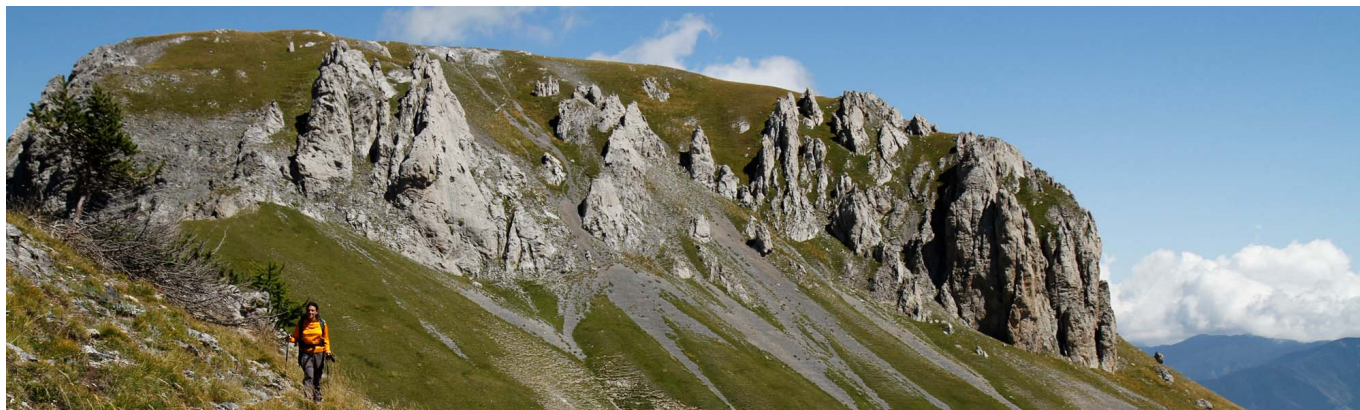


# Mercantour, Randonnée en étoile dans la vallée des Merveilles en liberté



## *PRESENTATION*

Hébergement en auberge ou hôtel 2\*\*

De 3 à 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...

# PROGRAMME

## Jour 1

### ACCUEIL EN FIN D'APRÈS-MIDI À L'HÉBERGEMENT À CASTERINO

#### Si vous arrivez dans la journée à Tende

Vous pouvez rejoindre directement l'hôtel. Nous vous conseillons 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.

## Jour 2 au Jour 4 ou 6 selon la formule choisie

**VOICI QUELQUES RANDONNÉES AU CHOIX À EFFECTUER DURANT VOTRE SÉJOUR.  
ELLES SONT TOUTES DÉTAILLÉES DANS VOTRE CARNET DE ROUTE**

### LA VALLÉE DE LA VALMASQUE (2 250 M)

Court transfert de 5 min en voiture pour accéder à cette vallée, 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.

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

### LE VAL DE FONTANALBA ET VISITE GUIDÉE DES GRAVURES

Départ à pied de l'hôtel pour une découverte de ce site de la préhistoire, 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 » !

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

### 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)**

Petit transfert de 10 min au lac des Mesches.

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 et retrouver votre voiture.

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

### **LA TRAVERSÉE DU COL DU SABION (2 269 M)**

Court transfert de 5 min en voiture. 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.

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

### **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

#### **NOTA IMPORTANT : 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

Rendez-vous le jour 1 vers 17 h 30 à l'hébergement dans le Val Castérino (15 km de Tende)

## ACCÈS

**Pour ce parcours, vous avez besoin de votre véhicule pour les approches au départ des randonnées. L'arrivée en train n'est pas conseillée.**

**En voiture**, deux possibilités :

- par la France :

Soit l'autoroute jusqu'à Vintimiglia (passage frontière) puis la RN 204 E74. Tende est à 45 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 : Torino - Cunéo - Col de Tende - Tende est à 45 km de Cunéo.

**Parking** : Parking possible devant l'hôtel

## DISPERSION

Le jour 4 ou 6 selon la formule choisie

## 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**

- 5 à 6 h de marche par jour

- Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 500 à 1 000 mètres cumulés en montée et/ou en descente.

Randonnées réservées pour marcheur en bonne forme physique. Chemins généralement bien marqués, parfois en terrain pierreux. Courts passages en hors sentier lors de la visite des gravures.

## 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\*\*** : ancienne maison du Marquis et de la Marquise de Centurione, elle a hébergé à plusieurs reprises le Dauphin d'Italie, et l'aristocratie italienne qui y venait pour chasser ou en villégiature d'été. Elle est gérée avec passion par la même famille depuis trois générations. Vos hôtes sauront vous faire partager leur amour pour leur hôtel et la vallée.

Vous dégusterez une bonne cuisine familiale, des recettes typiques de montagne et du Piémont et vous apprécierez ses spécialités à base de produits naturels de la région.

Vous serez hébergés en chambre de 2 personnes. Hors vacances scolaires, le restaurant est fermé le dimanche soir, repas froid possible ou menu classique dans un restaurant en face de l'hôtel (nous consulter, avec supplément).

Les pique-niques de midi peuvent être préparés par l'hôtel sur réservation.

## TRANSFERTS INTERNES

Les déplacements entre l'hébergement et le départ des randonnées (de 5 à 10 min de trajet) imposent d'avoir un véhicule à disposition.

## GROUPE

À partir de 1 personne

## 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 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 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

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 d'avantage 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 gpx 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.

Pour en savoir plus : <https://www.randoqueyras.com/carnet-route-numerique.html>

## NOTA : 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. 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

Départ possible du 7 juin au 20 septembre 2020 (dernier départ)

	TARIF EN AUBERGE Prix par personne	TARIF EN HOTEL ** Prix par personne	CHAMBRE <i>SINGLE</i> (uniquement en hôtel 2**)
<b>FORMULE A</b> 4 jours, 3 nuits, 3 jours de marche	335 €	380 €	+ 96 €
<b>FORMULE B</b> 6 jours 5 nuits, 5 jours de marche	495 €	580 €	+ 160 €

**Supplément 1 seul participant : + 50 €**

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

### OPTIONS (nous consulter)

- Transfert en 4x4 entre Casterino et le refuge des Merveilles : nous consulter

### LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en 1/2 pension en hôtel 2\*\* ou en auberge, en chambre de 2
- Un dossier complet de voyage avec un carnet de route détaillé, la carte IGN au 1/25000 avec itinéraires surlignés
- Une visite des gravures commentée et guidée par un accompagnateur agréé par le Parc national du Mercantour

### LE PRIX NE COMPREND PAS

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

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### LE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

(Source : [www.mercantour.eu](http://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 XIX<sup>ème</sup> 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

