

Découverte des Merveilles du Mercantour

Ce séjour est une immersion au cœur sauvage du **Mercantour**, où **nature** et **histoire** se rencontrent harmonieusement. Dès notre départ du **hameau de Castérino**, nous empruntons des **sentiers accessibles**, parfaits pour une **randonnée facile à modérée**, offrant des paysages spectaculaires à la découverte de ce massif exceptionnel.

Au fil de l'itinéraire, nous traversons des **vallées préservées** et admirons des panoramas uniques entre **crêtes escarpées** et **plateaux paisibles**. Le point d'orgue de cette aventure ? Une nuit magique au **refuge des Merveilles**, à 2130 mètres d'altitude. Sous un **ciel étoilé**, nous accédons au célèbre site de la **Vallée des Merveilles**, un trésor archéologique où d'anciennes **gravures rupestres** témoignent d'un passé fascinant. Ce séjour offre une alternative plus accessible au **Tour du Mercantour en 6 jours**, tout en permettant une **immersion totale** dans la **nature** et le **patrimoine** du parc. Une **expérience inoubliable**, mêlant **exploration** et **contemplation**.

En savoir plus sur le [Massif du Mercantour](#)

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation de votre séjour

Nous commençons notre séjour par une présentation à l'hôtel à 18h30. Ce sera l'occasion de rencontrer l'ensemble du groupe et de se familiariser avec le programme. Après, nous partons ensemble pour un dîner dans un restaurant local de **Castérino**. Un moment convivial autour d'un repas délicieux, propice aux échanges et aux premières découvertes avec les autres participants.



HÉBERGEMENT : en hôtel **

Jour 2 : Exploration de la Vallée de la Valmasque

Aujourd'hui, nous partons à pied de l'hôtel en direction de la **vallée de la Valmasque**, un écrin naturel abritant trois lacs enchâssés dans un cadre sauvage. La randonnée nous guide à travers une forêt dense de **mélèzes** et de **pins** avant de s'ouvrir sur un paysage plus austère, presque lunaire, qui nous mène jusqu'au refuge, où nous pourrions savourer un repas bien mérité face au lac.

Si le temps et l'énergie le permettent, nous prendrons un itinéraire alternatif pour découvrir les **lacs Noir et Basto** avant d'entamer notre redescente vers **Castérino**.



HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 690 m

DÉNIVELÉ - : 690 m

HÉBERGEMENT : en hôtel **

Jour 3 : Le Cirque de Peyrefique et ses forts militaires

Depuis **Castérino**, nous partons sur un sentier menant au **Gias de Cardon**, avant de poursuivre par une ancienne piste militaire qui nous amène à la **baisse de Peyrefique**.

Ce passage historique nous conduit aux **lacs de Peyrefique**, où nous aurons la chance de découvrir les forts italiens. Ces vestiges, perchés dans les montagnes, nous rappellent l'importance stratégique de ces lieux durant la Première Guerre mondiale.



HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 630 m

DÉNIVELÉ - : 630 m

HÉBERGEMENT : en hôtel **

Jour 4 : Les Gravures de Fontanalbe

Nous plongeons aujourd'hui dans l'univers préhistorique de la **vallée de Fontanalbe**, véritable musée naturel où se cachent des milliers de **gravures rupestres**. Ces dessins ancestraux, inscrits dans le paysage, témoignent de la vie de nos lointains ancêtres.

Nous prendrons le temps de les admirer tout en nous offrant une vue imprenable sur plusieurs lacs d'altitude. Il n'est pas rare d'apercevoir des **chamois** ou des **bouquetins** qui évoluent librement dans cet environnement préservé.



HEURES DE MARCHÉ : 5h00
DÉNIVÉLÉ + : 670 m
DÉNIVÉLÉ - : 670 m
HÉBERGEMENT : en hôtel **

Jour 5 : Vallée des Merveilles et nuit au refuge des Merveilles

Le matin, nous partons du **lac des Mesches** pour atteindre le célèbre **refuge des Merveilles** en fin de matinée.

Nous nous installerons face au **lac des Merveilles**, où nous savourerons notre pique-nique tout en profitant du panorama exceptionnel.

L'après-midi sera consacré à une visite des **gravures rupestres** présentes dans ce paysage minéral fascinant. Ces œuvres, réalisées il y a plus de 3 000 ans, déclinent des thèmes mêlant la vie quotidienne et la spiritualité des peuples de l'époque.



HEURES DE MARCHÉ : 3h00 (et 2h30 de visite)
DÉNIVÉLÉ + : 700 m
DÉNIVÉLÉ - : 0 m
HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 6 : Ascension de la Cime du Diable et dispersion

Nous démarrons tôt depuis le **refuge des Merveilles**, avec des sacs allégés, pour attaquer l'ascension de la **Cime du Diable**, un sommet qui domine la crête séparant la **vallée des Merveilles** du **vallon de la Gordolasque**. Le dénivelé est de 580 m depuis le refuge, mais la

récompense est à la hauteur des efforts fournis : des vues spectaculaires sur les montagnes environnantes.

Après avoir atteint le sommet, nous redescendons au refuge, puis faisons une dernière pause au **lac des Mesches**. C'est ici que le séjour se termine, et vous aurez la possibilité de prendre une navette pour rejoindre **Tende**.



