

Randonnée liberté été

Le Parc du Mercantour et la vallée des Merveille en liberté

Partez pour un **trek dans le Mercantour**, une aventure inoubliable entre soleil, nature préservée et espaces sauvages. Ce **circuit** vous plonge au cœur du **parc National du Mercantour**, où la célèbre **vallée des Merveilles** dévoile ses fascinantes **gravures préhistoriques** sur des dalles de pierre colorées, les "ciappe". Laissez-vous captiver par ce paysage minéral et austère, ponctué de mystérieux signes gravés, tout en explorant des sentiers qui vous mèneront à travers des panoramas spectaculaires et une faune de montagne protégée. Grâce à la proximité de la **Méditerranée**, ce **trek dans le Mercantour** vous garantit des conditions idéales pour randonner dans un cadre exceptionnel, entre refuges de montagne et nature préservée.

[Découvrez tout nos treks dans le Mercantour](#)

PROGRAMME

Jour 1 : Le Lac Autier

Votre **trek de 5 jours dans le Mercantour** débute au du **Relais des Merveilles** ou du Pont du Countet si vous avez un véhicule pour une randonnée de mise en jambe, en aller-retour vers le lac Autier (2275 m).

Le chemin monte gentiment dans la **vallée de la Gordolasque**, ici plutôt large et verdoyante. Vous quittez ensuite la vallée pour vous échapper vers la cascade de l'Estrech, sur un sentier bordé de blocs chaotiques... L'ascension se poursuit tandis que se découvrent les sommets environnants : **Mont Neiglier** vers l'Ouest, Cime Niré et Tête du Lac Autier au Nord, Tête Nord du Basto à l'Est et Caïre Cabri au Sud, entre autres. La vue sur le fond de la vallée se fait de plus en plus plongeante, jusqu'à apercevoir le lac du Countet et le lac de Saint-Grats au loin vers le sud-ouest.

Le lac, niché dans un verrou glacière s'ouvre à vous au dernier moment avec ses accueillantes berges, propices à notre pique-nique. Fin de votre premier jour de trek, retour au gîte par le même chemin.



HEURES DE MARCHÉ : 4h30

DÉNIVELÉ + : 700 m

DÉNIVELÉ - : 700 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 2 : Pas de l'Arpette- Refuge des Merveilles

Au départ direct de Saint-Grats, vous montez dans une forêt dense pour rejoindre le **vallon remarquable d'Empuonrame**. Altitude départ : 1620m ; Altitude arrivée : 2200m

C'est dans cet univers minéral que vous terminez la montée jusqu'au **Pas de l'Arpette (2351 m)**, sous les yeux attentifs des hardes de chamois. Le Pas de l'Arpette constitue l'entrée du **Parc National du Mercantour** ainsi que celle de la fameuse **Vallée des merveilles**. Descente au milieu de nombreux lacs jusqu'au refuge des Merveilles.



HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELLÉ + : 740 m

DÉNIVELLÉ - : 350 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 3 : La Vallée des Merveilles - Baisse Basto - Refuge de Nice

Du **refuge des Merveilles**, vous montez la fameuse vallée du même nom... Dans ce paysage minéral sculpté par la fonte des glaciers il y a plus de 10 000 ans, vous évoluez au beau milieu d'un trésor archéologique d'environ 40 000 **gravures rupestres** datées pour la plupart aux environs de 3300 ans avant JC.

Vous rejoignez la **Baisse de la Valmasque (2552 m)**, le lac Basto puis la Baisse Basto (2693 m), passage étroit dans un éboulis dominant la vallée de la Fous. Descente par le **fameux GR52** jusqu'au magnifique refuge restauré de Nice.

Possibilité de variantes par le Pic Basto +2h.



HEURES DE MARCHÉ : 5h00

DÉNIVELLÉ + : 750 m

DÉNIVELLÉ - : 600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 4 : Pas du mont Coulomb - Madone de Fenestre

Votre 4ème jour de **trek dans le Mercantour** part du refuge de Nice, vous rejoignez le **lac de la Fous** jusqu'au barrage. L'**ascension au Pas du Coulomb (2548 m)** se fait par un sentier sinueux et un final assez raide jusqu'à une admirable Brèche qui domine la Madone de Fenestre.

Vous descendez rapidement le pierrier par le GR, dans cette vallée large où règne le Gelas, colosse de pierre qui culmine à 3143 m (sommets culminant des Alpes Maritimes).

Possibilité de Variante jusqu'au pas des Ladres +2h



HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 750 m

DÉNIVELÉ - : 950 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 5 : Baisse aux 5 lacs - Baisse de Prals - Saint Grat

Au départ de **la Madone** (1 903 m), montée tranquille jusqu'à la Baisse aux **5 lacs** (2 250 m), au milieu de cet alpage dominé par la cime Paranova.

Passage de la Baisse de Prals (2 345 m) d'où vous abordez une longue descente jusqu'au hameau de Saint-Grats ou votre trek dans le Mercantour s'achève.

Possibilité de faire le cirque de la Baisse au 5 lacs + 1h30.



HEURES DE MARCHÉ : 5h00

DÉNIVELÉ + : 650 m

DÉNIVELÉ - : 850 m

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A Saint-Grats, commune de Belvédère (06).

Le nom de votre premier hébergement vous sera communiqué sur votre feuille de route avec votre dossier de voyage.

DISPERSION

Dispersion à la fin de la randonnée à Saint-Grats.

NIVEAU

Niveau Difficile.

Altitude globale : entre 1500m et 2500 m

Altitude des hébergements : 1500 m en moyenne

Durée des étapes : 5 à 6h de marche par jour

Dénivelé positif moyen : 850 m par jour

Dénivelé maximum : 950 m.

Altitude maximum de passage : 2600 m.

Nature du terrain : terrain de moyenne montagne en alpage avec de nombreuses zones de pierrier, le passage de certains cols peut être encore enneigé en début de saison.

Difficultés particulières : circuit itinérant nécessitant une bonne condition physique.

HEBERGEMENT

Hébergement classique en gîte : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis (prévoir un drap de sac), les sanitaires sont sur le palier. L'eau chaude est parfois payante et accessible grâce à un jeton, c'est le cas au refuge de la Madone de Fenestre (env. 3€ le jeton).

Nuit 1 : Refuge de Gordolasque

Nuit 2 : Refuge des Merveilles

Nuit 3 : Refuge de Nice

Nuit 4 : Refuge de la Madone de Fenestre

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 réservé 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. Il n'y a pas de pique-niques le premier jour.

TRANSFERTS INTERNES

Pas de transfert.

PORTAGE DES BAGAGES

Sans transport des bagages : Vous portez toutes vos affaires personnelles pendant toute la durée du séjour. Les bagages ne peuvent pas être transportés sur cet itinéraire sauvage, vous partez en autonomie.

GROUPE

De 1 à 20 participants.

Supplément départ personne seule.

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

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- paire de gants (facultatif)
- 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 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 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) de préférence imperméables.
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir
- Un maillot de bain et une serviette

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 l de préférence)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 boussole
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (facultatif)
- 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)
- Boule Quiès (facultatif)
- Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.

Matériel pique-nique

- Une boîte plastique hermétique
- Un gobelet
- Des couverts

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...)
- Répulsif anti-moustiques.

LE PRIX COMPREND

- Les documents de voyage,
- L'hébergement en demi-pension,
- Les frais d'organisations et d'inscription,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les pique-niques.

