

Miroirs d'Azur du Mercantour, randonnée avec un âne



PRESENTATION

Randonnée itinérante avec âne au pays des gorges rouges
6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

La réserve naturelle des gorges de Daluis

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.

La haute vallée du Var dans le Mercantour

La moins connue et la plus sauvage des vallées du Haut Pays Niçois vous étonnera par la beauté de ses paysages ouverts. Les sentiers sont bien entretenus et bien balisés et peu fréquentés. Notre petite vallée entre Provence et Alpes est fortement préservée du tourisme.

Ce séjour est possible en version 5 jours, 4 nuits ou 4 jours, 3 nuits

PROGRAMME

Jour 1 : variations autour de Villeplane

Accueil à la ferme de Villeplane à partir de 08h30 pour le briefing et l'apprentissage du maniement de votre âne.

Option 1 : Le tour du Collet de la Cime

Cette jolie randonnée d'une demi-journée se déroule dans une ambiance très tranquille et loin de tout. Le panorama à 360 ° au collet de la Cime permet de voir tous les sommets moyennant une dénivelée très douce (300 m!)

De plus, un pique-nique ombragé dans les mélèzes à proximité du col de Devens, et un petit arrêt au bord du riu permettant des ébats aquatiques motiveront les troupes paresseuses.

Dénivelée montée : 300 m - Dénivelée descente : 300 m - 2 h 30 - 6 km

Option 2 : Belvédère des gorges rouges.

Départ de la randonnée vers les Terres rouges. Balade en balcon sur un relief unique en Europe avec des gorges en balcon, truffées de mines de cuivre reconverties en aires d'aigles royaux.

Dénivelée montée : 350 m - Dénivelée descente : 350 m - 4 h 30 - 9 km

Nuit à l'écogite de Villeplane.

Jour 2 : Villeplane / Saint Martin d'Entraunes

Cette randonnée un peu longue emprunte un chemin ancestral reliant les villages entre eux. Elle vous imprènera du charme sauvage de nos montagnes se découpant à plus de 2500 m dans le bleu du ciel, ponctuée de petits hameaux perchés aux murets de pierres sèches, de forêts ombragées et de haltes réjouissantes dans les vasques des torrents rafraichissants.

Nuit au gîte de Pelens ou à l'hôtel des Etrangers selon disponibilités. Salle de bains partagées à l'hôtel des Etrangers.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée montée : 700 m - Dénivelée descente : 750 m - 5 h 30 - 15 km

Jour 3 : Saint Martin d'Entraunes/Entraunes

Option 1 : Par l'Ubac

Cet itinéraire, bien que présentant des montées soutenues, est entièrement à l'ombre sur de larges sentiers en forêts et traverse plusieurs fois de jolis torrents propices à la baignade. À travers d'anciennes «campagnes», on aura une pensée pour ces générations de montagnards qui ont façonné le relief pour en tirer le meilleur parti.

Dénivelée montée : 870 m - Dénivelée descente : 660 m - 5h30 - 10 km.

Option 2 : Par le chemin du facteur et le Serre d'Au

La remontée de la vallée continue par la belle randonnée du chemin du facteur. Ce chemin au nom évocateur, rappelle le temps (pas si éloigné que ça) où le service public avait comme seul matériel à fournir à ses agents une bonne paire de chaussures pour assurer la distribution du courrier...

A voir : les rochers de Bramus et sa spectaculaire cascade. Vous atteindrez ensuite un belvédère époustouflant sur des crêtes panoramiques idéales pour le pique-nique dans le bleu du ciel.

Dénivelée montée : 970 m - Dénivelée descente : 750 m - 6h30 - 12,5km

Nuit à l'auberge Roche Grande ou à la Villa Noë selon disponibilités. Sanitaires partagées à l'auberge Roche-Grande.

Jour 4 : Entraunes - Estenc

Remontée le long du Var entre falaises impressionnantes et cascades spectaculaires d'Aiglière et du Gareton jusqu'au verrou d'Estenc et son petit lac artificiel. Des haltes trempette pour tester quelle cascade est la plus tentante, un pique-nique près d'un site d'escalade, des passerelles au-dessus du Var.

Nuit au refuge de la Cantonnière ou au gîte Ferran. Salle de bains partagées au refuge de la Cantonnière. Supplément de 25€ par personne au gîte Ferran.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée montée : 530 m - Dénivelée descente : 0 m - 3h - 7 km.

Jour 5 : Estenc - Cayolle

Option 1 : Le bois du Garret

Montée en altitude. Appréciez cette ambiance sauvage si particulière des Alpes du sud faite de contraste et de diversité.

Dénivelée montée : 590 m Dénivelée descente : 0 m - 3h30 - 7 km.

Option 2 : Col de la Boucharde - Spécial familles avec grands enfants, sans ânes.

Vous êtes dans la zone centrale du Parc. Attention aux chamois, bouquetins et mouflons !

Si vous choisissez cette option votre âne ne pourra pas vous accompagner et il n'y a pas de transport de bagages au dernier refuge. Prévoir de prendre dans votre sac à dos pour la journée vos affaires pour la dernière nuit et la journée du lendemain. Votre âne et le reste de vos affaires vous attendra au point de rendez-vous du dernier jour.

Dénivelée montée : 990 m - Dénivelée descente : 440 m - 6h - 13 km.

