

MERCANTOUR

Tour de la Vallée des Merveilles

5 jours/ 4 nuits / 5 jours de randonnée (ou 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche)



A quelques kilomètres à vol d'oiseaux de la Grande Bleu, l'Arc Alpin s'élève progressivement pour donner naissance au massif du Mercantour. Classé Parc National, il offre au randonneur une diversité de paysage et une richesse de faune et de flore endémique incroyable. Le passage du temps y a laissé son empreinte : depuis les dernières glaciations jusqu'à aujourd'hui, la nature et l'Homme ont façonné le paysage chacun à sa manière. Le tour de cette vallée sera l'occasion de découvrir des paysages parsemés de lacs, de montagnes de pierres et d'alpages ensoleillés, mais sera surtout l'occasion d'y découvrir son plus grand héritage culturel : les peintures et les gravures rupestres. Datée de l'âge de Bronze, la Vallée des Merveilles est le plus grand site de gravures à ciel ouvert d'Europe. Lors de la visite des gravures et pour que tout cela prenne du sens, vous serez accompagnés par un accompagnateur agréé du Parc.

NOS POINTS FORTS :

- Un véritable tour de Tende à Castérino au cœur de la vallée des Merveilles et de Valmasque
- Possibilité de retrouver ses bagages 2 soirs suivant la formule choisie
- Un circuit au cœur des sites des gravures de la vallée des Merveilles
- Des randonnées permettant l'observation des chamois et bouquetins
- Un circuit au plus près des grands lacs d'altitude
- La visite des gravures rupestres avec un accompagnateur agrémenté
- Votre randonnée dans votre smartphone grâce à l'application mobile « Carnet de route »

PROGRAMME INDICATIF :**JOUR 1 : Tende - Les Mesches.**

Départ de Tende. Vous découvrez la vallée de la Roya, vallée française depuis le traité de Paris de 1947, en marchant à travers bois dans le vallon de la Minière. Au lac des Mesches, vous pouvez observer les traces des premières productions hydroélectriques de l'Italie du début du siècle et découvrir la très ancienne histoire de l'exploitation minière dans le massif du Bego. Installation au gîte (1 500 m).

ATTENTION : Si vous optez pour le transfert des bagages, vous devez arriver la veille. Possibilité de retrouver ses bagages si vous avez choisi cette option.

 **5h de marche, +935m/-322m de dénivelé**

JOUR 2 : Montée au refuge des Merveilles et visite des gravures

Départ pour le Tour de la vallée des Merveilles (2 nuits en refuges) Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert. Vous partez pour 3 jours et 2 nuits d'évasion dans le site exceptionnel des Merveilles. Au programme : 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 riche et toujours présente (parfois même près du sentier !).

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

En matinée : ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes. Vous profitez du très beau site et du lac à l'occasion du pique-nique. + 611 m / 2 h 30 de marche pour le refuge

L'après-midi, après avoir allégé vos sacs au refuge, vous avez rendez-vous pour une visite guidée sur le site mondialement reconnu des gravures préhistoriques . Cette visite se fera avec un accompagnateur possédant une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites interdits des gravures. Validée par le Parc national du Mercantour et le ministère de la Culture, cette spécificité lui donne le droit de vous accompagner dans les zones réglementées. En option, à la suite de la visite possible ascension vers le Pas de l'Arpette (2 511 m). + 183 m / -183 m / 3 heures de marche et de visite Nuit et repas au refuge des Merveilles (2 111 m).

🏔️ **5h30 de marche, +611m de dénivelé (+183m / -183m en option)**

JOUR 3 : Du refuge des Merveilles au refuge de Valmasque (ascension du mont Bégo en option)

Une très belle traversée avec la découverte de nombreux lacs et l'ascension en option de l'un des sommets mythiques de ce site : le mont Bégo (2 872 m). Cet itinéraire est sans doute l'un des plus beaux de la vallée des Merveilles avec notamment la présence importante de faune.

🏔️ **6h de marche , +671m /-950m de dénivelé (en option +258m)**

JOUR 4 : Refuge de Valmasque à Castérino

Vous terminez le tour des Merveilles en redescendant vers Casterino. Le sentier parcourt encore ce monde minéral contrasté de lacs si spécifiques à cette montagne des Merveilles. Encore et toujours des rencontres avec les bouquetins et les chamois. Possibilité de retrouver ses bagages si vous avez choisi cette option.

🏔️ **5 à 6h de marche, +530m/-100m de dénivelé (en option +478m /-478m)**

JOUR 5 : Vallon et gravures de Fontanalbe

Une journée de randonnée durant laquelle vous pouvez côtoyer 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.

Fin du séjour après la randonnée vers 16 h. Pour rejoindre Tende, transfert en taxi ou navette locale selon la saison (à votre charge, voir rubrique Dispersion).

🏔️ **5h30 de marche, +840m /-840m de dénivelé**

AVERTISSEMENT *Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, état des sentiers...). Faites nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !*

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : Moyen, 5 à 6h de marche par jour. Itinéraire de montagne escarpé avec des dénivelés de 600 à 900 mètres cumulés en montée et/ou en descente.

