



«L'E-VÉLO MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR» UNE ITINERANCE VTT ENTRE MER ET MONTAGNE

LE COL D'ANELLE OU LE BEAU TEMPS DE L'ESTIVE

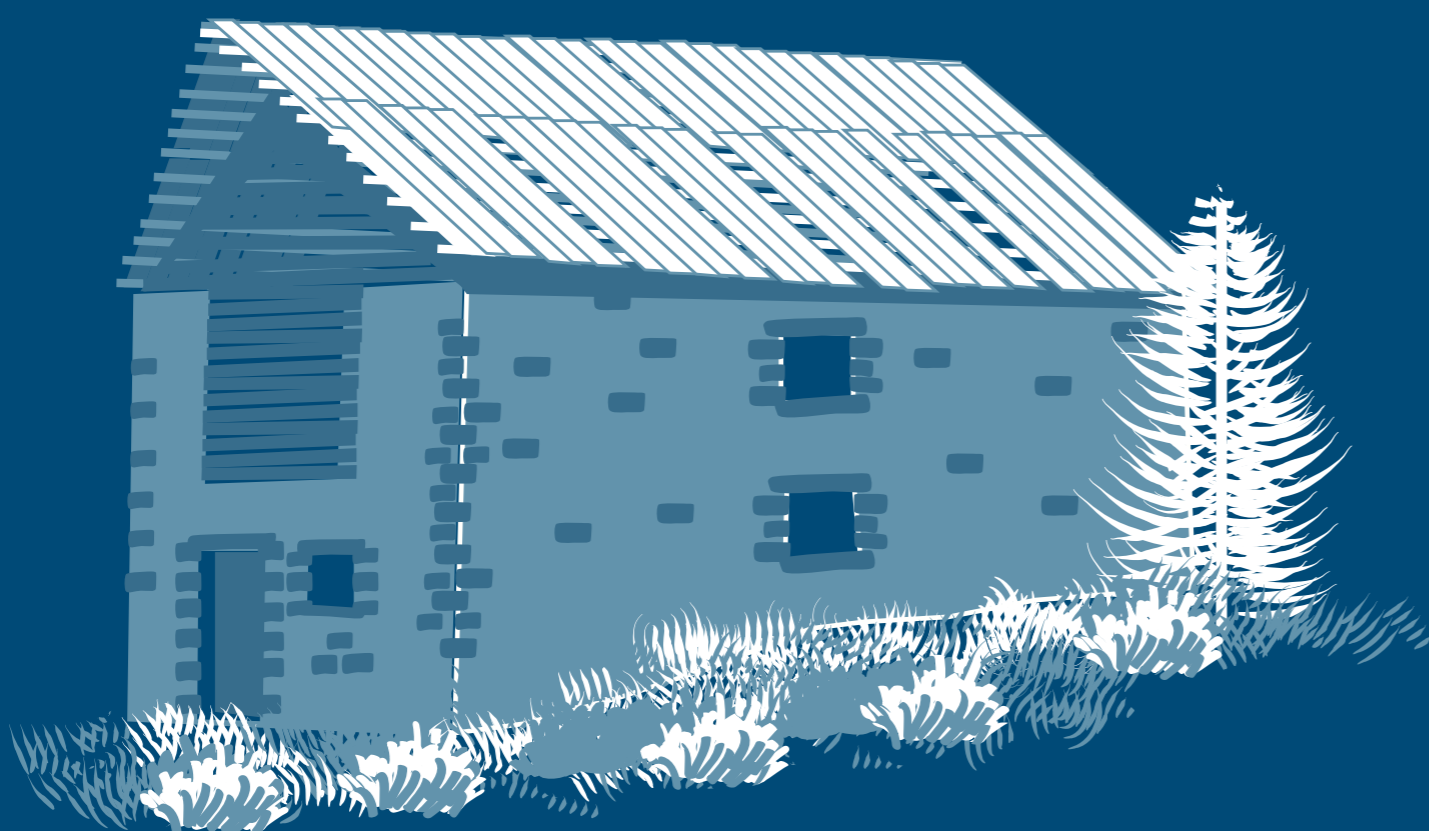
Vous voilà parvenu à l'orée de la forêt de mélèzes de la Cime d'Anelle, lieu de pâturage immémorial de la vallée de la Tinée.



C'est une crête adoucie, délicieusement ensoleillée, où la lavande est encore présente à plus de 1800 m ! On y conduisait, pour l'estive, vaches et moutons, vers de fraîches altitudes... L'estive désigne à la fois ce moment et cet endroit où l'on venait passer l'été, dans les alpages. On séjournait, souvent en famille, dans des granges de pierres et de mélèze, appelées ici les « butières ». À l'étage séchait le foin, avant qu'on ne le redescende, à dos de mulet, vers la vallée. Le mélèze est ici l'arbre roi. Amoureux de la lumière, il contribue aux sous-bois clairs et enherbés où se plaisent les troupeaux dont l'action débroussaillante salutaire favorise, en retour, son développement. Alors, gardons précieusement en tête que de la collaboration des hommes et de la nature peuvent naître les plus beaux paysages...

LE COL D'ANELLE OR THE FINE WEATHER FOR MOUNTAIN PASTURE

You have reached the edge of the larch forest of La Cime d'Anelle, a site of pastureland since time immemorial in the Tinée Valley.



