

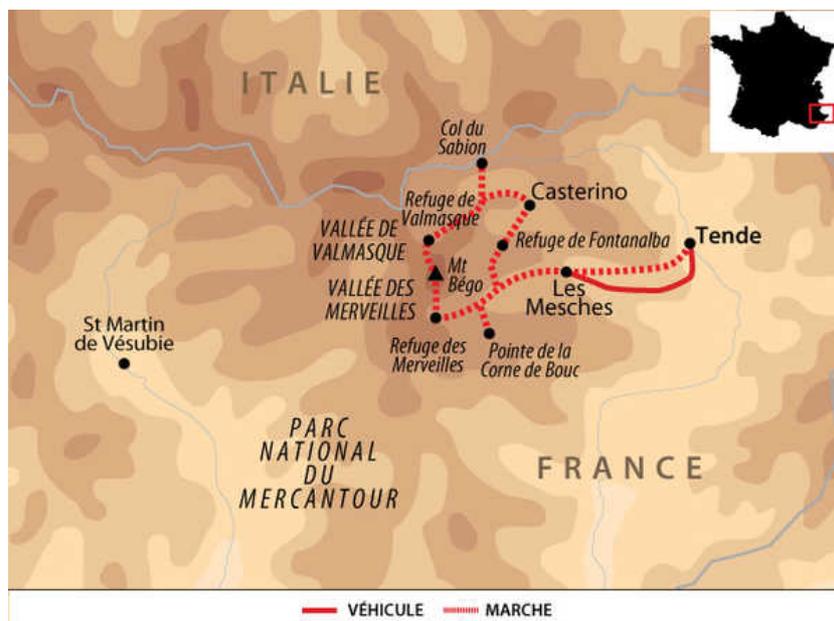
ALPES

Mercantour, la vallée des Merveilles en itinérance

- Une belle itinérance de refuge en refuge au cœur du Parc National du Mercantour.
- Des randonnées permettant l'observation des chamois et bouquetins.
- Un circuit au plus près des grands lacs d'altitude et de la nature.
- La visite des gravures rupestres avec un accompagnateur agrémente.

À PARTIR DE	765 €
DURÉE	6 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Explorons la Vallée des Merveilles et de Fontanalbe, un joyau niché au cœur du Parc national du Mercantour, dans les Alpes méridionales françaises. Immergeons-nous dans une terre d'altitude aux paysages variés, des forêts de mélèzes aux vallons sculptés par les glaciers quaternaires, peuplés de chamois et bouquetins. Découvrons le plus grand site européen de gravures rupestres de l'âge de bronze, avec des guides locaux chevronnés interprétant des témoignages mystérieux tels que "Le Sorcier" et "La Voie Sacrée". Partons pour un séjour itinérant en altitude, entre refuges et grands lacs, une expérience unique dans le Parc national du Mercantour, où nature et histoire se dévoilent à chaque pas.



Itinéraire

JOUR 1

Saint Dalmas de Tende - Minière de Vallauria

MARCHE : 6H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 865 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : GITE |
PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

Accueil par votre accompagnateur en gare de St Dalmas de Tende, départ de notre randonnée. Nous quittons la vallée de la Roya, pour gagner le vallon de la Minière qui marque l'entrée de la célèbre vallée des Merveilles. Cette première journée sera l'occasion d'évoquer l'implantation des premiers hommes dans la vallée, leur mode de vie, leur habitat. En fin de journée, nous rejoignons le site de la « Minière de Vallauria » pour y passer la nuit.

JOUR 2

Minière de Vallauria - Refuge des Merveilles

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 790 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 180 M | ALTITUDE MAX : 2111 M |
HÉBERGEMENT : REFUGE

Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert. Nous partons pour 3 jours et 2 nuits d'évasion, de refuge en refuge, dans le site exceptionnel des Merveilles. Nombreux lacs, hauts sommets, découverte des gravures rupestres de plus de 3500 ans, mémoire des premières civilisations méditerranéennes, plaisir des yeux avec des contrastes de couleurs, une flore et une faune riches et toujours présentes (parfois même près du sentier!).

