

Les plus beaux lacs du Mercantour

Immersion authentique en bivouac

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

DATES DU SÉJOUR

17 au 19 Juin 2023



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

D'avis partagé par beaucoup, les Lacs de Vens, en Haute Tinée, font partie des **lieux les plus marquants des Alpes du Sud françaises**. Plus largement, ce sont **plus de 20 lacs à découvrir ensemble** sur trois jours. Tous différents, sans compter les **nombreuses marmottes**, et la **floraison éblouissante** de ces vastes étendues steppiques, une **crête panoramique** d'altitude, **4 cascades** et **un des plus beaux ciels étoilés d'Europe**, au cœur du Parc National du Mercantour. **L'un des plus beaux sommets du Mercantour aussi, à presque 3000 mètres**. L'élégance de sa crête, ses **bouquetins**, la **vue imprenable sur toutes les Alpes du Sud**. Pour y parvenir : toute la diversité d'un **vallon immense, steppique, à la géologie riche et variée**, haute en couleurs ! Comme seuls sur Terre !

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

POINTS FORTS

- ❖ S'imprégner du ciel étoilé d'altitude en bivouac,
- ❖ La convivialité d'un repas en refuge,
- ❖ Trois jours d'immersion très variés pour un parcours en boucle,
- ❖ Une aventure humaine de déconnexion et de partage,
- ❖ Le cœur des Alpes du Sud entre Alpes-Maritimes, Alpes de Haute Provence et Val Stura.

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous au Hameau du Pra à 9h30.

Programme détaillé de la journée :

Le matin, présentation du programme des trois jours puis préparation et vérification du matériel de chacun. Départ de la randonnée vers 10h15.

Pause de midi avec pique-nique préparé par les participants à proximité des Cabanes de Tortisse. L'après-midi, le chemin continue en direction des Lacs de Vens et du Refuge de Vens.

Arrivée au refuge au plus tard à 18h30 pour un dîner à 19h. A la fin du dîner, une courte marche nous permettra de rejoindre les rives de l'un des lacs pour l'installation du bivouac de notre première nuit.

800 m de dénivelée positive - 160 m de dénivelée négative - 11 kms - 5 heures de marche effective

Repas compris : Dîner au Refuge des Lacs de Vens.

Nuit en bivouac au bord de l'un des lacs de Vens.

JOUR 2 :

Programme détaillé de la journée :

Le matin, montée optionnelle au Lac des Babarottes puis nouvelle découverte des lacs de Vens sous une lumière matinale différente avant de partir à la découverte du Lac de Fourchas. Puis, nous prendrons de la hauteur en rejoignant le Collet de Tortisse et le Col de Fer, idéal puis au Pas de Morgon. A midi, le pic nic sera tiré du sac sous forme de repas déshydratés. L'après-midi, la descente s'amorce à la découverte du Vallon du Salso Moreno, des Lacs Morgon et des Lacs Laussets. En fin de journée, nous nous installerons pour un bivouac entre les lacs Morgon.

700 m de dénivelée positive - 550 m de dénivelée négative - 13 km - 5 heures de marche effective

Repas : Sachets de nourriture déshydratée amenée par les participants pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Nuit en bivouac au bord de l'un des lacs de Vens.

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 3 :

Programme détaillé de la journée :

Le matin, nous rejoignons, l'immense vallon du Salso Moreno à la géologie surprenante jusqu'au Col de Pouriac. Une ascension superbe ensuite pour un déjeuner au sommet de la Tête de l'Enchastraye à 2 954m et une vue surprenante sur l'intégralité des Alpes du Sud, mais aussi sur le Lac de l'Enchastraye, le Lac de Derrière La Croix, le Lac des Hommes et une partie du Lac du Lauzanier.

A midi, pique-nique tiré du sac, sous forme de nourriture déshydratée amenée par les participants. L'après-midi, descente par l'intégralité du Vallon du Salso Moreno par le Pas de la Croix Blanche et son sentier non-balisé jusqu'à notre parking du Hameau du Pra.

700 m de dénivellée positive - 1450 m de dénivellée négative - 14 km - 5 heures de marche effective

Repas : Sachets de Nourriture déshydratée amenée par les participants pour le petit déjeuner et le déjeuner.

Fin du séjour au parking du Hameau du Pra vers 16h30.

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.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous au Hameau du Pra (commune de Saint Dalmas le Selvage - route de la Bonette) à 09h30.

