

Plateau de Cavillore

Au départ de Gourdon, parking d'entrée (740 m).



Caractéristique

	Gourdon
	Altitude 740 m
	Longueur 5.3 km
	Montée +300 m
	Descente -300 m
	Durée 03h00
	Difficulté Moyenne
	Période conseillée Janvier à Décembre.

Accès Routier

Gagner Gourdon en voiture par la route D.3 depuis Cagnes-sur-Mer, Vence ou Grasse via Pré-du-Lac et stationner au parking d'entrée (gratuit) du village, sous le château-fort.

Sur les chemins de l'histoire, le plateau de Cavillore mérite une attention particulière : voie romaine au tracé rectiligne, oppida du Thoronet ou de Colle Basse, ancien prieuré de Saint-Vincent, forteresse troglodytique dissimulée dans la falaise, autant de traces d'une lointaine occupation humaine.

Émergeant des maisons du village, le château-fort de Gourdon narre quant à lui quelque 10 siècles d'une histoire inaugurée avec les Sarrazins (IXe et Xe siècles); sa restauration est due à une Américaine, Mrs Moris, qui l'arracha en 1918 à un inéluctable abandon. Bien connu des parapentistes, le plateau de Cavillore réserve un panorama magnifique sur la Côte, 1 000 m en contrebas, pour peu que le brouillard ne vienne pas jouer les trouble-fête. Les spéléologues quant à eux visitent régulièrement ses avens dont on pourra apercevoir l'étroit boyau d'entrée au détour du sentier.

Itinéraire

Du parking d'entrée (740 m), remonter quelques mètres sur la route de Caussols, puis bifurquer à droite pour atteindre un calvaire et gravir la petite route du Colombier qui s'élève dans un quartier résidentiel; un beau chemin conduit ensuite à Colle Basse avant de traverser vers l'Est au-dessus d'une vaste exploitation agricole (trufficulture).

Une série de lacets empilés culmine au col Est de Cavillore (1 030 m) qui marque la fin de la montée.

Suivre à gauche (Ouest) une petite sente horizontale qui passe aux abords de deux avens, puis continue à travers les lapiés et les dolines jusqu'au col Ouest de Cavillore.

On retrouve alors un large chemin qui descend en quatre grands lacets jusqu'à la route D.12; traverser celle-ci et poursuivre en contrebas par le chemin de la chapelle St-Vincent, malheureusement à l'abandon.

Une piste en terre horizontale ramène facilement à la D.12, juste au-dessus de Gourdon.

Regagner le parking par la route (prudence en l'absence de trottoir).

En cas d'accident

Consigne de sécurité

- éviter de laisser la victime seule,
- assurer les premiers soins d'urgence en tenant la victime au chaud,
- donner l'alerte en précisant : l'état de la victime, le lieu précis et l'heure de l'accident,
- se tenir à disposition des sauveteurs pour d'éventuelles précisions,
- signaler l'emplacement de la victime de façon visible dans l'attente des secours spécialisés.

Donner l'alerte

En prévenant 24h/24h

- 15 : le SAMU (appel gratuit depuis une cabine publique)
- 17 : la gendarmerie (appel gratuit depuis une cabine publique)
- 18 : les Sapeurs-Pompiers (appel gratuit depuis une cabine publique)
- 04.93.22.76.90 : CODIS 06 (Centre Opérationnel Départemental d'Incendie et de Secours)

Secours en montagne

Ils sont assurés alternativement :

- par la C.R.S. n° 6
- ou par le P.G.H.M.

Numéro unique : 04 97 22 22 22

En cas de secours hélicoptérés

- Utiliser les signes conventionnels.
- N'approcher jamais d'un hélicoptère avant d'y être invité par l'équipage.

Secours en montagne

Ils sont assurés alternativement :

- Par les C.R.S. N°6
- Par le P.G.H.M.

Tél. : 04.97.22.22.22

En cas de secours hélicoptérés

• Utiliser les signes conventionnels.

• N'approcher jamais d'un hélicoptère avant d'y être invité par l'équipage.

Demande de secours	Pas de secours
--------------------	----------------

OUI / YES	NON / NO
-----------	----------