



Fiche Technique

espaces du Mercantour, vous plongerez vers la Méditerranée par une multitude de vallées, de cols et d'anciens villages de montagne...

Mais ne vous y trompez pas, les reliefs environnants, les vallées profondes, en font un itinéraire physiquement soutenu...

Une expérience éblouissante à faire absolument !

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil au village de Larche - vallon du Lauzanier - Pas de la Cavale

Rendez-vous à 9 h15 au gîte de Larche à la sortie du village de Larche en direction de l'Italie. Si vous arrivez en train, rendez-vous à 8 h précises à la gare SNCF de Montdauphin - Guillestre (attention, le train de nuit peut être incompatible !). Un transfert d'une heure pour rejoindre le village de Larche.

Départ pour le vallon du Lauzanier aux portes du parc national du Mercantour. Montée par un sentier agréable pour rejoindre le lac du Lauzanier avant une montée finale jusqu'au col un peu plus raide... Magnifique point de vue à partir du col de la Cavale sur la Tinée et sur les massifs environnants.

Descente dans les hautes vallées des Alpes Maritimes en passant par le col des Fourches et le magnifique promontoire du mont des Fourches. Nous rejoindrons la route de la Bonnette Restefond (la plus haute route d'Europe) où nous rencontrerons déjà des vestiges poignants de la ligne Maginot.

Notre étape se fera à Bousieyas, premier hameau de cette haute vallée de la Tinée.

HEURES DE MARCHÉ : 6h00

DÉNIVELÉ + : 1040 m

DÉNIVELÉ - : 1100 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : Isola 2000 - col de la Mercière - Le Boréon

Après un transfert matinal à la station de Isola 2000, nous rejoindrons le col de la Mercière (2342 m). Descente puis traversée au-dessus de l'ancien village de Mollière, jusqu'au col De Salèze. En fonction des conditions et du niveau du groupe, nous ferons un crochet jusqu'au lac Negre. Descente en Vésubie jusqu'au village de Boréon.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 550 m

DÉNIVELÉ - : 1090 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Le Boréon - pas des Lardes - madone de la Fenestre - lacs de Prals - La Godolasque

Au départ de Boréon, nous remonterons la vallée en direction du lac de Trécolpas pour passer le pas des Lardes (2448 m) dominé par le Gelas, plus haut sommet du Mercantour. Descente vers les hospices de la Madone de Fenestre où nous passerons à proximité de la fruitière de la vacherie de la Madone.

Remontée du vallon du Poncet pour rejoindre la Baisse des lacs puis les 5 lacs des Prals avant de remonter jusqu'à la Baisse des Prals.

Belle descente jusqu'au fond de la vallée de la Godolasque, au relais des Merveilles.

HEURES DE MARCHÉ : 7h30

DÉNIVELÉ + : 1550 m

DÉNIVELÉ - : 1520 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Vallée de la Godolasque - refuge de Nice - Baisse de Valmasque - vallée des Merveilles

Nous allons remonter aujourd'hui cette vallée de la Godolasque jusqu'au lac de la Fous et le refuge de Nice qui le domine. Nous aurons aujourd'hui notre sac allégé pour la soirée au refuge des Merveilles.

Du refuge de Nice, montée à la Baisse Basto pour rejoindre la célèbre vallée des Merveilles et ses gravures rupestres dont nous apercevrons celles qui jouxtent le GR.

Une enfilade de lacs vous enchantera au beau milieu de ce paysage minéral bien typique de cette vallée chargée d'histoire.

Descente jusqu'au refuge des Merveilles pour y passer la nuit.

HEURES DE MARCHE : 6h30

DÉNIVELÉ + : 1330 m

DÉNIVELÉ - : 790 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : Refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 5 : Refuge des Merveilles - Pas du Diable - col du Raux - l'Authion - Camp d'Argent

Par une multitude de lacs, nous allons quitter cette vallée des Merveilles par le Pas du Diable.

Changement de paysage à partir de ce Pas du Diable où nous traverserons plusieurs cols de moyenne altitude au beau milieu des alpages à moutons.

Au col du Raux, nous remonterons allègrement vers le petit plateau d'Authion dominé par une remarquable redoute, haut lieu d'affrontement lors de la Seconde Guerre mondiale.

De l'Authion, ça y est, première ouverture sur la Méditerranée par beau temps. Descente jusqu'à la micro-station de ski du Camp d'Argent.

HEURES DE MARCHE : 5h30

DÉNIVELÉ + : 625 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : Refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Le Camp d'Argent - mont Ventabren - Mangiabo - Sospel

Une magnifique journée en crête vous attend aujourd'hui. Nous allons quitter ces paysages riches en vestiges militaires de la Seconde Guerre mondiale pour rejoindre Sospel par les crêtes et le mont de Ventabren et de Mangiabo. Nous aurons une vue régulière sur l'embouchure du Var et la périphérie de Nice.

Belle descente sur Sospel où nous passerons notre première nuit dans un vrai village, charmant aligné le long du torrent de la Bavera.

HEURES DE MARCHE : 7h00

DÉNIVELÉ + : 571 m

DÉNIVELÉ - : 1750 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 7 : Sospel - col du Razet - Vieux Castellar - Menton

Pour cette dernière journée, il faudra rester en condition, il s'agit d'une vraie étape ! Belle montée vers le col de Razel (1032 m) par un ancien sentier, souvent pavé, au milieu d'anciennes bergeries en ruine. Nous croiserons à coup sûr un troupeau de brebis ou de chèvres du Rove témoignant ainsi de notre arrivée en Provence. La végétation aussi devient beaucoup plus feuillue et odorante... Châtaigniers, érables et romarin nous accompagneront tout au long de cette belle journée.

