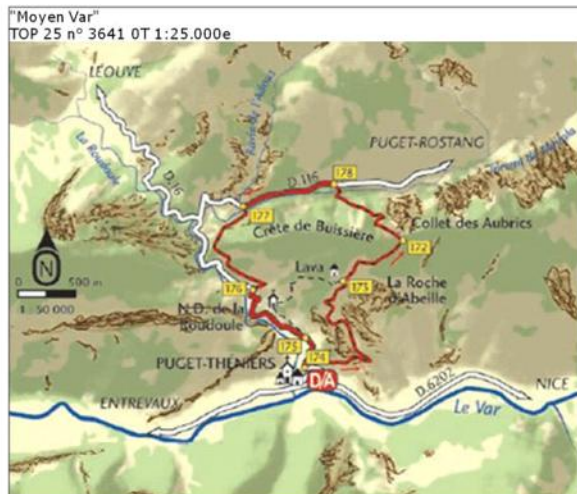


Circuit des Aubrics

Au départ de Puget-Théniers (410 m).



Itinéraire offrant de beaux points de vue sur la vallée et le site de Puget-Théniers (Podium Tinearum), jadis carrefour de voies de communication et rencontre de civilisations. La roche d'Abeille, protégée par ses défenses naturelles, abrita des peuplades Celto-Ligures; le quartier de la Coste fut l'emplacement d'un castrum romain et devint seigneurie des comtes Grimaldi de Beuil qui édifièrent une ville en gradins et un château fort sur les rochers des Trénières. Plus tard, le faubourg et son église furent érigés en municipalité autonome par le comte de Provence. Sur la rive droite de la Roudoule, au Nord du village, subsistent les traces d'une énorme crue de la rivière, qui détruisit de nombreuses habitations en 1525 et exila une partie de la population au Fugeret et à Saint-Pierre, dans les Alpes-de-Haute-Provence.

Itinéraire

De la place de l'église (410 m), prendre la rue en escalier à droite du bureau de poste, rejoindre la route de la Roudoule et la suivre pour trouver à droite le départ de l'itinéraire (b.174).

Passer devant l'entrée du cimetière, puis derrière le central téléphonique et longer d'anciennes terrasses d'oliviers en contournant par la droite la barre rocheuse dominant Puget-Théniers.

La montée en lacets traverse les calcaires fossilifères du tertiaire jusqu'à la roche d'Abeille.

A la bergerie de Lava (720 m - b.173), prendre à droite et rejoindre le collet des Aubrics par une traversée ascendante (820 m - b.172).

Descendre par la gauche le versant Nord boisé de pins noirs pour atteindre en plusieurs lacets le vallon de Mairola.

Traverser ce dernier afin de rejoindre la route D.116 (b.178).

Suivre celle-ci en aval jusqu'au pont du ravin de l'Adous (b.177).

Rejoindre à nouveau le vallon de Mairola par un tronçon de piste; traverser et suivre le lit du vallon, puis progresser sur l'ancien chemin dominant les gorges de la Roudoule.

Le retour au village s'effectue par la route (b.176, 175) en passant par Notre-Dame-de-la-Roudoule.

Cartographie

[Visualiser la carte](#)
[Imprimer la randonnée](#)

Caractéristiques

- Puget-Théniers**
- 58 km de la côte.**
- Alt. au dép. 410 m**
- Montée +450 m**
- Descente -450 m**
- Durée 04h00**
- Difficulté Moyenne**
- Période conseillée à .**

Sécurité

Veillez consulter les [consignes de sécurité](#)

Accès Routier

De Nice (aéroport), remonter la vallée du Var par la RD 6202 jusqu'à la Mescla.

Continuer par la même route en direction de Touët-sur-Var, puis de Puget-Théniers.

NB : on peut aussi utiliser le train (Chemins de Fer de Provence) qui dessert depuis Nice la gare de Puget-Théniers.