

# Au cœur du Mercantour : villages et paysages d'altitude



## *PRESENTATION*

Randonnée semi-itinérante en hôtel 2\*\* et village vacances  
6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche

Randonnée entre villages perchés et trésors préhistoriques dans la vallée de la Roya et la vallée des Merveilles

Cer circuit vous propose une immersion totale au cœur de l'un des joyaux du parc national du Mercantour. Sur une semaine, vous découvrirez deux sites emblématiques, riches en histoire et en paysages grandioses. La vallée de la Roya, enserrée entre des gorges profondes, abrite des villages perchés et pittoresques tels que Saorge, La Brigue et Tende, qui ont conservé tout leur charme médiéval. Ces étapes offrent des points de vue saisissants sur la nature sauvage environnante, avec la possibilité d'observer des chamois et des bouquetins dans leur habitat naturel.

L'autre point fort de ce séjour est la visite de la vallée des Merveilles, un site unique en Europe avec plus de 36 000 gravures rupestres datant de l'âge du Bronze et du Cuivre. Située à plus de 2 000 mètres d'altitude, cette vallée minérale est accessible après une montée de quelques heures. Une fois au sommet, les randonneurs sont récompensés par des paysages d'une beauté saisissante, où se côtoient lacs cristallins, pâturages fleuris et forêts de mélèzes. Le Mont Bégo veille sur ce véritable musée à ciel

ouvert, offrant un voyage dans le temps à travers l'art rupestre préhistorique.

Ce séjour semi-itinérant est idéal pour les amateurs de randonnée qui souhaitent allier efforts physiques, découvertes culturelles et immersion en pleine nature. Adapté aux marcheurs de niveau intermédiaire, il propose des itinéraires variés, avec des options pour les plus sportifs. C'est une véritable aventure où chaque jour offre de nouvelles merveilles à explorer.

# PROGRAMME

## Jour 1

### Accueil à Saint-Dalmas de Tende

Arrivée à votre hôtel à Saint-Dalmas de Tende en fin d'après-midi. Présentation du programme et installation.

## Jour 2

### Randonnée au départ de Saorge

Transfert au village médiéval de Saorge pour une visite guidée. Départ pour une randonnée en balcon au-dessus des gorges de la Roya, offrant des vues panoramiques sur la vallée. Retour à Saint-Dalmas de Tende.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +857 m / -865 m. Temps de marche : 5 h.

## Jour 3

### Exploration des sommets autour de Saint-Dalmas de Tende

Boucle au départ de Saint-Dalmas, avec plusieurs options de parcours : le mont Bonsapée, le Pas de la Tranchée ou une randonnée à travers les villages de La Brigue et Tende. Transfert en fin de journée à Casterino

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +465 m à +1 064 m / -465 m à -1 064 m. Temps de marche : 4 à 7 h.

## Jour 4

### Fontanalba et ses lacs enchanteurs

Transfert le matin pour rejoindre Casterino.

Randonnée vers la Baisse de Valaurette pour découvrir les lacs et les gravures de Fontanalba. Visite guidée avec un guide du parc. Plusieurs variantes possibles selon les conditions et le groupe.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelés : + 794 m / - 794 - Temps de marche : 5 h à 7 h de marche

### **Jour 5**

#### **Découverte des gravures rupestres de la vallée des Merveilles**

Transfert le matin pour rejoindre le Lac des Mesches. Randonnée en aller-retour jusqu'au refuge des Merveilles, découverte des lacs ou pour les plus sportifs : ascension de la Cime du Diable ou du Pas de l'Arpette.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +794 m / -794 m. Temps de marche : 5 à 7 h.

### **Jour 6**

#### **Traversée du Col du Sabion (2 269 m)**

Ce sentier débalisé, jalonné de cairns, traverse un vallon sauvage fréquenté par chamois et bouquetins. Le panorama sur le Parc du Mercantour est exceptionnel.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelés : + 710 m / - 710 m Temps de marche : 5 h 30

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le premier jour de votre choix en fin d'après-midi au 1er hébergement

L'hôtel est situé à Saint-Dalmas de Tende, mais selon les disponibilités un aménagement est possible dans un autre hôtel (Saint-Dalmas ou Tende).

## Arrivée 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.

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

## Arrivée 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 :

**ATTENTION, DE NOMBREUX GPS VOUS FONT PASSER PAR LE NORD, MAIS DEPUIS LA TEMPÊTE ALEX, LA ROUTE EST COUPÉE, 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.

## Parking

Parking gratuit à l'hôtel.

## DISPERSION

En fin d'après-midi le 6ème jour à la gare de Saint-Dalmas ou Tende pour récupérer votre voiture ou prendre le train.

Généralement les navettes correspondent avec le train de Paris autour de 15 h 00 ou 17 h 00.

## NIVEAU

### 2 à 3 chaussures

5 à 6 h de marche par jour. Les randonnées seront à tiroirs avec plusieurs options. Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 500 à 900 m cumulés en montée et/ou en descente.

Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique.

Cette randonnée s'adresse aux personnes qui désirent marcher sans encadrement mais qui ont l'habitude de faire des randonnées en moyenne montagne de 500 à 900 m de dénivelé avec des étapes de 5 à 6h. Tous les jours des options sont possibles pour ceux qui veulent adapter leur journée à la météo ou à leur motivation ou fatigue !

## HEBERGEMENT

### 3 jours en hôtel\*\* et 2 jours en auberge 2\*

Formule en chambre de 2 personnes

Cette région n'a pas beaucoup d'hôtels et de chambres d'hôtes. Ils ont aussi très peu de chambres (4 à 11 selon l'hébergement). Nous vous conseillons donc de réserver à l'avance.

Le transfert entre les hébergements est assuré par vos soins, en navette ou avec vos véhicules.

## NOURRITURE

Option pique-niques : Nous pouvons vous réserver vos panier repas directement lors de votre réservation. Ces derniers sont composés d'une salade, d'un fruit, de fromage ou charcuterie et complétés de vivres de course (fruits secs ou chocolat ou biscuits). N'hésitez à compléter de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits)

## TRANSFERTS INTERNES

Le séjour comprend :

le transfert en taxi du jour 2 pour rejoindre le village de Saorge

Les transferts pour Casterino, le lac des Mesches et pour revenir dans la vallée sont à votre charge. Il sera possible d'utiliser les navettes locales qui circulent entre le 1er juin et le 30 septembre

## PORTAGE DES BAGAGES

Randonnée à la journée, vous laissez vos bagages à l'hébergement.

Vous effectuez le transfert de vos bagages entre les deux hôtels

## GROUPE

À partir de 2 personnes

### Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

Pour les groupes, afin de limiter votre implication dans l'environnement (bruit, dérangement de la faune, confrontation avec les autres randonneurs, piétinement des zones fragiles à proximité des sites de gravures) il est recommandé de ne pas dépasser 15 personnes.

## ENCADREMENT

Randonnée en formule « liberté » sans la présence d'un professionnel de la montagne (accompagnateur en montagne breveté d'État). Vous marchez sous votre propre responsabilité.

**NOTA :** en début d'été la présence des névés peut être dangereuse sur de nombreuses parties de l'itinéraire. Certains passages enneigés et pentus peuvent imposer l'emploi d'une corde, d'un piolet, voire de crampons. Si votre sécurité est engagée, il est parfois plus prudent de faire demi-tour ou de

renoncer à la journée. Les orages du Mercantour sont réputés pour leur violence et doivent également être pris en compte sérieusement dans le déroulement de votre randonnée. Vous devrez impérativement partir tôt des refuges et ne pas arriver tardivement à l'étape. Si ces contraintes peuvent vous poser des problèmes nous vous conseillons de faire appel à l'un de nos professionnels.

### **Le téléphone portable (GSM)**

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du téléphone portable en milieu montagnard et principalement sur le massif des Merveilles. En effet, si les villages du bas de la vallée sont bien couverts par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombres subsistent en altitude. Toutefois si un réseau est présent, en cas d'urgence nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

### **LA VISITE GUIDÉE DES GRAVURES**

Nous vous réservons un guide-accompagnateur qui possède une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites interdits des gravures. Un examen sanctionne une formation conduite par le parc national du Mercantour et le ministère de la culture. Cette spécificité lui donne le droit de vous accompagner dans les zones réglementées.

## **DOSSIER DE RANDONNEE**

Afin de vous garantir une expérience des plus agréables lors de votre séjour en liberté, nous attachons une grande importance à la qualité de vos documents. Nous avons également à cœur de ne pas vous surcharger avec des documents superflus, vous laissant le choix d'avoir un carnet de voyage imprimé ou non.

Voici ce que nous vous proposons :

### **Dossier numérique**

- La mise à disposition de notre application de guidage assisté « Roadbook » pour tous les participants, incluant itinéraire, fond de carte, localisation en temps réel, point d'intérêts, variantes.
- Edition de votre carnet de route au format PDF, incluant des extraits de carte de votre parcours

### **Nous vous mettons à disposition au format papier :**

- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)
- Un carnet culturel élaboré par nos soins, vous décrivant le patrimoine local.



### **En complément, vous pouvez nous demander :**

- L'envoi de la trace gps au format \*gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- L'impression de votre carnet de route

**En option payante :** mise à disposition de la carte IGN TOP 25 adapté à la randonnée, et incluant le tracé du parcours.

### **L'Application Mobile : Votre Compagnons de Voyage**

Découvrez notre application mobile, à télécharger quelques jours avant le départ. Elle vous offre un accès aux cartes détaillées du parcours (avec fond de carte Openmap), à la trace de l'itinéraire, ainsi qu'aux points d'intérêt à explorer tout au long de votre randonnée.

