

Sentieri di Provenza  
(La Costa Azzurra)

## L'anello del Baou de St Jeannet

Un balcone panoramico tra la Costa Azzurra e le Alpi Provenzali



**Sviluppo:** St Jeannet – Baou de St Jeannet – St Jeannet

**Dislivello:** 400 m in salita e in discesa

**Difficoltà:** E

**Ore di marcia:** 2h 30'

**Lunghezza:** 6 Km

**Periodo consigliato:** da ottobre a maggio

**Accesso:** in auto si esce al casello Nice St Isidore, dove proseguiamo in direzione monte verso Vence (D6202). In seguito si attraversa il ponte della Manda sul fiume Var, per dirigersi verso Gattieres e St Jeannet (in totale 23 Km da Nizza).

Saint Jeannet è il classico paese provenzale a breve distanza da Nizza, sospeso tra la zona costiera e le vicine Alpi Provenzali. Quello che rende speciale il paese è la sua atmosfera tipicamente medievale, unita a una bastionata calcarea che sovrasta l'abitato, meta di scalatori, che si arrampicano sulle numerose vie di salita.

Il nome Baou deriva dal gergo provenzale Baus, che significa "sommità rocciosa a picco", di cui è ricca la zona, essendo costituita da roccia calcarea.

L'anello del Baou è un remunerativo percorso che consente in breve tempo di arrivare sopra il bastione roccioso sospeso sul paese (foto), che nel contempo offre uno dei panorami più completi sulla Costa Azzurra e le Alpi Marittime e Provenzali.

Si parte dal centro del paese di **St Jeannet** (434 m), attraversato dalla Rue Nationale. Si prende successivamente Rue Louis Clary e Rue de La Soucare, che richiama la presenza in tempi antichi delle streghe. Imboccata Rue du Baou, cominciamo a salire di quota e contemporaneamente a uscire dal centro abitato. Seguiamo in questo primo tratto il segnavia rosso-bianco e diverse segnalazioni per il Baou.

Il percorso parte come stradina selciata, con brevi tornanti, fino a giungere al bivio col sentiero per il Baou de la Gaude, l'altro bastione calcareo, quasi speculare al nostro, che incombe sul lato orientale di St Jeannet. Noi continuiamo sulla sinistra, lungo un sentiero più stretto e su fondo naturale.

Dopo 150 metri troviamo un altro bivio, questa volta riguardante il nostro anello: a destra troviamo il percorso di ritorno, mentre a sinistra continuiamo a salire verso la vetta. Il segnavia da seguire ora è una linea gialla.

Man mano che saliamo di quota, il paesaggio diventa sempre più spoglio e ricco di affioramenti calcarei, che aggireremo sul versante orientale.

Raggiunta la zona sommitale, troviamo l'altro bivio dove si distacca il breve giro ad anello, contrassegnato da un cartello in legno. Noi proseguiamo in direzione sud, per raggiungere la vetta.

L'ultimo tratto di sentiero si districa tra le rocce calcaree, in parte erose dagli agenti atmosferici, nel tratto finale a bordo delle falesie rocciose. Raggiungiamo così la vetta del **Baou de St Jeannet** (800 m – 1h 30' di cammino), dove si apre un panorama superbo verso tutta la Costa Azzurra, fino al Massif de l'Esterel, mentre alle nostre spalle spuntano le vette delle Alpi Marittime, tra cui il Gelas e l'Argentera. Una tavola d'orientamento aiuta a individuare la maggior parte delle vette (non tutte a dire il vero). Più sotto è visibile il paese di St Jeannet, a un livello di quota inferiore di 350 metri.

Ritorniamo sui nostri passi, e ritroviamo il bivio con il cartello in legno, indicante il Plateau du Baou (GR 51), erroneamente indicato sulla sinistra in discesa, mentre in realtà si tratta del sentiero che in una sorta di Y prosegue a sinistra, in piano (segnavia giallo).

Inizia così l'anello vero e proprio, con un percorso in piano, con alcune aree prative intervallate a fasce terrazzate, delimitate da muretti in pietra calcarea. Più avanti troviamo un riparo di pietra, utilizzato dai pastori, simile alle nostre caselle liguri.

