



ALPES

Randonnée en étoile dans la vallée des Merveilles

À partir de
795 €

EN RÉSUMÉ

	SPOT	Mercantour
	DURÉE	7 jours
<small>Niveau 3/5</small>	NIVEAU	Confirmé
	PÉRIODE IDÉALE	Juin à septembre

LES SPORTS



Randonnée

EN QUELQUES MOTS

À la fois proche de la Méditerranée et dans la partie méridionale des Alpes françaises, le **Parc national du Mercantour regorge de richesses.**

Les paysages varient des forêts de mélèzes aux vallons “ minéraux ” où l'érosion des glaciers quaternaires a laissé son empreinte. Riches d'une flore endémique, les alpages sont peuplés de **chamois et de bouquetins** dont l'approche s'effectuera facilement à quelques dizaines de mètres.

Tel un sanctuaire, **la vallée des Merveilles domine la Roya à l'ouest, à plus de 2 000 m d'altitude.** Il faut la mériter ; après 2 à 3 heures de montée, vous atteignez une vallée parsemée de lacs, de mélèzes et de pâturages fleuris. Puis vient le minéral et c'est un véritable musée de la préhistoire, à ciel ouvert, que vous découvrirez sur les dalles rocheuses : **36000 gravures de l'âge du cuivre et du bronze, sous l'œil du mont Bego, gardien du plus grand site de gravures rupestres d'Europe.**

LES POINTS FORTS

- ✓ Découverte de la vallée des Merveilles avec de nombreux lacs
- ✓ Visite guidée des gravures de Fontanable et de la vallée des Merveilles
- ✓ Une nuit en refuge
- ✓ Une observation privilégiée de la faune

BUDGET

Période idéale : **juin à septembre**

Prix en chambre de 2 (2 lits séparés, avec salle de bain commune pour 2 chambres) et 1 nuit en refuge (dortoir collectif).

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État, agréé par le Parc du Mercantour pour accéder aux sites des gravures
- La pension complète de dimanche soir au samedi midi
- Le transport des bagages du J1 et J7
- Le transfert prévu au programme de randonnée

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances
- Tous ce qui n'est pas dans "le prix comprend"

OPTIONS

- Option chambre single : + 130€ (hors refuge)
- Nuit supplémentaire, en demi-pension, début ou fin de séjour à Saint Dalmas de Tende, en hôtel ** :
- 90€/pers en ½ pension- base chambre de deux
- 130€/pers en ½ pension - Chambre single

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 Accueil



TRANSPORT	Minibus (00h20, 20 km)
PETIT-DÉJEUNER	libre
DÉJEUNER	libre

Accueil par votre accompagnateur à 17h30 en gare de Saint Dalmas de Tende. Regroupement avec les véhicules puis montée au lac des Mesches où notre partenaire hébergeur réceptionne nos bagages. Les personnes arrivant par le train sont prises en charge dans notre minibus. Depuis le parking du lac des Mesches, nous allons marcher 15 minutes sur un chemin facile pour rejoindre le gîte de Neige et Merveilles, au lieu-dit la Minière de Vallauria. Cette petite marche permet d'éliminer les fatigues du voyage et de découvrir les premiers paysages du Parc du Mercantour.

Installation au gîte et présentation du programme du séjour.

JOUR 2 La vallée de la Valmasque (Lac Noir et Lac du Basto en option)



Court transfert au départ de la randonnée. Cette vallée est un véritable sanctuaire pour les marmottes, chamois et bouquetins qui nous accompagnent tout au long de l'itinéraire. C'est sur un petit promontoire ou au bord du lac que nous prenons le repas, le panorama est spectaculaire avec en toile de fond les plus hauts sommets du secteur et le lac vert. En option, nous pouvons prolonger vers les lacs Noir et du Basto avant de redescendre dans la vallée par un itinéraire méconnu et pas balisé que votre accompagnateur vous réserve pour découvrir quelques vestiges de l'histoire militaire de la région.

JOUR 3 La Cime de plan Tandasque



De l'hébergement, une très belle montée en direction d'un petit lac où les pêcheurs taquent la truite vous permet de gagner un petit sentier que seuls les bergers et quelques habitués connaissent ! Votre accompagnateur vous emmène à la découverte d'alpages couverts d'edelweiss où broutent paisiblement les vaches piémontaises typiques de la région. Les chamois fréquentent également souvent ces lieux tranquilles.

