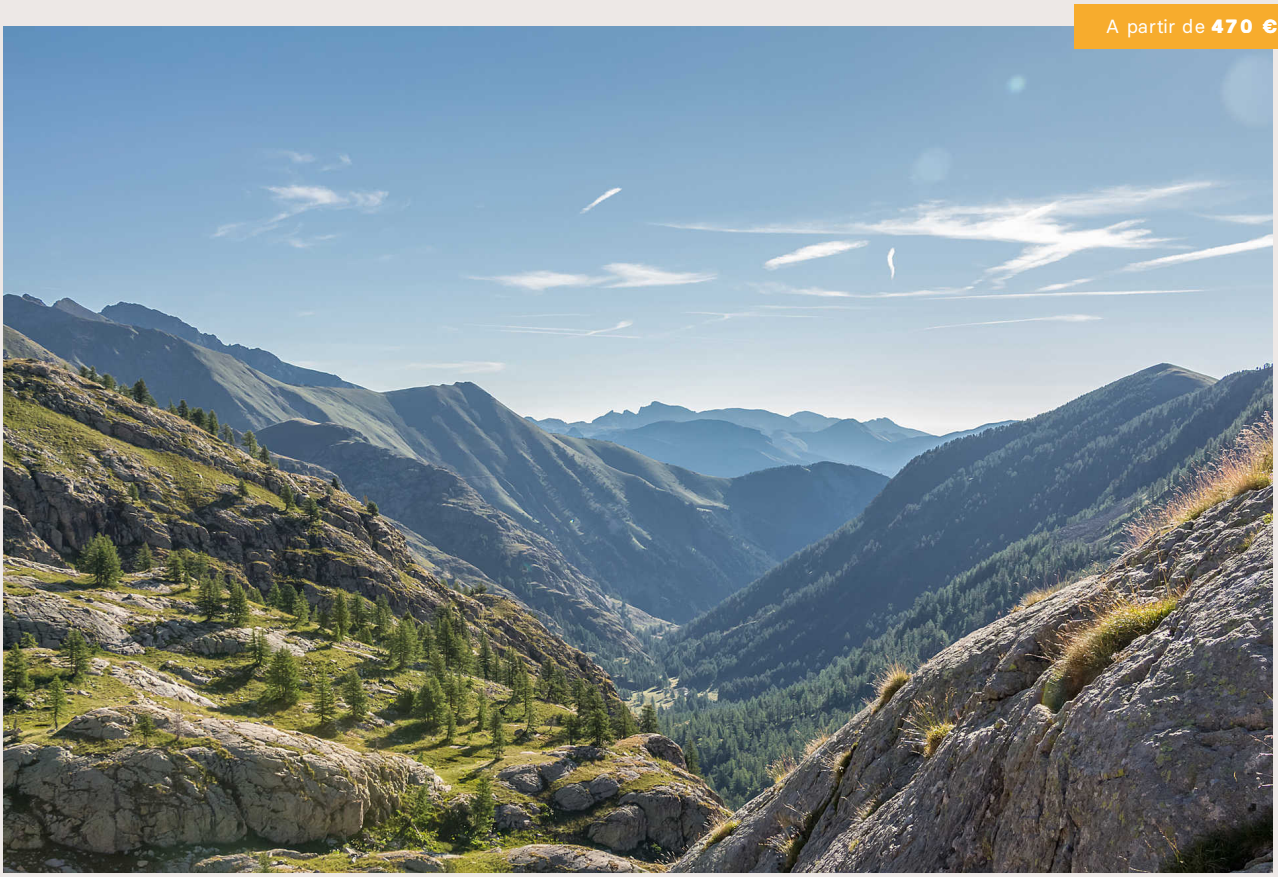
France

RANDONNÉE DANS LE MERCANTOUR ET LA VALLÉE DES MERVEILLES

Code voyage : **FMERLIB1**

RANDONNÉE

A partir de **470 €**



Voyage en liberté Niveau : **3/5** **6 jours**

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. Cette singularité lui confère un climat doux et ensoleillé, une flore endémique et des paysages somptueux. Venez randonner dans les vallées du Mercantour et profiter de ses charmes.
Massif isolé aux portes de l'Italie, le Mercantour est un bijou naturel et sauvage qui se laisse découvrir au rythme de la marche à pied. C'est au coeur du parc national que nous vous proposons de vous immerger pour découvrir les vallées aux paysages et à l'histoire fascinante. Les deux premiers jours vous permettent de découvrir la vallée de la Madone de Fenestre avec ses nombreux lacs à deux pas du Piemont italien. Ensuite, une itinérance vous conduit dans la vallée de la Gordolasque que vous explorez durant 2 jours également avant de terminer cette itinérance en randonnée dans la célèbre vallée des Merveilles où vous passez la nuit en refuge pour profiter au maximum de ce lieu unique et fascinant.
Au départ de votre hébergement, vous pourrez chaque jour aller randonner pour découvrir lacs de montagnes, chamois, bouquetins, refuges isolés. Une journée avec un guide local vous permettra d'accéder aux sites protégés des peintures rupestres et de comprendre l'histoire fascinante de ces lieux.