HEBERGEMENT : Vous passez 2 nuits en gîte et 2 nuits en refuges de montagne. Vos nuits en refuge (Merveilles et Valmasque) : Un refuge est 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 portables, batterie portable, recharge de piles... Sinon, optez pour le mode « avion », soyez

économiques lors de l'utilisation de vos appareils ou déconnectez pour 2 jours... Repas du soir et petits déjeuners en gîtes et refuges.

Selon la disponibilité lors de votre réservation, vous pourrez opter pour des chambres de 2, le soir du jour 2 et du jour 5. Si vous arrivez la veille, nous vous proposons un choix d'hébergement comprenant nuit + petit déjeuner. Le repas du soir est à votre charge dans l'un des restaurants du village.

NOURRITURE : Vous pouvez faire des courses à Tende avant votre départ. Ensuite les hébergements sont isolés dans la montagne. Vous avez la possibilité de commander vos pique niques sur place (à votre charge) à votre arrivée dans chaque hébergement (de 8 à 11€). Ils sont composés d'une salade, d'un fruit, de fromage ou charcuterie et complétés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Repas du soir et petits déjeuners en gîtes et refuges.

PORTAGE DES BAGAGES : La réglementation du Parc national du Mercantour ne permet plus le transfert des bagages aux refuges. Vous devrez porter quelques affaires personnelles dans votre sac à dos (un change pour le soir, votre drap-sac pour la nuit, un petit nécessaire de toilette) Cependant, vous pouvez opter pour un transfert de vos bagages pour les soirs suivants : **jour 1, jour 4**. Afin de pouvoir organiser le transfert de vos bagages avec le taxi, vous devez arriver la veille.

Dans la rubrique DATE ET PRIX :

- Formule A = Transport de bagages jours 1,4
- Formule B = sans transport de bagages

ACCUEIL : Le départ de la randonnée du Jour 1 se fait directement à la gare de TENDE.

ENCADREMENT : Randonnée en liberté donc sans accompagnateur. Vous marchez sous votre propre responsabilité.

DISPERSION : Le dernier jour après votre randonnée vers 16 h.

Pour rejoindre Tende, deux possibilités :

- Hors saison, juin et septembre, le trajet retour s'effectue en taxi (95€ la course tarif 2019)
- En saison, début juillet à fin août, le retour s'effectue en navette locale, 1,50 € le trajet. Arrivée sur Tende autour de 17 h.

LA VISITE DES GRAVURES LE JOUR 2 : Nous vous réservons un guide-accompagnateur qui possède une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites protégés. Un examen valide 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.

DATES ET PRIX : Départ selon vos disponibilités et celles des hébergements : Du 14 juin au 13 septembre 2020 (dernier départ)

Formule AVEC transfert des bagages : Si vous souhaitez bénéficier du transport de vos bagages (**formule A**) : vous devez arriver la veille à Tende. Vous serez logés en hôtel, et démarrerez la randonnée le jour suivant votre arrivée comme proposé au programme.

Formule SANS transfert des bagages : Si vous ne souhaitez pas bénéficier du transport de vos bagages (**formule B**) : Votre arrivée est prévue le jour 1. Vous pouvez arriver la veille si vous le désirez.

Nous vous conseillons de réserver de très bonne heure pour la période du mi-juillet au fin août car il y a beaucoup de monde et peu de place dans les hébergements ! Si possible, à cette période merci de nous donner une date de départ avec + ou - 2 jours de flexibilité

PRIX PAR PERSONNE en DEMI-PENSION

Formule A avec transfert de bagages Vous devez obligatoirement choisir l'option "arrivée la veille" pour avoir le transfert de bagages. Transfert des bagages uniquement les jours 1, 4 :

- Pour 1 personne : 595 €/pers
- Pour 2 à 3 personnes : 495 €/pers
- Pour 4 à 5 personnes : 415 €/pers
- Pour 6 personne et plus : 395 €/pers

Formules B sans transfert de bagages Arrivée le jour 1 au matin et vous commencer à marcher :

- Pour 1 personne : 455 €/pers
- Pour 2 à 3 personnes : 395 €/pers
- Pour 4 à 5 personnes : 345 €/pers
- Pour 6 personne et plus : 335 €/pers

Option "arrivée la veille" avec nuit + pdj + taxes de séjours (obligatoire si vous avez choisi le transfert des bagages) :

- Formule en chambre hôtel (base de 2 pers) : 42 €/pers
- Formule gîte, en chambre à partager, 3 à 5 pers : 30 €/pers

Option en chambre : Nuit en chambre de 2 les jours 2 et 5 : supplément à partir de 20 €/pers selon le confort de l'hébergement. (nous consulter)

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension
- Un dossier complet avec l'itinéraire détaillé, la carte IGN TOP 25 (3841 OT) Vallée de la Roya, Vallée des Merveilles, pour 2 à 6 personnes
- Une visite des gravures par un accompagnateur agréé par le Parc national du Mercantour
- Le transport de vos bagages pour les J1, 4 et 5 (selon l'option choisie)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques
- Le transfert du jour 5 de Castérino à Tende (taxi ou navette selon la saison)
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances et frais d'inscriptions éventuels

MOYENS D'ACCES :

En voiture, deux possibilités :

- par la France :

Soit l'autoroute jusqu'à Ventimiglia (passage frontière) puis la RN 204 E74. Tende est à 45 km de Ventimiglia,

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 : Torino - Cunéo - Col de Tende - Tende est à 45 km de Cunéo.