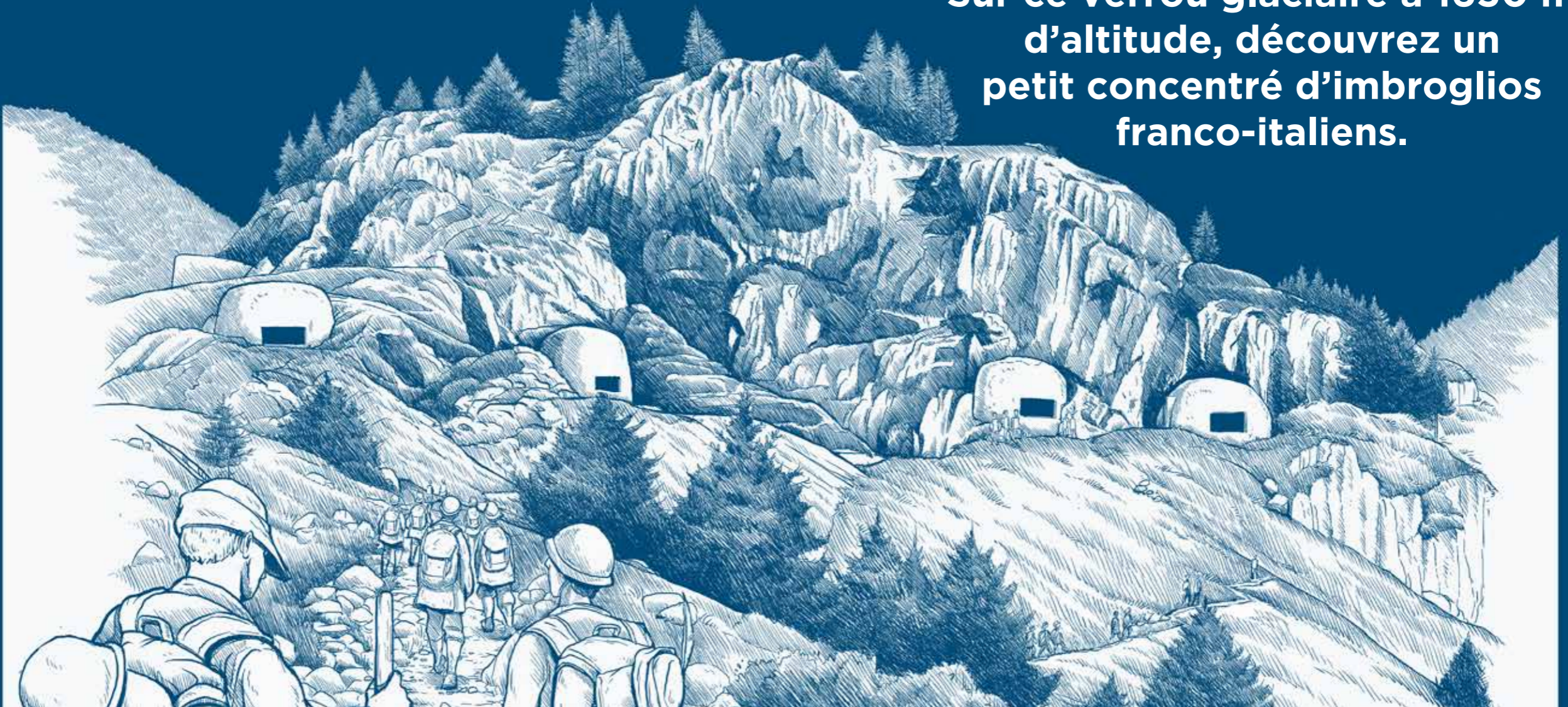
It's a gentle ridge, delightfully sunny, where lavender can still be found at more than 1800 m! For the summer pasture, cows and sheep, were driven here to cooler altitudes... Summer pasture was known as the «estive,» meaning both that time of year and the location where they came to pass the summer, in the mountain pastures. They stayed, often as a family, in barns made of stone and larch known here as «butières.» Upstairs the hay was dried, before it was brought down by mule to the valley. Here the larch is king. It loves the light, contributes to bright and grassy woodland enjoyed by the herds, which helpfully clear the undergrowth, favouring its development in return. So let's bear in mind that collaboration between mankind and nature can result in the most beautiful landscapes...



«L'E-VÉLO MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR» UNE ITINERANCE VTT ENTRE MER ET MONTAGNE

CHASTELLAR : COMME UN PETIT BOUT D'ITALIE

Sur ce verrou glaciaire à 1650 m d'altitude, découvrez un petit concentré d'imbroglis franco-italiens.



À en perdre son latin...

L'ouvrage militaire du Chastellar fut bâti dans les années 1930 par les armées de Mussolini (la vallée était alors italienne jusqu'au-dessus d'Isola !). Il était composé de 5 blockhaus reliés entre eux par des galeries. À cela, s'ajoutait une vaste caserne située un peu en retrait. En ce lieu, observez l'ancienne route, encore parfois goudronnée. Ouverte en 1964 (et fermée en 1971), elle fut bâtie sur les anciennes pistes militaires italiennes qui recouvraient elles-mêmes les chemins immémoriaux du Comté de Nice. Un méli-mélo nisso-franco-italien parfaitement latin...

L'oratoire Sainte-Anne et les grands pèlerinages d'autrefois...

Les pèlerinages de Sainte-Anne-de-Vinadio (sanctuaire situé en Italie, de l'autre côté de la montagne) étaient réputés depuis des siècles. D'Isola, à pied, on remontait, par un chemin muletier, le vallon du Chastillon jusqu'à atteindre Chastellar. L'oratoire de Sainte-Anne était une halte spirituelle. Il permettait un peu de réconfort et de raviver les forces des pèlerins car, là, commençait la partie difficile du périple. Levez les yeux vers les 700 m abrupts donnant accès au Pas de Sainte-Anne (2345 m) ! Un petit soutien divin n'était pas de trop pour les affronter...

CHASTELLAR: LIKE A LITTLE BIT OF ITALY

On this 1650 m high-lying ice lock, you will find a little concentration of Franco-Italian imbroglis.

To Lose Your Latin...

The military installation at Chastellar was built in the 1930s by Mussolini's armies (the valley was Italian up to above Isola then!) It consisted of five blockhouses connected to each other by galleries. To this was added an extensive barracks, located a bit further back. From here, observe the old road, still showing tarmac in places. Opened in 1964 (and closed in 1971), it was built on the former Italian military tracks which themselves covered the ancient paths of the County of Nice. A perfectly Latin Nisso-Franco-Italian mishmash...

The Sainte-Anne Oratory and the Great Pilgrimages of the Past...

