

Bendola Supérieure

Pays	France	Région	PACA	Dép.	06	Commune	Saorge, La Brigue	Bassin	Roya	Roche	Calcaire
Alti Dép.	1960m	Dénivelé	1500m	Longueur	11500m	C. max	45m	Corde	50m	Intérêt	3,2/4
Approche	30min	Descente	14h	Retour	2h	Navette	30.0km	Cotation	v5.a2.V		

Accès : Les 17 derniers kilomètres sont en pistes.

Approche : Des casernes descendre dans le vallon évident et rejoindre le cours du ruisseau.

Descente : Du sommet d'un ressaut on aperçoit un vasque un peu profonde (environ 1,5 mètre) en forme de cœur et un sentier évident se dessine en rive droite, il suffit de l'emprunter pour rejoindre le bivouac des Ours.

Retour : La première partie se termine au niveau d'une passerelle, un sentier ramène en environ 1h au Pont de Castou qui marque la fin de la seconde partie. Voir la fiche de la Bendola Médiane pour la seconde partie.

Engagement : Nécessite une très bonne condition physique.

Période/caractère aquatique : A parcourir de préférence au printemps, dès que le déneigement le permet. Première partie généralement à sec pendant 4-5 heures, puis l'eau apparaît peu avant la C42. Deuxième jour très aquatique avec de longues nages et sans baudrier.

Rqs : Plus qu'un canyon, un petit "raid" à n'entreprendre qu'avec des équipiers bien entraînés. Pas de réelles difficultés techniques mais une grande épreuve d'endurance. Une bien belle aventure avec un bivouac sympa au milieu. Beaucoup de portage.

Numéros utiles : secours : 15 ou 18 ou 112 ou 04.97.22.22.22 météo : 08.92.68.02.06

Carte : - IGN TOP25 - 3841 OT - Vallée de La Roya - 1/25000.

9/4/2011, Nicolas de Vence : (non parcouru) Trop d'eauChaudDépart complètement enneigé. En aval encore obstrué de névés.

26/8/2010, Emile : Petit filet d'eauDouceSuper chaudParcours très sauvage, Bendola intégrale sur la journée en 10h à deux sans trop traîner.

24/7/2010, JPV : Petit filet d'eauFroideChaudPour la première partie ne pas hésiter à tomber la combi et penser à prendre des pastilles pour purifier l'eau, et de la vaseline pour éviter les irritations de la combi aux articulations. La navette est vraiment longue 3h A/R. Sauf si on se fait déposer à la Marta, le matin du départ, le mieux est de bivouaquer aux casernes la veille. Fait à 4

24/7/2010, Eric CD06, Bber : Petit filet d'eauFroideBonFait avec la navette voiture. Nous sommes montés à 5, chargés du matos, dans un Partner, pas de souci particulier sur la piste.

24/7/2010, chantepie david : Petit filet d'eauDouceSuper chaudPour trouver le départ: attention il y a plein de casernes sur la ligne de crête frontière : bien chercher un chemin à droite direction pointe de la Marta 10 min après avoir laissé un 1er groupe de casernes sur votre droite.

Parcours: 11h du départ jusqu'au bivouac; 3h de plus jusqu'au 1er pont (fin partie sup); 3h de plus jusqu'au 2^{ème} pont (Bendola médiane)

21/7/2010, Anthony : Petit filet d'eauDouceChaudFait à 3 dans la journée. Très beau canyon mais sec jusqu'à la 2^{ème} C40. Navette très longue avec pratiquement une heure de piste entre Notre Dame des Fontaines et les casernes.

5/7/2010, lemariole, les3coupaings : Débit correctFroideChaudDépart à 7 heures du panneau du CG Bendola, arrivée à 15h au bivouac des ours, pause de 45 minutes puis arrivée au pont de Baragne à 19h, puis au pont de Castou par la médiane à 20h30, puis 1 h de marche par la piste pour rejoindre la voiture à 22h. Mode sport. 15 kms de canyon

30/6/2010, Marc : Débit correctDouceBonPour la navette retour, la piste avait été remise en état.

26/6/2010, guigui : Débit correctFroideChaudparcouru à la journée à deux en 11h30 sans se stresser. plusieurs pauses de 20 minutes et une de 45min.

08/7/2009, vahiny : Débit correctFroideBonCanyon parcouru en 10h, sortie au niveau de la passerelle car heure tardive. déçus par l'esthétique

1/9/2008, MARCHINO Laurent : il est tout à fait possible de faire l'intégrale en 11h sans trop forcer pour une équipe bien rodé! Nous avons fait en tout plus de 6 pauses d'un quart d'heure et avons mis tous juste 11h pauses comprises! De plus lors de notre parcours nous étions la 1^{ère} équipe de la saison à passer et avons été ralentis par de nombreux troncs et branchages empêchant les sauts dans la plupart des vasques et rendant la progression difficile dans la partie médiane.

