

29 - BENDOLA MÉDIANE

ACCÈS ROUTIER

DEPUIS LA CÔTE : 48 km
De Menton, suivre l'autoroute A.8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie) ; remonter la vallée de la Roya par la pénétrante, puis la RD 6204 jusqu'à Breil-sur-Roya. Continuer en direction de Fontan et, à la sortie des gorges de Saorge, prendre à droite la petite route menant à la Madone de Poggio ; laisser son véhicule au niveau d'une large épingle (b.161).



PÉRIODE AUTORISÉE

1^{er} avril au 31 octobre
tous les jours.

PÉRIODE CONSEILLÉE

juillet à septembre.

ÉQUIPEMENT UTILE

- Matériel personnel,
- Matériel collectif,
- Cordes : 1 de 20 m,
(main-courante).

CARTOGRAPHIE

"Vallée de la Roya"
TOP25 n° 3841 OT
1:25 000e

Dans sa version intégrale, la descente de la Bendola, très technique, nécessite un bivouac à mi-parcours. En revanche, la partie médiane décrite ci-dessous s'effectue aisément dans la journée au départ de Saorge et présente peu de difficultés, l'usage de la corde n'y étant pas indispensable. Les gorges recèlent de longues parties nagées dans un environnement sauvage et impressionnant où l'encaissement très prononcé des parois ne permet aucune échappatoire. Attention ! Un important bassin-versant domine le site et, en cas d'orage en amont sur la crête frontrière, une crue importante peut se produire de façon inopinée, comme en témoignent les troncs d'arbres coincés à des hauteurs invraisemblables à l'aplomb du canyon.



En aval du parcours, le sanctuaire de la Madone de Poggio (480 m), à Saorge.

NAVETTE DE VÉHICULES : NÉANT

ACCÈS PÉDESTRE : 2 h

De la balise 161 (480 m), suivre la piste carrossable interdite à la circulation qui mène à Castou (b.168) et au vallon de la Bendola. Traverser sur un beau pont en pierre (pont de Castou) et remonter le cours de la Bendola par un antique sentier en rive gauche (b.167). Après une montée, une traversée à flanc mène à la balise 166. Descendre pour traverser le vallon de la Madonina, remonter le long d'une ancienne campagne et, par une forte descente en lacets, gagner la passerelle de la Baragne enjambant le vallon de la Bendola (520 m).

DESCENTE DU CANYON : 3 h

De la passerelle, descendre en désescalade dans la Bendola et suivre le vallon qui devient rapidement encaissé pour offrir une succession ininterrompue de parties nagées. Quelques étroitures spectaculaires et de belles cascades de tuf sur les rives ponctuent la descente qui se termine au pont de Castou utilisé à l'aller (428 m). Signalons que la descente de la Bendola entre le pont de Castou et la RD 6204 est interdite.

RETOUR PÉDESTRE : 1 h

Regagner son véhicule par la piste de l'aller.



Encaissées et très aquatiques, les gorges sont dominées par de vastes forêts ombreuses.



FICHE SIGNALÉTIQUE

Nature de la roche :

Calcaire

Débit d'eau (étiage) :

60 l/s

Température de l'eau :

16° à 17°

Bassin versant :

28 km²

Dénivelée descente :

-90 m

Longueur du canyon :

2,8 km

Cascade maxi :

3 m

CARACTÉRISTIQUES



Immersion

★★★



Verticalité

—



Engagement

★★★



Risque de crue

★★★



Difficulté

★★

37 - BENDOLA INTÉGRALE

ACCÈS ROUTIER

DEPUIS LA CÔTE : 50 km

De Menton, suivre l'autoroute A.8 vers l'Est jusqu'à Vintimille (Italie) ; remonter la vallée de la Roya par la pénétrente, puis la RD 6204 jusqu'à Breil-sur-Roya.

Continuer jusqu'à Fontan et prendre à droite la route de Saorge ; se garer sur le parking à l'entrée du village.

Cette interminable descente se déroulant sur deux jours avec un bivouac à mi-parcours, d'une distance de 15 km pour une dénivelée de 1 400 m, se classe certainement parmi les plus longs canyons d'Europe. Le transport d'un matériel conséquent imposé par le bivouac et la hauteur des cascades ralentit la progression, mais l'autonomie complète s'impose, car en cas d'accident dans la première partie, la transmission de l'alerte risque d'être tardive. Terrain d'aventure par excellence, la Bendola dans sa version intégrale reste le canyon le plus sauvage des Alpes-Maritimes et son parcours cumule éloignement, difficulté et engagement.

