

GUIDE PRATIQUE

GR52



Préparation, équipements et conseils terrain

POINT DE DÉPART

Ce guide reflète mon expérience personnelle du GR52. Il rassemble mes conseils, mes choix, mes erreurs et mes observations sur le terrain. Il ne remplace évidemment pas votre propre préparation, indispensable avant de partir en montagne.

J'ai parcouru le GR52 en 7 jours, de Saint-Dalmas-Valdeblère à Menton : environ 120 km et 7 000 mètres de dénivelé cumulé, à travers les paysages exceptionnels du Parc national du Mercantour, jusqu'à la Méditerranée.

Cols, lacs, névés, refuges, chamois, bouquetins, rencontres et parfois plusieurs jours presque sans réseau : le GR52 est bien plus qu'une randonnée.

La montagne rappelle aussi combien nous ne sommes que de passage. Le Mercantour possède une richesse naturelle exceptionnelle qui impose respect et humilité. Marcher plusieurs jours dans cet environnement, parfois sans aucun réseau mobile, dormir en refuge, porter ce dont on a réellement besoin et avancer simplement au rythme de ses jambes modifient progressivement notre perception du confort et du temps.

christopheromei.com

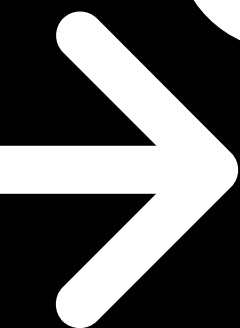
juin 2026

SOMMAIRE

- 1 POURQUOI LE GR52 ?**
- 2 LE GR52 ÉTAPE PAR ÉTAPE**
- 3 MES TESTS TERRAIN SUR 160 KM**
- 4 LE GR52 CONNECTÉ... OU DÉCONNECTÉ ?**
- 5 CE QUE LE GR52 M'A APPRIS**
- 6 LE GUIDE PRATIQUE**
- 7 MON GR52 EN IMAGES**
- 8 UN MOT DE CONCLUSION**
- 9 NOTE POUR LES PROS DES TELECOMS**

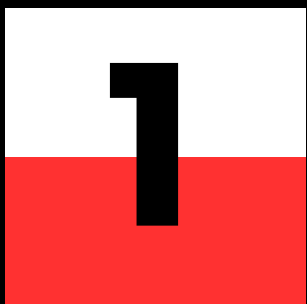
Avant de partir, croisez les sources : sites consacrés au GR52, refuges, informations départementales, vidéos YouTube avec le mot-clé « GR52 » et surtout le topo-guide officiel de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

J'ai également utilisé ChatGPT pour préparer et affiner mon parcours, mais sur le terrain, mes références restent le TopoGuide officiel de la FFRandonnée et les cartes IGN : l'IA accompagne la préparation, elle ne remplace pas les sources de référence.



POURQUOI LE GR52 ?





Le GR52 en quelques chiffres

- ≈ 120 km parcourus, le GTM c'est environ 220 km
- 7 jours de marche
- 7 000 m de dénivelé cumulé
- 20 cols franchis dont quatre au-dessus de 2 500 m
- Du Mercantour à Menton
- Pourquoi j'ai choisi cet itinéraire après le GR20

Quand faire le GR52 ?

La meilleure période pour parcourir le GR52 s'étend généralement de juin à septembre, avec des conditions très différentes selon les mois : névés en début de saison, orages en montagne et fortes chaleurs à l'approche de la Méditerranée.

Comment rejoindre le départ ?

Vol Nantes → Nice et bus → Saint-Dalmas-Valdeblore

Préparation physique

Il faudra renforcer vos jambes, préparer vos pieds et vous entraîner au dénivelé avant de vous lancer sur le GR52.

Quel poids pour son sac ?

Mon sac pesait environ 11 kg, mais l'expérience m'a appris que chaque gramme compte : j'ai notamment transporté près de 1,5 kg de tente, réchaud et nourriture sans jamais les utiliser. De quoi repenser sérieusement le contenu de mon sac pour le prochain GR !

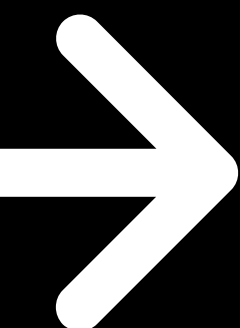
Refuge ou bivouac ?

Pour ma part, j'ai choisi cette fois-ci de dormir en refuge à chaque étape, privilégiant le confort, les rencontres et un sac plus léger après les longues journées de marche.