The Sainte-Anne-de-Vinadio pilgrimages (a sanctuary located in Italy, on the other side of the mountain) have been famous for centuries. On foot from Isola, pilgrims climbed the Castillo valley by mule track until they reached Chastellar. The Oratory of Saint Anne was a spiritual stop. It allowed a bit of comfort and restored the strength of pilgrims since the difficult part of the journey began there. Look up to the steep 700 m which give access to the Pas de Sainte-Anne (2345 m)! A little divine support was never too much to take it on...

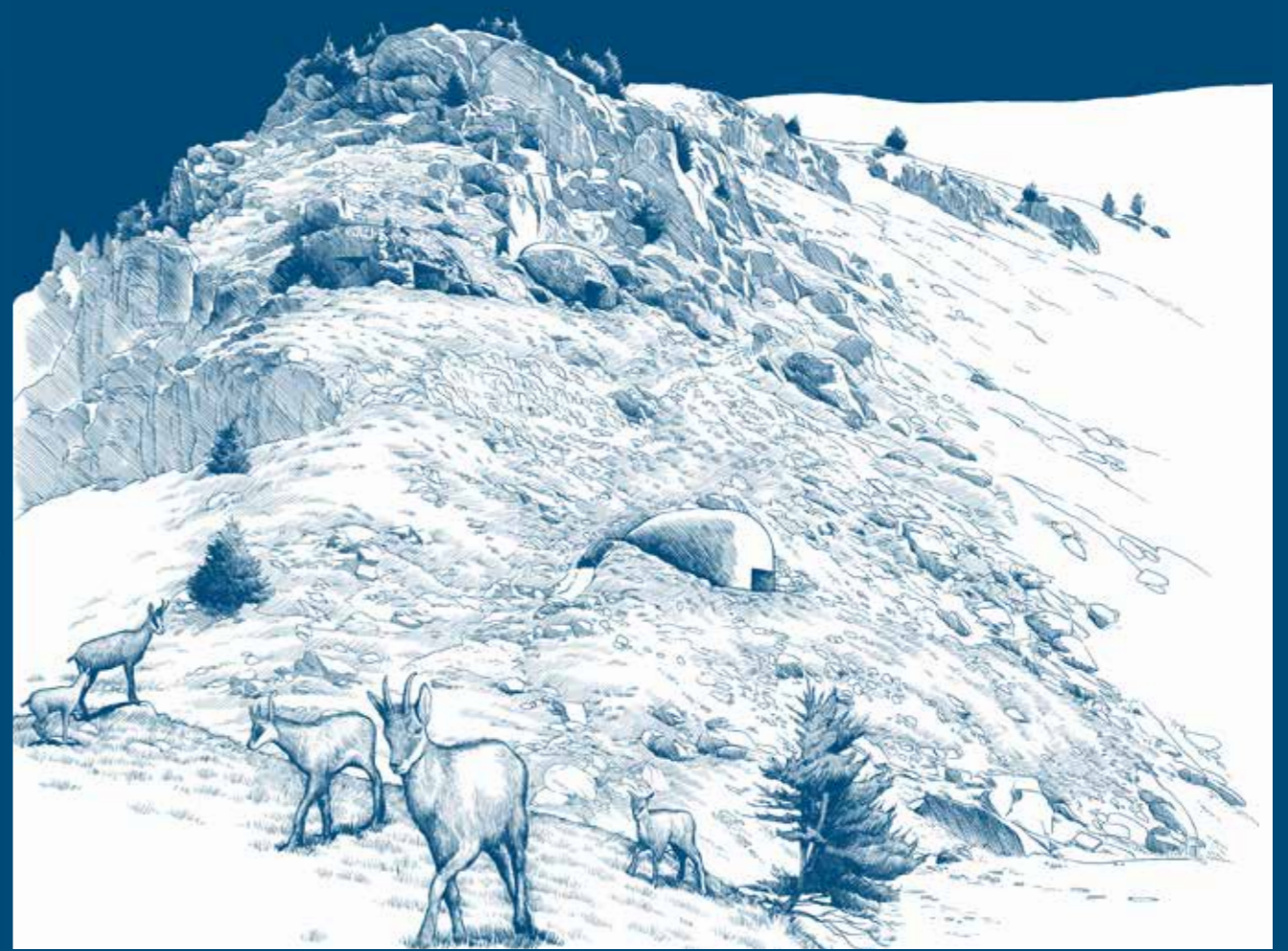




«L'E-VÉLO MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR» UNE ITINERANCE VTT ENTRE MER ET MONTAGNE

COL MERCIERE (2334 M), BIENVENUE DANS LE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Au col Mercière, vous entrez dans la nature préservée du Parc national du Mercantour. Ici la faune sauvage est riche, variée, mais aussi fragile. Le chamois et le tétras lyre sont les 2 animaux emblématiques de ce secteur.



Le Tétras lyre (*Tetrao tetrix*), superbe et menacé

C'est un magnifique oiseau, bien connu pour ses parades nuptiales printanières. Les coqs se mesurent alors dans des danses provocantes et belliqueuses, les poules attendant patiemment le vainqueur. Le Tétras lyre est particulièrement sensible aux activités humaines. En hiver, caché dans un igloo, il est facilement dérangé par les skieurs et raquetteurs ! À la fin du printemps et durant l'été, ce sont les randonneurs et promeneurs qui sont susceptibles de perturber couvaisons et élevages des jeunes. Chaque fuite diminue ses réserves de graisse, disperse les groupes, génère du stress et peut engendrer un échec de reproduction ! Alors, ayez deux règles en tête : ne sortez jamais de la piste ou du sentier et évitez le bruit !

Le chamois (*Rupicapra rupicapra*), cet athlète hors du commun...

Vous pourrez l'observer ici, en hardes, tôt le matin, broutant ou recherchant les pierres à sel des bergers. On le distingue facilement du bouquetin par son allure gracile et ses petites cornes noir ébène recourbées. Saviez-vous qu'il est doté de particularités physiologiques étonnantes ? Il identifie un intrus par la vue ou l'odorat à plus de 500 mètres ! Ses sabots adhèrent parfaitement aussi bien sur des prises minuscules que sur des roches lisses et glissantes ! De plus, doté d'une détente spectaculaire, avec des poumons et un cœur d'exception, il peut aisément gravir plusieurs centaines de mètres de dénivelée en seulement quelques minutes !