C'est dire que cette descente d'une ampleur exceptionnelle, qui s'adresse à des canyonistes avertis et entraînés, ne ressemble à aucune autre, réservant en retour des sensations d'une intensité particulière. La descente intégrale de la chue de la Bendola est vivement déconseillée jusqu'à la mi-juillet, au moins en raison de nombreux ponts de neige résiduels couvrant le torrent et risquant de s'effondrer à tout moment.



Au pied de la Bendola, le village monumental de Saorge (510 m).



PÉRIODE AUTORISÉE

1^{er} avril au 31 octobre
tous les jours.

PÉRIODE CONSEILLÉE

juillet et août.

ÉQUIPEMENT UTILE

- Matériel personnel,
- Matériel collectif,
- Matériel de bivouac
- Cordes : 2 de 50 m,
1 de 30 m
+ 1 de secours.

CARTOGRAPHIE

“Vallée de la Roya”
TOP25 n° 3841 OT
1:25 000e

NAVETTE DE VÉHICULES : 30 km

Redescendre à Fontan et suivre la RD 6204 jusqu'à St-Dalmas-de-Tende ; prendre à droite la route de la Brigade, traverser le village et continuer jusqu'à Notre-Dame-des-Fontaines. Poursuivre dans le vallon pour prendre à droite une piste forestière qui, par une longue montée, mène à la baisse de Sanson (véhicule 4 x 4 utile). Tourner à droite pour suivre la piste (versant italien), qui mène aux casernes en ruines situées sous la cime de Marta et y laisser son véhicule.

ACCÈS PÉDESTRE : 0 h 30

Des casernes (1 960 m), descendre directement à travers les alpages pour atteindre le vallon généralement à sec et le suivre jusqu'aux premiers obstacles (1 800 m).

DESCENTE DU CANYON : 2 jours

Suivre d'abord le vallon, le plus souvent à sec dans sa partie amont ; une dizaine de rappels, entre des zones de marche, se succèdent jusqu'à une partie plus encaissée où apparaît l'eau

(longue partie un peu monotone). Quelques ressauts mènent alors à la première grande cascade constituée d'un plan incliné de 20 m surplombant un à-pic de 45 m : prudence dans les manœuvres en raison de l'étroitesse du relais au sommet de cette cascade. D'autres cascades se succèdent alors de façon ininterrompue jusqu'au bivouac : au total, c'est une trentaine de rappels qu'il faudra effectuer dans des cascades inférieures à 25 m à l'exception d'une splendide verticale de 40 m tombant dans un bassin (sûrement le plus beau passage de la descente). Dépasser un premier site de bivouac en rive gauche de la rivière pour trouver un endroit plus confortable peu après : lorsqu'on arrive à un ressaut surplombant une belle vasque en forme de cœur, s'élever en rive droite par une bonne trace pour rejoindre un grand replat en forêt, lieu de bivouac privilégié nommé le “Bois des Ours” et situé dans le dernier coude de la Bendola avant le vallon de Graon.



Un des innombrables rappels de la première journée de descente.

Le deuxième jour, l'usage de la corde n'est plus indispensable et après quelques ressauts, c'est une très longue marche en rivière un peu fastidieuse qu'il est nécessaire d'effectuer pour rejoindre la passerelle de la Baragne, 5 km plus loin (échappatoire possible par un sentier en rive gauche).

La descente devient alors très encaissée et aquatique : de très longues parties nagées vont se succéder de façon presque ininterrompue jusqu'à un très beau pont en arche, point d'arrivée du canyon (pont de Castou).

Signalons que la fin de la descente de la Bendola entre le pont de Castou et la RD 6204 est interdite (longue marche en rivière qui présente peu d'intérêt).

Attention ! Des crues importantes peuvent coincer troncs et branches d'arbres au départ des cascades.

La progression se trouve de ce fait entravée et les broches scellées deviennent inutilisables (amarrages naturels possibles).

Par ailleurs, des coulées de neige peuvent obstruer le haut du vallon en début de saison et rendre la progression délicate, voire dangereuse.

RETOUR PÉDESTRE : 1 h

Du pont de Castou (428 m), prendre la piste qui longe le vallon sur sa rive droite pour atteindre les ruines des granges de Castou (b.168).

Par la piste, gagner l'ancienne route de Saorge (b.161), remonter celle-ci jusqu'à la Madone de Poggio et par de jolies ruelles bordées de hautes maisons, traverser Saorge jusqu'au parking.



FICHE SIGNALÉTIQUE

Nature de la roche :
Calcaire
Débit d'eau (étiage) :
60 l/s
Température de l'eau :
16° à 17°
Bassin versant :
28 km²
Dénivelée descente :
-1400 m
Longueur du canyon :
15 km
Cascade maxi :
50 m

CARACTÉRISTIQUES



Immersion

★★★★



Verticalité

★★★★★



Engagement

★★★★★



Risque de crue

★★★★



Difficulté

★★★★★