

« MERCANTOUR - VALLEE DES MERVEILLES »

Trek en itinérance

Séjour de 5 Jours / 4 Nuits

Descriptif du séjour :

En famille (à partir de 10 ans) ou entre amis, partez pour 5 jours de marche dans une des zones les plus riches et variées du Parc national du Mercantour. Nous ferons étape dans des refuges gardés ou des gîtes. Ainsi nous pourrons marcher avec des sacs peu chargés pour profiter pleinement des sentiers qui s'offrent à nous.

Titulaire de l'agrément permettant la visite des gravures rupestres de la vallée des Merveilles, je ne manquerai pas de vous présenter ce site archéologique d'exception. La faune étant abondante dans ce secteur du parc national, je ne doute pas que nous fassions de belles rencontres ...

Points Forts :

- **Faune abondante et peu farouche (chamois, bouquetins, marmottes, etc.)**
- **Flore exceptionnelle**
- **Visite des sites archéologiques du mont Bégo (accompagnateur agréé)**
- **Lacs, cascades, vues panoramiques, paysages variés**
- **Sécurité : parfaite connaissance du terrain et de la météo locale, liaison radio avec le secours en montagne et les refuges**



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Programme du séjour :

Jour 1 :

Rendez-vous sur le Parking de la gare de St Dalmas de Tende à 8h30.

Programme détaillé de la journée :

Le matin, après vérification du matériel, départ du parking en véhicules personnels ou en covoiturage pour rejoindre le parking des Mesce (temps de trajet 15 minutes environ). Nous partirons alors pour rejoindre l'alpage du plan tendasque. Pour la pause de midi, nous partagerons 1 pique-nique avec ce que chaque participant aura emmené. L'après-midi, en fonction de l'état de notre de forme et des conditions météo, nous pourrons gravir, le sommet du plan tendasque (2256m), ou rejoindre directement le hameau de Casterino par un chemin à l'ombre des mélèzes. Arrivée au gîte vers 16h30. Installation dans le dortoir.

Entre 700m et 850m de dénivelée positive – entre 600m et 750m de dénivelée négative - 10 km – entre 5 et 6 heures de marche effective

Repas compris : Dîner à « Gîte Ste Marie Madeleine »

Nuit à « Gîte Ste Marie Madeleine »

Jour 2 :

Programme détaillé de la journée :

Le matin, nous rejoindrons le site classé monument historique de la vallée de Fontanalbe, en zone cœur du Parc National du Mercantour, via le lac des grenouilles, où nous aurons peut-être la chance d'observer des marmottes.

Après le pique-nique (fourni par le Gîte) au bord du lac vert de Fontanalbe,



Nous effectuerons la visite du site des énigmatiques gravures protohistoriques de l'âge du Bronze. Ce sera l'occasion de revenir sur les origines de notre société...

Par la suite, nous rejoindrons le refuge de Fontanalbe tenu par Yvette et Pauline, plus bas dans le mélézin.

Apéro, jeux de société, lecture, échanges, vous profiterez à votre façon de ce havre de paix avant le dîner.

**800m de dénivelée positive - 350m de dénivelée négative –
11km - 5 heures de marche effective**

Repas compris : Petit-déjeuner à « Gîte Ste Marie Madeleine » – Pique-nique de midi préparé par « Gîte Ste Marie Madeleine » - Dîner à « Refuge de Fontanalbe »

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Nuit à « Refuge de Fontanalbe »

Jour 3 :

Programme détaillé de la journée :

Le matin, direction la baisse de Vallaurette (les baisses sont des cols) d'où 2 choix s'offriront à nous en fonction des capacités, de la météo et des envies du groupe :

Choix 1 : l'ascension du mont Bego (2872m) pour une vue imprenable jusqu'à la méditerranée. Cette option ajoute 450m de dénivelé à l'étape sans en changer la distance. La montée se fait hors sentier sans passage exposé. Après le sommet, nous descendons vers le refuge par le sentier classique du mont Bego.

Choix 2 : nous descendons par un sentier balisé dans l'alpage pour rejoindre le Gias de Valaurette (cabane de berger) d'où nous emprunterons une sente menant à l'entrée de la vallée des merveilles (2 courts passages en balcons). Après un pique-nique en bord de lac, nous rejoindrons le refuge des merveilles en début/milieu d'après-midi. Ceux qui le souhaitent pourront profiter de l'endroit en autonomie, tandis que je conduirai les personnes qui le souhaitent jusqu'au lac carbone entouré de mélèzes millénaires (1h de marche aller / retour).

Option 1 : 900 m de dénivelée positive - 800 m de dénivelée négative - 9 km - 7 heures de marche effective

Option 2 : 500 m de dénivelée positive - 300 m de dénivelée négative - 6 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner à « Refuge de Fontanalbe » – Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Fontanalbe »

Nuit à « Refuge des Merveilles »



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Jour 4 :

Programme détaillé de la journée :

Le Matin, nous partons pour la visite guidée des gravures rupestres de la vallée des merveilles. Après un pique-nique au lac des merveilles, nous grimperons la baisse de Valmasque à 2552m (brèche entre le mont Bego 2872m et le mont du grand capelet 2934m) d'où nous aurons une vue sur le nord du massif et le lac du Basto que nous rejoindrons par la suite. Nous croiserons peut-être des bouquetins et des chamois. Nous poursuivrons notre descente vers le refuge en longeant le lac noir puis, le lac Vert de Valmasque. Que diriez-vous d'un petit rafraîchissement sur la terrasse du refuge donnant sur le lac ?...