POINTS FORTS

- 3 hébergements différents pour explorer 3 vallées distinctes du Mercantour.
- La découverte des lacs de montagne, des chamois et des bouquetins.
- La nuit en refuge dans la vallée des Merveilles classée à l'UNESCO.

Jour par jour

JOUR 1

ARRIVÉE DANS LE MERCANTOUR : LA MADONE DE FENESTRE

Vous rejoignez la vallée de la Vésubie (accessible en transport en commun depuis Nice) et prenez de la hauteur pour rejoindre votre gite d'étape dans le vallon de Madone de Fenestre où vous vous installez dans votre gite pour les deux prochaines nuits. Si vous arrivez de bonne heure, nous vous conseillons une première randonnée en direction de la cime du Pisset qui domine la vallée de la Vésubie. Une excellente manière de commencer la découverte du parc du Mercantour.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel ou gîte
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre

JOUR 2

VALLON DE LA FENESTRE AUX PORTES DE L'ITALIE

Vous remontez le vallon de la Fenestre qui vous immerge rapidement dans une ambiance minérale et sauvage de haute montagne.
Vous êtes sur le territoire des bouquetins et si vous êtes patients et observateurs, vous avez de grandes chances de pouvoir observer ces animaux au grès de votre randonnée. Après une halte agréable au lac de Fenestre, vous effectuez l'ascension finale vers le col où vous profitez d'une très belle vue sur le vallon que vous venez de grimpez d'un côté et le Val Gesso, côté italien. Il est alors possible de rejoindre le Pas des Ladres pour bénéficier d'une vue magnifique sur le très beau Lac de Trécolpas avant de redescendre la vallée pour retrouver votre hébergement et profiter de la soirée dans ce paysage montagnard.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 640 m
Dénivelé négatif : 640 m
Hébergement : Hôtel ou gîte
Déjeuner : libre

JOUR 3

RANDONNÉE VERS LES 5 LACS ET LA VALLÉE DE LA GORDOLASQUE

Vous quittez la vallée de la Madone pour découvrir un autre bijou de la région: la vallée de la Gordolasque. Votre randonnée vous conduit à la Baisse des 5 lacs, un superbe alpage à plus de 2000m dominé par le Mont Neiglier. Vous redescendez ensuite dans la vallée jusqu'au hameau de Saint Grat où vous découvrez votre hébergement pour les 2 prochaines nuits.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 620 m
Dénivelé négatif : 850 m
Hébergement : Hôtel ou gîte
Déjeuner : libre

JOUR 4

LAC AUTIER ET CASCADE DE L'ESTRECH

Une très belle boucle dans la Gordolasque afin de découvrir cette jolie vallée et ses trésors cachés.
Après une première montée agréable, vous retrouvez la vallée de la Gordolasque.
Vous découvrez alors la cascade de l'Estrech
avant de redescendre par l'autre rive, offrant un joli point de vue sur la vallée avec la Cime du Diable en point de mire.

DÉTAIL

Marche : 4h45
Dénivelé positif : 590 m
Dénivelé négatif : 590 m
Hébergement : Hôtel ou gîte
Déjeuner : libre

JOUR 5

LA VALLÉE DES MERVEILLES ET LE PAS DE L'ARPETTE

Vous partez aujourd'hui pour 2 jours d'immersion dans la célèbre vallée des Merveilles. Cette vallée regorge de richesses et est, sans conteste, la plus belle du Mercantour. Les paysages rivalisent de beauté: des forêts de mélèzes aux vallons ; minéraux; où l'érosion des glaciers quaternaires a laissé son empreinte.
Vous faites donc votre sac pour deux jours et entamez l'ascension vers le refuge par une splendide forêt de mélèzes puis une dernière montée avec des lacets assez raide vous conduit au pas de l'Arpette qui est une des porte d'entrée de la vallée des Merveilles. Une belle descente vous conduit ensuite vers la vallée des Merveilles et vous découvrez successivement les nombreux lacs qui font la beauté de ce site naturel sauvage et préservé : Lac de l'huile, lac mouton, lac Fourca... puis accédez au refuge des Merveilles qui vous accueille pour la nuit. Vous avez alors tout le reste de l'après midi pour découvrir cette vallée et pourquoi pas profiter d'une visite guidée des peintures rupestres avec un guide assermenté au départ du refuge (à payer sur place). Il sera ensuite temps de profiter de l'ambiance de ce refuge de haute montagne et d'un bon repas chaud.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 855 m
Dénivelé négatif : 450 m
Hébergement : Refuge
Déjeuner : libre

JOUR 6

VALLÉE DES MERVEILLES - VALLÉE DE LA GORDOLASQUE PAR LE PAS DU TREAM

Après avoir profité une dernière fois du site, vous repartez sur un sentier inédit et sauvage en direction des lacs et du col du Trem qui marque l'entrée dans la vallée de la Gordolasque. Les plus motivés pourront effectuer la courte ascension qui mène à la cime du diable où un panorama exceptionnel vous attend (+185m et 1h30 de randonnée en plus). Vous effectuez ensuite une longue descente dans un large vallon jusqu'à la forêt et le village de Saint Grat où vous terminez votre découverte active du Mercantour.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 479 m
Dénivelé négatif : 1050 m
Dîner : libre

À NOTER

Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, d'un topoguide rédigé par nos soins et des indices sur le terrain. Vous n'empruntez que des itinéraires balisés.