COL MERCIERE (2334 M), WELCOME TO THE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

At Col Mercière, you are entering the preserved wilderness of the Parc national du Mercantour. Here the wildlife is rich and varied, as well as vulnerable. Chamois and black grouse are the two iconic animals of this sector.

The Magnificent and endangered Black Grouse, Tetrao tetrix

This is a superb bird, well known for its spring mating parades. The cocks measure up to each other in provocative warlike dances; the hens patiently await the winner. The black grouse is particularly sensitive to human activities. In winter, hidden in an igloo, it is easily disturbed by skiers and snowshoe hikers! At the end of spring and during summer, it is hikers and walkers who are apt to disturb nests and broods of young. Every escape flight reduces fat reserves, disperses groups, causes stress and can lead to a breeding failure! So, keep two rules in mind: never leave the ski-run or trail and try not to make a noise!

The Chamois (Rupicapra Rupicapra), an Extraordinary Athlete...

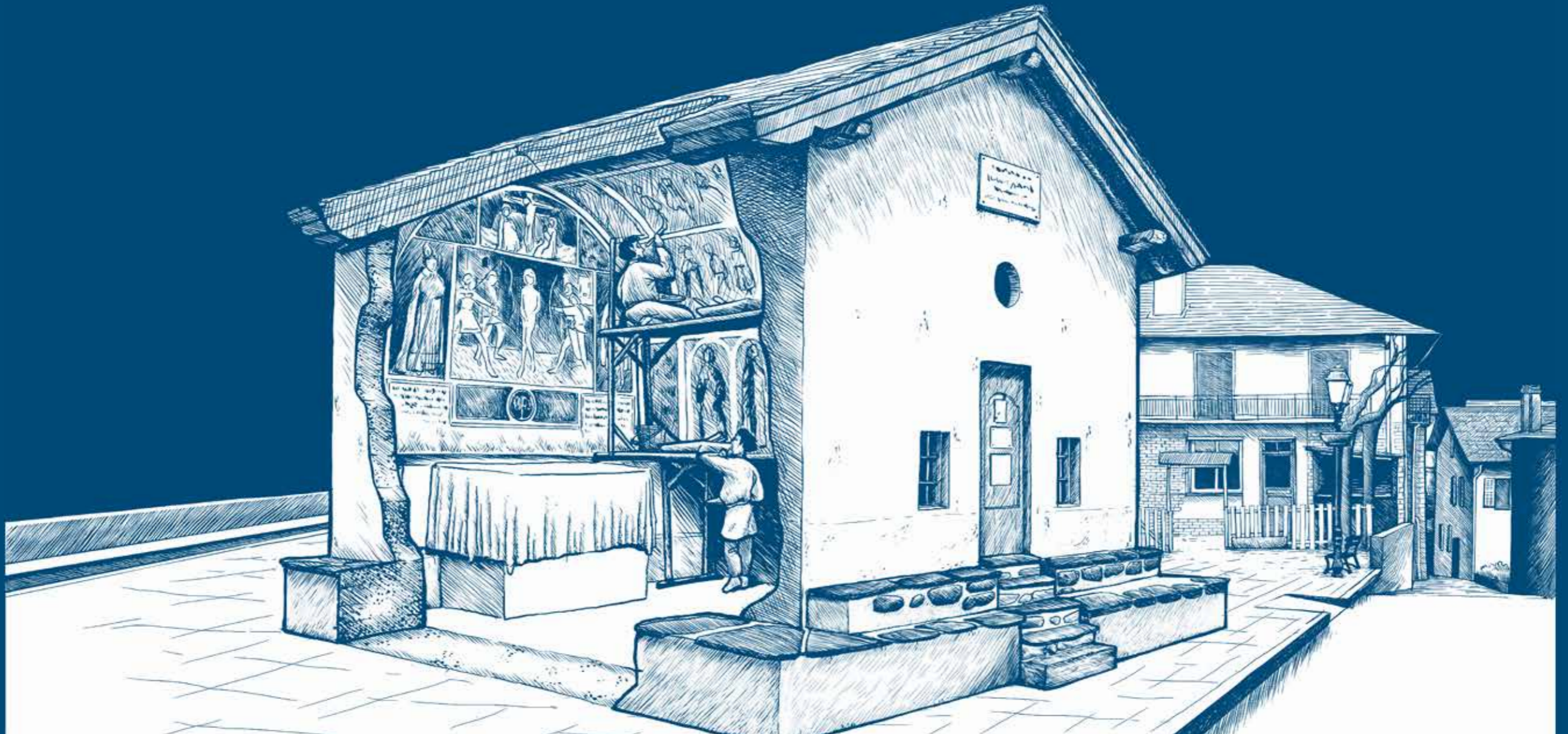
Here you will see them in herds, in early morning, grazing or looking for shepherd's salt blocks. It is easy to distinguish from the mountain goat by its graceful gait and its little curved ebony coloured horns. Did you know that it has amazing physiological features? It can identify an intruder by sight or smell at more than 500 metres! Its hooves cling as perfectly to minute footholds as to smooth, slippery rocks! Moreover, with spectacular explosive power, with exceptional lungs and heart, it can easily climb several hundred metres in only a few minutes!



«L'E-VÉLO MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR» UNE ITINERANCE VTT ENTRE MER ET MONTAGNE

LA CHAPELLE SAINT-SEBASTIEN, DERNIER REMPART CONTRE LA PESTE

Ne vous fiez pas à la modestie de l'édifice,
son véritable trésor est à l'intérieur...

