

Le Mercantour à pas de loup en liberté



PRESENTATION

Au pays des gorges rouges

7 jours, 6 nuits, 7 jours de randonnée

Découvrez ce circuit inédit qui a reçu la marque écologique : Esprit Parc National

Ce circuit est possible en version 6 jours - 5 nuits ou 5 jours - 4 nuits

Une Montagne unique en Europe :

Avec ses cimes entre azur et soleil au coeur du parc national du Mercantour, ces lieux exceptionnels ont été retenus en tête du patrimoine des sites naturels européens à préserver en priorité.

À l'écoute des vieilles pierres :

Des villages de caractère comme Péone et ses demoiselles coiffées, Châteauneuf et son moulin à eau, Barels et ses trois splendides hameaux invitant à un retour au pastoralisme, Villeplane, hameau accroché aux pentes de lavandes et de thym du St Honorat : voici le pays que nous vous invitons à découvrir pour la première fois, sans oublier la petite station de Valberg et ses prairies alpines.

La toute nouvelle marque « Esprit Parc » :

Elle est délivrée par les parcs nationaux pour mettre en valeur des produits et services imaginés et créés par des hommes et des femmes qui s'engagent dans la préservation des territoires d'exception des parcs nationaux.

Pour vous, c'est s'engager pour la préservation de la biodiversité et donner du sens à votre séjour, préserver et valoriser les traditions et les savoir-faire locaux. La marque vous offre des produits, des services et des modes de production authentiques. C'est un gage sérieux auprès de clients soucieux d'un tourisme responsable.

PROGRAMME

Ce circuit est possible en version 6 jours - 5 nuits ou 5 jours - 4 nuits

Jour 1 : Villeplane / Sauze

Accueil à 08 h à la ferme de Villeplane, et présentation du séjour par un guide. Vous aurez 2 choix d'itinéraires pour arriver à Sauze, le village suivant, du plus facile au plus difficile.

Option 1 : par le vallon de Cante

Dénivelée montée : 515 m, Dénivelée descente : 375 m,
Distance : 8km, Temps de marche estimé : 4h.

Supplément la Roche Trouée :

Dénivelée montée : 675 m, Dénivelée descente : 445 m,
Distance : 9,5 km, Temps de marche : 5 h

Option 2 : par Villetale Basse

Dénivelée montée : 430 m, Dénivelée descente : 370 m,
Distance : 5,5 km, Temps de marche estimé : 4 h

Supplément plateau de la Lare :

Dénivelée montée : 820 m, Dénivelée descente : 750 m,
Distance : 10,5 km, Temps de marche : 5,30 h.

Nuit à l'auberge traditionnelle de Sauze.

Jour 2 : Sauze / Les Tourres

D'anciens sentiers de transhumance ou bien des parcours en crête vous conduisent ensuite au hameau des Tourres. Vous aurez 2 choix d'itinéraire de 6 à 8h30 de marche.

Option 1 : Par les Loubières et la piste des Tourres

Dénivelée montée : 820 m, Dénivelée descente : 505 m,
Distance : 14 km, Temps de marche : 6 h

Option 2 : Par le GR 52A

Dénivelée montée : 1250 m, Dénivelée descente : 935 m,
Distance : 18km, Temps de marche : 8h30

Nuit chez l'habitante dans un magnifique hameau perdu et inaccessible 5 mois par an. Portage d'un petit sac avec vos affaires pour 2 nuits.

Jour 3 : Variations autour des Tourres

Il y en a pour tous les goûts soit demi-journée d'incursion dans le haut pays secret avec arrêt baignade dans les vasques de la Barlatte ou bien sommet de l'observatoire astronomique ou encore randonnée champêtre au col de trente souches.

Option 1 : Le col des tentes souches :

Dénivelée montée : 350 m, Dénivelée descente : 350 m,

Temps de marche estimé : 2 h

Option 2 : La cime de l'Aspre et son observatoire d'altitude :

Dénivelée montée : 800 m, Dénivelée descente : 800 m,

Temps de marche estimé : 5 h

Deuxième nuit chez l'habitante, loin de tout, comme dans l'ancien temps.

Jour 4 : Les Tourres / Barrels / Péone

Vous aurez 2 choix d'itinéraire de 6h30 à 8h30 de marche. Randonnée par Barrels, lieu ensorcelé de toute beauté, et traversée de trois hameaux abandonnés, cachés au creux de montagnes sauvages. Montée au col de Séglière pour savourer la vue circulaire sur les cimes de la vallée puis descente sur le magnifique village de Péone blotti sous "les demoiselles coiffées ».

Partie 1 : les hameaux de Barrels

Dénivelée montée : 270 m, Dénivelée descente : 410 m,

Distance : 6,5 km, Temps de marche estimé : 2 h 30

Partie 2 : Barrels - Péone :

Option 1 : par le col de Ségilière

Dénivelée montée : 440 m, Dénivelée descente : 570 m,

Distance : 11,5 km, Temps de marche estimé : 4 h

Option 2 : par ma tête de Méric

Dénivelée montée : 700 m, Dénivelée descente : 710 m,
Distance : 12,5 km + 2 km pour le sommet, Temps de marche estimé : 6 h

Nuit l'hôtel du col de Crous. Vous retrouverez ici le reste de vos bagages.