Budget du GR52

Le budget de votre GR52 dépendra largement de vos choix : transport, nuits en refuge, repas, pique-niques et, bien sûr, du matériel que vous possédez déjà ou devrez acheter.

nuît en refuge en moyenne 25€, un repas 24€, pique nique du midi 12€





Parc national
du Mercantour

**AIDEZ-NOUS À SUIVRE LES
BOUQUETINS DU MERCANTOUR**

WANTED

**BOUQUETIN DES ALPES
À BOUCLES D'OREILLES ET COLLIER**



VIEUX MÂLE



JEUNE MÂLE



FEMELLE

Peut-être aurez-vous la surprise d'apercevoir un bouquetin portant des bijoux colorés.

Méritez pas à nous signaler vos observations. Elles sont précieuses car elles nous informent sur les déplacements et les comportements des bouquetins (couleurs des boucles d'oreilles, etc.), et nous permettent de mieux connaître leur habitat.

Contact : Bouquetin du Mercantour - 04 92 00 00 00



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur



Crédits photos : L. Mercantour 2017



Étape 1 — Saint-Dalmas-Valdeblore → Boréon

≈ 21/22 km | grosse journée

Départ à 6 h du matin pour ce qui sera l'une des journées les plus exigeantes de mon GR52. Plus de 20 km, plusieurs cols et presque 10 heures de marche : dès la première étape, le Mercantour rappelle que les distances ne racontent jamais toute l'histoire en montagne. La météo s'est également invitée sur le parcours. Les dernières heures se sont déroulées sous une pluie continue, avec des orages sur les sommets, avant mon arrivée au Boréon vers 16 h. Une première journée intense, qui permet de mesurer immédiatement l'importance de bien gérer son rythme, son eau et son énergie. Mon conseil : ne sous-estimez pas cette première étape. Partez tôt, avancez à votre rythme et gardez toujours une marge pour la météo et les imprévus.

Étape 2 — Boréon → Madone de Fenestre

≈ 12 km | Pas des Ladres 2 448 m

Une étape plus courte en distance, mais résolument alpine. La montée vers le Pas des Ladres, à 2 448 mètres, demande un bel effort avant de redescendre vers la Madone de Fenestre. C'est aussi l'un des secteurs où j'ai pu observer plusieurs bouquetins, dont des femelles accompagnées de leurs petits. Arriver tôt au refuge permet de profiter pleinement du lieu, de son calme et des rencontres avec les autres randonneurs. Mais ici, changement radical avec notre quotidien : aucun réseau mobile. Le smartphone cesse soudain d'être une fenêtre permanente sur le monde.

Étape 3 — Madone de Fenestre → Refuge de Nice

≈ 12 km

Névés, vent, Pas du Mont Colomb et descente raide.

Une journée spectaculaire marquée par le vent, le franchissement de névés et le passage du Pas du Mont Colomb, avant une descente raide et technique vers le refuge de Nice. Une étape où la distance ne raconte pas toute la difficulté du terrain. Au refuge de Nice, l'eau vient de la montagne, l'électricité est produite par des panneaux solaires et stockée dans des batteries, tandis que le gaz et une partie du matériel arrivent par hélicoptère. Même les déchets doivent être gérés différemment : ici, chaque randonneur repart avec les siens.

Étape 4 — Refuge de Nice → Refuge des Merveilles

≈ 15/16 km

La haute montagne, les lacs, chamois et bouquetins. Une étape spectaculaire qui plonge au cœur des paysages les plus sauvages du Mercantour. Lacs d'altitude, univers minéral et sentiers de haute montagne rythment la journée jusqu'au refuge des Merveilles. C'est aussi l'une des étapes où la faune est particulièrement présente. Chamois et bouquetins peuvent apparaître à quelques dizaines de mètres du sentier. Prenez le temps de les observer sans vous approcher : ici, nous ne sommes que de passage sur leur territoire. À découvrir également : la Vallée des Merveilles, un site exceptionnel où patrimoine naturel, paysages glaciers et histoire humaine se rencontrent.



Étape 5 — Refuge des Merveilles → Camp d'Argent

≈ 17/18 km

Une étape de transition où l'on quitte progressivement les paysages minéraux de haute montagne pour retrouver des reliefs plus doux et davantage de végétation. Les kilomètres s'enchaînent sur de superbes sentiers, avec de larges panoramas sur le Mercantour. C'est aussi une journée propice aux rencontres. Sur le sentier, j'ai notamment croisé un ultra-traileur italien travaillant à Monaco, parti courir 25 km en montagne, qui m'a finalement accompagné à mon rythme jusqu'à Camp d'Argent. À découvrir également : le changement de paysage du GR52, lorsque l'univers alpin commence progressivement à laisser place aux reliefs qui annoncent la Méditerranée.

