

LIBERTE 2019

TOUR DE LA VALLEE DES MERVEILLES EN LIBERTE

Parc National du Mercantour
Randonnée itinérante 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche



Située dans la partie méridionale des Alpes Françaises, ce site 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.

Mais le plus grand trésor de cette vallée est sans aucun doute l'héritage culturel que nous ont laissé nos lointains ancêtres de l'âge de bronze. Au cœur du plus grand site européen de gravures rupestres, nous essaierons d'interpréter ces signes mystérieux au travers des différentes religions protohistoriques du bassin méditerranéen. " Le Sorcier, le Chef de Tribu et le Grand Corniforme " éclaireront sans doute notre route sur " La Voie Sacrée ".

Sans oublier que dans cette vallée, nous pourrions presque vous garantir le soleil.

NOS POINTS FORTS

- *Un véritable tour de Tende à Castérino au cœur de la vallée des Merveilles et de Valmasque*
- *Possibilité de retrouver ses bagages 2 soirs*
- *Un circuit au cœur des sites des gravures de la vallée des Merveilles*
- *Des randonnées permettant l'observation des chamois et bouquetins*
- *Un circuit au plus près des grands lacs d'altitude*
- *La visite des gravures rupestres avec un accompagnateur agréementé*

DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1 : ARRIVÉE À TENDE nuit en hôtel

Jour 2 : Tende - Les Mesches.

Départ de Tende.

Vous découvrez la vallée de la Roya, vallée française depuis le traité de Paris de 1947, en marchant à travers bois dans le vallon de la Minière. Au lac des Mesches, vous pouvez observer les traces des premières productions hydroélectriques de l'Italie du début du siècle et découvrir la très ancienne histoire de l'exploitation minière dans le massif du Bego. Installation au gîte (1500 m).

vous retrouvez vos bagages si vous avez choisi cette option.

+ 860m /-160m / 5 heures de marche

Jour 3

Départ pour le Tour de la vallée des Merveilles (2 nuits en refuges)

Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert. Vous partez pour 3 jours et 2 nuits d'évasion dans le site exceptionnel des Merveilles. Au programme : 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 riche et toujours présente (parfois même près du sentier !).

Montée au refuge des Merveilles (2111m) et visite des gravures

En matinée : ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes. Vous profitez du très beau site et du lac à l'occasion du pique-nique.

+ 611m / 2h30 de marche pour le refuge

L'après-midi, après avoir allégé vos sacs au refuge, vous avez rendez-vous pour une visite guidée sur le site mondialement reconnu des gravures préhistoriques. Cette visite se fera avec un accompagnateur possédant une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites interdits des gravures. Validée 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. En option, à la suite de la visite possible ascension vers le Pas de l'Arpette (2511m).

+183m /-183m / 3 heures de marche et de visite

Nuit et repas au refuge des Merveilles (2111m).

Jour 4

Du refuge des Merveilles au refuge de Valamasque (ascension du Mont Bégo en option)

Une très belle traversée avec la découverte de nombreux lacs et l'ascension en option de l'un des sommets mythiques de ce site : le Mont Bego (2872 m). Cet itinéraire est sans doute l'un des plus beaux de la vallée des Merveilles avec notamment la présence importante de faune.

+ 671m (en option + 258m) / - 950 m / 6 heures de marche

Jour 5

Refuge de Valmasque à Castérino

Vous terminez le tour des Merveilles en redescendant vers Casterino. Le sentier parcourt encore ce monde minéral contrasté de lacs si spécifiques à cette montagne des Merveilles. Encore et toujours des rencontres avec les bouquetins et les chamois. Possibilité de retrouver ses bagages si vous avez choisi cette option.

+/- 671m (en option + et - 478m) / 5 à 6 heures de marche

Jour 6

Vallon et gravures de Fontanalbe

Code : DLIBTVM

Une journée de randonnée durant laquelle vous pouvez côtoyer le dieu Taureau et autres déesses... Découverte de ce site de la préhistoire, classé Monument Historique et qui présente des milliers de roches gravées dans un paysage surprenant.

+ 750 m / - 750 m / 5h30 de marche

Fin du séjour après la randonnée vers 16h00.

Pour rejoindre Tende, transfert en taxi ou navette locale selon la saison (à votre charge, voir rubrique Dispersion)

AVERTISSEMENT

Nous pouvons être parfois dans l'obligation de modifier quelque peu l'itinéraire indiqué (problème de surcharge des hébergements, état des sentiers, neige persistante...).

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, voire d'un piolet. 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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

- **Formule AVEC transfert des bagages** : Si vous souhaitez bénéficier du transport de vos bagages (**formule A**) : vous devez arriver la veille à Tende. Vous serez logés en hôtel, et démarrerez la randonnée le jour suivant votre arrivée comme proposé au programme.

ACCÈS

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 : à la gare de Tende, village très calme.

En train, gare de Tende :

Ligne Paris - Nice - ou Paris - Marseille/Nice puis Nice/Breil sur Roya/Tende/Cunéo

Ligne Torino – Cuneo – Tende

Horaires sur www.oui.sncf ou mieux sur www.trenitalia.it

Office du Tourisme Nice : 04 93 87 67 67

Office du Tourisme Tende : 04 93 04 73 71

DISPERSION

Le dernier jour après votre randonnée vers 16h00. Puis Taxi privé pour vous ramener aux voitures à Tende

NIVEAU

3 chaussures

- 5 à 6 h de marche par jour

- Itinéraire de montagne escarpé avec des dénivelées de 600 à 900 mètres cumulés en montée et/ou en descente.