Budget

(informations au 09/05/2024)

Période réalisable : **JUIN, JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE**

PRIX A PARTIR DE, DES 01/01/2024

Formule Gîte d'étape

En dortoir : 470 € par personne

=> départ possible tous les jours entre le 16/06 et 01/09 (sous réserve de disponibilité au moment de la réservation)

Formule Hôtel **

En chambre de 2 à partager : 530€ par personne

=> départ possible uniquement aux dates suivantes (sous réserve de disponibilité au moment de la réservation) :

* 16/06/24
* 22/06/24
* 28/06/24
* 04/07/24
* 10/07/24
* 16/07/24
* 22/07/24
* 28/07/24
* 03/08/24
* 09/08/24
*15/08/24

Le prix comprend

- L'hébergement en hôtel 2** ou en gîte, selon la formule choisie
- Les petits déjeuners du jour 02 au jour 06
- Les dîners du jour 01 au jour 05
- Le carnet de route numérique

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne

- L'acheminement jusque dans le Mercantour
- Les transferts pour se rendre au départ des randonnées = **véhicule indispensable** pour effectuer ce séjour

À payer sur place

- Les pique-niques de midi
- Les boissons
- les dépenses personnelles
- La visite optionnelle des gravures commentée et guidée par un accompagnateur agréé par le parc national du Mercantour

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Options

- Nuit supplémentaire en dortoir et demi-pension = 80 euros par personne
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 personnes et demi-pension = 115 euros par personne
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle et demi-pension = 145 euros par personne

- Supplément chambre individuelle pour tout le séjour (en formule gîtes/hôtels) = 100 euros par personne

Détail du voyage

NIVEAU

- 5 à 6 heures de marche par jour
- Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 500 à 1000 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.

ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur avec un **carnet de route numérique** (remis avant départ).
Il sera mis à votre disposition environ 1 mois avant votre départ.

Téléchargez **l'application Altaï Roadbook** sur votre Smartphone. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone (hors ligne). Vous y retrouvez aussi toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (les bons d'échange de vos hébergements et/ou transferts, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée, les informations pratiques...).

Dans votre carnet de route, vous retrouverez entre autres :

- Un carnet culturel vous décrivant le patrimoine local et précisant les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les lieux traversés.
- 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 ».
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

NOTA : REMISE DES DOCUMENTS
Avant votre départ : A partir du mois précédent votre départ , vous recevrez votre convocation vous indiquant le lieu de rendez-vous et le détail des hébergements qui vous accueilleront tout au long de la semaine. 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.

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

ALIMENTATION

Repas :

Les pique-niques du midi sont pris dans les différents lieux de passages : refuges, gîte ou préparés en amont par vos soins (pas d'épicerie possible en chemin)
Les petits déjeuners et les repas du soir sont servis dans les lieux d'hébergement.
Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs.

Boissons :
Les boissons personnelles ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes...bien souvent les refuges n'ont pas de machine à carte bleue !.

HÉBERGEMENT

Vous avez 5 nuits en demi pension comprises dans votre séjour.

Les 4 premières nuits se font en hôtel ou gîte (selon la formule choisie). La dernière nuit au refuge dans la vallée des Merveilles est plus isolé et au confort plus sommaire (pas d'accès à l'électricité pour recharger ses batteries, eau chaude limitée) mais le cadre et la situation au pied des départs de randonnée est idéal.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous le jour01 dans l'après-midi au village de la Madone de Fenestre
Véhicule indispensable pour réaliser ce séjour.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Voiture indispensable pour effectuer ce séjour. Vous arrivez au 1er hébergement et y passez 2 nuits puis rejoignez le 2eme hébergement avec votre véhicule pour y passer les 2 nuits suivantes.

DISPERSION

Le J06 en fin d'après-midi après la randonnée au village de Saint Prat.

DÉPLACEMENT

Véhicule personnel.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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 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.
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 vêtue d'une veste polaire.
Éviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Une petite lampe de poche(avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde d'un litre d'eau minimum
- Un couteau, une cuillère, et une fourchette
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi.
- - Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier toilette + briquet (pour le brûler).
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !
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 !

- 1 sac à dos de 30/35 litres
- 2 bâtons télescopiques (fortement conseillés !)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirant.
- 1 veste en fourrure polaire ou un pull chaud
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirant (type Gore-tex ou équivalent).
- 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 en altitude
- 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 (chaussures basses déconseillés)
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 crème solaire et stick à lèvre protecteur.

- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1 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 boite plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

BAGAGES

- Un sac de voyage pour contenir l'ensemble de vos affaires personnelles => votre bagage principal vous suit avec votre véhicule
- Un sac à dos 40L pour vos affaires de la journée

PHARMACIE

Il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, compeed, etc....

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre cœur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

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.

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.

Nous ne pouvons 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...).

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.