

## Plateau de Saint-Barnabé

Au départ de Courmes (630 m).



Ce vaste synclinal dénudé, avec ses dolines, ses lapiaz et ses bosquets de chênes épars, offre un paysage rassérénant même si la rigueur du climat s'y fait parfois sentir. Enchâssé entre les massifs arrondis du Puey Subert au Nord et du Puy de Tourrettes au Sud, le plateau de Saint-Barnabé échappe en effet aux influences maritimes et s'ouvre largement vers l'Ouest, laissant pénétrer le mistral venu en droite ligne de haute Provence. La charmante oasis du hameau, avec sa chapelle, son auberge et ses grands chênes séculaires, contraste avec la superbe austérité des pâturages environnants où les troupeaux d'ovins perpétuent une tradition pastorale rappelant celle des grands Causses du Massif Central. On admirera chemin faisant les roches de calcaire blanchi par le soleil et ces formes extravagantes sculptées par l'action des eaux et du gaz carbonique qui donnent parfois au plateau karstique de Saint-Barnabé un visage lunaire.

### Itinéraire

De la place du village (630 m), prendre derrière l'église (b.82) le chemin (GR51) qui s'élève sous de gros chênes parallèlement à une piste jusqu'à croiser cette dernière (b.83) pour emprunter à gauche un sentier secondaire.

Après quelques lacets parmi les bosquets de chênes verts, on rejoint bientôt le tracé horizontal du GR51 (b.84).

Une portion panoramique en balcon sur la haute vallée du Loup permet de se relaxer jusqu'à l'arrivée au vaste plateau de Saint-Barnabé (948 m - b.85).

Suivre plein Nord le large chemin quasiment horizontal qui rejoint l'oratoire Saint-Jean-Baptiste (restauré en 1998) au lieu-dit "la Baisse" (952 m - b.86).

Bifurquer alors franchement à droite (Est) pour traverser le plateau toujours pratiquement de niveau.

On atteint ainsi le hameau desservi depuis le col de Vence par une petite route (967 m - b.156); à voir la chapelle rustique, la chânaie... et l'auberge.

A noter qu'après des siècles de restrictions en raison de l'absence de source,

### Caractéristique

-  **Courmes**
-  **32 km de la côte.**
-  **Alt. au dép. 630 m**
-  **Montée +350 m**
-  **Descente -350 m**
-  **Durée 03h00**
-  **Difficulté Facile**
-  **Période conseillée**  
Avril à Décembre.

### Accès Routier

De Nice (aéroport), suivre l'A.8 vers l'Ouest jusqu'à Cagnes-sur-Mer et gagner La Colle-sur-Loup par la pénétrante.

Remonter ensuite les gorges du Loup par la D.6 jusqu'au hameau de Bramafan, et bifurquer à droite pour suivre l'étroite route de Courmes (D.503).

une adduction d'eau venue de la commune de tutelle, Coursegoules, doit enfin desservir Saint-Barnabé durant l'année 2000, relayant puits et citernes.

Retour par le même itinéraire.

## 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 :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par les C.R.S. N°6</li> <li>• Par le P.G.H.M.</li> </ul>
Tél. : 04.97.22.22.22

En cas de secours hélicoptérés	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser les signes conventionnels.</li> <li>• N'approcher jamais d'un hélicoptère avant d'y être invité par l'équipage.</li> </ul>	
Demande de secours	Pas de secours
OUI / YES	NON / NO