT MONTET
- 10 CIRCUIT DU HAUT MONTET
- 11 CIRCUIT DU CANAL DU LOUP
- 12 CIRCUIT DU PARADIS
- A TOUR DE CIPIÈRES
- B SOMMET DE CALERN
- C CIRCUIT DE LA SINE - VALLON DE NANS
- D LA BOUSSIÈRE
- E CIRCUIT DE L'EMBUT ET DU DÉFENS
- F TOUR DU BAR-SUR-LOUP



**A Tour de Cipières** ●○○○  
 ↗ +135m/-135m ⌚ 40min 📏 2,7km

**Balises 26 – 25 – 24 – 23 – 22 – 21 – 165 – 20 – 26, boucle**  
 Depuis le centre du village (b.26) rejoindre la b.25 derrière le château. À l'antenne (b.24), descendre jusqu'à la b.23 pour tourner à droite jusqu'à la b.22. Traverser la D3 sur 100m et prendre à gauche à l'oratoire. Remonter jusqu'à la station d'épuration, traverser les champs et rejoindre à l'intersection avec le GR51 (b.21). Le suivre sur 100m environ puis descendre à droite pour traverser un vallon et atteindre le chemin de la Ribière qui débouche sur la D3 (b.165). Passage de la proximité St Claude en direction du village (b.20-26).

**B Sommet de Calern** ●○○○  
 ↗ +240m/-240m ⌚ 2h00 📏 7km

**Balises 48 – 50, retour en sens inverse**  
 Départ depuis le parking de l'Observatoire de la Côte d'Azur (b.48). Traversé le site plein ouest, rejoindre la balise b.50, suivre la direction sommet de Calern. Emprunter le même chemin pour le retour.

**C Circuit de la Sine-Vallon de Nans** ●○○○  
 ↗ +240m/-240m ⌚ 2h45 📏 8,8km

**Balises 213 – 125 – 128 – 125-213, boucle**  
 Départ du parking du Col de la Sine sur la D5. Traverser la route pour démarrer le sentier en suivant direction Canaux (b.213). À la b.125, continuer direction Vallons de Nans dans un bois de pins et de boulots. À la b.128, remonter en direction de Canaux. Traverser la D5 pour emprunter le sentier en face. Le sentier rejoint une piste qui débouche sur la D12 ; continuer à gauche jusqu'au chemin des Gleirettes qui rejoint la D112. Longer la route sur 500m environ, direction Saint Vallier. Avant la série de virages en épingle, passer derrière la glièriere en béton, pour trouver un sentier qui descend et traverser la D5. Retrouver la b.125 et reprendre le chemin du début jusqu'au parking (b.213).

**D Circuit de la Bouissière** ●●○○  
 ↗ +180m/-180m ⌚ 3h30 📏 9,5km

**Balises 51 – 52 – 34 – 32 - 31 - 51, boucle**  
 Au départ du parking de la mairie de Causols prendre la direction de Gourdon sur la D12, tourner à droite sur une route goudronnée (b.51). Traverser un champ parallèle à la D12 pour rejoindre une barrière en bois, suivit d'une balise indiquant itinéraire pédestre par un sentier sur la droite pour trouver une seconde balise. À la lisière d'un groupe d'arbres suivre des cairns sur la droite, prendre à gauche à la prochaine intersection. Contourner un aven avec un arbre mort en son milieu, par la gauche et suivre le marquage jaune sur les rochers pour rejoindre une piste et la route des Claps (b.52). Continuer en direction de Causols sur cette route, dépasser la b.34 sans tenir compte du chemin du Bois Béranger, pour atteindre la b.32. Remonter le GR4 vers Causols pour arriver sur la D12 (b.31) et retrouver le point de départ.

**E Circuit de l'Embut et du Défens** ●○○○  
 ↗ +100m/-100m ⌚ 1h30 📏 5,5km

**Du parking prendre direction Est – b.44 – direction ouest, boucle**  
 Du parking proche de l'Embut, partir à travers champs vers l'Est entre une butte et la lisière de forêt (parallèle à la D12). À l'approche de propriétés, longer très prudemment la D12 avant de retrouver un sentier à droite jusqu'à la b.44. Remonter à droite la voie romaine sur 300m environ, passer une propriété et bifurquer tout de suite à droite à la clairière, sur un sentier en contournant un enclos. Suivre le tracé du sentier entre les lapiaz et la lisière des arbres jusqu'à rejoindre un chemin plus large. À la barrière en bois, couper sur la droite par un sentier à travers champs, qui ramène à l'Embut et au parking du début.

**F Tour du Bar-sur-Loup** ●○○○  
 ↗ +180m/-180m ⌚ 45min 📏 3,5km

**Balises 20 – 19 – 18 – 18a - 22 – 21 - 20, boucle**  
 Du parking du cimetière (côté Est du village - b.20), suivre à plat la petite route de Besurane jusqu'à la chapelle Saint-Claude, le chemin homonyme s'élève brutalement sur la gauche (b.19) avant de s'assagir un peu plus haut en traversant un bois de feuillus jusqu'au canal du Loup (b.18), conduite enterrée qui alimente le village du Bar-sur-Loup.  
 Tourner sur la gauche pour suivre à flanc de montagne le GR51 jusqu'à la b.18a et descendre le chemin de Bouscarle jusqu'au croisement avec le chemin de Saint Michel. Tourner à gauche pour atteindre les commerces de l'Avenue du Général de Gaulle. Continuer à gauche pour passer devant la mairie et à proximité de l'église. Descendre l'Avenue de Yorktown pour rejoindre la b.20 et le parking de départ.

Embut de Causols