Jour 5 : Péone / Valberg

Visite du beau village médiéval de Péone et remontée vers Valberg. Grandiose randonnée d'altitude par le mont Mounier (2817 m) ou bien itinéraire par Charvin.

Option 1 : par le Charvin

Dénivelée montée : 670 m, Dénivelée descente : 440 m,
Distance : 10,5 km, Temps de marche estimé : 4 h 30

Option 2 : par le Mont Mounier

Dénivelée montée : 1200 m, Dénivelée descente : 900 m,
Distance : 16 km, Temps de marche estimé : 6 à 7 h 30

Nuit à l'hôtel du Chastellan. Repas du soir non inclus : nombreux restaurants sur place permettant de faire son propre choix.

Jour 6 : Valberg / Guillaumes

2 choix d'itinéraire de 3h30 à 8h00 de marche. L'option courte se caractérise par un passage en crête panoramique à l'arrivée sur Guillaumes. Cette option s'adresse aux marcheurs qui décident de faire une journée courte et offre la possibilité d'une petite baignade dans le Var l'après-midi. L'option longue est une randonnée dans un décor exceptionnel digne des films de Sergio Leone. Dépaysement garanti pour cette magnifique journée un peu longue dans une ambiance sauvage et alpine autour du massif du Barrot. Belle vue de cette montagne, partage des eaux entre les deux plus spectaculaires canyons rouges de la région et redescente sur le flanc ouest du dôme du Barrot au milieu des pelites rouges jusqu'au village abandonné d'Amen et sa légende d'or perdu au pillage des chercheurs de trésors !

Option 1 : par le Pont des Roberts

Dénivelée montée : 50 m, Dénivelée descente : 960 m,
Distance : 9,5 km, Temps de marche estimé : 3 h 30

Option 2 : par la Baisse du Barrot

Dénivelée montée : 496 m, Dénivelée descente : 1250 m,
Distance : 18,5 km, Temps de marche estimé : 7 h 00

Nuit à l'auberge des terres Rouges.

Jour 7 : Guillaumes / Villeplane

Le matin peut être consacré à la visite du village de Guillaumes, de son petit musée et ses caves à vin avec d'énormes pressoirs. Des alambics rappelleront aussi que la distillation d'essence de lavande se faisait pour les parfumeurs Grassois.

Ensuite, vous remonterez par le sentier ancestral au hameau de Villeplane en faisant un détour inoubliable au belvédère surplombant de plus de 200 m les gorges rouges de Daluis. Le cheminement dans les terres rouges laisse pour une dernière journée l'agréable sentiment de dépaysement que procure ce lieu unique en Europe. 5h de marche.

Option 1 : par le Pont des Roberts

Dénivelée montée : 600 m, Dénivelée descente : 50 m,
Distance : 7 km, Temps de marche estimé : 3 h 00

Option 2 : par le point sublime

Dénivelée montée : 900 m, Dénivelée descente : 50 m,
Distance : 11,5 km, Temps de marche estimé : 5 h 00

Fin du séjour dans l'après-midi à votre arrivée à Villeplane.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Programme version 6 jours, 5 nuits

J1 à J5 identique

J6 : Valberg - Villeplane - Fin du séjour

Dépaysement garanti pour cette magnifique journée autour du massif du Barrot. Belle vue de cette montagne et découverte du sentier ancestral du village de Guillaumes au hameau de Villeplane en faisant un détour inoubliable au belvédère surplombant de plus de 200 m les gorges rouges de Daluis. Le cheminement dans les terres rouges laisse pour une dernière journée l'agréable sentiment de dépaysement que procure ce lieu unique en Europe.

Fin du séjour dans l'après-midi à votre arrivée à Villeplane.

Par les pont des Roberts et de Cante

Dénivelée montée : 600 m, Dénivelée descente : 960 m, Distance : 16,5 km, Temps de marche estimé : 6 h 30

-> Option supplémentaires : par le point sublime des gorges rouges Dénivelée montée : + 330 m, Dénivelée descente : + 0 m, Distance : +4,5 km, Temps de marche estimé : + 1 h 30

Programme version 5 jours, 4 nuits

J1 : identique

J2 : identique

J3 : Les Tourres - Péone : vous aurez 2 choix d'itinéraire de 6h30 à 8h30 de marche. Randonnée par Barels, lieu ensorcelé de toute beauté, et traversée de trois hameaux abandonnés, cachés au creux de montagnes sauvages. Montée au col de Ségilière pour savourer la vue circulaire sur les cimes de la vallée puis descente sur le magnifique village de Péone blotti sous "les demoiselles coiffées ».

Partie 1 : les hameaux de Barrels

Dénivelée montée : 270 m, Dénivelée descente : 410 m,

Distance : 6,5 km, Temps de marche estimé : 2 h 30

Partie 2 : Barrels - Péone :

Option 1 : par le col de Ségilière

Dénivelée montée : 440 m, Dénivelée descente : 570 m,

Distance : 11,5 km, Temps de marche estimé : 4 h

Option 2 : par ma tête de Méric

Dénivelée montée : 700 m, Dénivelée descente : 710 m,

Distance : 12,5 km + 2 km pour le sommet, Temps de marche estimé : 6 h

Nuit l'hôtel du col de Crous. Vous retrouverez ici le reste de vos bagages.