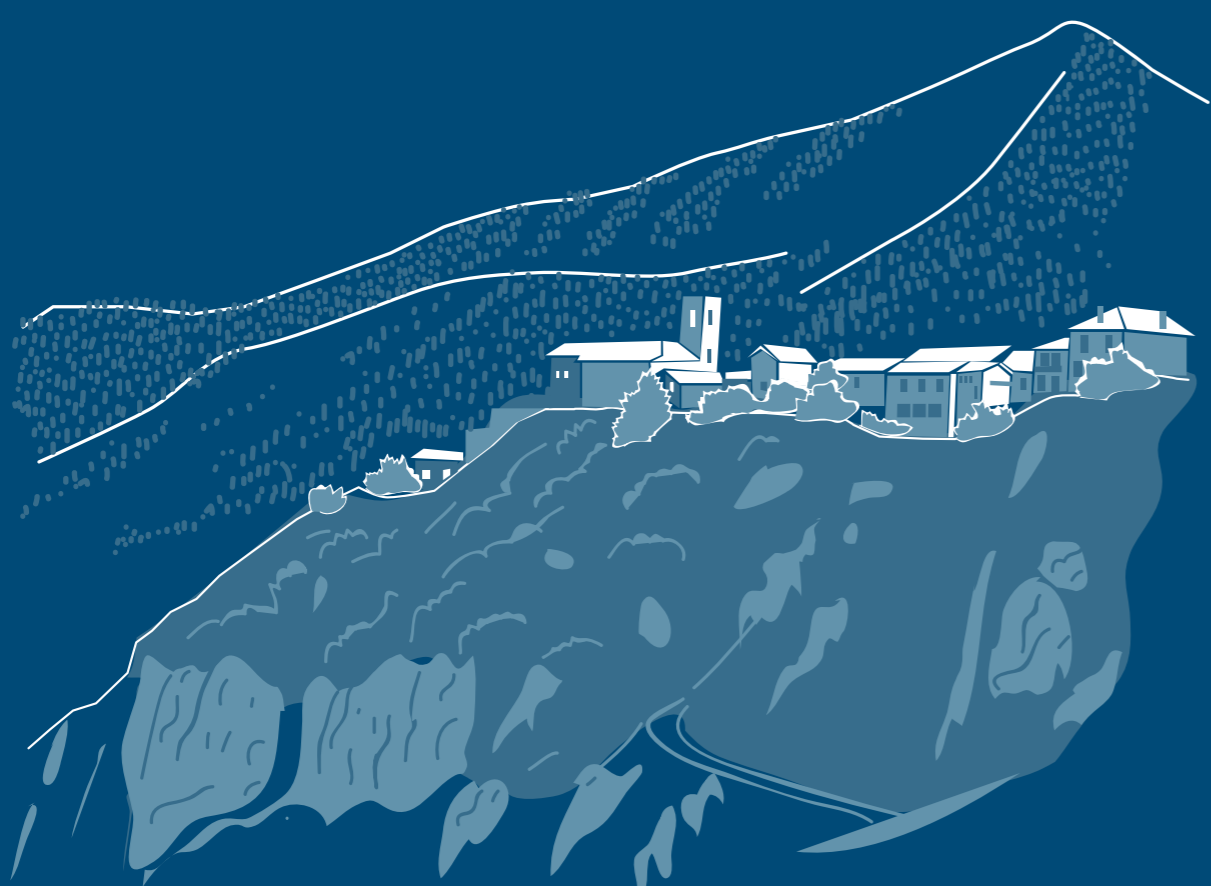


Difficile à croire mais les murs internes de la Chapelle Saint-Sébastien sont totalement recouverts de fresques, d'une très grande beauté, réalisées en 1481 par Jean Baleison, un des plus célèbres artistes peintres des pays niçois et piémontais. Saviez-vous que Saint-Sébastien était le saint évoqué pour protéger de la peste ? La chapelle fut d'ailleurs bâtie ici pour épargner le village de l'épidémie qui sévissait, dans la région, depuis 1467. Conçues comme un enseignement, les peintures racontent, en différentes scènes, le martyre du Saint et ses miracles. Comme toujours dans de telles réalisations, on n'omettait pas d'y adjoindre un petit rappel des fondamentaux du christianisme comme ici les vices, les vertus, les prières ou la crucifixion. Ça ne pouvait pas faire de mal...

SAINT-SEBASTIEN CHAPEL, THE FINAL BARRIER AGAINST THE PLAGUE

Don't be fooled by the modest nature of the building, its true treasure is inside...

