

Mercantour, la vallée des Merveilles en itinérant

FRANCE - ALPES SUD



Située dans la partie méridionale des Alpes Françaises, ce site 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. Mais le plus grand trésor de cette vallée est sans aucun doute l'héritage culturel que nous ont laissé nos lointains ancêtres de l'âge de bronze. Au cœur du plus grand site européen de concentration de gravures rupestres, dont " Le Sorcier, le Chef de Tribu et le Grand Corniforme ". Sans oublier que dans cette vallée, nous pourrions presque vous garantir le soleil.



6 jours
5 nuits
6 jours de randonnée



5 à 10 personnes



Itinérant



★★★★



Gîte - Refuge



Code : 560

LES POINTS FORTS :

- Au cœur du Parc National du Mercantour
- Observation des chamois et bouquetins
- Lacs d'altitude
- Visite des gravures rupestres



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : SAINT DALMAS DE TENDE – MINIERE DE VALLAURIA

Accueil par votre accompagnateur en gare de St Dalmas de Tende, puis nous quittons la vallée de la Roya, vallée française depuis le traité de Versailles de 1947, pour gagner le vallon de la Minière qui marque l'entrée de la célèbre vallée des Merveilles.

▲ Dénivelés : + 865 m / - 150 m Temps de marche : 6 h 30

JOUR 2 : DÉPART POUR 2 NUITS EN REFUGES. TRAVERSÉE DE LA VALLÉE DES MERVEILLES ET DE LA VALLÉE DE VALMASQUE

Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert. Nous partons pour 3 jours et 2 nuits 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)

Ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes. Nous profitons du très beau site et du lac à l'occasion du petit pique-nique.

Dénivelé : + 611 m Temps de marche : 2 h 30 de marche pour atteindre le refuge

L'après-midi, visite des gravures

Après avoir allégé les sacs au refuge nous gagnons le site des gravures préhistoriques mondialement reconnu. C'est avec un 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 : + 180 m, - 180 m Temps de marche : 3 h

Nuit et repas au refuge des Merveilles (2 111 m).

▲ Dénivelés : +180 à 611 / -180. Temps de marche : 2h30 à 3h

JOUR 3 : ASCENSION DU MONT BEGO (2 872 M) - REFUGE DES MERVEILLES AU REFUGE DE VALMASQUE

Selon la météo et en option, nous réalisons en aller/retour l'ascension de l'un des sommets mythiques de ce site : le Mont Bego (2 872 m). Ce lieu dégage une atmosphère particulière. Nous réalisons ensuite la traversée jusqu'au refuge de Valmasque : cet itinéraire est l'un des plus beaux de la vallée des Merveilles avec la découverte de nombreux lacs d'altitude sans oublier la faune très présente tout le long de la randonnée et encore les gravures.

Nuit au refuge de Valmasque (2 233 m)

▲ Ascension du Bégó : +715m/-715m Temps de marche : 4h .Traversée : +330, - 250m Temps de marche : 4h30



JOUR 4 : COL DU SABION EN TRAVERSÉE (ASCENSION DU PIC EN OPTION À 2 610 M)

Après une courte descente depuis le refuge, votre accompagnateur vous réserve un itinéraire méconnu et non balisé pour découvrir quelques vestiges de l'histoire militaire de la région. Puis 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.

Ce site est privilégié pour le panorama sur le Parc du Mercantour et son jumeau italien, le Parc Alpi-Maritime. Option possible : la cime du Sabion 2 610 m. Nous gagnons Castérino par un itinéraire en balcon sur la vallée vers la Baisse de Peirefique (2 050 m) et ses nombreux fortins et autres ouvrages militaires.

Nuit en gîte à Castérino.

▲ Dénivelés : + 710 m / - 710 m Temps de marche : 6 h 30

JOUR 5 : LA VALLÉE DE FONTANALBE ET SES GRAVURES PAR LA CIME DE PLAN TENDASQUE

Nous regagnons de l'altitude pour découvrir la vallée de la Valmasque, véritable sanctuaire pour la faune. C'est au bord du lac Vert que nous découvrons le deuxième site des gravures, vous pouvez côtoyer le dieu Taureau et autres déesses... Nuit au refuge de Fontanalbe.

▲ Dénivelés : + 850 m, - 850 m Temps de marche : 5 h 00

JOUR 6 : REFUGE DE FONTANALBE – LES MESCHES – SAINT DALMAS DE TENDE

Depuis le refuge, nous rejoignons la Baisse de Vallaretta pour gravir la Cime (en option) où les chamois et bouquetins fréquentent ces lieux isolés. Retour au col et belle descente vers le vallon de la minière où nous avons séjourné la première nuit. Fin du circuit au Lac des Mesches.

