



# Fiche Technique

## Les secrets du Mercantour au pas de l'âne

*Une aventure hors du temps et en total autonomie vous attend dans le Parc du Mercantour. Vous randonnerez dans une montagne unique en Europe, avec ses cimes entre azur et soleil retenus en tête du patrimoine des sites naturels européens à préserver en priorité. Et aussi dans la haute vallée du Var, elle est la moins connue et la plus sauvage des vallées du haut pays niçois mais elle vous étonnera par la beauté de ses paysages ouverts.*

*Les sentiers sont bien entretenus, bien balisés et peu fréquentés.*

## PROGRAMME

### **Jour 1: Villeplane - en boucle**

Accueil à Villeplane à partir de 8h30, prise de contact avec votre âne.

#### Option 1 : le tour du Collet de la Cime

Cette jolie randonnée d'une demi-journée se déroule dans une ambiance très tranquille et loin de tout. Le panorama à 360 ° au collet de la Cime permet de voir tous les sommets moyennant un dénivelé très doux (300m !)

De plus, un pique-nique ombragé dans les mélèzes à proximité du col de Devens, et un petit arrêt au bord du riu permettant des ébats aquatiques motiveront les troupes paresseuses.

**HEURES DE MARCHÉ** : 2h30

**DÉNIVELÉ +** : 300 m

**DÉNIVELÉ -** : 300 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en ecogîte ou en yourte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par votre âne

#### Option 2 : le Belvédère des Gorges rouges

Départ de la randonnée vers les Terres rouges. Balade en balcon sur un relief unique en Europe avec des gorges en balcon, truffés de mines de cuivre reconverties en aires d'aigles royaux.

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h30

**DÉNIVELÉ +** : 350 m

**DÉNIVELÉ -** : 350 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en ecogîte ou en yourte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par votre âne

### **Jour 2 : Villeplane à Saint-Martin-d'Entraunes**

Cette randonnée un peu longue emprunte un chemin ancestral reliant les villages entre eux. Elle vous imprènera du charme sauvage de nos montagnes se découpant à plus de 2500 m dans le bleu du ciel, ponctuée de petits hameaux perchés aux murets de pierres sèches, de forêts ombragées et de haltes réjouissantes dans les vasques des torrents rafraîchissants.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 750 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par votre âne

### **Jour 3 : Saint-Martin-d'Entraunes - Entraunes**

- Le matin : La remontée de la vallée continue par la belle randonnée du chemin du facteur. Ce chemin au nom évocateur, rappelle le temps (pas si éloigné que ça ) où le service public

avait comme seul matériel à fournir à ses agents une bonne paire de chaussures pour assurer la distribution du courrier... A voir : les rochers de Bramus et sa spectaculaire cascade. Vous atteindrez ensuite un belvédère époustouflant sur des crêtes panoramiques idéales pour le pique-nique dans le bleu du ciel.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h00

**DÉNIVELÉ +** : 550 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte ou auberge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par votre âne

- L'après-midi: Le Serre d'Au : agréable balade qui relie l'étape par d'anciennes «campagnes».

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h

**DÉNIVELÉ +** : 110 m

**DÉNIVELÉ -** : 480 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par votre âne

#### **Jour 4 : Entraunes à Estenc**

Remontée le long du Var entre falaises impressionnantes et cascades spectaculaires (d'Aiglière et du Gareton) jusqu'au verrou d'Estenc et son petit lac artificiel.

Des haltes trempette pour tester quelle cascade est la plus tentante, un pique-nique près d'un site d'escalade, des passerelles au-dessus du Var.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h30

**DÉNIVELÉ +** : 530 m

**DÉNIVELÉ -** : 0 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge ou auberge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par votre âne

#### **Jour 5 : Estenc à Cayolle**

- Option 1 : Le bois du Garret

Montée en altitude. Appréciez cette ambiance sauvage si particulière des Alpes du Sud faite de contraste et de diversité.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h30

**DÉNIVELÉ +** : 590 m

**DÉNIVELÉ -** : 0 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge ou en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par votre âne

- Option 2 : Col de la Boucharde

Spécial familles avec grands enfants, sans ânes. Vous êtes dans la zone centrale du Parc. Attention aux chamois, bouquetins et mouflons !  
Cependant si vous choisissez cette option, il n'y a pas de transport de bagages au dernier refuge. Prévoir de prendre dans votre sac à dos pour la journée vos affaires pour la dernière nuit et la journée du lendemain. Le reste de vos affaires vous attendra au point de rendez-vous du dernier jour.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 990 m

**DÉNIVELÉ -** : 440 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

### **Jour 6 : Col de la Cayolle à Estenc ou ascension du Mont Pelat**

- Option 1 : Col de la Cayolle

La randonnée se termine ici en apothéose avec la visite des lacs glaciaires d'Allos, des Garrets et de la petite Cayolle. Parcours esthétique, le bleu du ciel se miroitant sur l'eau très pure des lacs glaciaires.