Votre accompagnateur possède une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites interdits des gravures. Grâce à une formation conduite par le Parc du Mercantour et le ministère de la Culture, votre guide est habilité à vous accompagner dans les zones réglementées.

En matinée : montée au refuge des Merveilles (2 111 m)

Ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes. Nous profitons du très beau site et du lac à l'occasion du pique-nique.

Dénivelé : + 611 m Temps de marche : 2 h 30 de marche pour atteindre le refuge

L'après-midi, visite des gravures

Après avoir allégé les sacs au refuge nous gagnons le site des gravures préhistoriques mondialement reconnu.

En option, à la suite de la visite possible ascension vers le Pas de l'Arpette (2 511 m).

Dénivelés : + 180 m, - 180 m Temps de marche : 3 h

Nuit et repas au refuge des Merveilles (2 111 m).

JOUR 3

Du refuge des Merveilles au refuge de Valmasque avec ascension du Mont Bego (2872m)

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 510 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Selon la météo et le niveau du groupe, nous pourrons réaliser en aller/retour l'ascension de l'un des sommets mythiques de ce site : le Mont Bego (2 872 m). Ce lieu dégage une atmosphère particulière, mais il faut que toutes les conditions soient réunies pour monter au sommet.

Quoi qu'il arrive, nous réalisons ensuite la traversée jusqu'au refuge de Valmasque : cet itinéraire est l'un des plus beaux de la vallée des Merveilles avec la découverte de nombreux lacs d'altitude sans oublier la faune, très présente tout au long de la randonnée.

Ascension du Bégo : + 715 m / - 715 m Temps de marche : 4 h

Traversée : + 510 m, - 450 m Temps de marche : 5 h 30

JOUR 4

Col du Sabion en traversée (Ascension du pic en option à 2610 M)

MARCHE : 6H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 710 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 710 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

Après une courte descente depuis le refuge, notre accompagnateur nous réserve un itinéraire méconnu et non balisé pour découvrir quelques vestiges de l'histoire militaire de la région. Seuls quelques professionnels ou connaisseurs des lieux s'aventurent dans ce vallon, d'une exceptionnelle beauté, recouvert de tapis de fleurs et parcouru par les chamois et bouquetins.

Selon la météo et le niveau du groupe, nous pourrons réaliser l'ascension de La Cime du Sabion 2 610 m. Puis, nous gagnerons Castérino par un itinéraire en balcon sur la vallée vers la Baisse de Peïrefique (2 050 m) et ses nombreux fortins et autres ouvrages militaires.

JOUR 5

La traversée de la vallée de Fontanalbe et ses gravures par la cime de Chanvrairée (2361m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 850 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Nous regagnons de l'altitude pour découvrir la vallée de la Valmasque, véritable sanctuaire pour la faune. C'est au bord du lac Vert que nous découvrons le site des gravures, vous pouvez côtoyer le dieu Taureau et autres déesses... Nous franchissons la Baisse de Vallaretta pour gravir la Cime (en option). Retour au col et belle descente vers le vallon de la minière où nous avons séjourné la première nuit.

JOUR 6

Cime de la Nauque et pointe de la corne de bouc

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 845 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 845 M

Depuis le refuge, nous rejoignons la Baisse de Vallaretta pour profiter une dernière fois du panorama. Un dernier clin d'œil aux chamois et bouquetins, puis nous basculons dans le Vallon de la Minière pour rejoindre notre point de départ.

Fin du séjour et transfert à la gare de Saint Dalmas de Tende pour 14h45 afin de pouvoir prendre le train pour Nice à 15h00.

