

Mercantour, des villages de la Roya à la Vallée des Merveilles en liberté



PRESENTATION

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

La vallée de la Roya remonte la rivière du même nom qui descend du Piémont à la Côte d'Azur en creusant des gorges profondes. Tout du long, s'égrènent des villages perchés et pittoresques, tels Breil sur Roya, Saorge, Fontan, La Brigue, puis Saint-Dalmas de Tende et Tende en Haute Roya...

Tel un sanctuaire, la vallée des Merveilles domine la Roya 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, plus de 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.

C'est donc à partir de deux hébergements que vous découvrirez ces deux endroits pittoresques.

POINTS FORTS

- Un beau condensé du Mercantour entre les villages de La Roya et la vallée des Merveilles au travers de 2 hébergements
- Des randonnées permettant l'observation des chamois et bouquetins
- Un circuit au plus près des grands lacs d'altitude

PROGRAMME

Jour 1

Rendez-vous à votre hôtel en fin d'après-midi à Saint-Dalmas de Tende

Jour 2

Transfert à Saorge. Visite du village médiéval. Randonnée en balcon au-dessus des gorges de la Roya, jusqu'à Saint-Dalmas de Tende.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 857 / - 865 ; Temps de marche : 5 h 00

Jour 3

Randonnée en boucle au départ de Saint-Dalmas de Tende (696 m) par le mont Bonsapée (1 343m) ou par le Pas de la Tranchée (1 589 m). Variantes possibles.

Autre choix de randonnée, par les villages de La Brigue et Tende.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 4

De Saint-Dalmas de Tende (696 m) au lac des Mesches par le chemin de Valaire. Variante possible aux Granges de Valaura.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 5

Refuge, lacs et gravures des Merveilles. Montée au refuge puis visite par un accompagnateur agréé des plus belles gravures rupestres. Retour dans la vallée à la Minière de Vallaura

Autre choix de randonnée, par la Cime du Diable 2 685 m ou le Pas de l'Arpette 2 511 m.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 6

Baïsse de Valaurette (2 279 m) aux Lacs et gravures de Fontanalba. Variantes possibles.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 850 m / - 850 m - Temps de marche : 5 h à 7 h de marche

Jour 7

Cime de La Nauque (2 207 m) en aller et retour. Transfert en fin d'après-midi, à Tende ou Saint-Dalmas de Tende, à la gare pour récupérer votre voiture ou prendre le train. Variante possible.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 700 m / - 700 m - Temps de marche : 4 h de marche

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.sncf-connect.com/ter-sud-provence-alpes-cote-azur>

Arrivée en voiture

Vous avez deux possibilités :

Par la France :

- Soit l'autoroute jusqu'à Vintimiglia (passage frontière) puis la RN 204 E74. St Dalmas de Tende est à 40 km de Vintimiglia.
- 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 l'Italie :

Route actuellement en travaux. Le tunnel de Tende est fermé. Il n'est donc pas possible de passer par l'Italien. La piste carrossable qui passe par la montagne est réservée aux usagers locaux

Parking

Parking gratuit à l'hôtel.

DISPERSION

En fin d'après-midi le 7ème 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 3 jours en centre de vacances

Formule en chambre de 2 personnes - pas de single possible au centre de vacance.

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.

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

Le transfert du dernier jour est à votre charge. Pendant les vacances scolaires d'été vous pourrez utiliser

la navette locale (2€). En dehors des vacances vous devrez utiliser le taxi que nous pouvons réserver pour vous (autour de 100€).

PORTAGE DES BAGAGES

Vos affaires personnelles inutiles pendant la journée sont transportées par taxi d'un hébergement à l'autre. Le dernier jour, vous repartez avec votre bagage jusqu'au lac des Mesches pour retrouver la navette ou le taxi qui descend en gare.

Attention l'accès aux différents hébergements n'est pas toujours aisé, un bagage trop volumineux et trop lourd peut être refusé par le transporteur. Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (5 kg maximum).

La journée vous ne portez que votre sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds...).

GROUPE

À partir de 2 personne

ENCADREMENT

Randonnée en liberté donc sans accompagnateur. Vous marchez sous votre propre responsabilité

SÉCURITÉ

Les itinéraires sont réservés à des marcheurs en bonne forme physique. Ils empruntent les sentiers balisés (GR rouge et blanc) ou les « sentiers de Pays » du Parc national du Mercantour. Ceux-ci sont facilement repérables tout au long du chemin à l'aide des marques peintes régulières et de panneaux indicateurs aux intersections. Vous devrez avoir une certaine expérience de la lecture de carte et de l'utilisation d'un altimètre.

Les temps de marche sont basés sur les usages de la randonnée soit :

- 350 mètres par heure en montée
- 400 à 500 mètres par heure en descente

- 2 à 3 km / heure sur relief modéré

Il vous appartient de vous renseigner auprès des hébergements ou des Offices du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés dans les gîtes et refuges) ou d'appeler le répondeur au 3250 (3 bulletins par jour).

Si votre sécurité est engagée (mauvaise météo, sentier éboulé, présence de névés en début de saison...) il est parfois plus prudent de faire demi-tour, de modifier la randonnée, voire 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 un professionnel.

Destinations Queyras ne peut en aucun cas être tenu pour responsable d'un problème quel qu'il soit, survenu pendant le parcours de votre randonnée (état du sentier, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de la carte...).

Nous vous fournissons pour la durée du séjour les documents indispensables à la randonnée (carnet de route, cartes...).

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. À Castérino, vous trouverez un peu de réseau, par contre aucune possibilité près des refuges et pendant la plupart des randonnées. 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 DE LA VALLÉE DES MERVEILLES

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

Documents fournis

Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière à vos documents fournis. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons davantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier. Nous vous proposons :

- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit
- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook »
- La carte IGN au 1/25 000e compatible GPS qui couvre votre itinéraire
- L'envoi de la trace gps au format *gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

L'application mobile : Application à télécharger sur votre smartphone quelques jours avant votre départ. Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géo localise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en court de route pour vérifier votre positionnement. Par sécurité, selon l'autonomie de votre téléphone et parce que la recharge des téléphones en refuge est impossible, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

REMISE DES DOCUMENTS

Avant votre départ : Au plus tard, 15 jours avant votre départ vous recevrez votre dossier complet ainsi que votre convocation vous indiquant le lieu de rendez-vous et le détail des hébergements qui vous accueilleront tout au long de la semaine du séjour. Si vous l'avez réservé, nous vous mettons également à disposition vos codes d'accès pour l'application, et sur demande nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours.

À la fin de votre séjour, les éléments de votre dossier vous sont laissés à disposition.

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)
- 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, 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 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 petite boîte plastique hermétique, 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 maillot de bain (selon les hébergements)
- 1 draps de sac (obligatoire dans tous les hébergements sauf hôtel où les draps sont fournis)

Pharmacie personnelle (liberté) :

- 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
- Ciseaux
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc.

Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage.

Attention ! Le drap de sac pour dormir est obligatoire (les lits sont équipés de couettes ou couvertures).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

À partir de 5 personnes, merci de nous consulter.

LE PRIX COMPREND

- La demi-pension du jour 1 (repas du soir) au jour 7 (après le petit-déjeuner)
- Le transfert en taxi du jour 2
- Le transfert de vos bagages le jour 4
- 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 retour du dernier jour dans la vallée
- Le transfert des bagages le dernier jour.
- 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)

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.