600m de dénivelée positive - 500m de dénivelée négative - 9km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner à « Refuge des Merveilles » – Pique-nique de midi préparé par « Refuge des Merveilles » - Dîner à « Refuge de Valmasque »

Nuit à « Refuge de Valmasque »

Jour 5 :

Programme détaillé de la journée :

Après notre dernier lever de soleil sur le Lac, nous amorçons la descente vers le hameau de Castérino par le sentier balisé, jalonné de cascades et de torrents tortueux. Passé le hameau, nous poursuivons en direction du lac de Castérino pour un dernier pique-nique ensemble avant de rejoindre les véhicules au lac des Mesce. Nous rejoignons alors la gare de St Dalmas de Tende où notre voyage prendra fin.

30m de dénivelée positive - 850m de dénivelée négative - 12km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner à « Refuge de Valmasque » – Pique-nique de midi préparé par « Refuge de Valmasque »

Fin du séjour à St Dalmas de Tende vers 15h00.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Quelques images pour vous faire une idée :



Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous à la gare de St Dalmas de Tende à 08h30.

Dispersion :

Le Jour 5, fin du séjour à la gare de St Dalmas de Tende à 15h00.

Encadrement du séjour :

Sébastien DELLEPIANE

N° de téléphone 06 80 36 08 93

Adresse mail : dellepianesebastien@yahoo.fr

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

Niveau de difficulté :

Ce séjour présente un niveau de difficulté moyen. Les étapes ne sont pas très longues, mais la répétition des journées peut entraîner une petite accumulation de fatigue. Il n'est pas nécessaire d'avoir une grosse

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

expérience de la randonnée, mais un minimum de condition physique est indispensable.
La recherche de légèreté du sac à dos, impose de savoir se défaire du superflu. Pour le reste laissez-vous porter par l'aventure et par le groupe.

Hébergement / Restauration :

Pour le premier soir, nous dormirons au gîte Ste Marie Madeleine dans un dortoir 10 places. Nous prendrons le repas du soir et le petit déjeuner au gîte également. Ce dernier nous fournira le pique-nique du jour 2. Pour la suite du séjour, nous prenons nos repas et dormons en refuges gardés qui nous fournissent le pique-nique du lendemain midi.

Transferts internes :

Covoiturage

Prix du séjour : 569 € / personne (à partir de 10 ans)

Dates du séjour :

JUIN	JUILLET	AOÛT
Du 25 au 29 juin 2022	Du 09 au 13 juillet 2022	Du 06 au 10 août 2022
	Du 22 au 26 juillet 2022	Du 21 au 25 août 2022

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en gîte et refuges gardés, en dortoir de 1 à 40 personnes (draps et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5

Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique de midi du Jour 1,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Equipement et Matériel individuel à prévoir :

Pour la randonnée :

- Sac à dos 50l minimum
- Chaussures de randonnée, montantes ou non, adaptées à votre expérience et votre niveau physique



IMPORTANT Les chaussures, d'apparence neuves ou en bon état, détenues depuis plusieurs années présentent un risque important de décollement de la semelle en court de séjour.

- Gourde ou poche à eau 1,5l minimum
- Lunettes de soleil, chapeau et protection solaire

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

- Couverts légers pour le pique-nique (couteau, cuillère, fourchette, gobelet)
- Vêtements de pluie (dans l'idéal, veste type gore-tex et sur-pantalon à zip latéral pour éviter d'enlever les chaussures)
- Sur sac à dos pour protéger votre sac en cas de pluie
- Une veste chaude de type polaire ou micro doudoune
- 3 sacs zip de 2,5l pour les poubelles (les refuges ne récupèrent pas les poubelles des randonneurs ils doivent déjà gérer leur propres déchets)
- Trousse à pharmacie individuelle « **ordonnance obligatoire si traitement médical en cours** »

Pour le refuge :

- Drap de sac
- Bouchons d'oreilles
- Trousse de toilette (dentifrice mini tube, mini brosse à dent, un petit morceau de savon d'Alep dans un sac zip et un gant de toilette suffisent)
- Serviette de toilette microfibre (40*80 est suffisant là encore pensez au poids)
- Lampe frontale
- Change (1 jeu de sous-vêtements, 1 t-shirt, 1 pantalon léger suffisent. On lave le soir, on fait sécher sur le sac dans la journée)
- Une paire de crocs ou de Tongue (les refuges en mettent à disposition, si vous ne voulez pas en emporter)

Effets personnels dans un sac zip :

- Papier d'identité
- Carte vitale
- Espèces pour vos consommations (les refuges ne prennent pas la carte bancaire)
- Attestations d'assurance
- Ordonnance médicale

Matériel facultatif :

- Bâtons de randonnée (équipé d'embout en caoutchouc obligatoire dans la vallée des merveilles et Fontanalbe)
- Paire de jumelles (8*32 est le bon compromis)
- Appareil photo ou Smartphone (il n'y a aucun réseau à partir du J2)
- Batterie externe ou panneau solaire pliable (il n'est pas possible de charger vos appareils sur secteur dans les refuges, l'électricité est réservée au fonctionnement du refuge)

Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

Informations COVID-19 :

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Pour en savoir plus :

Accès au point de rdv :

- En train depuis Nice ou Cuneo (Italie)
- En voiture depuis autoroute A8/E80 Sortie Vintimille (Italie) suivre Breil s/ Roya puis Tende (Afin de faciliter le covoiturage, nous vous communiquons les coordonnées des participants)



IMPORTANT Suite au passage de la tempête Alex en octobre 2019, l'accès routier est jalonné de nombreux travaux, il faut compter 2h entre Nice et le lieu de RDV.

- Il est conseillé de dormir sur place, la veille du départ.
De nombreux hébergements sont présents sur les villages de Tende, St Dalmas et la Brigue.