À NOTER

- Cet itinéraire est communiqué à titre indicatif : en fonction de la météo ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme.
- Ce voyage a été construit en collaboration avec Huwans et nos partenaires locaux, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.
- Compte tenu du passage de la tempête Alex, et de l'avancement travaux de reconstruction des routes en cours, nous sommes à priori bien informés mais une fois sur place, nous pourrions si besoin être amenés à réorganiser le programme de randonnée. Sur place et si besoin l'accompagnateur pourra également adapter les itinéraires selon les conditions du moment (météo, niveau du groupe...)

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 29/04/2024)

Nombre de participants : de 6 à 10

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
LUN. 17/06/2024	SAM. 22/06/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits
LUN. 24/06/2024	SAM. 29/06/2024	765 €	Confirmé
LUN. 01/07/2024	SAM. 06/07/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits
LUN. 08/07/2024	SAM. 13/07/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits
LUN. 15/07/2024	SAM. 20/07/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits
LUN. 22/07/2024	SAM. 27/07/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits
LUN. 29/07/2024	SAM. 03/08/2024	765 €	Confirmé
LUN. 05/08/2024	SAM. 10/08/2024	765 €	Confirmé
LUN. 12/08/2024	SAM. 17/08/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits
LUN. 19/08/2024	SAM. 24/08/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits
LUN. 26/08/2024	SAM. 31/08/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits
LUN. 02/09/2024	SAM. 07/09/2024	765 €	Confirmé
LUN. 09/09/2024	SAM. 14/09/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits
LUN. 16/09/2024	SAM. 21/09/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits
LUN. 23/09/2024	SAM. 28/09/2024	765 €	Confirmé dès 6 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

✓ LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en dortoirs en gîtes et refuges
- La pension complète du pique nique du J01 au pique nique du J06
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne agréé pour la visite des gravures
- Le transfert en fin de séjour en gare de Saint Dalmas de Tende
- Le transport des bagages

✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de transport a/r au lieu de RDV
- Les vivres de courses/en cas

À payer sur place :

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires à votre convenance

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

+ OPTIONS

Nuit supplémentaire début ou fin de séjour à Saint Dalmas de Tende :

- 90 €/pers en ½ pension- base chambre de double ou twin
- 130€/pers en ½ pension – Chambre single

Détail du voyage

NIVEAU

Circuit avec 5 à 6 h de marche par jour. Itinéraire de montagne escarpé avec des dénivelées de 600 à 900 mètres cumulés en montée et/ou en descente. Réservé aux bons marcheurs, en bonne condition physique.

Vous marchez avec un sac à dos pour la journée sauf pour la nuit au refuge où il vous faut prévoir un change pour le soir et votre drap sac pour dormir. Vous ne porterez ces affaires que 2 h 30 pour atteindre le refuge où vous pourrez les déposer avant de repartir pour l'après-midi sur le site des gravures.

ENCADREMENT

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, agréé par le Parc National du Mercantour pour accéder aux différents sites des gravures.

Ce circuit est réalisé en collaboration avec des partenaires. Vous pouvez être amenés à voyager avec des clients venant d'autres agences.

ALIMENTATION

Repas du soir et petits déjeuners en gîtes et refuges. Les pique-niques sont préparés par les refuges.

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation!), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

HÉBERGEMENT

3 nuits en gîte et 2 nuits en refuges de montagne en pleine nature.

Vos nuits en refuge (Merveilles et Valmasque) : Les refuges sont un îlot de vie au milieu d'une nature sauvage. Vous y trouverez le minimum de confort nécessaire pour vous laver, manger et dormir.

Le refuge est auto-suffisant en termes d'énergie, pas de possibilité de brancher ses appareils électriques.

Si vous êtes dépendants de vos outils technologiques, il existe de nombreuses façons pour tenir votre batterie en pleine forme : panneaux photovoltaïques portable, batterie portable, recharge de piles...

Sinon, optez pour le mode « avion », soyez économique lors de l'utilisation de vos appareils ou déconnectez pour 2 jours...

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à 9 h 30 à la gare SNCF de Saint Dalmas de Tende.