Nuit au refuge de la Cayolle. Chambres de 8 partagées. Sanitaires partagées.

Jour 6 : Col de la Cayolle - Estenc

Option 1 : le petit tour des lacs

La randonnée se termine ici en apothéose avec la visite des lacs glaciaires d'Allos, des Garrets et de la petite Cayolle. Parcours esthétique, le bleu du ciel se miroitant sur l'eau très pure des lacs glaciaires.

Dénivelée montée : 410 m - Dénivelée descente : 970 m - 5 h 30 - 13 km.

Option 2 : Le Mont Pelat (3050 m) sans âne.

Si vous êtes un peu "montagnard", l'ascension du Mont Pelat le plus haut sommet de la région est obligatoire. Il est de tradition d'atteindre le sommet pour le lever du soleil, spectaculaire par temps pur.

Dénivelée montée : 1260 m - Dénivelée descente : 1820 m - 8 h - 20 km.

Retour sur Estenc où vous laissez votre âne pour un repos bien mérité. Transfert pour Villeplane à 17h00 et fin du séjour à l'arrivée à Villeplane à 18h30.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Programme version 5 jours, 4 nuits : J1 à J5 identiques, transfert pour Villeplane en fin de séjour.

Programme version 4 jours, 3 nuits : J1 à J4 identiques, transfert pour Villeplane en fin de séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Début du séjour : Jour 1 à 8h30, à Villeplaine (impératif).

Arrivée en train

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.

Possibilité de venir vous chercher :

- Guillaumes (bus)/Villeplaine : 30€ par famille de 2 à 8 personnes.
- Villeplaine/Guillaumes : 30€ par famille de 2 à 8 personnes.
- Entrevaux (train)/Villeplaine : 60€ par famille de 2 à 8 personnes.
- Villeplaine/Entrevaux : 60€ par famille de 2 à 8 personnes.

Arrivée 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

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

DISPERSION

Fin du séjour : Jour 6 à Villeplaine à 18h30

NIVEAU

1 chaussure

Niveau facile

HEBERGEMENT

1 écogite, 1 hôtel de village, 1 auberge, 1 nuit en gîte, 1 nuit à la ferme et 1 en refuge de montagne.
Pension complète : pique-nique à base de salades composées fraîches à midi car les villages traversés n'ont pas d'épicerie.

Possibilité de réserver une nuit supplémentaire à l'écogite de Villeplane en demi-pension (repas du soir et petit déjeuner inclus).

PORTAGE DES BAGAGES

Vos affaires pour la semaine seront portées par votre âne.

Il y aura un âne pour 4 ou 5 personnes.

Si vous êtes une famille de 5 personnes ou plus et souhaitez avoir deux ânes, c'est possible sans supplément, précisez-le nous lors de l'inscription.

Pour les familles de 5 ou plus qui souhaitent avoir un seul âne c'est possible aussi, nous pouvons à ce moment là transporter l'excédant de bagages qui ne va pas sur l'âne en voiture tous les jours sauf pour la dernière étape au refuge de la Cayolle : les sacs à transporter ne doivent pas excéder 9kg/sac afin de faciliter le transport.

GROUPE

Formule adapté à : familles avec enfants, couples, groupes. Les enfants doivent pouvoir marcher ou seront portés par les parents dans un sac à dos.

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 grand froid 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,
- Un duvet + drap de sac, car les refuges de montagne ne sont plus autorisés à fournir de couvertures,
- 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 bruler,
- Crème solaire indice 4,
- Appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement

- Nécessaire de toilette,
- Une petite serviette qui sèche rapidement,
- Vos affaires de rechange,
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif),
- 1 maillot de bain (selon les hébergements).

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).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Réservations sur ce séjour ouvertes du 01 juin au 30 septembre inclus.

Attention le refuge de la Cayolle n'est ouvert que du 19 juin au 19 septembre. S'i vous souhaitez réserver avant ou après ces dates, vous passerez deux nuits dans l'avant dernier hébergements à Estenc. Le parcours de la randonnée sera adapté en fonction dans ces cas là pour les deux derniers jours.

Ce circuit est ouvert du 01 juin au 30 septembre 2023 inclus.

Ce séjour est possible en version 5 jours, 4 nuits ou 4 jours, 3 nuits

Options

Possibilité de chambre de 2 : 70€/personne

Transferts :

- Guillaumes (bus)/Villeplane : 30€ par famille de 2 à 8 personnes.
- Villeplane/Guillaumes : 30€ par famille de 2 à 8 personnes.
- Entrevaux (train)/Villeplane : 60€ par famille de 2 à 8 personnes.
- Villeplane/Entrevaux : 60€ par famille de 2 à 8 personnes.

Nuits supp à l'écogite de Villeplane : 63€ par adulte et 53€ par enfant de 12 ans et moins en demi-pension (repas du soir et petit déjeuner inclus)

LE PRIX COMPREND

- La pension complète en version gîte,
- Le topo guide,
- Les cartes IGN,
- L'accueil personnalisé avec des conseils par des guides du pays.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Les draps, serviettes et couvertures non fournis,
- Les transferts jusqu'au lieu de rendez-vous

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Climat : Grâce à la proximité de la mer, on trouve ici les caractères alpins méditerranéens, d'où un climat clément et ensoleillé, idéal pour randonner en été.