

# Mercantour, randonnées en étoile dans la vallée des Merveilles - Accompagné



## ***PRESENTATION***

Randonnée en étoile accompagnée, 1 nuit en refuge  
7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

À la fois proche de la Méditerranée et dans la partie méridionale des Alpes françaises, le Parc national du Mercantour 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.

Tel un sanctuaire, la vallée des Merveilles domine la Roya à l'ouest, à plus de 2 000 m d'altitude. Il faut la mériter ; après 2 à 3 heures de montée, vous atteignez une vallée parsemée de lacs, de mélèzes et de pâturages fleuris. Puis vient le minéral et c'est un véritable musée de la préhistoire, à ciel ouvert, que vous découvrirez sur les dalles rocheuses : 36000 gravures de l'âge du cuivre et du bronze, sous l'œil du mont Bego, gardien du plus grand site de gravures rupestres d'Europe.

### ***Nos points forts...***

- Une découverte complète de la vallée des Merveilles avec de nombreux lacs
- La visite guidée des gravures rupestres de la vallée des Merveilles par un accompagnateur en

montagne agréé par le Parc du Mercantour qui vous accompagnera tout au long du séjour !

- Une nuit en refuge au cœur du site préhistorique
- Une observation privilégiée de la faune

# PROGRAMME

## Jour 1

### **ACCUEIL PAR VOTRE ACCOMPAGNATEUR À 17 H 30 EN GARE DE SAINT DALMAS DE TENDE**

Regroupement avec les véhicules puis montée au lac des Mesches où notre partenaire hébergeur réceptionne nos bagages. Les personnes arrivant par le train sont prises en charge dans notre minibus. Depuis le parking du lac des Mesches, nous allons marcher 15 minutes sur un chemin facile pour rejoindre le gîte de Neige et Merveilles, au lieu-dit la Minière de Vallauria. Cette petite marche permet d'éliminer les fatigues du voyage et de découvrir les premiers paysages du Parc du Mercantour. Installation au gîte et présentation du programme du séjour.

## Jour 2

### **LA BRIGUE - TENDE : SUR LA ROUTE ROYALE DU SEL**

Court transfert au départ de la randonnée. Cette randonnée de mise en jambes, en boucle, vous fera pénétrer au cœur de l'Histoire. La Brigue, c'est avant tout un village médiéval au cœur de la montagne, qui possède un patrimoine architectural riche de 7 édifices classés aux monuments historiques, dont la chapelle Notre-Dame des Fontaines surnommée aussi la Sixtine des Alpes. A Tende, vous découvrirez le dernier village sur l'ancienne route royale du sel, qui reliait Nice au Piémont. Entre ses ruelles étroites et ses maisons colorées, ce village est la véritable porte d'entrée pour découvrir et comprendre la vallée des Merveilles. Cette première journée sera l'occasion de comprendre l'histoire de la vallée, et de découvrir les premiers indices des traces laissés par nos ancêtres il y a quelques milliers d'années...  
Dénivelés : + 810 m / - 802 m Temps de marche : 6 h

## Jour 3

### **LA CIME DE PLAN TANDASQUE**

De l'hébergement, une très belle montée en direction d'un petit lac où les pêcheurs taquinent la truite vous permet de gagner un petit sentier que seuls les bergers et quelques habitués connaissent ! Votre accompagnateur vous emmène à la découverte d'alpages couverts d'edelweiss où broutent paisiblement les vaches piémontaises typiques de la région. Les chamois fréquentent également souvent ces lieux tranquilles.

Dénivelés : + 760 m / - 760 m Temps de marche : 5 h 30

## Jour 4

### LA CRETE MARAUTE ET SES VALLONS SECRETS

Court transfert au départ de la randonnée pour rejoindre Fontan. A cheval entre la Haute Roya et la Méditerranée, votre accompagnateur vous fera découvrir des petits vallons sauvages, peu fréquentés et à l'écart des principaux itinéraires de la vallée. Après avoir pris un peu de hauteur, et quitté l'étage forestier, vous déambulerez dans les alpages, découvrant çà et là granges et oratoires. Porté sur l'horizon, votre regard alternera entre une vue dégagée entre mer et les méandres de la Roya.

Dénivelés : +/- 800 m à 950 m Temps de marche : 6 h

## Jour 5

### LA CIME DE LA NAUQUE (2 207 m)

Randonnée qui démarre au frais, sur un sentier peu fréquenté des randonneurs. Au sommet, le panorama est unique (parfois on peut apercevoir la mer !). Selon la météo nous pourrions divaguer le long de la crête...et aurons peut-être la chance d'apercevoir des chamois.

Dénivelés : + 650 m, - 650 m Temps de marche : 6 h

## Jour 6

### DÉPART POUR LA VALLÉE DES MERVEILLES AVEC 1 NUIT EN REFUGE

Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert. Vous partez pour 2 jours et 1 nuit d'évasion 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) et visite des gravures

Après avoir libéré les chambres, nous entreprenons l'ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes qui occupe le bas de la vallée des Merveilles. Nous profitons du très beau site et du lac à l'occasion du pique-nique.