Fin du séjour et transfert à la gare de Saint Dalmas de Tende pour 16 h 30

▲ Dénivelés : + 300 m, - 871 m Temps de marche : 7 h

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

Compte tenu du passage de la tempête Alex, et de l'avancement travaux de reconstruction des routes en cours, nous pourrions si besoin être amené à réorganiser le programme de randonnée.

Sur place l'accompagnateur pourra également adapter les itinéraires selon les conditions du moment (météo, niveau du groupe...)

Cette année, suite à la Tempête Alex de l'automne 2020, nous avons décidé de maintenir nos séjours sur place, afin de poursuivre les efforts de reconstruction économiques et sociales sur le secteur.

Cette année, nous vous proposons donc un véritable séjour itinérant de refuge en refuge, pour être au plus près de la nature, des lacs et de la faune... L'itinéraire ne redescend pas dans la vallée. Nous restons en altitude pour profiter de cette nature sauvage.

Si un certain nombre d'incertitude demeurent sur l'aménagement des routes dans la vallée, la majorité des sentiers d'altitude où nous vous emmenons ont été peu impactés.

Le programme proposé pourra évoluer en fonction de l'avancée des travaux. Quoi qu'il arrive, nos accompagnateurs et nos hébergeurs sauront vous accueillir et vous faire découvrir ce territoire chargé d'histoire aux contrastes sublimes.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuit supplémentaire début ou fin de séjour à Saint Dalmas de Tende :

- 86€/pers en ½ pension- base chambre de double ou twin
- 128€/pers en ½ pension – Chambre individuelle



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

5 à 6h de marche, entre 600 et 900m de dénivelée

NIVEAU TECHNIQUE :

La difficulté du circuit n'est pas tant sur le dénivelé mais plus sur le confort des hébergements et l'impossibilité d'avoir le transfert de vos bagages.

Vous avez déjà effectué un séjour de niveau 3 chaussures sans difficulté ou vous avez déjà randonné plusieurs jours. Itinéraire de montagne avec trois nuits en refuge.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé d'État agréé par le Parc national du Mercantour.

Votre accompagnateur possède une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites interdits des gravures.

HÉBERGEMENT :

2 nuits en gîte et 3 nuits en refuges de montagne en pleine nature.

Vos nuits en refuge (Merveilles, Valmasque et Fontanalbe) : Les refuges sont un îlot de vie au milieu d'une nature sauvage. Vous y trouverez le minimum de confort nécessaire pour vous laver, manger et dormir. Le refuge est auto-suffisant en termes d'énergie, pas de possibilité de brancher ses appareils électriques. Si vous êtes dépendants de vos outils technologiques, il existe de nombreuses façons pour tenir votre batterie en pleine forme : panneaux photovoltaïques portable, batterie portable, recharge de piles... Sinon, optez pour le mode « avion », soyez économique lors de l'utilisation de vos appareils ou déconnectez pour 2 jours...

RESTAURATION :

Repas du soir et petits déjeuners en gîtes et refuges. Les pique-niques préparés par les refuges sont complétés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

TRANSPORT DES BAGAGES :

Compte tenu des dégâts causés par la Tempête Alex, aucun de transfert de bagages ne sera possible sur ce circuit cette année.

Aucun transfert en court de randonnée. Ce circuit est un véritable tour en boucle. Transfert en fin de randonnée du lac des Meshes à la gare de Tende en taxi ou navette locale (compris dans le tarif).

GROUPE :

De 5 à 10 personnes

RENDEZ-VOUS :

Le lundi à 9h30 à la gare de Tende.

La randonnée démarre directement à pied, vous devez vous présenter en tenue de randonnée.



DISPERSION :

En gare de Tende le Samedi pour 16h30

INFORMATIONS DIVERSES :

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.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

- par la France :

Soit l'autoroute jusqu'à Vintimiglia (passage frontière) puis la RN 204 E74. Tende est à 45 km 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 l'Italie :

Accès impossible, la route est fermée suite à la tempête Alex.



PARKING

À la gare SNCF de Saint Dalmas de Tende.



EN TRAIN

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

Arrêt en gare de Saint Dalmas de Tende.

Pour information : trains au départ de Nice, 4 départs par jour, durée du trajet 2 h.

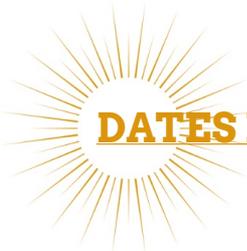
Horaires à contrôler

Côté France :

www.oui.sncf , www.ouigo.com ou www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur

Côté Italie :

<https://www.trenitalia.com/>



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départs possibles de fin juin à septembre.

