DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Mercantour, Randonnée en étoile dans la vallée des Merveilles en liberté

PRESENTATION

Formule en chambre de 2, en auberge ou hotel 2*
5 jours, 4 nuits, 5 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 naturelles et culturelles. Des forêts de mélèzes aux vallons “ minéraux ” où l’érosion des glaciers quaternaires a laissé son empreinte, les paysages sont d’une variété extraordinaire. 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 et le val de Fontanalba à plus de 2 000 m d’altitude sont un véritable musée de la préhistoire à ciel ouvert avec plus de 36000 gravures de l’âge du cuivre et du bronze. Surplombant ce site de gravures rupestres, le plus grand d’Europe, le mont Bego veille au grain...

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

DÉCOUVERTE DE TENDE

Arrivée libre dans la journée. Nous vous invitons à rejoindre Tende puis de visiter le village et ses ruelles médiévales ainsi que le musée des Merveilles à 150 m de la gare (accès gratuit). Cette visite du musée est indispensable pour la préparation et la réussite de votre séjour.
Vous rejoignez ensuite votre hébergement avant 18 h 00

JOUR 2

LA VALLÉE DE LA VALMASQUE (2 250 M)

Cette vallée est un véritable sanctuaire pour les marmottes, chamois et bouquetins. Superbe montée au refuge (2 221 m), situé au bord du très beau lac Vert. Petite boucle possible près des lacs Noir (2 278 m) et du Basto(2 341 m) avant de redescendre dans la vallée.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 600 m / - 600 m Temps de marche : 5 h 30

JOUR 3

LE VAL DE FONTANALBA ET VISITE GUIDÉE DES GRAVURES

Découverte d'un site préhistoriquee, classé Monument Historique et qui présente des milliers de roches gravées au cœur d'un paysage surprenant. Le site des gravures de la Vallée des Merveilles étant trop éloigné pour être visité dans la journée sans dormir au refuge, nous vous proposons d'effectuer la visite des gravures de cette petite vallée moins fréquentée (et ce sont nos préférées !). Faites-nous confiance, vous passerez une journée de randonnée inhabituelle durant laquelle vous côtoierez le dieu Taureau et autres déesses… dans un environnement unique où le mariage de l'eau, de la roche et de la forêt donne aux lieux une ambiance de « paradis » !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 750 m / - 750 m Temps de marche : 5 h 30 à 6 h

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

JOUR 4

LA VALLÉE DES MERVEILLES (2 150 M)

Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert : nombreux lacs, hauts sommets, découverte de quelques 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 riche et toujours présente (parfois même près du sentier !).

Le matin : Montée en matinée au refuge des Merveilles (2 111 m)

Magnifique découverte de l'extraordinaire Vallée des Merveilles en effectuant l'ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes. L'arrivée sur les rives du grand lac est splendide et la sensation de beauté est unique à cette vallée.

En début d'après-midi : promenade de découverte sur les abords du lac. Vous pouvez parcourir les zones autorisées (sans guide assermenté) et découvrir quelques gravures « incontournables » de la vallée des Merveilles avant de revenir au refuge et entreprendre la longue descente facile vers le parking du lac des Mesches.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 1 050 m, - 1 050 m Temps de marche total : 6 hà 7 h

JOUR 5

LA TRAVERSÉE DU COL DU SABION (2 269 M)

Le sentier qui conduit vers le Sabion a récemment été «débalisé» par le Parc du Mercantour pour redonner des espaces sauvages à la faune et limiter la pénétration touristique dans certains secteurs. Le petit chemin est jalonné de petits cairns (tas de cailloux) et vous demandera un peu d'attention pour vous aventurer dans ce vallon d'une exceptionnelle beauté et parcouru par les chamois et bouquetins. Ce site est privilégié pour le panorama sur le Parc du Mercantour. Magnifique chemin en balcon vers la Baisse de Peirefique et ses ouvrages militaires avant de regagner votre véhicule.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Programme de randonnée

Tôt en saison, les sites des gravures peuvent encore être sous la neige. Nous pourrons alors vous

proposer un ensemble de randonnées au départ de la vallée : Saint Dalmas de Tende, La Brigue Saorge…

Utilisation des bâtons télescopiques

Une réglementation spécifique à la vallée des Merveilles et au Val de Fontanalba régit l'utilisation des bâtons de marche durant les randonnées. En effet, pour accéder aux sites 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 !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Arrivée libre à Tende dans la journée pour la visite de la ville et du musée.
Vous avez ensuite rendez-vous le jour 1 au plus tard à 18h00 à l'hébergement. Selon le confort choisi, vous logerez :

- En chambre de deux, formule gite : auberge à Casterino
- En chambre de deux, formule hotel : Hotel 2* dans la vallée à St Dalmas de Tende.