Retour sur Estenc où vous laissez votre âne pour un repos bien mérité. Transfert sur Villeplane et fin du séjour.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 410 m

**DÉNIVELÉ -** : 970 m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par votre âne

- Option 2 : Le Mont Pelat (3050 m)

Si vous êtes un peu "montagnard", l'ascension du Mont Pelat le plus haut sommet de la région est obligatoire. Il est de tradition d'atteindre le sommet pour le lever du soleil, spectaculaire par temps pur.

Retour sur Estenc où vous laissez votre âne pour un repos bien mérité. Transfert sur Villeplane et fin du séjour.

**HEURES DE MARCHÉ** : 8h00

**DÉNIVELÉ +** : 1260 m

**DÉNIVELÉ -** : 1820 m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par votre âne

### **Programme en 7 jours et 6 nuits**

**Jour 1 : Villeplane - en boucle**

**Jour 2 : Villeplane - Sauze**

### **Option 1 : Par le vallon de Cante**

Cette route vers Sauze est une jolie randonnée sur les versants sud et nord de la vallée de Cante. Il vous fera découvrir la particularité qui fait le charme des Alpes du Sud : La grande diversité des paysages, entre le versant nord frais et boisé typique des Alpes du Nord, et la forte connotation provençale des Alpes du Sud.

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h30

**DÉNIVELÉ +** : 670 m

**DÉNIVELÉ -** : 600 m

### **Option 2 : Par les vasques de Cante**

Cette randonnée emprunte un chemin ancestral reliant les villages entre eux. Elle vous imprènera du charme sauvage de nos montagnes se découpant à plus de 2500 m dans le bleu du ciel, ponctuée de petits hameaux perchés aux murets de pierres sèches, de forêts ombragées et de haltes réjouissantes dans les vasques des torrents rafraichissants.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h30

**DÉNIVELÉ +** : 430 m

**DÉNIVELÉ -** : 375 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par l'âne

### **Jour 3 : Sauze - Saint-Martin-d'Entraunes**

L'ascension de la vallée se poursuit par cette belle randonnée ombragée la première partie de votre journée en vous dirigeant vers le plateau panoramique de la Lare. Le reste de la journée se déroule en descente ou sur le plat. Vous découvrirez de superbes aperçus entre les arbres, vous permettant de découvrir le paysage unique de la haute vallée du Var avec ses affleurements saisissants de marnes noires.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h00

**DÉNIVELÉ +** : 340 m

**DÉNIVELÉ -** : 620 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages par l'âne

### **Jour 4 : Saint-Martin-d'Entraunes - Entraunes**

### **Jour 5 : Entraunes à Estenc**

### **Jour 6 : Estenc à Cayolle**

### **Jour 7 : Col de la Cayolle à Estenc ou ascension du Mont Pelat**



## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Jour 1 à 8h30, à Villeplane (impératif).

### DISPERSION

Jour 6 en fin d'après-midi, à Villeplane.

### NIVEAU

Facile.

### HEBERGEMENT

2 auberges confortables, 1 nuit en gîte, 1 nuit à la ferme et 1 en refuge de montagne.

**Les repas** servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

**Les pique-niques** peuvent être réservés par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

### TRANSFERTS INTERNES

contenutransfertsint

### PORTAGE DES BAGAGES

Vos affaires pour la semaine seront portées par votre âne (1 âne pour 3 ou 4 personnes).

### GROUPE

Formule adaptée à des familles avec enfants à partir de 5 ans.

### ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

### **MATERIEL FOURNI**

- Âne, bât et sacs de bât.
- Un topo guide
- Les cartes IGN

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

- Draps et serviettes
  - Couteau de poche.
  - Capes de pluie en vente 5 euros à Décathlon : Un orage en montagne n'est qu'une aventure passagère si on est bien équipé !
  - Shorts, maillot.
  - Chapeau, crème de protection solaire.
  - Pulls en laine ou laines polaires (2 jours à + de 2000m ).
  - Chaussures de montagne et tennis de rechange.
  - Pharmacie personnelle avec double peau.
  - Draps-sacs ( en vente à Décathlon). Serviettes de toilette. A utiliser dans tous les hébergements.
- Ne pas prendre de duvets, c'est trop volumineux !
- Prendre gourde et récipients afin d'avoir 2 litres par personne.
  - Enveloppez vos affaires dans des sacs poubelle hermétiques. Un orage en montagne n'est qu'une aventure passagère si vêtements et nourriture ne sont pas trempés!
  - Petits en cas pour les enfants

### **LE PRIX COMPREND**

- La pension complète en version gîte,
- Un accueil personnalisé avec des conseils par des guides du pays,
- Les transferts,
- La location de l'âne avec tout le matériel pour transporter vos bagages.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les dépenses personnelles,
- les boissons,
- Les assurances,
- De manière générale tout ce qui n'est pas cité dans "Le prix comprend".