JOUR 4 Col du Sabion en traversée (Ascension du Pic en option à 2610m)



Court transfert au départ de la randonnée. Le petit sentier qui conduit vers le Sabion a récemment été « débalisé » par le parc du Mercantour qui a souhaité redonner des espaces sauvages à la faune et limiter la pénétration touristique dans certains secteurs. Seuls quelques professionnels ou connaisseurs des lieux s'aventurent dans ce vallon d'une exceptionnelle beauté recouvert de tapis de fleurs et parcouru par les chamois et bouquetins. Vous irez également à la rencontre des lacs et des premières gravures rupestres. Ce site est privilégié pour le panorama sur le parc du Mercantour et son jumeau italien, le parc Alpii Maritime. Option possible à la cime du Sabion 2610m.

JOUR 5
**Gravures de
Fontanalbe**



Une journée de randonnée inhabituelle durant laquelle vous côtoierez le dieu Taureau et autres déesses... Découverte de ce site de la préhistoire, classé Monument Historique et qui présente des milliers de roches gravées dans un paysage surprenant. Encore de nombreux lacs tout au long de votre chemin ou le mariage de l'eau, de la roche et de la forêt donne aux lieux une ambiance de « paradis » !

JOUR 6
**Départ pour la
vallée des
merveilles avec nuit
en refuge**

Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert. Vous partez pour 2 jours et 1 nuit d'évasion dans le site exceptionnel des Merveilles. Nombreux lacs, hauts sommets, découverte des gravures rupestres de plus de 3500 ans, mémoire des premières civilisations méditerranéennes, plaisir des yeux avec des contrastes de couleurs, une flore et une faune riches et toujours présentes (parfois même près du sentier !).

Votre accompagnateur possède une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites interdits des gravures. Un examen sanctionne une formation conduite par le Parc du Mercantour et le ministère de la Culture. Cette spécificité lui donne le droit de vous accompagner dans les zones réglementées.

En matinée : Montée au refuge des Merveilles (2 111 m) et visite des gravures

Après avoir libéré les chambres, nous entreprenons l'ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes qui occupe le bas de la vallée des Merveilles. Nous profitons du très beau site et du lac à l'occasion du pique-nique.

Dénivelés : + 611 m, - 0 m Temps de marche : 2 h 30 à 3 h

En après-midi : après avoir allégé les sacs au refuge nous gagnons le site des gravures préhistoriques mondialement connues. C'est avec notre accompagnateur agréé par le Parc national du Mercantour que nous essayerons d'interpréter ces messages.

*En option, à la suite de la visite possible ascension vers le Pas de l'Arpette (2 511 m).

Dénivelés : + 183 m, - 183 m Temps de marche et de visite : 2 h 30

Nuit et repas au refuge des Merveilles (2 111 m). Pas de transfert de bagages

JOUR 7
**Ascension de la
Cime du Diable (2
685m) ou du Mont
Bego (2 872m)**



DÎNER

libre

Très tôt le matin et sac léger, nous effectuons l'ascension de l'un de ces sommets qui dominant le cirque des Merveilles puis retour au refuge où nous récupérons nos affaires avant de rejoindre l'auberge de Neige et Merveilles pour 14h15.

Notre hébergeur se charge du transfert des bagages du gîte vers le parking du lac des Mesches que nous gagnons facilement à pied en 10 minutes.

Transfert à la gare Saint Dalmas de Tende selon votre horaire pour 14h45 afin d'être à l'heure pour le train pour Nice à 15h00

À NOTER

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, votre accompagnateur peut exceptionnellement modifier ce programme. Ce dernier connaît tous les recoins du massif comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de fréquentation importante sur certains sentiers.

Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservé comme par exemple l'ancienne route du sel à La Brigue, la Cime de La Nauque...

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Journées de 5 à 6 heures de marche en moyenne pour 600 à 900 m de dénivelés positifs journaliers. Vous marchez avec un sac à dos pour la journée sauf pour la nuit au refuge où il vous faut prévoir un change pour le soir et votre drap sac pour dormir. Vous ne porterez ces affaires que 2 h 30 pour atteindre le refuge où vous pourrez les déposer avant de repartir pour l'après-midi sur le site des gravures.

ENCADREMENT

Vous serez accompagnés par un accompagnateur en montagne diplômé d'État, agréé par le Parc national du Mercantour pour accéder aux différents sites des gravures.

Ce professionnel de la montagne s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature
- Être disponible et à votre écoute.