J4 : Péone - Valberg : visite du beau village médiéval de Péone et remontée vers Valberg. Grandiose randonnée d'altitude par le mont Mounier (2817 m) ou bien itinéraire par Charvin.

Option 1 : par le Charvin

Dénivelée montée : 670 m, Dénivelée descente : 440 m,

Distance : 10,5 km, Temps de marche estimé : 4 h 30

Option 2 : par le Mont Mounier

Dénivelée montée : 1200 m, Dénivelée descente : 900 m,

Distance : 16 km, Temps de marche estimé : 6 à 7 h 30

Nuit à l'hôtel du Chastellan. Repas du soir non inclus : nombreux restaurants sur place permettant de faire son propre choix.

J5 : Valberg- Villeplane directement. Fin du séjour

Dépaysement garanti pour cette magnifique journée autour du massif du Barrot. Belle vue de cette montagne et découverte du sentier ancestral du village de Guillaumes au hameau de Villeplane en faisant un détour inoubliable au belvédère surplombant de plus de 200 m les gorges rouges de Daluis. Le cheminement dans les terres rouges laisse pour une dernière journée l'agréable sentiment de dépaysement que procure ce lieu unique en Europe.

Fin du séjour dans l'après-midi à votre arrivée à Villeplane.

Par les pont des Roberts et de Cante

Dénivelée montée : 600 m, Dénivelée descente : 960 m, Distance : 16,5 km, Temps de marche estimé : 6 h 30

-> Option supplémentaires : par le point sublime des gorges rouges Dénivelée montée : + 330 m, Dénivelée descente : + 0 m, Distance : +4,5 km, Temps de marche estimé : + 1 h 30

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Début du séjour : Jour 1 à 8 h, à Villeplane (impératif).

ACCÈS

En voiture :

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr
www.mappy.fr

Parking : gratuit non gardé à Villeplane (votre véhicule y sera en toute sécurité).

En train ou en avion :

Consulter www.sncf.fr pour rejoindre la gare de Nice. Vols Paris / Nice : toutes les heures.
Puis correspondance pour le bus 790 Nice / Guillaumes à Nice Jean Bouin, tel: 0809 400 013
ou bien correspondance avec la micheline du train des Pignes Nice / Entrevaux, tel : 04 97 03 80 80
Nous appeler pour vous aider à trouver le plus pratique pour vous.

Nous venons ensuite vous chercher à Guillaumes (transfert 25 €) ou à Entrevaux (transfert 45 €).

DISPERSION

Fin du séjour : Jour 6 en fin d'après-midi, à Villeplane.

NIVEAU

2 à 3 chaussures

marcheurs moyens ou bons randonneurs.

Chaque jour, vous aurez le choix de 2 itinéraires différents toujours bien balisés grâce à une signalétique exceptionnelle :

- De la randonnée moyenne : de 4 à 6h de marche, de 600 à 800m de dénivelée.

- À la randonnée sportive : de 6 à 8 h de marche, plus de 800m de dénivelée avec l'ascension du Mt St Honorat (2550m), de la cime de l'Aspre (2471m), la Tête de Méric (2048m) et le Mont Mounier (2850m).

HEBERGEMENT

Chambres individuelles : 1 auberge confortable, 2 nuits chez l'habitant, 2 nuits en chambre d'hôtes dont une avec SPA et hammam.

Pension complète : pique-nique salades composées fraîches à midi car les villages traversés n'ont pas d'épicerie.

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages sont portés par nos soins : sacs de sport de 9 kg. Pas de valises à roulettes. Pour 2 nuits, du hameau des Tourres à Péone, vous serez dans le coeur du parc national inaccessible en voiture, vous aurez à porter vos affaires pour la nuit dans un petit sac à dos et retrouverez le reste de vos affaires à Péone.

DOSSIER DE RANDONNEE

- Un topo guide,
- Les cartes IGN,
- Un accueil personnalisé avec des conseils par des guides du pays.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

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).

- Un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- 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 mérinos, 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.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 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 sac)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable

- **1 sac à dos de 30/35 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- **2 bâtons télescopiques**
- **1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville** et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)

- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette.
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques,
- Des vivres de courses de votre préférence (nous vous en donnons également en complément)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- Papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- Crème solaire indice 4
- Appareil-photo et/ou jumelles (facultatif)

Pour le soir à l'hébergement

- Nécessaire de toilette
- Vos affaires de rechange
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- 1 maillot de bain (selon les hébergements)

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

LE PRIX COMPREND

- Pension complète en chambres avec sanitaires privés sauf chez l'habitant
- Un topo guide
- Les cartes IGN
- Un accueil personnalisé avec des conseils par des guides du pays
- Le portage des bagages par nos soins (sauf jour 2 à 4)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance multirisque
- Le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous