

Mercantour, la vallée des Merveilles en itinérant



PRESENTATION

Randonnée itinérante accompagnée
6 jours, 5 nuits, 6 jours de marche

Pour découvrir le Parc national du Mercantour, nous vous proposons un site unique en Europe : la vallée des Merveilles et la vallée de Fontanalbe au pied du Mont Bego. Ces paysages d'altitudes sont riches et variés, aussi bien en termes de faune, de flore, bien sûr la richesse historique des gravures rupestre et sans oublier les nombreux lacs enchanteurs...

Depuis le passage de la Tempête Alex, à l'automne 2020, nous avons suivi avec soin la remise en état des sentiers, et avec nos partenaires locaux avec qui nous travaillons depuis plus de dix ans, nous vous proposons cette année un véritable séjour itinérant et immersif pour être au plus près de la nature, des lacs et de la faune... L'itinéraire ne redescend pas dans la vallée. Nous restons en altitude pour profiter de cette nature sauvage. Les sentiers que nous parcourrons ont été peu impactés par la tempête.

Situé dans la partie méridionale des Alpes françaises, ce site regorge de richesses. Les paysages varient des forêts de mélèzes aux vallons " minéraux " où l'érosion des glaciers quaternaires a laissé son empreinte. Riches d'une flore endémique, les alpages sont peuplés de chamois et de bouquetins dont l'approche s'effectuera facilement à quelques dizaines de mètres.

Mais le plus grand trésor de cette vallée est sans aucun doute l'héritage culturel que nous ont laissé nos lointains ancêtres de l'âge de bronze. Au cœur du plus grand site européen de concentration de

gravures rupestres, nous essaierons d'interpréter ces signes mystérieux au travers des différentes religions protohistoriques du bassin méditerranéen. " Le Sorcier, le Chef de Tribu et le Grand Corniforme " éclaireront sans doute notre route sur " La Voie Sacrée ".

Nos points forts

- Un séjour au cœur du Parc national du Mercantour
- Des randonnées permettant l'observation des chamois et bouquetins
- Un circuit itinérant de refuge en refuge au plus près de la nature avec des grands lacs d'altitude
- La visite des gravures rupestres avec un accompagnateur agréementé

PROGRAMME

Jour 1

SAINT DALMAS DE TENDE - MINIERE DE VALLAURIA

Accueil par votre accompagnateur en gare de St Dalmas de Tende, départ de notre randonnée. Nous quittons la vallée de la Roya, vallée française depuis le traité de Versailles de 1947, 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'implantations 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.

Dénivelés : + 865 m / - 150 m Temps de marche : 6 h 30

Jour 2

MINIÈRE DE VALLAURIA - REFUGE DES MERVEILLES

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. Un examen sanctionne une formation conduite par le Parc du Mercantour et le ministère de la Culture. Cette spécificité lui donne le droit de 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. C'est avec un accompagnateur agrémenté par le Parc national du Mercantour que nous essayerons d'interpréter ces messages.

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

ASCENSION DU MONT BEGO (2 872 M) - REFUGE DES MERVEILLES AU REFUGE DE VALMASQUE

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 parsemé de très belles gravures.

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

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

Nuit au refuge de Valmasque (2 233 m).

Jour 4

COL DU SABION EN TRAVERSÉE (ASCENSION DU PIC EN OPTION À 2 610 M)

Après une courte descente depuis le refuge, votre accompagnateur vous 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.

Ce site est privilégié pour le panorama sur le Parc du Mercantour et son jumeau italien, le Parc Alpi-Maritime. Selon la météo et le niveau du groupe, nous pourrons réaliser l'ascension de La Cime du Sabion 2 610 m. Nous gagnons 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.

Dénivelés : + 710 m / - 710 m Temps de marche : 6 h 30

Nuit en gîte à Castérino.

Jour 5

LA VALLÉE DE FONTANALBE ET SES GRAVURES PAR LA CIME DE PLAN TENDASQUE

Dernière vallée, nous partons découvrir la vallée de la Fontanalbe, véritable sanctuaire pour la faune. Nous quittons l'itinéraire principal pour rejoindre le sommet de la Cime de Plan Tendasque (2 256 m). Nous plongeons ensuite au bord du lac Vert où nous découvrons le deuxième site des gravures, vous pouvez côtoyer le dieu Taureau et autres déesses... Nuit au refuge de Fontanalbe.

Dénivelés : + 850 m, - 850 m Temps de marche : 5 h 00

Jour 6

REFUGE DE FONTANALBE - LES MESCHES - SAINT DALMAS DE TENDE

Depuis le refuge, nous rejoignons la Baisse de Vallauretta 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.

Dénivelés : + 370 m, - 1 471 m Temps de marche : 6 h 00

Fin du séjour à la gare de Saint Dalmas de Tende pour 16 h 30

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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...)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le premier jour de la randonnée (lundi) 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.

Hébergement avant ou après la randonnée

Possibilité d'opter pour une nuit supplémentaire en hôtel**, en demi-pension, au départ de la randonnée à Saint Dalmas de Tende.

DISPERSION

En gare de Saint Dalmas de Tende le samedi pour 16 h 30

Trains au départ pour Nice indicatifs (2021) à 17h45 .

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

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

4 chaussures

La difficulté du circuit n'est pas tant sur le dénivelé mais plus sur le confort des hébergements et l'impossibilité d'avoir le transfert de vos bagages.

Vous avez déjà effectué un séjour de niveau 3 chaussures sans difficulté ou vous avez déjà randonnée plusieurs jours. Itinéraire de montagne avec trois nuits en refuge. Journées de 5 à 6 heures de marche en moyenne pour 600 à 900 m de dénivelés positifs journaliers.

HEBERGEMENT

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

Repas du soir et petits déjeuners en gîtes et refuges. Les pique-niques préparés par les refuges sont complétés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

Vos nuits en refuge (Merveilles, Valmasque et Fontanalbe) : 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...

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages ne seront pas transportés. Idéalement un sac de 38 à 45 L devrait suffire pour y glisser l'essentiel de vos rechanges.

Pour les nuits en refuges, vous devrez prévoir dans votre sac à dos quelques affaires votre drap de sac pour la nuit.

GROUPE

De 5 à 10 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État agréé par le Parc national du Mercantour.

Votre accompagnateur possède une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites interdits des gravures. Un examen sanctionne une formation conduite par le Parc du Mercantour et le ministère de la Culture. Cette spécificité lui donne le droit de vous accompagner dans les zones réglementées.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours ;
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe ;
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses

- connaissances pour la nature ;
- Être disponible et à votre écoute.

SÉCURITÉ

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de Destinations Queyras sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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
- 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

Le matériel indispensable :

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques + embouts caoutchouc pour obligatoires pour la visite
- 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 catégorie 3
- 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 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- Des vivres de course
- 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 confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire indice 4

Pour le soir à l'hébergement :

- Nécessaire de toilette
- Vos affaires de rechange
- 1 drap sac

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective) :

- 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)

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 sont

particulièrement vigilants sur ce respect réglementaire !

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du lundi matin au samedi après-midi : 6 jours ; 5 nuits, 6 jours de marche

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
22/08/2022	27/08/2022	Confirmé	725 euros
05/09/2022	10/09/2022	Confirmé	725 euros

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

- 80€/pers en ½ pension- base chambre de double ou twin
- 115€/pers en ½ pension - Chambre single

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne agréé pour la visite des gravures
- L'hébergement en pension complète du lundi midi au samedi midi inclus
- Le transfert en fin de séjour à la gare de Saint Dalmas de Tende
- Les transports des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION



LE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Le Parc National du Mercantour a été créé en 1979. Ce statut est dû à sa beauté et sa valeur exceptionnelle, ainsi qu'à son caractère unique, à la frontière entre la France et l'Italie. Le but de ce classement est de protéger la biodiversité des écosystèmes et des espèces qu'ils contiennent. L'intérêt est aussi accès sur le patrimoine culturel avec en ligne de mire la préservation et la valorisation de l'histoire du territoire. Le Parc est composé d'une zone "Coeur de Parc", avec une réglementation assez stricte, et d'une aire d'adhésion. Celle-ci tient compte également des enjeux économiques locaux et de l'équilibre entre impact des activités humaines et protection de l'environnement.

Le massif du Mercantour possède une position singulière, à l'extrémité sud de l'arc alpin, bordé par la mer méditerranéenne et la frontière italienne. Ce territoire des Alpes du Sud est composé de six vallées, ayant chacune une identité propre et un caractère bien marqué : Verdon, Var-Cians, Ubaye, Tinée, Vésubie et Roya-Bévéra. Riche de sa diversité, le Mercantour étonne par sa palette d'écosystèmes et sa faune et flore exceptionnelles.

Mais la protection de la nature ne connaît pas de frontières ! Par delà la frontière, nos voisins italiens ont également à cœur de protéger ce territoire précieux, en créant le Parco Naturale Alpi Marittime en 1995, appartenant à l'aire protégée Alpi Marittime. Ces deux espaces protégés forment une entité écologique sans frontière physique, pour le bien de la nature.

LA VALLÉE DE LA ROYA

Entre la mer Méditerranée et l'Italie voisine, la Vallée de la Roya ne manque pas de charme ! Ce territoire recèle de trésors à découvrir, entre petits villages perchés, biodiversité remarquable et bien entendu la célèbre Vallée des Merveilles. Chacun de ses villages, le long de l'ancienne route du sel, possède son propre caractère et a su garder son authenticité. Au sud, on ressent l'influence de la Riviera, entre villages colorés et champs d'olivier. En s'enfonçant dans la vallée, on découvre des ambiances médiévales et des hameaux suspendus sur des parois vertigineuses... Appartenant à l'espace protégé du Parc National du Mercantour, la faune et la flore de la Roya sont à la fois riches, uniques et fragiles. Il n'est pas rare d'y croiser chamois, marmottes, bouquetins et parfois même gypaètes ! Si l'on ouvre bien les yeux, on peut compter mille et une espèces de fleurs aussi précieuses que belles : gentiane ligure, primevère d'Allioni, saxifrage à mille fleurs et de très rares orchidées comme l'ophris bécasse et l'orchis papillon...

