

RANDONNÉE EN ÉTOILE DANS LE MERCANTOUR EN LIBERTÉ

À la fois proche de la Méditerranée et dans la partie méridionale des Alpes Françaises, le parc national du Mercantour regorge de richesses naturelles et culturelles. Cette singularité lui confère un climat doux et ensoleillé, une flore endémique et des paysages somptueux. Venez randonner dans les vallées du Mercantour et profiter de ses charmes. Des forêts de mélèzes aux vallons minéraux où l'érosion des glaciers quaternaires a laissé son empreinte, les paysages sont d'une variété extraordinaire. 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 et le val de Fontanalba à plus de 2000 m d'altitude sont un véritable musée de la préhistoire à ciel ouvert avec plus de 36000 gravures de l'âge du cuivre et du bronze. Surplombant ce site de gravures rupestres, le plus grand d'Europe, le Mont Bego veille au grain...

	Région	Alpes du sud
	Activité	Randonnée
	Durée	Voyage sur mesure
	Code	6 jours
	Prix	RMERC-LIB
	Niveau	A partir de 495 €
	Confort	3/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 Casterino

Vous êtes accueilli en fin d'après-midi à votre hébergement à Casterino.

Si vous arrivez dans la journée à Tende, profitez-en pour visiter le village de Tende, ses ruelles médiévales ainsi que le musée des Merveilles à 150 m de la gare (accès gratuit). Cette visite du musée est indispensable pour la préparation et la réussite de votre séjour.

-Hébergement : Selon option choisie

📍 Jours 2 à 5 Randonnées possibles

Jour(s) 02 à 05 : Menu de randonnées

Ce circuit se déroulant en étoile, voici les quelques randonnées au choix à effectuer durant votre séjour. Toutes sont détaillées dans votre carnet de route.

LA VALLEE DE LA VALMASQUE (2250 M)

Court transfert de 5 mn en voiture pour accéder à cette vallée, véritable sanctuaire pour les marmottes, chamois et bouquetins. Superbe montée au refuge (2221 m), au bord du très beau lac Vert. Petite boucle possible près des lacs Noir (2278 m) et du Basto (2341 m) avant de redescendre dans la vallée.

Dénivelés : + 600 m / - 600 m

- 5h30 de marche

LE VAL DE FONTANALBA ET VISITE GUIDEES DES GRAVURES

Départ à pied de l'hôtel pour une découverte de ce site de la préhistoire, classé Monument Historique et qui présente des milliers de roches gravées au cœur d'un paysage surprenant. Le site des gravures de la Vallée des Merveilles étant trop éloigné pour être visité dans la journée sans dormir au refuge, nous vous proposons d'effectuer la visite des gravures de cette petite vallée moins fréquentée (et ce sont

nos préférées !). Faites-nous confiance, vous passerez une journée de randonnée inhabituelle durant laquelle vous côtoierez le dieu Taureau et autres déesses... dans un environnement unique où le mariage de l'eau, de la roche et de la forêt donne aux lieux une ambiance de « paradis » !

Dénivelés : + 750 m / - 750 m

-5h30 à 6h00 de marche

LA VALLÉE DES MERVEILLES (2150 M)

Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert : nombreux lacs, hauts sommets, découverte de quelques 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 !). Le matin, montée en matinée au refuge des Merveilles

(2111m) Petit transfert de 10 mn au lac des Mesches. Magnifique découverte de l'extraordinaire Vallée des Merveilles en effectuant l'ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes. L'arrivée sur les rives du grand lac est splendide et la sensation de beauté est unique à cette vallée. En début d'après-midi : promenade de découverte sur les abords du lac. Vous pouvez parcourir les zones autorisées (sans guide assuré) et découvrir quelques gravures « incontournables » de la vallée des Merveilles avant de revenir au refuge et entreprendre la longue descente facile vers le parking du lac des Mesches et retrouver votre voiture.