Étape 6 — Camp d'Argent → Sospel

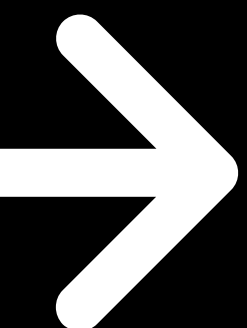
≈ 20 km

Sur le papier, l'étape paraît plus roulante. Sur le terrain, elle réserve une tout autre expérience : chaleur, longue descente et kilomètres de pierres qui sollicitent fortement les jambes. J'avais prévu près de 3 litres d'eau, un choix particulièrement utile à mesure que l'on perd de l'altitude et que les températures augmentent. Cette journée restera aussi celle d'une belle rencontre avec un jeune berger de 20 ans, installé dans la montagne avec ses 350 moutons, deux chiens de conduite et cinq patous. Un autre quotidien, rythmé par les animaux, la montagne et les saisons.

Étape 7 — Sospel → Menton

≈ 18 km

Une dernière étape très différente des précédentes. La chaleur remplace progressivement la fraîcheur de la haute montagne, avec une journée plus solitaire, le passage du Col du Berceau et une longue descente vers Menton. Sur le dernier tronçon, deux arbres tombés en travers du sentier m'ont même obligé à contourner temporairement le GR. L'eau devient également un vrai sujet. Après avoir bu près de 2 litres, j'arrivais presque à sec sur les hauteurs de Menton. À la première maison rencontrée, des habitants m'ont spontanément offert une bouteille d'1,5 litre d'eau bien fraîche. Un geste simple qui reste l'un de mes beaux souvenirs de cette dernière journée.





➔ **MES TESTS TERRAIN SUR 120 KM** —



Tous les équipements et produits présentés ici ont été testés en conditions réelles sur le GR52. Cliquez sur les liens pour découvrir mes tests complets, mes retours d'expérience, les points forts et les limites de chaque produit sur Aventurier.fr.

Chaussures — La Sportiva Ultra Raptor III Mid GTX

Confort, accroche, terrain rocheux, descentes.

Semelles — Sidas 3Feet Outdoor Sense

on constat : après des journées de 10 à 25 km, tes pieds restaient en bon état.

Chaussettes X2-LONG double peau

Trois jours consécutifs, confort, mollets, prévention des ampoules.

Hydratation - Boisson Longue distance Nutripure

Sur le GR52, boire avant la soif, filtrer l'eau et doser électrolytes ou glucides a fait la différence, surtout sous la chaleur de juillet.

Sac — Deuter Aircontact Ultra 40+5

Confort, organisation et surtout la question centrale : avais-je besoin de transporter 11 kg ?

Sac de couchage, le Deuter Astro 300 EL

Un modèle pensé pour les grands de 900g

Montre — COROS APEX 4

GPS, navigation, autonomie et suivi des étapes.

Smartphone — Crosscall STELLAR-X5s

Robustesse, photo, GPS et autonomie.

Batteries externes — 10 000 mAh

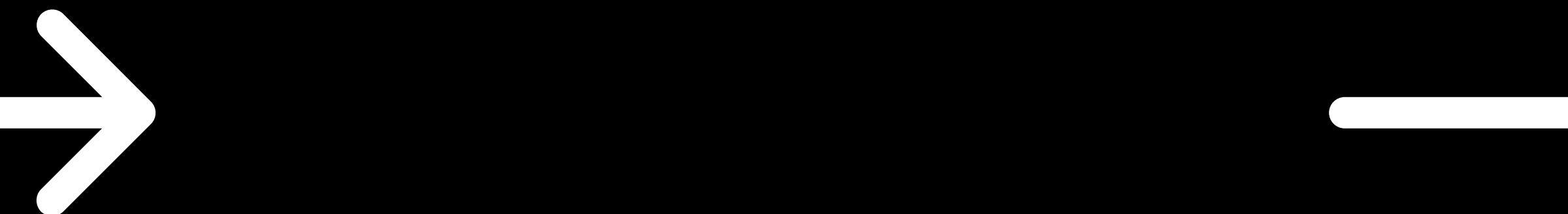
Pourquoi elles deviennent un équipement de sécurité.

Frontale Nitecore NU21

Pas seulement pour marcher de nuit : lire au refuge sans réveiller tout le dortoir.

Lunettes glacier Demetz Prestal

Protection catégorie 4 et intérêt en haute montagne.





LE GR52 CONNECTÉ... OU DÉCONNECTÉ ?