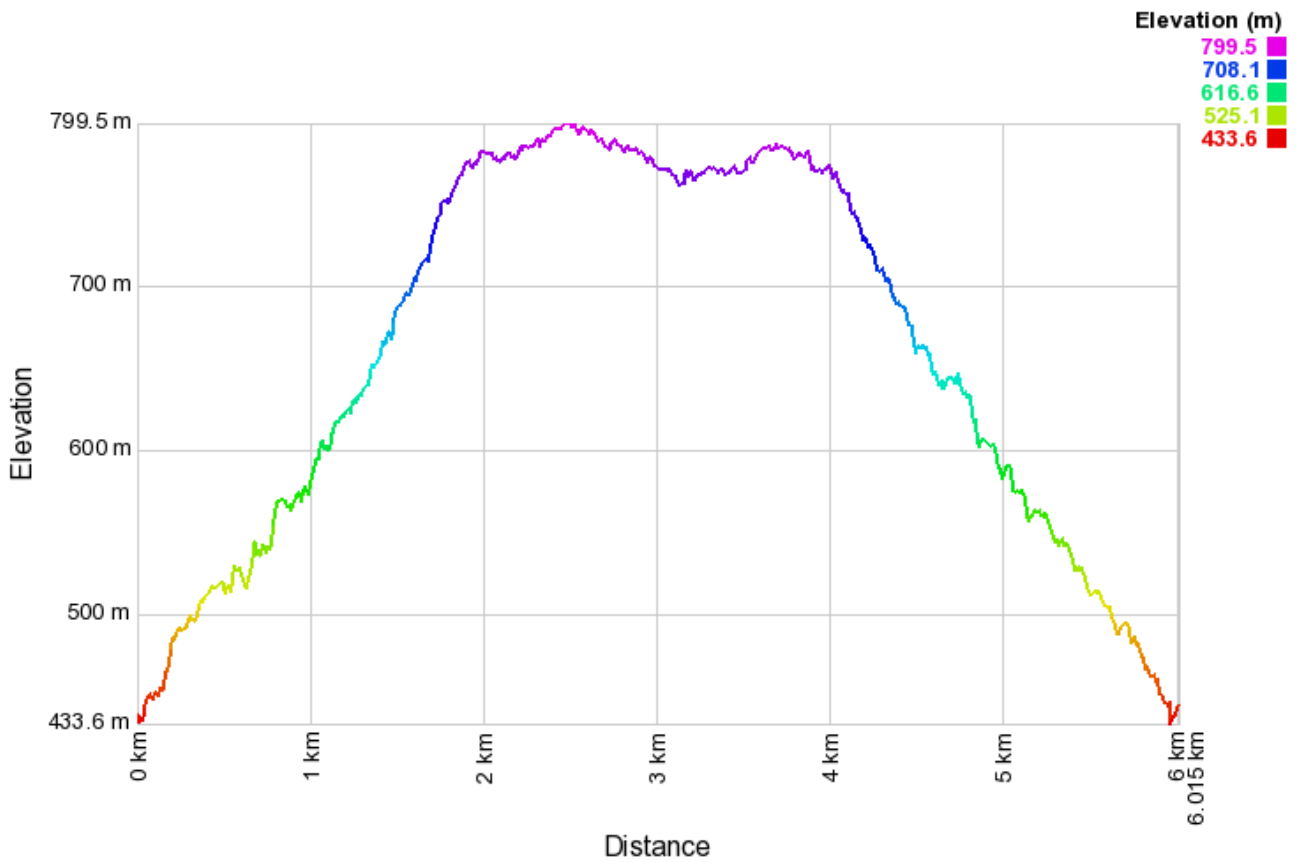
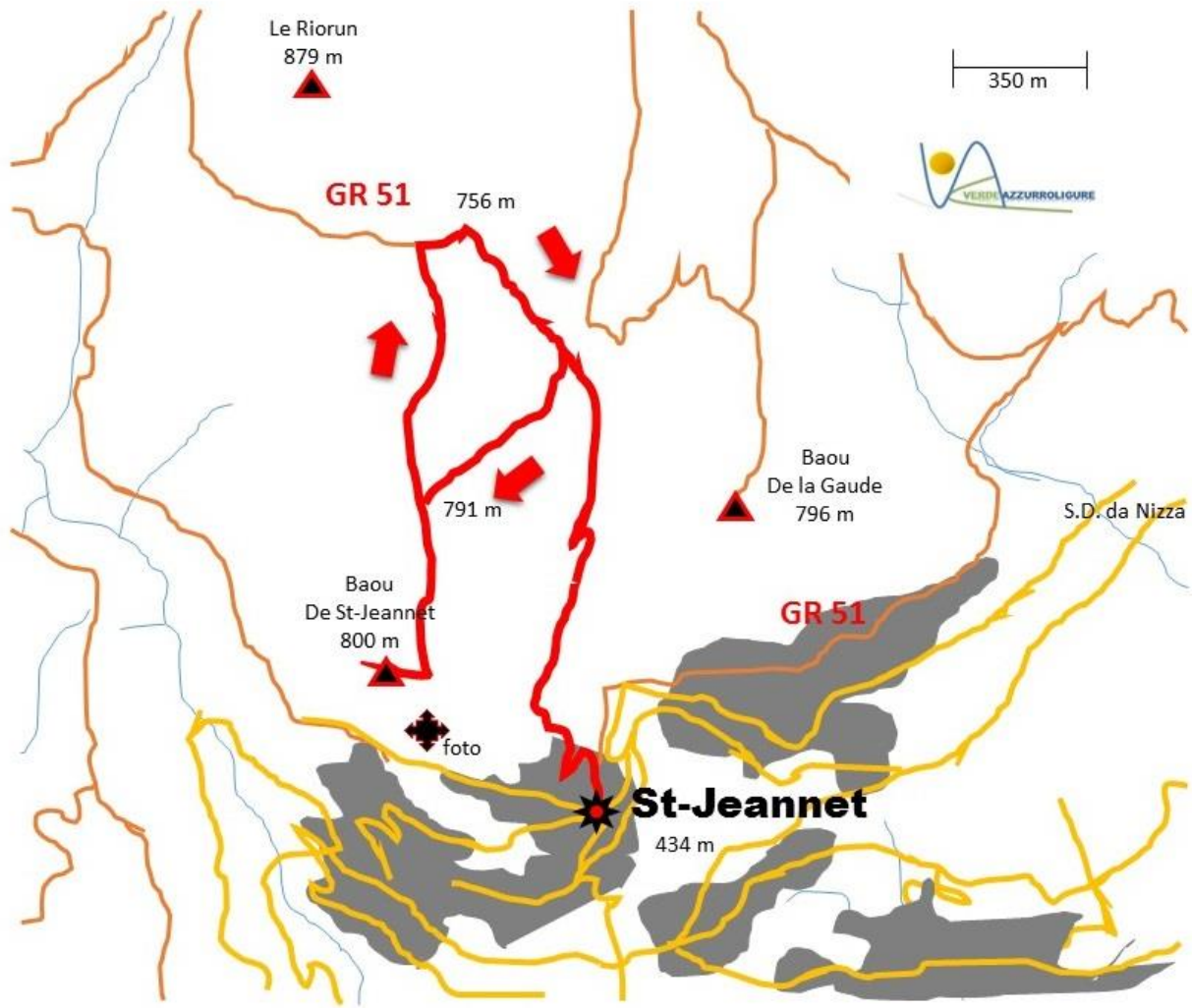
Dopo un tratto in leggera salita, si ridiscende in mezzo alle roverelle, fino a incrociare il Circuit du Castellet sulla GR 51, che imboccheremo a destra (segnavia rosso-bianco).

Scendiamo ora in direzione est sud-est verso la vallata tra le due Baou. Dopo una quindicina di minuti ritroviamo il sentiero utilizzato per salire in vetta, che utilizzeremo nuovamente per scendere verso **St Jeannet** (30' di cammino).

**Un consiglio:** da visitare assolutamente il paese medievale di St Jeannet, con il castello dei Templari e l'affaccio panoramico sulla vallata del Var. In più la località dà il nome a un famoso vino, secco e profumato, che si può acquistare sul posto.

**Riferimento cartografico:** carta IGN n° 3643 ET (Grasse - Cannes) – scala 1:25.000 – carta VAL

**Verifica itinerario:** novembre 2016





© Marco Piana 2016