Dénivelés : + 1050 m, - 1050 m

-6h à 7h de marche

LA TRAVERSÉE DU COL DU SABION (2269 M)

Court transfert de 5 mn en voiture. Le sentier qui conduit vers le Sabion a récemment été « débalisé » par le parc du Mercantour pour redonner des espaces sauvages à la faune et limiter la pénétration touristique dans certains secteurs. Le petit chemin est jalonné de petits cairns (tas de cailloux) et vous demandera un peu d'attention pour vous aventurer dans ce vallon d'une exceptionnelle beauté et

parcouru par les chamois et bouquetins. Ce site est privilégié pour le panorama sur le parc du Mercantour. Magnifique chemin en balcon vers la Baisse de Peirefique et ses ouvrages militaires avant de regagner votre véhicule.

Dénivelés : + 600 m / - 600 m

-5h30 de marche

- Hébergement : Selon option choisie

📍 Jour 6 Casterino

Après une dernière randonnée, vous quittez la vallée des Merveilles

- 5 à 6 heures de marche par jour

- Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 500 à 1000 mètres cumulés en montée et/ou en descente.

Randonnées réservées pour marcheur en bonne forme physique. Chemins généralement bien marqués, parfois en terrain pierreux. Courts passages en hors sentier lors de la visite des gravures.

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
-------	-------	------	------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------

Prix

Informations :

Du 08 JUIN au 21 SEPTEMBRE OPTION AUBERGE

- 6 jours / 5 nuits, base 2 personnes: 495 EUR par personne

OPTION HÔTEL **

- 6 jours / 5 nuits, base 2 personnes: 570 EUR par personne

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel 2** ou en auberge, en chambre de 2
- Les petits déjeuners du jour 02 au jour 04 ou 06
- Les dîners du jour 01 au jour 03 ou 05
- Un dossier complet de voyage avec un carnet de route détaillé, la carte IGN au 1/25000 avec itinéraires surlignés.
- Une visite des gravures commentée et guidée par un accompagnateur agréé par le parc national du Mercantour.

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusque dans le Mercantour
- Les assurances
- Les transferts pour se rendre au départ des randonnées
- Les pique-niques de midi
- Les boissons et les dépenses personnelles.

Remarques

- Option séjour avec guide accompagnateur de randonnée: nous consulter

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)
- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).

L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

Annulation de notre part:

Altaï France peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Altaï France proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Altaï France imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

<https://france.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Séjour sans accompagnateur avec roadbook (remis avant votre départ).

Votre roadbook est composé :

- d'un descriptif jour/jour
- de vouchers pour les hébergements
- de copies de carte pour les journées de randonnée.

Alimentation

ALIMENTATION :

Repas :

- Les pique-niques du midi sont pris dans les différents lieux de passages : refuges, gîte
- Les petits déjeuners et les repas du soir sont servis dans les lieux d'hébergement.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs.

Boissons :

Les boissons personnelles ne sont pas comprises dans le prix du séjour : pensez à prendre de la monnaie pour les cafés, jus de fruits, bières ou coca durant les haltes...bien souvent les refuges n'ont pas de machine à carte bleue !

Hébergement

Castérino est un chaleureux hameau de la commune de Tende, à 1500 m d'altitude, niché dans une jolie vallée aux portes du parc national du Mercantour et de la Vallée des Merveilles. Vous avez le choix entre ces deux types d'hébergement : En auberge : Au pied de la vallée des Merveilles, du vallon de la Valmasque et du Val Fontanalba, entre France et Italie, à 1550 mètres d'altitude, une petite auberge familiale à l'ambiance chaleureuse vous attend dans un site classé par les monuments historiques. A l'auberge, la douce chaleur du poêle à bois et la convivialité de la maison vous attendent avant ou après une randonnée. A midi, ou le soir, autour de la table vous appréciez la cuisine du terroir...vous serez hébergé en chambre de 2 personnes.

Déplacement et portage

Accès :

EN VOITURE

2 possibilités

- 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 sinuose.
- par l'Italie : Torino - Cunéo - Col de Tende - Tende est à 45 km de Cunéo.