Peut-on encore disparaître du réseau pendant 7 jours ?

Sur le GR52, j'ai vécu une expérience devenue assez rare : passer plusieurs jours avec très peu, voire aucun réseau mobile. À la Madone de Fenestre, par exemple, impossible de compter sur son smartphone pour communiquer normalement. Après des années à analyser les réseaux télécoms, je me suis retrouvé de l'autre côté : celui de l'utilisateur qui regarde son écran afficher désespérément « aucun service » :)

La couverture varie fortement tout au long du parcours. À proximité des vallées et des zones habitées, la 4G revient. En haute montagne, elle peut disparaître pendant plusieurs heures, voire davantage, mais parfois sur les points les plus hauts, il y aura du réseau. Une carte de la connectivité du GR52 serait d'ailleurs intéressante : zones 4G/5G réellement constatées, zones blanches et refuges avec ou sans connexion.

Il faut aussi penser à la batterie. Lorsqu'un smartphone cherche constamment un réseau inexistant ou très faible, il peut consommer inutilement de l'énergie. Passer en mode avion devient alors un réflexe utile, quitte à réactiver ponctuellement le réseau sur un col ou à proximité d'un village.

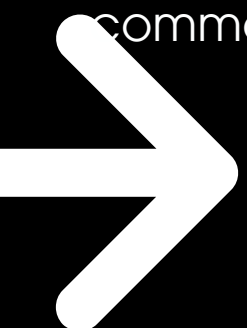
Faut-il connecter les refuges ?

La question dépasse la simple performance technologique. Certains refuges souhaitent préserver cette déconnexion volontaire et ne veulent pas transformer la montagne en extension de notre quotidien numérique. Je comprends parfaitement cette philosophie.

Mais faut-il pour autant exclure une connexion satellite de type Starlink ? Pour la sécurité, la gestion du refuge, la météo ou simplement pour permettre aux randonneurs de rassurer leurs proches, une connectivité minimale peut aussi avoir du sens.

En 2026, les départements traversés par les grands itinéraires de randonnée devraient avoir une véritable stratégie numérique : une application capable d'indiquer précisément les zones connectées et hors réseau, avec un accès simple aux informations essentielles comme la météo du jour, en ligne comme hors connexion.

L'enjeu est peut-être moins de choisir entre connexion et déconnexion que de décider comment utiliser intelligemment cette connexion.





Le satellite, mon compromis

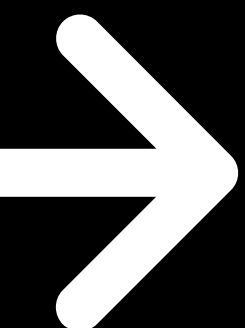
Pour mon GR52, j'avais choisi une autre solution : une balise de communication satellite, la HMD OffGrid tester sur le GR20. Mes proches pouvaient suivre ma progression et je pouvais envoyer un court message à mon arrivée au refuge. Je conservais ainsi la tranquillité de la montagne tout en gardant un lien de sécurité.

Smartphone + satellite : la prochaine révolution ?

Cette solution séparée pourrait bientôt devenir moins nécessaire. Les smartphones intègrent progressivement des fonctions satellitaires : SOS, localisation et messagerie, tandis que les technologies Direct-to-Device (D2D/D2C) promettent à terme de connecter directement des smartphones standards aux satellites.

Pour les randonneurs, l'évolution pourrait être majeure. Le smartphone pourrait automatiquement basculer du réseau terrestre vers le satellite lorsque la couverture disparaît.

Le paradoxe est intéressant : demain, il sera probablement beaucoup plus difficile de ne pas être connecté sur le GR52. La véritable déconnexion deviendra alors un choix.





➔ **CE QUE LE GR52 M'A APPRIS** —



Partir tôt change beaucoup de choses sur un GR. Je quittais généralement les refuges vers 6 h ou 6 h 30 pour arriver à l'étape suivante vers 13 h ou 14 h. On profite de la fraîcheur, d'une montagne encore calme et on limite l'exposition aux orages de l'après-midi. Il y a aussi un avantage très concret : arriver dans un refuge presque vide, choisir son lit et prendre une douche avant l'arrivée des autres randonneurs :)

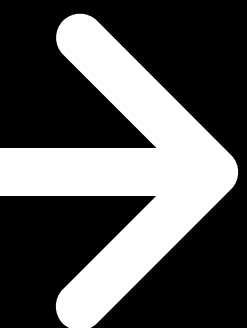
La vie en refuge fait justement partie intégrante de l'expérience. J'ai dormi dans des chambres de deux personnes comme dans des dortoirs pouvant en accueillir 24. Il faut accepter les ronflements, le manque d'intimité et un confort parfois sommaire. Mais au fil des jours, on réalise aussi que l'on a besoin de beaucoup moins de choses qu'on ne l'imagine.