Dénivelés : + 611 m, - 0 m Temps de marche : 2 h 30 à 3 h

En après-midi : après avoir allégé les sacs au refuge nous gagnons le site des gravures préhistoriques mondialement connues. C'est avec notre accompagnateur agréé 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 : + 183 m, - 183 m Temps de marche et de visite : 2 h 30

Nuit et repas au refuge des Merveilles (2 111 m). Pas de transfert de bagages

## **Jour 7**

### **ASCENSION DE LA CIME DU DIABLE (2 685 M) OU DU MONT BEGO (2 872 M)**

Très tôt le matin et sac léger, nous effectuons l'ascension de l'un de ces sommets qui dominent le cirque des Merveilles puis retour au refuge où nous récupérons nos affaires avant de rejoindre l'auberge de Neige et Merveilles pour 15 h 30.

Dénivelés : + et - 570 m en A/R depuis le refuge (761 m pour le pic),

600 m pour redescendre au gîte Temps de marche : 5 à 6 h

Notre hébergeur se charge du transfert des bagages du gîte vers le parking du lac des Mesches que nous gagnons facilement à pied en 10 minutes.

Transfert à la gare Saint Dalmas de Tende selon votre horaire pour 16 h 00 ( En fonction des trains nous vous confirmerons cet horaire)

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Sur place l'accompagnateur pourra également adapter les itinéraires selon les conditions du moment (météo, niveau du groupe, conséquence de la tempête Alex...)

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Rendez-vous avec votre accompagnateur le dimanche à 17 h 30 à la gare de Saint Dalmas de Tende.**

Les personnes arrivant par le train sont prises en charge par notre minibus. Regroupement avec les voitures personnelles et transfert au lac des Mesches dans le Val Castérino (1 500 m)

Attention ! pour les personnes arrivant en voiture, le rendez-vous ne peut pas se faire directement au lac des Mesches, car les portables ne passent pas et cela évitera les rendez-vous manqués. Le centre n'est pas accessible en voiture. Vous devez laisser votre véhicule au parking du lac des Mesches. Votre accompagnateur organise le transfert des bagages avec l'hébergeur. Vous aurez 800 m à faire à pied pour rejoindre l'auberge de Neige et Merveilles.

En cas de problème de dernière minute, vous pouvez appeler le centre Neige et Merveilles au 04 93 04 62 40 ou le portable de votre accompagnateur (précisé dans la convocation) au moment du rendez-vous.

### **Si vous arrivez dans la journée :**

En attendant l'heure de rendez-vous, nous vous conseillons de rejoindre Tende et de visiter le musée des Merveilles (visite gratuite) , à 150 m de la gare où vous trouverez un parking gratuit. Cette visite sera une intéressante préparation à votre séjour.

### **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 00**

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

### 3 chaussures

Vous avez déjà effectué un séjour de niveau 2 chaussures sans difficulté ou vous avez déjà randonnée plusieurs jours. Journées de 5 à 6 heures de marche en moyenne pour 600 à 900 m de dénivelés positifs journaliers.

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.

## HEBERGEMENT

**De dimanche à vendredi matin : au centre Neige et Merveilles** installé sur le site original de La Minière de La Vallauria proche du lac des Mesches où les communautés de mineurs ont exploité pendant plusieurs siècles la Galène et la Blende.

Dans cet hébergement de type centre de vacances et gîte, vous bénéficierez d'une chambre pour 2 personnes avec une salle de bains commune aux 2 chambres.

Avec supplément : les chambres individuelles sont possibles uniquement sur demande car il en existe très peu (impossible au refuge).

**De vendredi à samedi : nuit au refuge des Merveilles** en dortoir.

Les dîners sont pris au centre Neige et Merveilles et au refuge des Merveilles. Nourriture simple mais faite maison !

Les pique-niques préparés également par Neige et Merveilles, sont accompagnés de vivre de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

## TRANSFERTS INTERNES

Minibus 8 personnes.

Si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser parfois votre propre véhicule pour de courts transferts au départ des balades. Dans ce cas, nous vous proposerons un défraiement en fonction des kilomètres parcourus.

## PORTAGE DES BAGAGES

Pour accéder au refuge des Merveilles la nuit du jour 6 au jour 7, vous devrez prévoir dans votre sac à dos quelques affaires personnelles pour le soir : un change, votre drap-sac et un petit nécessaire de toilette (une petite serviette qui sèche rapidement et un échantillon de savon, suffiront largement pour une nuit).

## GROUPE

De 6 à 12 personnes.

## ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État, agréé par le Parc national du Mercantour pour accéder aux différents sites des gravures

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

Départs du dimanche au samedi : 7 jours ; 6 nuits, 6 jours de marche

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
14/08/2022	20/08/2022	Confirmé	725 euros
21/08/2022	27/08/2022	Confirmé	725 euros
28/08/2022	03/09/2022	Confirmé	725 euros
04/09/2022	10/09/2022	Confirmé	725 euros
11/09/2022	17/09/2022	Confirmé	725 euros

Option chambre single : + 95€ (hors refuge)

Nuit supplémentaire, en demi-pension, début ou fin de séjour à Saint Dalmas de Tende, en hôtel \*\* :

- 80€/pers en ½ pension- base chambre de deux
- 115€/pers en ½ pension - Chambre single

## LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplôme d'État, agréé par le Parc du Mercantour pour accéder aux sites des gravures
- La pension complète de dimanche soir au samedi midi
- Le transport des bagages du jour 1 et 7
- Le transfert prévu au programme de randonnée

## 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 époustouflant 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.