Arrivée en train

Il est tout à fait possible d'arriver en train, néanmoins vous devrez adapter votre programme aux horaires de navette qui ne circulent que pendant les vacances scolaires d'été. Hors vacances nous vous conseillons de loger directement à Casterino, plus proche des départs de randonné. Il sera alors possible de rejoindre le Hameau de Casterino en Taxi.
Les départs des randonnées nécessitent de courts transferts, en particulier pour rejoindre le Lac des Mesches.

Arrêt en gare : 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

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 COUPÉ, LA SEULE PISTE ACCESSIBLE EST UNE PISTE 4X4

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

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 possible devant l'hôtel

DISPERSION

Le jour 5 après la randonnée.

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

NIVEAU

3 chaussures
Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ.
Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...)si vous optez pour le transfert des bagages.
Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Il suffit d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir peur de transpirer un peu !...

HEBERGEMENT

Castérino est un chaleureux hameau de la commune de Tende, à 1 500 m d'altitude, niché dans une jolie vallée aux portes du Parc national du Mercantour et de la Vallée des Merveilles.

Vous avez le choix entre ces deux types d'hébergement :

En auberge : Au pied de la vallée des Merveilles, du vallon de la Valmasque et du Val Fontanalba, entre France et Italie, à 1 550 mètres d'altitude, une petite auberge familiale à l'ambiance chaleureuse vous attend dans un site classé par les monuments historiques.
À l'auberge, la douce chaleur du poêle à bois et la convivialité de la maison vous attendent avant ou après une randonnée. À midi, ou le soir, autour de la table vous apprécierez la cuisine du terroir…vous serez hébergés en chambre de 2 personnes.

En hôtel :** Ancien monastère entièrement restauré, l'hôtel est situé au cœur de la vallée de la Roya, à deux pas de la gare de Saint Dalmas de tende. Il est le point central de vos départs en randonnées.
Le restaurant est aménagé dans l'ancien réfectoire du monastère, sous son magnifique plafond voûté aux teintes chaleureuses. Il offre une vue sur un beau patio abritant un olivier et un jardin d'herbes arômatiques. Vous apprécierez ses spécialités à base de produits naturels de la région.
Vous serez hébergés en chambre de 2 personnes.

TRANSFERTS INTERNES

Selon votre lieu d'hébergement, vous devrez utiliser votre véhicule ou la navette locale pour rejoindre le départ des randonnées. La navette locale vous permet de rejoindre le Lac des Mesches ou le hameau de Casterino à la journée.

GROUPE

À partir de 1 personne selon la saison et votre expérience…

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.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

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 : SITE DE FONTANALBE
Nous vous réservons un guide-accompagnateur qui possède une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites interdits des gravures. Un examen valide 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 douillets 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 sèchent 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.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

- 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 ou couvertures).

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Départ possible de mi-juin à mi-septembre selon l'enneigement

- Pour les groupes au-delà de 5 personnes, nous consulter pour devis personnalisé

- Formule A : 565 € / pers
- Formule B : 625 € / pers

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en 1/2 pension en hôtel 2** ou en auberge, en chambre de 2
- Carnet de voyage numérique tel que décrit au programme
- Une visite des gravures sur le site de Fontanalbe commentée et guidée par un accompagnateur agréé par le Parc national du Mercantour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques de midi
- La carte IGN Personnalisée
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les transferts pour se rendre au départ des randonnées

OPTIONS

Supplément 1 seul participant : + 50 €

Carte IGN personnalisée : + 25 €

Chambres individuelles :

- Chambre individuelle auberge : + 145 €/pers

- Chambre individuelle Hôtel : + 180 €/pers

Nuits supplémentaires :
Auberge à Casterino:

- Nuit supplémentaire, en ½ pension : 75 €/pers en ½ pension- base chambre de deux
- Nuit supplémentaire, en ½ pension :110 €/pers en ½ pension - Chambre single

Hôtel 2* à St Dalmas de Tende :

- Nuit supplémentaire, en ½ pension : 85 €/pers en ½ pension- base chambre de deux
- Nuit supplémentaire, en ½ pension :115 €/pers en ½ pension - Chambre single

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

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 (3 143 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.

CARTOGRAPHIE

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

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com