Et puis il y a les rencontres. Un Londonien de 77 ans qui randonne depuis 45 ans, deux étudiants en médecine parcourant 220 km en cinq jours, un ultra-traileur italien, un groupe de retraités qui vient d'Israël ou encore un jeune berger de 20 ans avec ses 350 moutons. Les repas collectifs deviennent des moments d'échange où chacun raconte sa montagne.

La faune accompagne également le voyage : bouquetins, chamois et même un renard rencontré au détour d'un sentier. Quant aux marmottes, pourtant nombreuses dans le Mercantour, je n'en ai aperçu qu'une furtivement. Pas de photo : elle restera dans ma mémoire.

Le GR52 m'a aussi rappelé qu'une chute peut arriver là où on l'attend le moins. Je suis tombé sur un passage pourtant facile, simplement parce que mon attention était ailleurs. Rien de grave, mais une bonne leçon : rester concentré et garder son calme.

Finalement, c'est peut-être cela que je retiens le plus : sur un GR, on apprend à avancer avec moins, à s'adapter et à redécouvrir ce dont on a réellement besoin





➔ **BIEN PRÉPARER ET VIVRE SON GR52** —



Au-delà des kilomètres et du dénivelé, quelques détails peuvent réellement changer votre expérience sur le GR52. Refuges, eau, météo, navigation ou soins des pieds : voici les conseils pratiques que je retiens après une semaine sur les sentiers du Mercantour.

Les refuges : bien plus qu'un lit

Les refuges rythment les journées. Avant de partir, vérifiez leur altitude, capacité, période d'ouverture et services : douche, repas, pique-nique, recharge électrique ou réseau. Réservez suffisamment tôt en haute saison et gardez en tête que le confort et la connectivité peuvent énormément varier d'une étape à l'autre.

Où trouver de l'eau ?

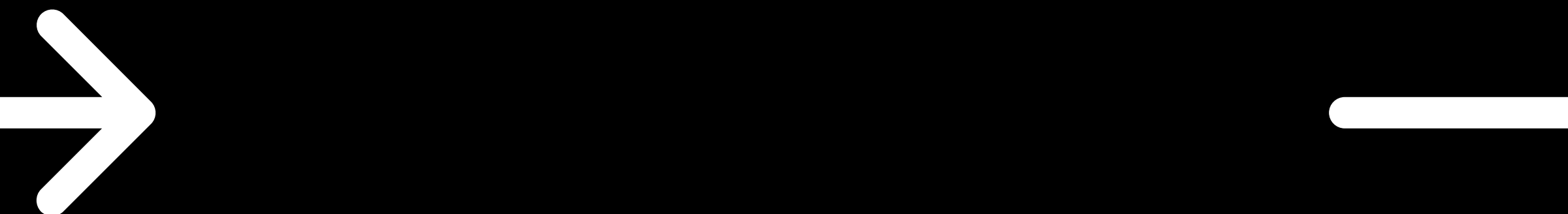
L'eau est présente sur une partie du parcours, mais ne considérez jamais une source comme garantie. Débit et disponibilité évoluent avec la saison. Repérez vos possibilités de ravitaillement avant chaque départ et demandez conseil au gardien du refuge sur les conditions rencontrées jusqu'à l'étape suivante.

Où se ravitailler ?

Entre Saint-Dalmas et Menton, les possibilités de ravitaillement restent limitées. Les refuges peuvent généralement fournir repas et pique-niques. Anticipez néanmoins vos besoins en barres, fruits secs et alimentation énergétique. Un peu de nourriture de secours reste indispensable en cas d'étape plus longue que prévu.

Combien d'eau emporter ?

La quantité dépend de la température, de l'étape et de votre consommation. En altitude, je buvais relativement peu. À l'approche de Menton, avec la chaleur, mes deux litres étaient presque épuisés avant l'arrivée. Adaptez donc votre réserve chaque matin plutôt que d'appliquer systématiquement la même règle.





Névés : ne pas improviser

Même en été, des névés peuvent subsister sur les passages élevés. J'en ai franchi plusieurs sur le GR52. Observez leur inclinaison et l'état de la neige avant de vous engager. En cas de doute, renoncez ou demandez conseil : une courte traversée peut devenir dangereuse après un regel nocturne.