Parking : à la gare de Tende, village très calme.



En train, gare de Tende :

Ligne Paris- Nice ou Paris-Marseille/Nice puis Nice/Breil sur Roya/Tende/Cunéo

Ligne Torino – Cuneo - Tende

Horaires sur www.sncf.com ou mieux sur www.trenitalia.it

Office du Tourisme Nice : 04 93 87 67 67

Office du Tourisme Tende : 04 93 04 73 71

Refuge de Valmasque

**EQUIPEMENT CONSEILLE :****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, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable :

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques
- 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 petite boîte plastique hermétique, 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 :

- 1 duvet et 1 oreiller obligatoires pour cette saison que vous devrez transporter vous-même pour le refuge des Merveilles et celui de Valmasque.
- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- 1 maillot de bain (selon les hébergements)
- 1 draps de sac (obligatoire dans tous les hébergements sauf hôtel où les draps sont fournis) Pharmacie personnelle (liberté)
- 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
- Ciseaux
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc. Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage.

Attention ! Le drap de sac pour dormir est obligatoire (les lits sont équipés de couettes ou couvertures).

Vallée des Merveilles



INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**FORMALITES**

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).

ENCADREMENT : Randonnée en formule « liberté » sans la présence d'un professionnel de la montagne (accompagnateur en montagne breveté d'État). Vous marchez sous votre propre responsabilité.

Les itinéraires sont réservés à des marcheurs en bonne forme physique. Ils empruntent les sentiers balisés (GR rouge et blanc) ou les « sentiers de Pays » du Parc du Mercantour. Ceux-ci sont facilement repérables tout au long du chemin à l'aide des marques peintes régulières et de panneaux indicateurs aux intersections. Pour l'ascension du mont Bégo (J3) et la montée au col du Sabion (J4) vous devrez avoir une certaine expérience de la lecture de carte et de l'utilisation d'un altimètre. L'itinéraire est uniquement jalonné de quelques cairns (petits tas de cailloux).

NOTA : en début d'été la présence des névés peut être dangereuse sur de nombreuses parties de l'itinéraire. Certains passages enneigés et pentus peuvent imposer l'emploi d'une corde, d'un piolet, voire de crampons. Si votre sécurité est engagée, il est parfois plus prudent de faire demi tour ou de renoncer à la journée. Les orages du Mercantour sont réputés pour leur violence et doivent également être pris en compte sérieusement dans le déroulement de votre randonnée. Vous devrez impérativement partir tôt des refuges et ne pas arriver tardivement à l'étape. Si ces contraintes peuvent vous poser des problèmes nous vous conseillons de faire appel à l'un de nos professionnels. Le téléphone portable (GSM) Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du téléphone portable en milieu montagnard et principalement sur le massif des Merveilles. En effet, si les villages du bas de la vallée sont bien couverts par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombres subsistent en altitude. À Castérino, vous trouverez un peu de réseau, par contre aucune possibilité près des refuges et pendant la plupart des randonnées. Toutefois si un réseau est présent, en cas d'urgence nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire. LA VISITE GUIDÉE DES

DOSSIER DE RANDONNEE : Documents fournis pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière à vos

documents fournis. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons d'avantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier. Nous vous proposons :

- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit
- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook »
- La carte IGN au 1/25 000e compatible GPS qui couvre votre itinéraire
- L'envoi de la trace gps au format *gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

L'application mobile : Application à télécharger sur votre smartphone quelques jours avant votre départ. Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géo localise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en court de route pour vérifier votre positionnement. Par sécurité, selon l'autonomie de votre téléphone et parce que la recharge des téléphones en refuge est impossible, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

INFORMATIONS TOURISTIQUES

LE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

(Source : www.mercantour.eu) 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 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 AlpesMaritimes (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. CARNET DE ROUTE NUMÉRIQUE Vous partez sur ce circuit en liberté, découvrez notre carnet de route numérique. Il indique la direction à suivre et votre position en temps réel. Cet assistant de poche communique également des informations sur le territoire parcouru. Pour en savoir plus : www.randoqueyras.com/carnet-route-numerique.html

HÉBERGEMENT AVANT OU APRÈS LA RANDONNÉE

N'hésitez pas à nous consulter ou contacter également l'Office du tourisme de Tende au 04 93 04 73 71.

CARTES

- 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

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.

Tende





NOTES PERSONNELLES :



En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter **au 07 77 08 14 68.**