Nous profiterons ainsi du dernier col (col du Berceau 1050 m) pour prendre notre pique-nique en dominant la baie et le port de Menton qui sont vraiment à nos pieds !... Enfin 1050 m de descente quand même !

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 1110 m

DÉNIVELÉ - : 1450 m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le rendez-vous est prévu à 9 heures 15 précises devant le gîte de Larche à Larche (sortir du village direction Italie).

Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions vous récupérer à 8 h précises à la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin (attention, le train de nuit peut se révéler une solution peu compatible avec l'horaire de RDV (risque de retard). Navette à réserver obligatoirement au 04 92 46 71 72

Possibilité d'arriver la veille : à l'Auberge du Lauzanier à Larche ou au gîte d'étape juste en face.

Accès :

L'accès le plus simple pour ce circuit se fait en train vu qu'il s'agit d'une randonnée linéaire (et non en boucle).

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Votre arrêt est la gare de Montdauphin - Guillestre (ligne Paris - Valence - Briançon). Vous pourrez arriver la veille par un train de jour et dormir à l'hôtel Lacour (chambres à partir de 40 € la nuit).

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au 08.92.35.35.35.

SNCF Tél : 3635 ou sur Internet www.sncf.fr ou www.dbfrance.fr

Si vous venez en voiture:

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr

Vous pouvez également arriver en voiture à Larche directement, depuis Gap, vallée de l'Ubaye prendre direction Barcelonnette puis col de Larche (frontière italienne). Le village de Larche se situe 5 km avant le col. Le gîte de Larche se situe à la sortie du village de Larche. Parking gratuit et non gardé à proximité de l'auberge ou de l'office du tourisme.

DISPERSION

Fin de la randonnée le samedi vers 16h30, au port de Menton.

Retour en train:

(Nice => Menton : 40 mn) et les trains ou avions qui vous ramènent vers les grandes destinations (arrivée à la gare de Nice pas avant 18 h).

Train de nuit : Nice - Paris ; TGV ; Navette pour aéroport Nice - Côte d'Azur devant la gare de Nice Ville à droite le long de l'avenue devant la gare.

Vous pourrez passer la nuit en hôtel proche de la gare à Nice ou à Menton (à partir de 75 € la nuit).

Retour en navette:

Possibilité de revenir à Larche ou Guillestre - Montdauphin SNCF par navette spéciale. Il faudra compter 3h20 pour arriver à Larche et 4h20 pour arriver à Montdauphin - Guillestre.

À noter que cette navette est payante: 45 € / personne.

NIVEAU

Niveau : 3 chaussures

Altitude des hébergements : 1800m environ

Durée des étapes : 5h à 7h30 par jour

Dénivelé positif moyen : 1000 m par jour

Dénivelé maximum : 1350m

Altitude maximum de passage : 2800m

Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne. Les sentiers sont bien marqués, vous serez souvent au dessus de l'étage de végétation, donc peu de passages en forêt.

Dans le Mercantour certains passages de cols se feront dans des pierriers.

Vous ne portez que vos affaires de la journée sauf pour la nuit du jour 4 (refuge de Nice vos sacs seront directement transportés à l'étape de Camp d'Argent. Il faudra porter un nécessaire minimum pour la nuit.

Voyage réalisé en collaboration avec des partenaires.

HEBERGEMENT

6 nuits en gîtes d'étape et refuges confortables. Il s'agit d'hébergements récemment rénovés (douche chaude tous les soirs). La nourriture y est soignée, la plupart du temps vos plats seront préparés à base de produits du pays. Possibilité de chambre pour deux personnes selon les disponibilités lors de la réservation (chambre de 2 en formule gîte : draps et serviette non fournis, sanitaires à partager).

Jour 1 : nuit en gîte à 1900m d'altitude dans les paysages majestueux de Saint-Dalmas le Sauvage.

Jour 2 : nuit en gîte au cœur de la Vésubie.

Jour 3 : nuit en gîte dans la Godolasque

Jour 4 : nuit au refuge des Merveilles

Jour 5 : nuit en gîte au Col de Turini.

Jour 6 : nuit en auberge.

Supplément chambre de 2, 5 nuits dans la semaine, en fonction des disponibilités : 100€/pers (ou 20€/nuits si elles ne sont pas toutes disponibles).

(chambre de 2 en formule gîte : draps et serviette non fournis, sanitaires à partager).

TRANSFERTS INTERNES

Possibilités de transferts internes, ils seront effectués avec des mini bus.

Transfert entre Saint Étienne de Tinée et Isola 2000 : 50 mn

Possibilité de transfert pour le retour au point de départ (payant).

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés en taxi, il ne devront pas excéder 12 kg maximum au risque de refus ou de surtaxe. Le guide vous fournira des étiquettes propres à son circuit (reconnaissables par les taxis). Aucun objet ne devra être accroché à l'extérieur du sacs au risque qu'il se décroche pendant les manipulations.

Seule l'étape du refuge des Merveilles ne sera pas desservie.

GROUPE

De 5 à 15 participants.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne brevet d'état.

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective adaptée à votre voyage et placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir.

Un drap sac (même pour les chambres de 2), les gîtes sont équipés de bonnes couvertures ou couettes.

- Gel hydroalcoolique

- Masque type chirurgical

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)

- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
 - Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
 - 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent en 4 tailles).
 - Boules Quiès (facultatif)
 - Papier toilette
 - Crème solaire + stick à lèvres.
 - Pour le pique-nique : couverts, boîte étanche de 300ml environ
- Drap sac

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

LE PRIX COMPREND

- Le transport des bagages (sauf la nuit au refuge des Merveilles),
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- les transferts internes au circuit,
- l'hébergement en pension complète sauf les boissons,
- les frais d'organisation et de dossier

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- les assurances,
- les boissons.