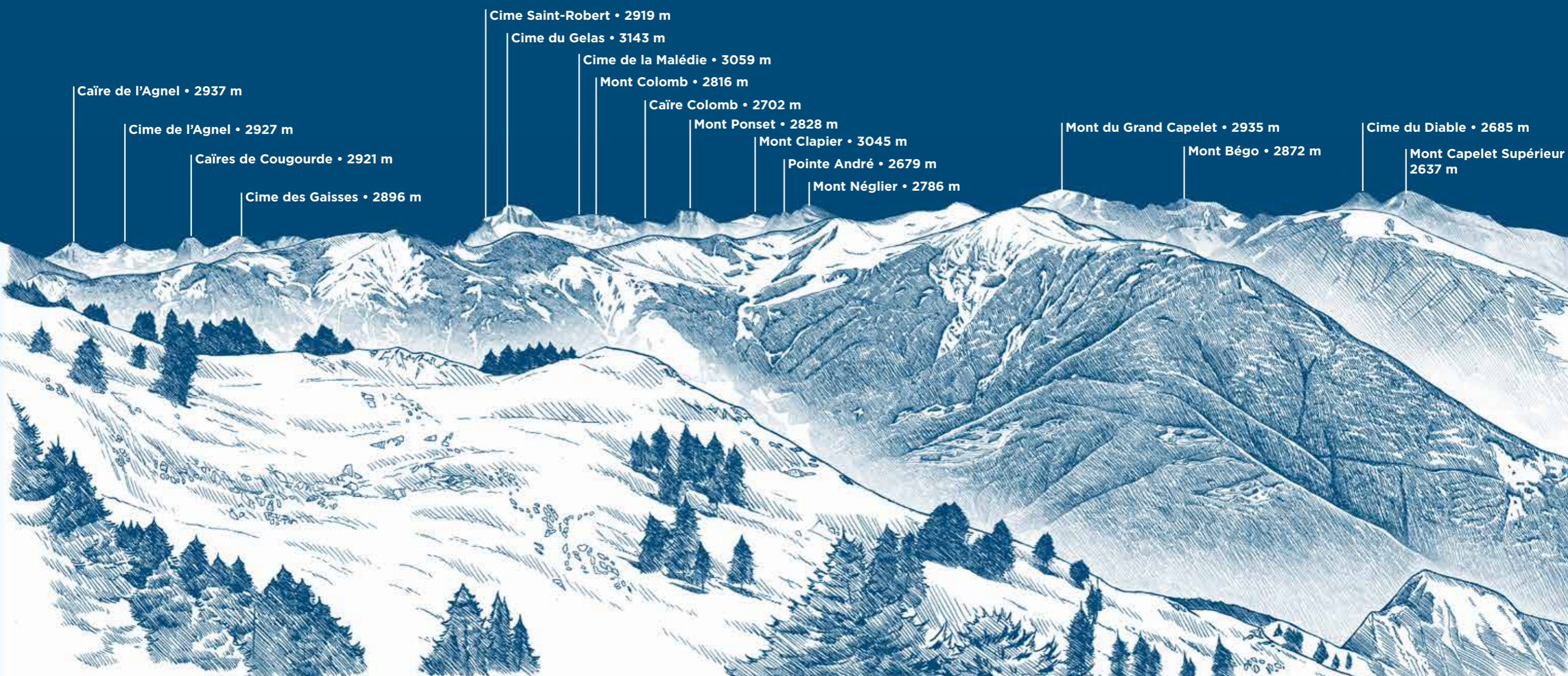
It's difficult to believe, but the internal walls of Saint-Sébastien chapel are completely covered in frescoes, of very great beauty, produced in 1481 by Jean Baleison, one of the most famous artists in the Nice and Piedmont regions. Did you know that Saint Sebastian was the saint who was called on to protect us from the plague? Indeed, the chapel was built here to save the village from the epidemic had been raging in the region since 1467. Designed to be lessons, the paintings tell about the martyrdom of the saint and his miracles in various scenes. As always in such productions, they never missed a little reminder about the fundamental elements of Christianity, in this case the vices, virtues, prayers and crucifixion. It could not do any harm...





«L'E-VÉLO MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR» UNE ITINERANCE VTT ENTRE MER ET MONTAGNE

LA OÙ SE TERMINENT LES ALPES...



Sur cette proue de navire qui s'avance 1000 m au-dessus de la vallée de la Vésubie, vous bénéficiez d'une vue exceptionnelle sur cette partie finale des Alpes. Sous vos yeux, elles viennent plonger dans la Méditerranée ! À gauche, les grandes Alpes cristallines, le cœur de la chaîne, avec les derniers grands sommets de plus de 3000 m. À droite, les contreforts calcaires du pays niçois qui se perdent dans les nuances de bleu des forêts, du ciel et la mer. C'est ici, à la fois le début et la fin de cet arc alpin formé par l'affrontement des plaques tectoniques. Un arc de 1200 km dont l'extrémité Est se trouve, de l'autre côté de l'Italie, là-bas en Autriche et en Slovénie. Sur ce belvédère, on se sent si petit en mesurant la grandeur des forces de la nature.

WHERE THE ALPS END...

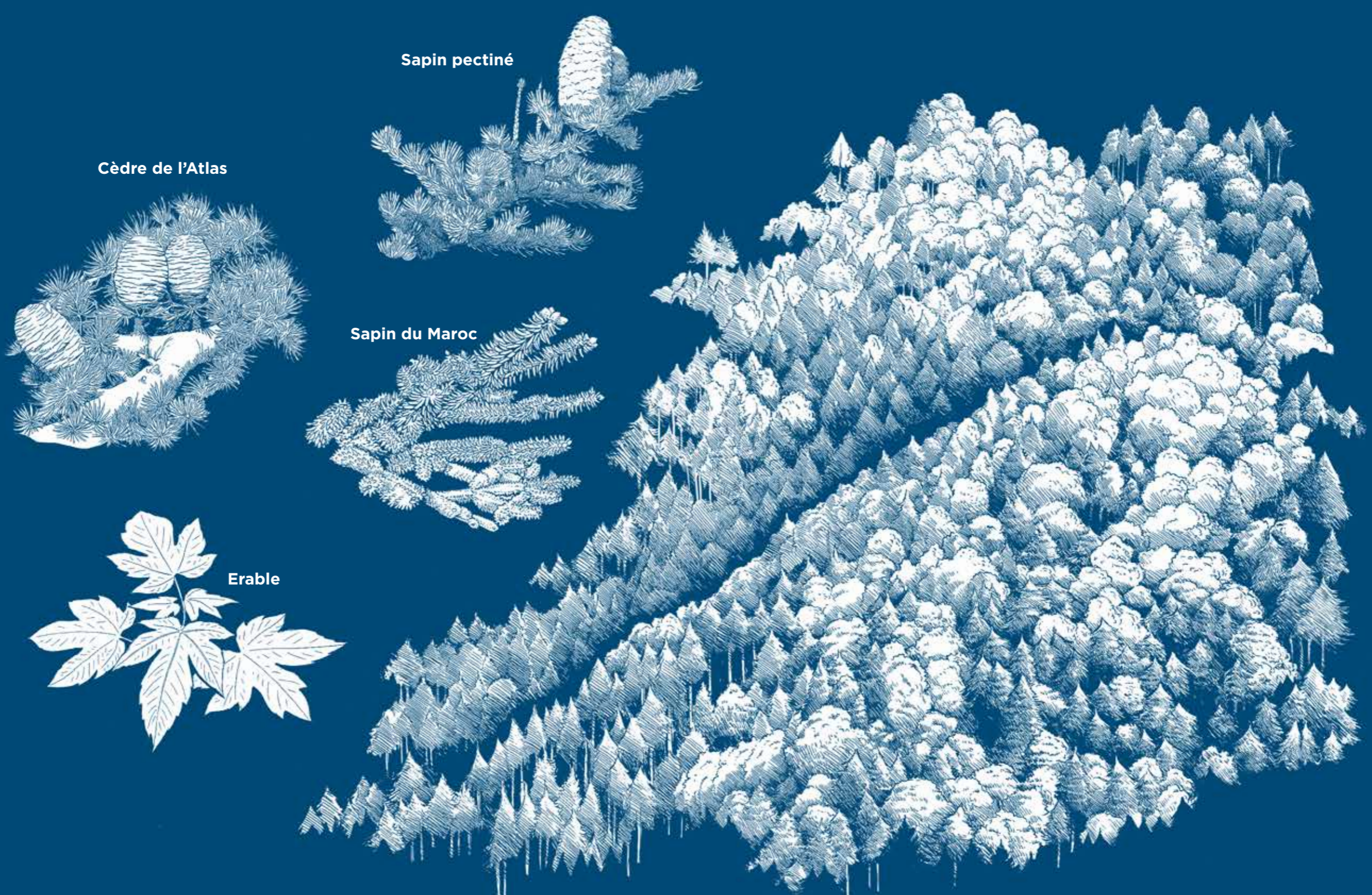
On this ship's prow jutting out 1000 m above the Vésubie Valley, you can enjoy an exceptional view of this final part of the Alps. Before your very eyes, they go diving into the Mediterranean! To the left, the great crystalline Alps, the heart of the chain, with the last great summits of more than 3000 m. To the right, the limestone foothills of the Nice area which disappear into the blue shades of the forests, the sky and the sea. It's here, at both the beginning and the end of this Alpine arc formed by the tectonic plates. An arc of 1200 km, the East end of which is located on the other side of Italy, over there in Austria and Slovenia. From this viewpoint you feel so small when you measure the scale of the forces of nature.