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour sur le parking du Hameau du Pra (commune de Saint-Dalmas le Selvage - route de la Bonette) vers 16h00 en fonction des aléas inhérents à la pratique de la randonnée en montagne.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Fabrice HENON

D.E. Accompagnateur en Montagne.

N° de téléphone : 06 23 07 52 77

Adresse e-mail : guidetreks@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

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

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen

Indiquer le niveau de difficulté physique : 2 (de 1 à 4).

(En moyenne 700 mètres de dénivelé positif par jour pour 13 kilomètres de distance).

Être déjà préparé physiquement à l'activité sportive de randonnée et pratiqué une activité physique régulière.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : en bivouac sous tarp.

Services inclus ou non : *des tarps, des bâtons de randonnée (nécessaires à la construction des tarps et vivement conseillés pour la marche), des sacs de couchage sarcophages confortables à 0 degré avec leur drap de sac, des tapis de sol, des popotes et des réchauds peuvent être mis gratuitement à disposition des participants.*

Le dîner du J1 au soir au refuge est compris. Les déjeuners des J1, J2 et J3 pris en cours de randonnée ne sont pas compris. Les petits-déjeuners des J2 et J3 ne sont pas compris. Le dîner du J2 n'est pas compris. Pour le déjeuner du J1, un pique-nique « classique » est conseillé. Pour tous les autres repas, les participants devront s'être munis de repas désydratés énergétiques adaptés au trekking.

Repas : *Le dîner du Jour 1 au soir au Refuge de Vens est compris dans le séjour hors boissons.*

TRANSFERTS INTERNES

Aucune prestation de transport n'est nécessaire pendant le séjour.

PORTAGE DES BAGAGES

Aucune prestation de transport des bagages n'est incluse dans le séjour.

DATES DU SÉJOUR

17 au 19 Juin 2023

PRIX DU SÉJOUR

265 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- Le dîner du J1 au Refuge de Vens.
- Le prêt du matériel de bivouac : sac de couchage sarcophage confortable à 0 dgr, drap de sac, tapis de sol, tarp, réchaud avec sa bouteille de gaz, popote, bâtons de marche servant au déploiement du tarp.

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

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- L'ensemble des repas en sachets déshydratés à l'exception du dîner du J1 au refuge.
- Les boissons et les achats personnels lors du dîner du J1 au refuge.
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier.
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Matériel mis (gratuitement) à la disposition des personnes qui n'en possède pas : sac de couchage sarcophage confortable à 0 dgr, drap de sac, tapis de sol, tarp, réchaud avec sa bouteille de gaz, popote, bâtons de marche servant au déploiement du tarp.

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Pour le bivouac (mise à disposition gratuite si vous n'en possédez pas) : tente légère de bivouac (ou tarp encore mieux !), sac de couchage sarcophage confortable à 0 degré, tapis de sol, réchaud, petite bouteille de gaz, couverts et tasse avec éventuellement une gamelle ou popote (sauf nourriture déshydratée), briquet ou pierre à feu.
- Pour randonner : sac à dos d'une contenance de 70 L, chaussures montantes de randonnée (obligatoires), bâtons de randonnée (mise à disposition gratuite si vous n'en possédez pas), lunette de soleil, casquette ou buff, pantalon de rando souple, 2 tee-shirt à manches longues, doudoune légère compressible et confortable à 0 dgr, veste coupe-vent imperméable, surpantalon imperméable, crème solaire, sous-gants légers, gourde 1,5L avec gros goulot pour remplissage facilité dans les sources.
- Pour la nuitée : bonnet, tee-shirt thermique près du corps à manches longues (mérinos chaud), 2 paires de chaussettes chaudes de rechange, collant très chaud (en mérinos), lampe frontale chargée, brosse à dent et toute petite quantité de dentifrice, éventuellement quelques lingettes et une serviette micro-fibre pour une toilette brève dans les torrents, 2 feuilles de papier journal pour sécher les chaussures, mouchoirs (avec sac poubelle 1L).
- Nourriture (à votre charge) : 1L d'eau (recharge possible dans des sources), sandwich pour le premier déjeuner, sachets de nourriture deshydratés pour tous les autres repas (sauf dîner du J1 au refuge), sachets de café / thé, sac poubelle 1L, et surtout fruit secs / amandes pour des grignotages régulier en cours de randonnée.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse

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

- 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.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

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