Orages : partir tôt

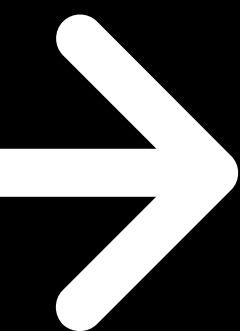
En montagne, les conditions peuvent évoluer rapidement. Partir vers 6 h ou 6 h 30 m'a souvent permis d'arriver avant les orages de l'après-midi. Consultez la météo chaque matin et observez également le ciel. Si un gardien vous conseille de modifier votre départ, écoutez son expérience du terrain.

Patous et troupeaux

Vous croiserez probablement des troupeaux protégés par des patous. Ralentissez, contournez le troupeau lorsque c'est possible et ne cherchez pas à caresser les chiens. Restez calme et laissez-les vous identifier. Si vous randonnez avec un chien, renseignez-vous particulièrement sur les secteurs traversés.

Prendre soin de ses pieds

Sur plusieurs jours, un petit échauffement peut rapidement devenir une ampoule handicapante. Chaussures déjà rodées, bonnes semelles, chaussettes adaptées, idéal en merinos mon choix :) Les soins quotidiens des pieds font pleinement partie de la préparation. Chaque soir, prenez quelques minutes pour les masser avec une bonne crème hydratante ou réparatrice. J'emporte également du baume du Tigre rouge, que j'utilise notamment en massage sous la voûte plantaire après une longue journée de marche. Dès qu'une gêne apparaît, arrêtez-vous : quelques minutes de prévention peuvent sauver votre prochaine étape.





La trousse de secours

Emportez une trousse compacte adaptée à la randonnée : désinfectant, compresses, pansements, protection contre les ampoules, bande et couverture de survie. Après ma chute sur le GR52, j'ai constaté une nouvelle fois qu'un incident peut survenir sur un passage apparemment facile. Gardez votre trousse accessible. J'ai ma trousse fait maison mais j'ai emmené la Deuter de 200g qui est bien pensée !

Navigation : ne dépendez pas d'un seul appareil

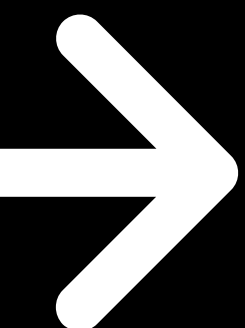
J'utilise le GPS de mon smartphone qui était le crosscall Stellar X5s, j'avais aussi mon iPhone Air et ma montre, mais je recommande de disposer de plusieurs solutions. Téléchargez votre trace GPX et vos cartes avant le départ pour les consulter hors connexion. Smartphone, montre GPS et carte IGN avec votre parcours tracée constituent une combinaison rassurante lorsque le balisage devient moins évident. Lors de mes GR, j'emporte toujours des cartes papier elles restent pour moi un complément indispensable, notamment en cas de panne, de batterie faible ou simplement pour avoir une vision globale de l'itinéraire.

10 erreurs à éviter sur le GR52

Partir avec un sac trop lourd J'avais emporté tente, réchaud et repas lyophilisés pour pouvoir bivouaquer si nécessaire. Je ne les ai finalement jamais utilisés : près de 2 kg transporté pendant tout le GR pour rien.

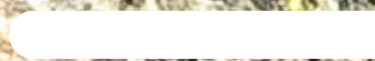
Sous-estimer les descentes, on regarde souvent le D+ avant une étape, beaucoup moins le D- 😊 oublier la chaleur vers Menton, négliger ses pieds, dépendre du réseau mobile, partir trop tard, manquer d'eau, découvrir ses chaussures le premier jour, ignorer la météo ou vouloir absolument respecter son programme : sur le GR52, savoir s'adapter fait partie du voyage.

La principale leçon du GR52 est peut-être celle-ci : préparez votre itinéraire avec précision, mais une fois sur le terrain, sachez vous adapter. La montagne aura toujours le dernier mot.





MON GR52 EN IMAGES





Il est impossible de raconter le GR52 uniquement avec des mots. Ces 14 images donnent un aperçu des paysages qui m'ont accompagné pendant 120 km : sommets, lacs d'altitude, refuges, névés, faune sauvage et, enfin, la Méditerranée.

Elles ne représentent qu'une petite partie de cette aventure. Pour découvrir beaucoup plus de photos et de vidéos prises sur le terrain, retrouvez-moi sur Instagram : [@christopheromei](#) et [@aventurier.fr](#).