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.oui.sncf ou mieux sur www.trenitalia.itOffice du Tourisme Nice : 04 93 87 67 67 Office du Tourisme Tende : 04 93 04 73 71

Pour ce parcours, vous avez besoin de votre véhicule pour les approches au départ des randonnées. L'arrivée en train n'est pas conseillée. Les déplacements entre l'hébergement et le départ des randonnées (de 5 à 10 mn de trajet) imposent d'avoir un véhicule à disposition.

Equipement indispensable

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) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- 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 de rajouter 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'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidi lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 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 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF® et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 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

Matériel

- Une petite lampe de poche(avec piles de recharge)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde ou camel-back de 1.5l
- Un couteau de poche
- Un tupperware individuel en plastique, pour les salades de midi + couverts et gobelet.
- Crème de protection solaire (peau et lèvres),
- Papier-toilette + briquet (pour le brûler).
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement, vous permettra de vous adapter, agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

Bagages

- Un sac de voyage pour contenir l'ensemble de vos affaires personnelles.
- Un sac à dos 40L pour vos affaires de la journée

Pharmacie

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (imodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif). Pensez également à votre traitement en cours.

Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive.

Si vous n'êtes pas du tout entraîné il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliserait ainsi que le groupe. Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 5 heures avec un dénivelé de 300m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée.

Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

Géographie

Grande chaîne montagneuse du sud de l'Europe centrale, les Alpes forment un arc de cercle de 1.200 kilomètres de long, entre le golfe de Gênes et le Danube, au niveau de Vienne. Les Alpes sont la chaîne montagneuse la plus haute et la plus densément peuplée d'Europe: occupant plus de 240.000 kilomètres carrés, elles sont habitées par environ 20 millions de personnes. Les vallées sont habitées toute l'année; les hauts plateaux comprennent des pâturages et des habitations saisonnières. Plus haut, dans les zones où les arbres ne poussent plus, on trouve des pâturages et des installations de loisir.

Tourisme responsable

Situation environnementale

Il y a depuis déjà plusieurs années en France une forte prise de conscience collective de la politique environnementale. Protéger la nature et les espaces préservés, amoindrir la pollution, faire attention à sa consommation d'énergie ... sont des thèmes récurrents et d'importance nationale. En trek ou plus largement dans les voyages d'aventure, l'intérêt est d'ordre majeur, l'équilibre écologique des espaces traversés étant très fragile. La vigilance, l'attention et la responsabilité est du ressort de tous, chacun est acteur du maintien de la propreté, de l'état des lieux, de la pollution.

Le traitement des déchets

Les organisations locales s'occupent de la gestion des déchets dans les sites naturels. Le système de collecte et de traitement des déchets est opérationnel : les poubelles de tri sélectif , les collectes publiques et privées.

Ressources en eau

L'approvisionnement en eau n'est pas une problématique majeure en France. L'eau est potable pour les voyageurs. Nous mettons en place des pratiques de gestion de l'eau (consommation minimale journalière, limitation de l'impact sur la biodiversité locale et sur les populations et utilisation de détergents écologiques).

Ressources en bois :

En France les ressources en bois sont nombreuses. La déforestation reste minime.

Si possible, nous minimisons l'utilisation du gaz et privilégions l'utilisation de combustible renouvelable.

Sites naturels

Le territoire français possède des Parcs nationaux, parcs régionaux et autres espaces protégés : Parc national des Cévennes , Parc national des Ecrins, Parc national de La Guadeloupe, Parc amazonien de Guyane , Parc national du Mercantour , Parc national de Port-Cros , Parc national des Pyrénées , Parc national de La Réunion , Parc national de la Vanoise , 47 parcs naturels régionaux, ...

Gestion : Parcs Nationaux de France (www.parcsnationaux.fr), Fédérations des Parcs Naturels Régionaux de France (www.parcs-naturels-regionaux.fr), Office Nationale des forêts (www.onf.fr), Réserves Naturelles de France (www.reserves-naturelles.org), Conservatoire du Littoral (www.conservatoire-du-littoral.fr), ...

Nous respectons la réglementation et les usages en vigueur dans les parcs nationaux, les parcs régionaux et les autres espaces protégés.