HEURES DE MARCHÉ : 3h00 (+3h30 si vous faites l'ascension de la cime du Diable)

DÉNIVELÉ + : 0 m (+580m si vous faites l'ascension de la cime du Diable)

DÉNIVELÉ - : 700 m (-580m si vous faites l'ascension de la cime du Diable)

Les programmes sont donnés à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement (météo, niveau des participants...). Nos accompagnateurs peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 17h30 à la gare de Tende.

ACCÈS EN VOITURE :

Au départ de Nice, 2 itinéraires pour rejoindre Tende

La célèbre "route des cols" : col de Nice, col de Braus, Sospel, col de Brouis, Breil-sur-Roya, puis Tende.

Un itinéraire plein de charme à travers petits villages et paysages méditerranéens, idéal pour les flâneurs.

Menton / Sospel / Breil / Tende.

Autoroute A8, jusqu'à Menton, puis Menton - Sospel, puis col de Brouis jusqu'à Breil-sur-Roya et Tende.

Cette route permet d'admirer de nombreux paysages sans être beaucoup plus longue que l'itinéraire plus rapide.

ACCÈS EN TRAIN :

De Nice à Tende :

Gare SNCF de Nice ville puis TER ligne 05 Nice à Cuneo jusqu'à Tende.

De Tende à Castérino :

L'accès entre Tende et Casterino, se fera avec les véhicules personnels de chacun des participants Votre accompagnateur pourra véhiculer certains venant en train jusqu'à l'hébergement (nombre de places limités, pensez à réserver à l'inscription). Rendez-vous à 17h à la gare de Tende.

Si vous arrivez dans la journée à Tende :

En attendant l'heure de rendez-vous, nous vous conseillons de visiter le musée des Merveilles à 150 m de la gare (accès gratuit). Cette visite sera une intéressante préparation à votre séjour.

DISPERSION

Le jour 6 vers 16h à Castérino.

NIVEAU

Niveau 2 :

Vous avez déjà effectué un séjour de niveau 2 chaussures sans difficulté ou vous avez déjà randonnée plusieurs jours. Journées de 5 à 6 heures de marche en moyenne pour 500 à 900 m de dénivelées positives journalières. Le rythme de marche est lent et régulier, votre accompagnateur privilégie l'aspect découverte à l'aspect sportif.

Vous marchez avec un sac à dos pour la journée sauf pour la nuit au refuge ou il vous faut prévoir un change pour le soir et votre drap sac pour dormir. Vous ne porterez ces affaires que 2h30 pour atteindre le refuge.

HEBERGEMENT



Vous serez hébergé en chambre de deux.

Du jour 1 au jour 5 : à l'auberge Val Castérino installé dans le hameau de Castérino. Situé à 1600m d'altitude, à la bordure du Parc National du Mercantour, cet hôtel sera le point idéal pour randonner vers la vallée des Merveilles. L'auberge fait partie des bâtiments historiques du site de Val Castérino, ancienne maison de Marquis et la Marquise de Centurione, elle a hébergé à plusieurs reprises le dauphin d'Italie.

Cette petite auberge typique classée 2 étoiles, dispose de 10 chambres, toutes avec salle de bains et WC privés. Le soir, Dominique, vous fera déguster une bonne cuisine familiale, des recettes typiques de montagne à partir de produits naturels de la région. Vous serez hébergé en chambre de 2 personnes, soit avec 2 lits simple soit avec un lit double.

Possibilité de réserver une chambre individuelle (selon disponibilité) : 120€ de supplément pour 4 nuits.

En fonction des disponibilités et de l'effectif du groupe, l'hôtel ayant une petite capacité, il est possible qu'une partie du groupe soit logé dans un autre hôtel à Castérino en chambre de 2 ou chambre de 3 (selon disponibilités). Les repas du soir seront pris en commun.

La nuit du jour 5 : nuit au refuge des Merveilles en dortoir.

REGIME ALIMENTAIRE :

Merci de nous **prévenir à l'inscription** si vous êtes soumis à un **régime spécifique** (sans gluten, sans lactose, végétarien, vegan, allergies ...).

Nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime.

Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement).

Il faudra néanmoins **prévoir, de votre côté, des substituts adaptés** à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

TRANSFERTS INTERNES

Ce séjour nécessite quelques transferts d'environ 4 kilomètres, l'accompagnateur les organisera sur place avec les véhicules personnels des participants ainsi que le sien.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous aurez accès à vos bagages tous les soirs sauf la nuit du jour 5 au refuge des Merveilles. Vous devrez prévoir dans votre sac à dos quelques affaires personnelles pour le soir : un change, votre drap-sac et un petit nécessaire de toilette (une petite serviette qui sèche rapidement et un échantillon de savon, suffiront largement pour une nuit).

GROUPE

De 5 à 14 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

MATERIEL FOURNI

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, 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.

Eviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

Pour la randonnée :

- 1 sac à dos de 35 litres minimum à armature souple avec une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques (fortement conseillé)
- 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 car vos semelles auront tendance à se décoller !
- 1 paire de guêtre (conseillé en début d'été pour les névés)
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 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 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures légères pour le soir.
- 2 ou 3 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- 3 paires de chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention le coton est déconseillé (pour les ampoules)
- des sous-vêtements.
- 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 pour la nuit en refuge (facultatif).
- 1 drap-sac pour le refuge (obligatoire) Le duvet est inutile

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels...
- 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.

- et pourquoi pas une petite spécialité de votre région à partager ?

Votre bagage ne devrait pas dépasser 8 à 10kg,

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état
- Les frais d'inscription et d'organisation
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Vos boissons et vos dépenses personnelles
- Les assurances
- Le trajet aller/retour jusqu'à Castérino.