«L'E-VÉLO MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR» UNE ITINERANCE VTT ENTRE MER ET MONTAGNE

LA FORET DE MALAGRATTA, UNE FORET SENTINELLE

C'est une forêt aux couleurs des Alpes du Nord, une magnifique sapinière à quelques encablures de la Méditerranée. Par sa localisation méridionale, le réchauffement climatique l'affecte fortement. Alors, la voilà promue sentinelle, poste avancé, à la fois témoin et laboratoire des évolutions forestières...



Ici, le réchauffement climatique accélère la disparition du sapin pectiné au profit d'essences feuillues comme l'érable ou l'alisier. Rien d'alarmant direz-vous ! Pas si sûr. Les forêts jouent de multiples rôles : elles maintiennent les sols, sont des réservoirs de biodiversité, produisent du bois, dit d'œuvre pour le bâtiment et du bois dit énergie ! Elles accueillent aussi du public comme des vététistes... Alors les forestiers cherchent des solutions pour augmenter la résilience des peuplements menacés et maintenir leurs rôles multiples. Par exemple, en introduisant des essences plus résistantes à la chaleur comme, pour le bois d'œuvre, le Cèdre de l'Atlas ou certains sapins méditerranéens. Dans quelques décennies, cette forêt aura un autre visage ! On y trouvera de nouvelles espèces d'arbres et certainement aussi de nouvelles espèces animales...

THE MALAGRATTA FOREST, A SENTINEL FOREST

This is a forest in the colours of the Northern Alps, a magnificent pinewood a stone's throw from the Mediterranean. Due to its southern location, global warming is affecting it greatly. So, it has been promoted to being a sentinel, in an advanced position, simultaneously a witness and a laboratory for forest developments...

Here, global warming is accelerating the disappearance of silver fir to the advantage of deciduous species like maple or whitebeam. Nothing alarming, you may say! Don't be so sure. Forests play many roles: they anchor soil, they are reservoirs of biodiversity, produce wood for timber for building and for energy! They also welcome the public like mountain bikers etc.

So, foresters are looking for solutions to increase the resilience of endangered stands and maintain their many roles. For example, by introducing species which are more resistant to heat, like, for timber, Atlas cedar or some Mediterranean pines. In a few decades, this forest will have a different face! New tree species will be found here and certainly new animal species...



«L'E-VÉLO MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR» UNE ITINERANCE VTT ENTRE MER ET MONTAGNE

ROCCA-SPARVIERA, VILLAGE FANTÔME ! VILLAGE MAUDIT ?

À environ 500 m de distance, en direction du Nord,
vous pouvez apercevoir les vestiges fantomatiques
du village abandonné de Rocca-Sparviera.