LA VALLÉE DES MERVEILLES

Lorsque l'on pénètre dans la Vallée des Merveilles, un autre univers s'offre à nous... C'est comme si l'espace temps s'était arrêté pour nous transmettre ces 40 000 gravures sur roche dont le mystère reste

intact. Elle constitue un véritable musée de la Préhistoire à ciel ouvert, et dans le même temps, un paradis pour les randonneurs ! Le Mont Bégo en est le point culminant du haut de ses 2 872 m. Sacralisé ou mystique, ce sommet reste l'un des plus fascinants du cirque des Merveilles. Ce sanctuaire d'œuvres rupestres a été classé monument historique en 1989 ce qui lui a permis de bénéficier d'une protection particulière. En plus des règles du parc National, il est ici interdit d'utiliser un bâton de marche ferré, de graver sur les roches, de toucher ou de marcher sur les gravures rupestres, ou encore d'utiliser des produits (lessives, shampoings) non biodégradables. La roche représente une curiosité à elle seule, avec ses couleurs ocres et rouges surprenantes et ses parois polies par l'action des glaciers du quaternaire, les "Ciappe". Le site des gravures est situé à cheval entre les vallées des Merveilles et de Fontanalba. La première impressionne par sa minéralité, ses lacs glacés et sa beauté austère. Tandis que la seconde éblouit par ses nuances de vert et la richesse de sa flore endémique.

TENDE

Dernier village avant le Piémont italien, porte d'entrée dans le Parc National du Mercantour, le village de Tende est blotti dans un écrin de nature à 800 m d'altitude. On retrouve dans ce village médiéval la fameuse pierre verte de Tende, "marbre vert" employé pour la construction des lauzes de couvertures de toitures. Situé au cœur de la Vallée de la Roya et à l'entrée de la Vallée des Merveilles, il constitue une position stratégique pour tout amateur de randonnée. C'est ici que se trouve le musée des Merveilles, qui retrace l'histoire de l'Humanité au pied du Mont Bégo, ainsi que la Maison du Parc National, axée sur la biodiversité et ses enjeux. En remontant au nord, on atteint le Col de Tende, perché à califourchon sur la frontière italienne, du haut de ses 1 871 m. Tout autour se dressent les vestiges d'édifices militaires qui datent de Napoléon III. Depuis la ligne de crête, on peut admirer un époustouffant panorama sur la vallée et même jusqu'à la mer, surmonté par le ballet des chocards et aigles royaux...

Perché à flanc de montagne à 800 mètres d'altitude, le village de Tende s'épanouit au cœur de la vallée de la Roya. Placé sur la Haute Route du Sel et la Route Royale depuis Nice, il constitue l'ultime étape française avant le Piémont italien. Au-dessus de lui, le col de Tende culmine à 1871 mètres. Dans cet écrin vertigineux, Tende est aussi la frontière naturelle du Parc national du Mercantour et de la Vallée des Merveilles. Des noms prestigieux pour une destination à la hauteur, suspendue entre ciel et terre.

BREIL-SUR-ROYA

Village emblématique des Alpes-Maritimes, entre influences italiennes et traditions niçoises, Breil-sur-Roya a tout pour plaire. Ce petit bourg appartenant au Parc National du Mercantour est également nommé "Pays des Oliviers". Avec plus de 100 000 arbres, sa réputation oléicole dépasse les frontières ! A mi-chemin entre mer et montagne, Breil-sur-Roya bénéficie de la douceur du climat Méditerranéen et de la richesse de la biodiversité alpine. Le village en lui-même ne manque pas de charme, entre ses maisons aux porches voûtés et des ponts enjambant la Roya. On y retrouve un étonnant dynamisme, avec un mélange d'artisanat, de culture, de sports de nature et de gastronomie locale.

CARTES

- Carte IGN TOP 25 au 1/25 000 ème N° 3841 OT
- Carte IGN TOP 25 AU 1/25 000 ème N° 3741 OT
- Carte IGN série verte au 1/100 000 ème N° 61
- Carte IGN Alpes sans frontières N° 4 Vallée des Merveilles Val Vermenagna

BIBLIOGRAPHIE

- *Les grands passages des Alpes Samivel* - S.Noraude, Éd Glénat.
- *Mercantour Haut Pays Niçois*. V P Aschetta, Éd DIDIER RICHARD
- *Le Mont Bégo - Vallée des Merveilles et de Fontanalba*
- *Guides archéologiques de la France* - Imprimerie Nationale Éditions.