Des images pour prolonger le voyage... ou vous donner envie de préparer votre propre GR52





Refuge de Nice



44° 3' 36,86" N, 7° 26' 35,382" E



44° 3' 9,1" N, 7° 26' 44,16" E



44° 6' 4,32" N, 7° 24' 49,83" E



44° 3' 59,94" N, 7° 13' 36,522" E



44° 7' 5,97" N, 7° 12' 11,79" E



44,11917° N, 7,29428° E



44,09546° N, 7,35993° E



44° 6' 7,23" N, 7° 22' 52,848" E



44° 6' 14,66" N, 7° 24' 12,93" E



44° 6' 16,58" N, 7° 24' 1,71" E



44° 2' 12,66" N, 7° 25' 37,242" E



43° 59' 16,32" N, 7° 24' 28,062" E



La Vallée des Merveilles



43° 48' 51,738" N, 7° 30' 45,918" E

**Le cœur d'un Parc national est un espace naturel,
ouvert à tous, mais soumis à une réglementation spécifique
pour la préservation des patrimoines naturels et culturels.**



Pas de chien, même tenu en
laisse ou porté sur soi.

No dog, even on leash or carried
on his own.

È vietato introdurre cani, anche
se al guinzaglio.

Amende jusqu'à 750 euros.



Ni cueillette, ni prélèvement.

Do not pick flowers or any
other natural samples.

È vietata la raccolta ed il
prelievo di fiori e altri elementi
naturali.

Amende jusqu'à 750 euros.



Pas d'arme, pas de chasse.

No weapon, no hunting.

È vietato introdurre armi.

Amende jusqu'à 1500 euros.



Pas de déchet.

Do not leave any litter.

È vietato abbandonare rifiuti.

Amende jusqu'à 450 euros.



Pas de feu.

No fires allowed.

È vietato accendere fuochi.

Amende jusqu'à 1500 euros.



Symbole hexagonal matérialisant les
limites du cœur du parc national sur le
terrain.

The hexagonal symbol indicates the
boundaries of the core area of the
national park on the ground.

Simbolo esagonale che segna i confini
dell'area centrale del parco nazionale sul
terreno.



Ni bruit, ni dérangement.

No noise, do not disturb the wildlife.

È vietato fare rumore e disturbare gli
animali selvatici.

Amende jusqu'à 150 euros.



Parapente réglementé. Autres loisirs aériens interdits.

Regulated paragliding. Other air activities (including drone) are forbidden.

La pratica del volo libero (parapendio, deltaplano...) è regolamentata.
Altre attività ricreative aeree sono vietate.

Amende jusqu'à 1500 euros



Pas de camping ni bivouac dans un véhicule.

Bivouac sous tente réglementé, autorisé entre 19h et 9h et à plus d'une heure de
marche des limites de la zone cœur du Parc ou d'un accès routier.

Camping and bivouac in a vehicle is forbidden.
Bivouac in a tent allowed from 7pm to 9am and beyond 1h walk range from the
Park's core area limits or from a road access.

Sono vietati il campeggio ed il bivacco in un veicolo.
Bivacco in tenda sottoposto a regolamento. Autorizzato dalle 19h alle 9h e a più
d'un'ora di cammino dal limite dell'area centrale del parco o da un accesso stradale.

Amende jusqu'à 450 euros.



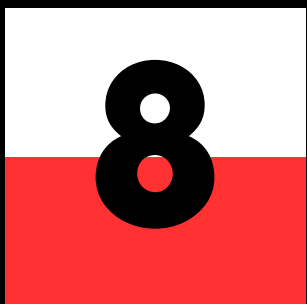
Pas de véhicule hors voies autorisées.

No vehicles allowed.

È vietato introdurre veicoli.

Ces pictogrammes ont une signification juridique. Ils définissent des infractions prévues et réprimées par les articles R.331-63 à R.331-69 du code de l'environnement (notamment l'article R.331-63 relatif au bruit).
These pictograms have a legal meaning. They define infractions provided for and punished by articles R.331-63 to R.331-69 of the Environmental Code (notably article R.331-63 relating to noise).
Questi pictogrammi hanno un significato giuridico. Definiscono infrazioni previste e sanzionate dagli articoli R.331-63 a R.331-69 del codice dell'ambiente (in particolare l'articolo R.331-63 relativo al rumore).

Pour plus d'informations, visitez les maisons du Parc national du Mercantour.
For further informations contact the park visitors center.
Per maggiori informazioni visitate i centri visita del Parco.



Après quasiment 120 km, 7 000 mètres de dénivelé cumulé et sept jours de marche, je retiens finalement beaucoup plus que les chiffres. Le GR52 n'est pas seulement une randonnée : c'est une immersion dans la nature brute, une école de patience, de rigueur... et de liberté.