Facile à utiliser, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel pendant votre aventure. Une fois le parcours téléchargé, l'application fonctionne en mode avion, préservant ainsi la batterie de votre téléphone. Vous pouvez l'activer dès le début de votre circuit ou en cours de route pour vérifier votre position. Par souci de sécurité, nous vous recommandons d'avoir une petite batterie externe à portée de main, car la recharge des téléphones en refuge peut s'avérer impossible.

Profitez au maximum de votre voyage avec cette application pratique !

### **REMISE DES DOCUMENTS**

#### **Préparez-vous à l'aventure :**

Entre 30 et 15 jours avant votre départ, vous recevrez votre dossier tant attendu, dévoilant le lieu de rendez-vous et les détails douillots de vos hébergements pour tout le séjour. En prime, nous vous donnons vos codes d'accès pour l'application, et sur simple demande, les traces GPX de votre parcours seront à vous.

Quelques jours avant votre départ, nous prenons contact avec vous. Ce moment sera l'occasion de vous donner les dernières informations sur votre itinéraire (conditions des sentiers, enneigement possible sur certains cols en début de saison, prévisions météo...) et de vous donner les derniers conseils sur l'équipement nécessaire.

À la fin de votre séjour, vos documents vous seront laissés à disposition

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Veste en fourrure polaire** : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent)** : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.

Choisissez des vêtements qui séchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

### **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.
- Petite boîte plastique hermétique, 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.

### **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.

### **Pharmacie personnelle**

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

Attention ! Le drap de sac pour dormir est obligatoire en gîte et en refuge (les lits sont équipés de couettes)

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Circuit possible de début juin à fin septembre (selon enneigement en début de saison)

Base 2 personne : 895 € / pers

Base 3 à 4 personnes : 795€ / pers

À partir de 5 personnes, merci de nous consulter.

Panier repas : 78 € / pers

Carte IGN personnalisée : + 25

À partir de 5 personnes, merci de nous consulter.

## LE PRIX COMPREND

- La demi-pension du jour 1 (repas du soir) au jour 6 (après la randonnée)
- Le transfert en taxi du jour 2
- Un dossier de randonnée
- Une visite des gravures par un accompagnateur agréé par le Parc national du Mercantour

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques
- Le transfert entre la vallée et Casterino
- Le transfert des bagages
- Les transports locaux non prévus au programme
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### LE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

(Source : [www.mercantour.eu](http://www.mercantour.eu))

Adossé à la frontière du Piémont italien, le massif du Mercantour est le dernier promontoire de l'arc alpin au sud, avant sa brutale plongée dans la mer Méditerranée. À la cime du Gélas, plus haut sommet du Mercantour (3143 m) vous êtes seulement à 50 km de la mer à vol d'oiseau !

Le climat du Mercantour est caractérisé par des hivers doux et des étés chauds, les températures hivernales sont en moyenne de 5°C plus élevées que sur des stations d'altitude identique dans les Alpes du nord. L'été y est plus précoce et plus chaud. Maximales en automne et minimales en été, les précipitations sont abondantes (plus de 1000 mm/an) et particulièrement violentes, causant parfois des dégâts importants (glissement de terrain).

Les conditions météorologiques hivernales sont caractérisées par le passage de grandes perturbations. Durant l'été, le Mercantour est en revanche soumis aux remontées d'air chaud d'origine tropicale, favorables au déclenchement des orages.

Le massif du Mercantour présente des singularités propres à sa position méridionale sur la chaîne des Alpes. Des précipitations et des vents forts (mais brefs) y alternent avec de longues périodes de beau temps, calme et limpide.

En raison de sa localisation à l'extrême sud des Alpes, le Mercantour présente un climat soumis à de multiples influences : influence alpine au nord, fort ensoleillement et incidence de la Méditerranée au sud. Leur confluence génère de multiples situations météorologiques.

Une situation particulière entre mer et montagne qui lui confère un caractère unique et original.

#### L'histoire en quelques lignes :

Au milieu du XIXème siècle, cette vaste région montagneuse appartenait à cette époque au "Royaume de Piémont-Sardaigne". Le souverain régnant, Vittorio-Emmanuel II, appelé également "le Roi Chasseur", fut le premier à se préoccuper de la sauvegarde de ces territoires. S'apercevant que les effectifs de chamois ne cessaient de décroître et que le bouquetin avait été éliminé, le Roi décida de créer le 26 décembre 1859 une "Réserve Royale de Chasse" sur les massifs du Mercantour et de l'Argentera.

Si on se réfère au premier acte officiel, la motion prise par le Conseil Général des Alpes-Maritimes (20 novembre 1946), la gestation du Parc national du Mercantour a duré 33 ans.

À partir de 1900, Vittorio-Emmanuel III, qui hérita du Royaume d'Italie, fut à l'origine de la réintroduction de 23 bouquetins dans le massif de l'Argentera-Mercantour. Après 11 années d'efforts de réintroduction de 1921 à 1932, quelques individus arrivèrent à survivre et à se reproduire.