12/8/2008, trolldkvern : Petit filet d'eauDouceChaudCanyon fait en 15 h (dur physiquement...), Un peu de mal à trouver l'entrée: il faut aller aux deuxièmes casernes en ruine, près d'une bergerie! Fin très longue.

28/6/2008, Les Lions du Canyon : Débit correctDouceChaudFait dans son intégralité, à 7. Énormes névés au bout de 3 h, 3h de marche à sec puis des vasques croupies puis de l'eau.

19/7/2007, loursbrun : Petit filet d'eauDouceSuper chaudDépart 6h30 du panneau arrivée 19h30 au pont. on a bivouaqué au départ (à 2000m d'altitude, il fait frais, on a dormi dans nos combi et c'est tout).

07/7/2007, frederic sola : Débit correctFroideChaudNous avons parcouru la Bendola intégrale à 2 personnes en 11 heures + 30mn au départ jusqu'au panneau du CG. Départ de la Brigue en 4x4 à 5h30 (18 km de piste) jusqu'aux casernes (6h30) puis marche d'approche 30mn départ canyon. On a fait 2 pauses : 1 de 20mn au pied de la deuxième C45 puis 1 autre au bivouac des ours de 40mn où l'on est arrivé 7h après le départ. Ensuite on a enchaîné la deuxième partie en 3 heures ça faisait longtemps que je n'avais pas nagé autant.

24/6/2007, chivas06, Mickey : Débit correctFroideChaudune très longue course, idéal pour tester son niveau physique, la partie sèche est assez dure à encaisser, le canyon est long, très long mais la première journée est très belle. La deuxième journée est assez moyenne.

24/6/2007, Ticolas, Arno : Débit correctFroideBonCanyon long et fastidieux, attention aux cordes fixes, ne leur faites pas confiance.

23/6/2007, Laurent 09 : Débit correctDouceBon fait l'intégrale dans la journée à 3 en 12h des casernes au pont de sortie joli canyon avec des passages très beaux et d'autres un peu moins ; la piste pour monter aux casernes n'est pas en très bon état

12/5/2007, merluche, MARCHINO Laurent : Débit correctFroideBon Fait en intégrale à 3 en 11h avec de nombreuses pauses Tout coule avec un très bon débit du début de l'alpage jusqu'au bivouac mis a part quelques centaines de mètres au niveau de la partie de marche en rivière Aucun névé Grosse parties de marches en rivière fastidieuse après le bivouac jusqu'à la passerelle

05/8/2006, fayet serge : Petit filet d'eauDouceChauddépart le 2/8/06 à 6 HEURES 20 des casernes. départ panneau canyon à 6 heures 45 - Portion à sec (un névé quand même) Prévoir plein d'eau en partant + pastilles désinfectantes pour la suite. Vasque en forme de cœur atteinte vers 14 heures 45. Pont de Castou atteint à 20h. C'est long mais très beau.

02/7/2006, fabjp, vinvin : Petit filet d'eauDouceBoncanyon qui me semble surcoté pour son côté esthétique. long, exigeant et cassant

20/5/2006 wanadave : (non parcouru) Débit correctFroideBonBeaucoup trop de névés. Progression difficile et risquée. Les amarrages sont sous plusieurs mètres de neige. Plus d'une heure après le panneau de départ, nous avons rebroussé chemin.

04/9/2005 Marco : SecFroideBonparcouru en 12 h à 5 en intégrale

25/8/2005 : Petit filet d'eauDouceChaudBendola intégrale effectuée en 13 heures du col à la Roya en ayant fait en tout une heure de pause.

23/7/2005, ops5 : Débit correctFroideBonAttention à la roche qui peut être très glissante. On a fait l'intégrale à 3 dans la journée (11h dans le canyon et bien cassés à la fin!). La partie de marche entre la Bendola supérieure et la Médiane est vraiment longue...

16/7/2005, Loïc SURGET : Petit filet d'eauDouceChaudAttention aux frottements, à ne pas ignorer. Une grosse frayeur sur le dernier rappel de 40 m, laisser la corde dans l'axe de la cascade impérativement, ou prévoir de quoi protéger, comme les autres rappels d'ailleurs, le matos reçoit.

04/6/2005, Gwen : Petit filet Le canyon est très glissant du début à la fin (ne pas se fier à la couleur des pierres dans l'eau, il n'y a pas que les rouges qui glissent). mis huit heures pour parcourir l'intégrale et sortir au pont de castou.

07/5/2005, admin, G : Petit filet d'eauFroideFrisquetLa piste d'accès est en excellent état sur les 3 premiers quarts. Le dernier quart est tout à fait carrossable.

18/9/2004, marco : Petit filet d'eauFroideBonbeaucoup de marche intégrale en 15 heures dur dur mais jolie dans l'ensemble surtout la nuit à la cime de Marta