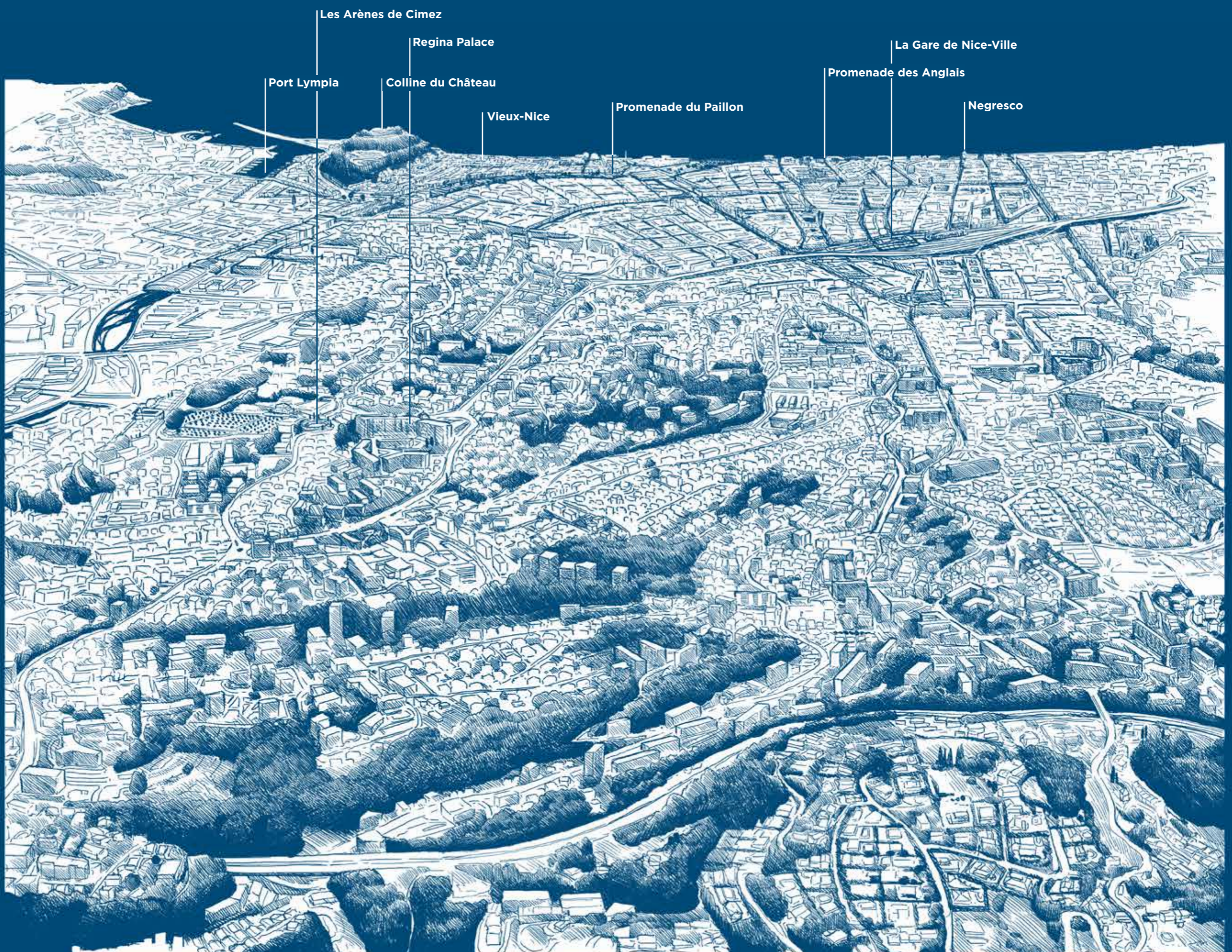
Difficile à imaginer mais ces murs déchirés abritèrent jusqu'à 350 habitants et la cité fut dotée d'une administration, d'une seigneurie, d'un notaire et d'un curé. En pays niçois, on aime à expliquer cet abandon par la légende de la Reine Jeanne (1326 - 1382) venue s'y réfugier après avoir, dit-on, fait assassiner son mari. Trahie par certains villageois, un soir de Noël, elle retrouva ses enfants poignardés sur sa table ! Après avoir fait incendier le bourg, elle s'en fut alors, lançant la prophétique malédiction « Un jour viendra où, ici, ne chanteront plus ni coqs ni poules ». Certains vous diront aussi qu'une production agricole insuffisante, la rareté de l'eau, de multiples épidémies et plusieurs tremblements de terre dévastateurs entraînèrent l'abandon définitif du village au début du XVIII^e siècle. Peut-être, mais nous on tient à nos légendes...

ROCCA-SPARVIERA, A GHOST VILLAGE! A CURSED VILLAGE?

About 500 m away, to the North, you can see the ghostly remains of the abandoned village of Rocca-Sparviera.

It's hard to imagine, but those broken-down walls were home to up to 350 people and the village had an administrative building, a manor house, a notary and a priest. In the Nice area, they love to explain this abandonment with the legend of Queen Jeanne (1326 - 1382) who came to take refuge here after having her husband murdered, so they say. Betrayed by some villagers, one Christmas evening she found her children stabbed to death at her table! After setting the village on fire, she then fled casting the prophetic curse, «A day will come when nor cockerels nor chickens will sing here.» Some will also tell you that insufficient agricultural production, the scarcity of water, a series of epidemics and several devastating earthquakes led to the final abandonment of the village in the early 18th century. Perhaps, but we stand by our legends...

**UNE FENÊTRE
SUR NISSA LA BELLA**



Sur cet ancien chemin d'entretien du Canal de Gairaut, acheminant l'eau en provenance des Alpes niçoises pour alimenter en eau potable de la ville de Nice, s'ouvrent quelquefois de belles fenêtres sur la cité niçoise. Alors, observez un instant l'histoire de Nissa la Bella... D'abord, le quartier de Cimiez, l'ancienne ville romaine de Cemenelum, la capitale de la Province des Alpes-Maritimes avec ses arènes, ses thermes, ses voies dallées encore bien visibles ! Puis à l'Est, le port et la colline du Château avec, à ses pieds, la vieille ville. C'est la Nice historique, celle d'avant le XIX^e siècle contenue par la vallée du Paillon aujourd'hui en grande partie recouvert. Remarquez ensuite l'extension progressive de Nice au XIX^e et au début du XX^e vers le Nord (avec le quartier de la Gare) et en bord de mer à l'Ouest avec la promenade des Anglais. L'Hôtel Negresco marquait alors la fin de la ville ! Nice s'est ensuite progressivement étendue et densifiée vers l'Ouest et le Nord, jusqu'à border aujourd'hui des zones résidentielles comme la colline où vous vous trouvez.

A WINDOW ON NISSA LA BELLA

On this former maintenance track for the Canal de Gairaut, carrying the water from the Nice Alps to supply drinking water to the city of Nice, sometimes beautiful windows onto the city of Nice open up. So, take a moment to observe the history of Nissa la Bella... First of all, the Cimiez district, the old Roman city of Cemenelum, the capital of the Province of the Alpes Maritimes with its arenas, its thermal baths and its paved roads still clearly visible! Further east, the harbour and the Colline du Château [Castle Hill], with the Old Town at its feet. This is historic Nice, the one from before the 19th century, enclosed by the valley of the Paillon, which is nowadays covered for the most part. Then note the gradual extension of Nice from the 19th century and the beginning of the 20th century northwards (with the station district) and westwards at the seaside with the Promenade des Anglais. Then the Hotel Negresco marked the end of the city! Nice then gradually spread and became more densely populated to the West and the North until nowadays it borders residential areas like the hill where you are standing.