NOTRE PRIX COMPREND :

- Les frais d'organisation
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne agréé pour la visite des gravures
- L'hébergement en pension complète du lundi midi au samedi midi inclus
- Le transfert en fin de séjour à la gare de Saint Dalmas de tende

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les transports des bagages
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances et les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

VÊTEMENTS :

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

MATÉRIEL :

- ✓ 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 maillot de bain (selon les hébergements)
- ✓ 1 draps de sac (Obligatoire dans tous les hébergements)

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 et nos accompagnateurs sont particulièrement vigilants sur ce respect réglementaire !

PHARMACIE :

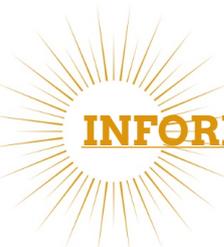
- ✓ vos médicaments habituels
 - ✓ médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
 - ✓ bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
 - ✓ des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
 - ✓ double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- (votre guide à également une pharmacie collective)

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

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).



INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

Adossé à la frontière du Piémont italien, le massif du Mercantour est le dernier promontoire de l'arc alpin au sud, avant sa brutale plongée dans la mer Méditerranée. À la cime du Gélas, plus haut sommet du Mercantour (3 143 m) vous êtes seulement à 50 km de la mer à vol d'oiseau !

Le climat du Mercantour est caractérisé par des hivers doux et des étés chauds, les températures hivernales sont en moyenne de 5°C plus élevées que sur des stations d'altitude identique dans les Alpes du nord. L'été y est plus précoce et plus chaud. Maximales en automne et minimales en été, les précipitations sont abondantes (plus de 1000 mm/an) et particulièrement violentes, causant parfois des dégâts importants (glissement de terrain). Les conditions météorologiques hivernales sont caractérisées par le passage de grandes perturbations. Durant l'été, le Mercantour est en revanche soumis aux remontées d'air chaud d'origine tropicale, favorables au déclenchement des orages.

Le massif du Mercantour présente des singularités propres à sa position méridionale sur la chaîne des Alpes. Des précipitations et des vents forts (mais brefs) y alternent avec de longues périodes de beau temps, calme et limpide.

En raison de sa localisation à l'extrême sud des Alpes, le Mercantour présente un climat soumis à de multiples influences : influence alpine au nord, fort ensoleillement et incidence de la Méditerranée au sud. Leur confluence génère de multiples situations météorologiques.

Une situation particulière entre mer et montagne qui lui confère un caractère unique et original. L'histoire en quelques lignes

HISTOIRE :

Au milieu du XIXème siècle, cette vaste région montagneuse appartenait à cette époque au "Royaume de Piémont-Sardaigne". Le souverain régnant, Vittorio-Emmanuel II, appelé également "le Roi Chasseur", fut le premier à se préoccuper de la sauvegarde de ces territoires. S'apercevant que les effectifs de chamois ne cessaient de décroître et que le bouquetin avait été éliminé, le Roi décida de créer le 26 décembre 1859 une "Réserve Royale de Chasse" sur les massifs du Mercantour et de l'Argentera.

Si on se réfère au premier acte officiel, la motion prise par le Conseil Général des Alpes-Maritimes (20 novembre 1946), la gestation du Parc national du Mercantour a duré 33 ans.

À partir de 1900, Vittorio-Emmanuel III, qui hérita du Royaume d'Italie, fut à l'origine de la réintroduction de 23 bouquetins dans le massif de l'Argentera-Mercantour. Après 11 années d'efforts de réintroduction de 1921 à 1932, quelques individus arrivèrent à survivre et à se reproduire.

BIBLIOGRAPHIE :

- Les grands passages des Alpes Samivel - S.Noraude, Éd Glénat.
- Mercantour Haut Pays Niçois. V P Aschetta, Éd DIDIER RICHARD
- Le Mont Bégo - Vallée des Merveilles et de Fontanalba
- Guides archéologiques de la France - Imprimerie Nationale Éditions.

CARTOGRAPHIE :

- Carte IGN TOP 25 au 1/25 000 ème N° 3841 OT
- Carte IGN TOP 25 AU 1/25 000 ème N° 3741 OT
- Carte IGN série verte au 1/100 000 ème N° 61
- Carte IGN Alpes sans frontières N° 4 Vallée des Merveilles Val Vermenagna



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre Agence est ouverte du Lundi au Samedi de 09h00 à 18h00



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 06/04/2021