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de Destinations Queyras sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

ALIMENTATION

Les **dîners** sont pris au centre Neige et Merveilles et au refuge des Merveilles. Nourriture simple mais faite maison ! Les **pique-niques** préparés également par Neige et Merveilles, sont accompagnés de vivre de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

HÉBERGEMENT

Dans cet hébergement de type centre de vacances et gîte, vous bénéficierez d'une chambre pour 2 personnes (2 lits séparés) avec une salle de bains commune aux 2 chambres.

Avec supplément : les chambres individuelles sont possibles, uniquement sur demande car il en existe très peu.

Les chambres sont situées dans le bâtiment annexe. Les sanitaires sont sur le palier.

De vendredi à samedi : nuit au refuge des Merveilles en dortoir.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous avec votre accompagnateur le dimanche à 17h30 à la gare de Saint Dalmas de Tende.

Si vous arrivez dans la journée : en attendant l'heure de rendez-vous, nous vous conseillons de rejoindre Tende et de visiter le musée des Merveilles (visite gratuite) , à 150 m de la gare où vous trouverez un parking gratuit. Cette visite sera une intéressante préparation à votre séjour. Hébergement avant ou après la randonnée : possibilité d'opter pour une nuit supplémentaire en hôtel**, en demi-pension, au départ de la randonnée à Saint Dalmas de Tende.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Arrivée en train arrêt en gare : St Dalmas de Tende

- Ligne Paris-Nice puis ligne Nice/Breil sur Roya/Tende/Cunéo.
- Ligne Paris-Turin puis Turin/Cunéo et enfin la ligne Cunéo-Breil sur Roya

Arrivée en voiture :

Par le sud :

- Soit l'autoroute jusqu'à Vintimiglia (passage frontière) puis la RN 204 E74. St Dalmas de Tende est à 30 kms de Vintimiglia
- Soit par Menton, puis Sospel, col de Brouis pour rejoindre la RN204 E74. Cela évite de passer la frontière mais la route est très sinueuse.

Par le nord : attention de nombreux GPS vous font passer par le Nord, mais depuis la tempête Alex la route est coupée, la seule piste accessible est une piste 4x4 réservée aux locaux. La seule possibilité sera de laisser votre véhicule à Limone et de prendre le train pour Saint Dalmas de Tende.

FIN DU SÉJOUR

Transfert à la gare Saint Dalmas de Tende selon votre horaire pour 14h45 afin d'être à l'heure pour le train pour Nice à 15h

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nous contacter.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

En gare de Saint Dalmas de Tende ou au parking des Mesches.

DÉPLACEMENT

Minibus 8 personnes.

Si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser parfois votre propre véhicule pour de courts transferts au départ des balades. Dans ce cas, nous vous proposerons un défraiement en fonction des kilomètres parcourus.

BUDGET & CHANGE

Prévoir des espèces pour vos consommations personnelles au refuge et au gîte, pas de carte bancaire.

BAGAGES ET TRANSFERT

Pour accéder au **refuge la nuit du J6 au J7**, vous devrez **prévoir dans votre sac à dos quelques affaires personnelles** pour le soir : un change, votre drap-sac et un petit nécessaire de toilette (une petite serviette qui sèche rapidement et un échantillon de savon, suffiront largement pour une nuit).

EQUIPEMENT

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- Un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse).
- Une veste en fourrure polaire
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF® et 1 paire de gants légers pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques + embouts caoutchouc pour obligatoires pour la visite
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- Des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- Papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- Crème solaire indice 4

Pour le soir à l'hébergement :

- Nécessaire de toilette
- Vos affaires de rechange
- 1 drap sac

Les bâtons télescopiques dans la vallée des Merveilles : une réglementation spécifique à la vallée des Merveilles régit l'utilisation des bâtons de marche durant les randonnées. En effet, pour accéder au site des gravures et ne pas causer de dégâts vous devrez équiper la pointe de vos bâtons d'un bouchon en caoutchouc (en vente en magasin de sport) ou vous serez dans l'obligation de ranger vos bâtons sur votre sac à dos. Attention les gardes du Parc sont particulièrement vigilants sur ce respect réglementaire !

PHARMACIE

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective) :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

FORMALITÉS & SANTÉ

SPÉCIFICITÉS

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

GUIDE DE VOYAGE

LES ALPES EN QUELQUES MOTS

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin !

Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plus de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?