

Le Mercantour à pas de loup en liberté



PRESENTATION

Au pays des gorges rouges
6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

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

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

Jour 1 : Villeplane / Sauze

Accueil à 08 h à la ferme de Villeplane, et présentation du séjour par un guide de pays. Vous aurez 3 choix d'itinéraires pour rejoindre Sauze, du plus facile au plus difficile. De 4h à 8h de marche. Nuit à l'auberge.

Jour 2 : Sauze / Les Tourres

Un ancien sentier de transhumance ou bien un parcours en crête vous conduisent ensuite au hameau des Tourres. Vous aurez 2 choix d'itinéraire de 6 à 8h30 de marche. Nuit chez l'habitante, Guylaine, dans un magnifique hameau perdu et inaccessible 5 mois par an.

Jour 3 : Variations autour des Tourres

Il y en a pour tous les goûts : sommet de l'observatoire astronomique de la cime de l'Aspre, randonnée champêtre au col de trente souches ou journée de récupération. Deuxième nuitée chez Guylaine.

Jour 4 : Les Tourres / Barrels / Péone

Randonnée par Barrels, lieu ensorcelé de toute beauté, et traversée de trois hameaux abandonnés, nichés au creux de montagnes sauvages avec une vue circulaire sur les cimes de la vallée puis descente sur le magnifique village médiéval de Péone blotti entre les demoiselles coiffées. 6h de marche. Nuit en chambre d'hôtes.

Jour 5 : Péone / Valberg

Remontée vers Valberg soit par le mont Mounier (2817m), 6h30 de marche, soit par un sentier tranquille en forêt, 3h de marche. Nuit en chambre d'hôtes.

Jour 6 : Valberg / Villeplane

Après une longue descente, pique-nique et baignade, avant de remonter vers Villeplane. Vue imprenable sur les Terres Rouges. 5h30 de marche.
Fin du séjour en fin d'après-midi.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Extension : variante possible en 5 ou 7 jours sur demande.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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

Comment arriver jusqu'ici

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 refroidi 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

Saison : 01 juin au 30 septembre

Tarif 2021 : 660 € adulte et 590 € enfant moins de 12 ans

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

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

