



# Découverte des Merveilles du Mercantour

## FRANCE - PROVENCE



*Ce séjour est une véritable invitation à la découverte de zones archéologiques des gravures rupestres mais également une découverte d'un paysage minéral sculpté par la fonte des glaciers. Au départ d'un hôtel confortable situé dans le hameau de Castérino, vous partirez chaque jour à la découverte de vallées regorgeant d'histoires et de beautés. Le dernier soir, vous dormirez au refuge des Merveilles à 2130m d'altitude, qui vous permettra d'accéder au site de la Vallée des Merveilles.*



6 jours / 5 nuits  
5 jours de marche



5 à 14 personnes



Semi-itinérant



★★



Hôtel - Refuge



Code : 1427

### LES POINTS FORTS :

- L'hébergement confortable en hôtel 2\*
- Une nuit en refuge
- Découverte d'une nature diversifiée
- L'immersion dans la vallée de Fontanalbe, site aux milliers de gravures préhistoriques



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : CASTERINO

Présentation du séjour à l'hôtel à 18h30. Puis nous dînerons dans un restaurant de Castérino. Ce sera pour vous l'occasion de faire connaissance avec les autres participants du groupe autour d'un repas convivial.  
Nuit à l'hôtel 2\*.

### JOUR 2 : VALLEE DE LA VALMASQUE

Départ de l'hôtel à pied vers la vallée de la Valmasque et ses trois lacs. Nous marcherons à travers la forêt de mélèzes dans un paysage de plus en plus désert et rocailleux, presque lunaire jusqu'au refuge, là où nous prendrons le repas du midi face au lac.

En option, nous pourrions aller en direction des lacs Noir et Basto avant d'entamer la redescente sur Castérino.  
Nuit à l'hôtel 2\*.

▲ 5h30 de marche, -/+630m de dénivelé

### JOUR 3 : CIRQUE DE PEYREFIQUE ET SES FORTS

Départ de Castérino par un sentier qui nous amène jusqu'au Gias de Cardon. Nous marcherons ensuite par une ancienne piste militaire jusqu'à la baisse de Peyrefique, puis nous prendrons un sentier jusqu'aux lacs de Peyrefique en passant par les forts italiens.

Nuit à l'hôtel 2\*.

▲ 5h de marche, -/+630m de dénivelé

### JOUR 4 : GRAVURES DE FONTANALBE

Cette journée est consacrée à l'immersion dans la vallée de Fontanalbe, véritable musée à ciel ouvert où ont été répertoriées des milliers de gravures préhistoriques. Ce site est un incontournable du Parc du Mercantour. Nous pourrions admirer plusieurs lacs d'altitude et certainement apercevoir des chamois ou bouquetins.

Nuit à l'hôtel 2\*

▲ 5h de marche, -/+670m de dénivelé

### JOUR 5 : VALLEE DES MERVEILLES

Au départ du lac des Mesches, nous atteindrons le refuge des Merveilles en fin de matinée.

Nous nous installerons face au lac des Merveilles pour pique-niquer.

L'après-midi sera consacré à une visite dans un paysage minéral, où vous pourrez découvrir des gravures particulièrement emblématiques qui déclinent des thèmes mêlant vie quotidienne et croyance.

Nuit au refuge des Merveilles.

▲ 3h de marche, 2h30 de visite, +700m de dénivelé



## JOUR 6 : CIME DU DIABLE

Départ matinal à partir du refuge des Merveilles avec un sac allégé pour le sommet qui domine la ligne de crête séparant la vallée des Merveilles du vallon de la Gordolasque : La Cime du Diable. (580m de dénivelé depuis le refuge).

De retour au refuge, nous descendrons ensuite jusqu'au lac des Mesches. Dispersion au lac des Mesches où vous pourrez prendre une navette pour redescendre sur Tende.



3h de marche (+3h30 si vous faites l'ascension de la cime du Diable), -/+0 à 700m de dénivelé (-/+580m si vous faites l'ascension de la cime du Diable)

### IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande et sous réserve de disponibilité, nous consulter).

### PERSONNALISER SON VOYAGE :

D'autres séjours existent dans cette même région :

[Mercantour, du Haut Verdon au lac d'Allos](#)

[Mercantour, la vallée des Merveilles en étoile](#)



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.  
5 à 6 heures de marche par jour, dénivelés positifs entre 500 et 900m par jour environ.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Pas de difficultés techniques particulières. le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié par rapport à l'aspect sportif.

### **ENCADREMENT :**

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat connaissant bien le territoire.

### **HÉBERGEMENT :**

Du jour 1 au jour 5, vous serez logés à l'hôtel Val Castérino installé dans le hameau de Castérino. Situé à 1600m d'altitude, à la bordure du Parc National du Mercantour, cet hôtel sera le point idéal pour randonner vers la vallée des Merveilles. L'hôtel fait partie des bâtiments historiques du site de Val Castérino, ancienne maison de Marquis et la Marquise de Centurione, elle a hébergé à plusieurs reprises le dauphin d'Italie.

L'hôtel classé 2 étoiles dispose de 10 chambres, toutes avec salle de bains et WC privés.

Vous serez hébergés en chambre de 2 personnes, soit avec 2 lits simple soit avec un lit double.