HEBERGEMENT

Vous passez 2 nuits en gîte et 2 nuits en refuges de montagne et 1 nuit en hôtel.

Vos nuits en refuge (Merveilles et Valmasque) : Un refuge est un ilot de vie au milieu d'une nature sauvage. Vous y trouverez le minimum de confort nécessaire pour vous laver, manger et dormir. Le refuge est auto-suffisant en termes d'énergie, pas de possibilité de brancher ses appareils électriques. Si vous êtes dépendant de vos outils technologiques, il existe de nombreuses façons pour tenir votre batterie en pleine forme : panneaux photovoltaïques portable, batterie portable, recharge de piles... Sinon, optez pour le mode « avion », soyez économiques lors de l'utilisation de vos appareils ou déconnectez pour 2 jours...

Repas du soir et petits déjeuners en gîtes et refuges.

Vos pique-niques seront préparés par les refuges et les gites : ils sont composés d'une salade, d'un fruit, de fromage ou charcuterie et complétés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

Selon la disponibilité lors de votre réservation, vous pourrez opter pour des chambres de 2, le soir du jour 2 et du jour 5.

NOURRITURE

les piques niques sont inclus dans cette proposition

PORTAGE DES BAGAGES

La réglementation du parc national du Mercantour ne permet plus le transfert des bagages aux refuges. Vous devrez porter quelques affaires personnelles dans votre sac à dos (un change pour le soir, votre drap sac pour la nuit, un petit nécessaire de toilette)

Cependant, il est prévu dans cette proposition : un transfert de vos bagages pour les soirs suivants : jour 2, jour 5, et jour 6.

Dans la rubrique DATE ET PRIX :

- Formule A = Transport de bagages jours 2,5 et 6

GROUPE

A partir de 8 personnes

ENCADREMENT

Randonnée en formule « liberté » sans la présence d'un professionnel de la montagne (accompagnateur en montagne breveté d'Etat). Vous marchez sous votre propre responsabilité.

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 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. Pour l'ascension du Mont Bégo (J3) et la montée au col du Sabion (J4) vous devrez avoir une certaine expérience de la lecture de carte et de l'utilisation d'un altimètre. L'itinéraire est uniquement jalonné de quelques cairns (petits tas de cailloux).

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

Sur cet itinéraire, vous marchez sous votre propre responsabilité. La base de la sécurité pour randonner en montagne est de savoir lire une carte IGN au 1/25 000 en association avec l'emploi d'un altimètre, d'une boussole voir d'un GPS.

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)

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.

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...).

Code : DLIBTVM

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. A 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 VALLEE 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 du Mercantour et le ministère de la culture. Cette spécificité lui donne le droit de vous accompagner dans les zones réglementées.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite. Prévoir des vêtements qui séchent 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.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire. Éviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

Dans votre sac à dos

- 1 sac à dos de 35/45 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques + embouts en caoutchouc (obligatoire dans la zone des gravures)
- 1 boussole et si vous l'avez : un altimètre (très utile)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de guêtre basse (facultative)
- Obligatoire : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- Obligatoire : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.

- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

Dans votre sac transporté à l'hébergement

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légères pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 drap-sac (obligatoire). Les duvets sont inutiles.

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- Obligatoire : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

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 voyages.

Attention ! le drap sac est obligatoire pour dormir dans les gîtes (couettes et couvertures à disposition)

DATES ET PRIX

Départ selon les disponibilités des hébergements

- **Du 4 août 9 août**

Nous vous conseillons de réserver de très bonne heure pour la période du mi-juillet au fin août car il y a beaucoup de monde et peu de place dans les hébergements ! Si possible, à cette période merci de nous donner une date de départ avec + ou - 2 jours de flexibilité

PRIX PAR PERSONNE en DEMI-PENSION

Formule A avec transfert de bagages

Transfert des bagages uniquement les jours 2, 5 et 6

- Pour 8 à 10 personnes : **485€/pers**

Option en chambre : possible avec supplément le jour 2, et le jour 5

Nuit en chambre de 2 les jours 2 et 5 : supplément à partir de 20€/pers selon le confort de l'hébergement. (nous consulter)

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension en gîte et refuge
- Le jour 1 en hôtel en chambre de 2 en ½ pension
- **Les 5 piques niques**
- deux dossiers complets avec l'itinéraire détaillé, la carte IGN TOP 25 (3841 OT) Vallée de la Roya, Vallée des Merveilles, pour 8 à 10 personnes.
- Une visite des gravures par un accompagnateur agréé par le Parc National du Mercantour.
- le transport de vos bagages pour les J2, 5 et 6
- **le retour en taxi privé le dernier jour (le jour 6) pour rejoindre vos voitures**

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et les dépenses personnelles.
- L'assurance multirisque : rapatriement et annulation

POUR EN SAVOIR PLUS

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. A 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. A 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.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

N'hésitez pas à nous consulter ou contacter également l'Office du tourisme de Tende au 04 93 04 73 71.

CARTES

- 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 Vermentina

bibliographie

- Les grands passages des Alpes Samivel - S.Noraude, Éd Glénat.
- Mercantour Haut Pays Niçois. V P Aschetta, Éd DIDIER RICHARD
- Le Mont Bégo - Vallée des Merveilles et de Fontanalba
- Guides archéologiques de la France - Imprimerie Nationale Éditions.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z