La randonnée démarre directement à pied, vous devez vous présenter en tenue de randonnée.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

ACCES EN VOITURE

Par la France : vous devez passer par le sud :

- Soit l'autoroute jusqu'à Vintimiglia (passage frontière) puis la RN 204 E74. St Dalmas de Tende est à 30 kms de Vintimiglia. A privilégier
- Soit par Menton, puis Sospel, col de Brouis pour rejoindre la RN204 E74. Cela évite de passer la frontière mais la route est très sinueuse.

Par le nord côté italien :

ATTENTION, DE NOMBREUX GPS VOUS FONT PASSER PAR LE NORD, MAIS DEPUIS LA TEMPÊTE ALEX, LA ROUTE EST COUPÉ, LA SEULE PISTE ACCESSIBLE EST UNE PISTE 4X4 RÉSERVÉE AUX LOCAUX. La seule possibilité sera de laisser votre véhicule à Limone et de prendre le train pour Saint Dalmas de Tende.

ACCÈS EN TRAIN

Arrêt en gare : St Dalmas de Tende

Ligne Paris-Nice puis ligne Nice/Breil sur Roya/Tende/Cunéo.

Ligne Paris-Turin puis Turin/Cunéo et enfin la ligne Cunéo-Breil sur Roya

Pour information : trains au départ de Nice, 4 départs par jour, durée du trajet 2 h.

La ligne en partie endommagée depuis la tempête est rétablie depuis le printemps 2021.

Renseignements et informations : <https://m.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur>

DISPERSION

Dispersion le J06 en gare de Saint Dalmas de Tende pour 14h45.

Trains au départ pour Nice indicatifs (2024) à 15h01 .

Renseignements et informations : <https://m.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur>

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Possibilité d'opter pour une nuit supplémentaire en hôtel à Saint Dalmas de Tende

DÉPLACEMENT

Aucun transfert en cours de randonnée. Ce circuit est un véritable tour en boucle. Transfert en fin de randonnée du Lac des Mesches à la gare de Tende en taxi ou navette locale (compris dans le tarif)

Compte tenu des dégâts causés par la Tempête Alex, aucun transfert de bagages n'est possible sur cet itinéraire. Vous portez vos affaires personnelles pour tout le trek avec vous.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Équipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel collectif (cartes, boussole...) est fourni par l'encadrement sur place.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette et/ou tour de cou type @Buff
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants légers pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Votre fond de sac :

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.
- **Drap de sac obligatoire**

Pour le soir à l'hébergement

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac. N'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

Les bâtons télescopiques dans la vallée des Merveilles

Une réglementation spécifique à la vallée des Merveilles régit l'utilisation des bâtons de marche durant les randonnées. En effet, pour accéder au site des gravures et ne pas causer de dégâts vous devrez équiper la pointe de vos bâtons d'un bouchon en caoutchouc (en vente en magasin de sport) ou vous serez dans l'obligation de ranger vos bâtons sur votre sac à dos. Attention les gardes du Parc et nos accompagnateurs sont particulièrement vigilants sur ce respect réglementaire !

BAGAGES

Les bagages seront transportés par véhicule sauf les jours 2 et 3 pour les nuits aux refuges lors de la traversée de la vallée des Merveilles et de Valmasque.

Vous retrouvez vos bagages le jour 1 et 5 à la Minière, et le jour 4 au gîte de Castérino.

Pour rejoindre le gîte du jour 4, vos bagages seront transportés par quad ou petit 4x4. Vous devez prévoir un sac plus léger et moins volumineux que ce que nous pouvons vous proposer sur d'autres itinéraires.

Idéalement un sac de 5 kg devrait suffire pour y glisser l'essentiel de vos rechanges.

Pour les nuits en refuges, vous devrez prévoir dans votre sac à dos (35 L conseillé) quelques affaires personnelles : un change pour le soir, **votre drap de sac obligatoire** pour la nuit, un petit nécessaire de toilette.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit.

Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.