Je me souviendrai bien sûr des cols, des lacs, des névés, des longues descentes dans les pierres et de cette Méditerranée qui apparaît enfin à Menton. Mais aussi des bouquetins, du renard croisé au détour d'un sentier, des refuges, des repas partagés avec des inconnus, du jeune berger et de ses 350 moutons ou encore de cette bouteille d'eau fraîche offerte spontanément par des habitants lors de ma dernière étape.

Le GR52 m'a également rappelé que la montagne évolue et que nos usages avec elle doivent progresser. La connectivité et surtout l'accès à l'électricité deviennent de vrais sujets. Smartphones, montres GPS et batteries externes font désormais partie de l'équipement de nombreux randonneurs, pour naviguer, enregistrer leur parcours, communiquer ou assurer leur sécurité.

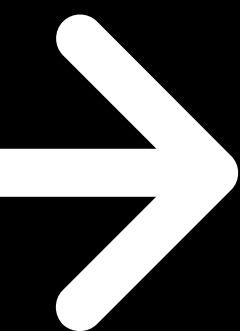
Dans certains refuges, voir une seule prise accueillir simultanément 10 ou 15 appareils montre les limites du système. Une organisation de la recharge, éventuellement payante, pourrait garantir à chacun un accès minimal à l'électricité. J'ai également été surpris de ne pas voir davantage de panneaux solaires, particulièrement adaptés à ces sites isolés. Le refuge de Nice montre justement qu'une autre organisation énergétique est possible.

Mais la technologie doit rester à sa place. Elle doit sécuriser et faciliter l'aventure, pas nous empêcher de lever les yeux.

Car ce que je retiens surtout du GR52, ce sont ces heures à marcher simplement, un pas après l'autre avec tout ce dont j'avais besoin dans mon sac.

Bonne préparation, et surtout : profitez de chaque pas sur ce GR.

Christophe Romei





➔ **NOTE POUR LES PROS DES TÉLÉCOMS**



Mon GR52 m'a rappelé une réalité que les statistiques nationales masquent facilement : couvrir la population et couvrir le territoire sont deux choses différentes. Pendant plusieurs jours dans le Mercantour, notamment autour de la Madone de Fenestre, mon smartphone est resté sans réseau.

Pourtant, le déploiement français continue. Au 31 mars 2026, l'Arcep recensait plus de 73 900 sites 5G en métropole et 4 239 sites en service dans le dispositif de couverture ciblée du New Deal mobile. 99,7 % des anciens sites du programme « zones blanches centres-bourgs » étaient par ailleurs équipés en 4G.

Mais la montagne pose un problème différent : relief, faible densité, coût des infrastructures et utilisateurs mobiles sur des itinéraires éloignés des villages. L'Arcep rappelle d'ailleurs que ses cartes restent issues de modélisations et ne constituent pas une garantie de service en chaque point. Elle enrichit désormais « Mon réseau mobile » avec des mesures issues du crowdsourcing afin de rapprocher davantage la cartographie de l'expérience réelle.

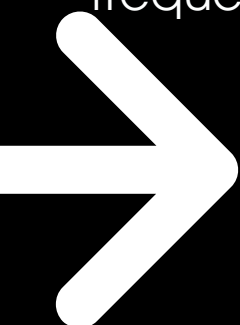
Les usages montagnards montrent aussi que le problème n'est plus uniquement la couverture. Une étude Ookla au printemps 2026 montre combien les pics de fréquentation des stations peuvent mettre les infrastructures mobiles sous pression.

Et c'est probablement là que le Direct-to-Device satellite devient intéressant. Aux États-Unis, le service Starlink/T-Mobile reste encore très peu utilisé globalement, mais son trafic se concentre justement dans les parcs nationaux. Autrement dit : l'un des premiers cas d'usage naturels du D2D pourrait être précisément celui où le terrestre atteint ses limites.

Pour les opérateurs, le GR52 pose donc une question stratégique : faut-il chercher à couvrir chaque sentier ou construire une continuité de service hybride terrestre + satellite ?

À mes yeux, la montagne constitue un excellent laboratoire pour cette nouvelle architecture réseau. Demain, le randonneur ne devrait plus se demander s'il dispose de 4G, 5G ou satellite : son smartphone devrait simplement rester joignable lorsque cela devient nécessaire à lui de choisir.

PS > Les photos parfois spectaculaires partagées sur les réseaux sociaux attirent toujours plus de visiteurs en montagne. Les territoires traversés par un GR doivent désormais anticiper cette fréquentation et mieux protéger ces espaces fragiles.





contact@christopheromei.com

LinkedIn : christopheromei

Twitter : @christopheromei

Instagram : christopheromei