En fonction des disponibilités et de l'effectif du groupe, l'hôtel ayant une petite capacité, il est possible qu'une partie du groupe soit logé dans un autre hôtel à Castérino en chambre de 2 ou chambre de 3 (selon disponibilités). Les repas du soir seront pris en commun.

Le jour 5, vous passerez la nuit au refuge des Merveilles en dortoir.

### **RESTAURATION :**

Le soir, Dominique vous fera déguster une bonne cuisine familiale, des recettes typiques de montagne à partir de produits naturels de la région.

Les repas du midi seront pris sous forme de pique-niques.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous aurez accès à votre bagage tous les soirs, sauf la nuit du jour 5 au refuge des Merveilles. 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).

### **TRANSFERTS :**

Ce séjour nécessite quelques transferts d'environ 4km. L'accompagnateur les organisera sur place avec les véhicules personnels des participants ainsi que le sien.

**GROUPE :**

De 5 à 14 personnes

**RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à 17h30 à la gare de Tende. La présentation de votre séjour aura lieu vers 18h30 à l'hôtel.

**DISPERSION :**

Le jour 6 vers 16h à Castérino.

**MOYENS D'ACCÈS :****EN VOITURE**

➤ Au départ de Nice, 2 itinéraires pour rejoindre Tende

- La célèbre "route des cols" : col de Nice, col de Braus, Sospel, col de Brouis, Breil-sur-Roya, puis Tende.

- Menton/Sospel/Breil/Tende : Autoroute A8, jusqu'à Menton, puis Menton-Sospel, puis col de Brouis jusqu'à Breil-sur-Roya et Tende.

**PARKING**

Parking au lac des Mesches à 800m du centre Neige et Merveilles.

**EN TAXI**

➤ VTC Darek : 06.16.19.51.60

➤ Taxi Johnny : 06.59.35.78.30

➤ Taxi Juanito : 06.98.28.97.39

(Taxi à réserver au moins 10 jours avant le départ)



### EN NAVETTE

Navette régulière (de juin à septembre inclus) pour monter à Castérino (ligne 23, environ 1,50€ par trajet). Attention, la dernière navette part de la gare de Tende à 15h15 (à vérifier avant le départ).



### EN TRAIN

➤ De Nice à Tende :

Gare SNCF de Nice ville puis TER ligne 05 Nice à Cuneo jusqu'à Tende.

Horaires et tarifs : [www.oui.sncf.com](http://www.oui.sncf.com)

➤ De Tende à Castérino :

Votre accompagnateur pourra véhiculer certains venant en train jusqu'à l'hébergement (nombre de places limité, pensez à réserver à l'inscription). Rendez-vous à 17h à la gare de Tende.

### **COMPLÉMENT :**

➤ Si vous arrivez dans la journée à Tende

En attendant l'heure de rendez-vous, nous vous conseillons de visiter le musée des Merveilles à 150 m de la gare (accès gratuit). Cette visite sera une intéressante préparation à votre séjour.

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

#### Remise FFRandonnée

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- La pension complète du jour 1 au soir au jour 6 dans l'après-midi en chambre de 2 sauf au refuge des Merveilles
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état
- Les frais d'organisation
- Les taxes de séjour

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances annulation, assistance et/ou rapatriement
- Le trajet aller/retour jusqu'à Castérino
- Le supplément chambre individuelle
- Les frais d'inscription éventuels

### 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 d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

### EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle à l'hôtel (sous réserve de disponibilités) : 100€ pour 4 nuits

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### **BAGAGES :**

- ✓ 1 bagage pour vos affaires ne dépassant pas 8 à 10kg
- ✓ 1 sac à dos de 35 litres minimum à armature souple avec une ceinture ventrale

### **VÊTEMENTS :**

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ Un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- ✓ Une veste en fourrure polaire chaude.
- ✓ Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne, le temps change très vite.

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.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

La liste idéale :

- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante
- ✓ 1 veste en fourrure polaire.
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- ✓ 1 cape de pluie
- ✓ 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- ✓ 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- ✓ 1 pantalon de trekking ample.
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à «tester» auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps car vos semelles auront tendance à se décoller
- ✓ 1 paire de guêtre (conseillé en début d'été pour les névés)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- ✓ 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- ✓ 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir.
- ✓ 1 paire de chaussures légères pour le soir.
- ✓ 2 ou 3 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- ✓ 3 paires de chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention le coton est déconseillé (pour les ampoules)
- ✓ des sous-vêtements





## **MATÉRIEL :**

- ✓ 2 bâtons télescopiques (fortement conseillé)
- ✓ 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- ✓ 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- ✓ 1 couteau de poche de type Opinel.
- ✓ 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- ✓ 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs
- ✓ 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts
- ✓ 1 lampe frontale ou lampe de poche
- ✓ 1 couverture de survie

## **PHARMACIE :**

- ✓ vos médicaments habituels
- ✓ une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large
- ✓ des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ une pince à épiler



## **FORMALITÉS**

### **FORMALITÉS :**

- Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### **ASSURANCES :**

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
  - Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
  - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des assurances envoyés sur demande.



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
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](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 25/01/2023