



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LE MERCANTOUR EN ÉTOILE



Depuis la Haute Roya, découvrez le Parc national du Mercantour et la Vallée des Merveilles, version confort. Découverte de la Roya également, vallée d'un autre temps avec ses villages perchés authentiques et empreints d'une grande histoire. Si les bouquetins restent plus discrets, les chamois et les marmottes seront, eux, nombreux sur votre chemin.

>PROGRAMME

FLO38

6 jours - 5 nuits - 4 jours de marche

JOUR 1 : Saint-Dalmas-de-Tende. Vous êtes attendus à l'hôtel, avant 19 h. Installation pour cinq nuits. Vous serez hébergés dans un hôtel 2 étoiles à Saint-Dalmas-de-Tende, carrefour stratégique entre la montagne ou les sentiers valléens ! Hébergement labellisé « Esprit Parc », vous découvrirez un bel établissement à plus d'un titre !

JOUR 2 : LE CIRCUIT DE FONTANALBE.

Transfert en voiture jusqu'au hameau de Castérino (30 min). Voici 5000 ans environ, des peuples de pasteurs ont marqué d'une empreinte indélébile leur passage. Ce site grandiose, émaillé de nombreux lacs, est en plus dominé par le Mont Bégo, autrefois considéré comme la demeure des Dieux, puis de sorciers. Vous pouvez découvrir les gravures librement le long de la Voie Sacrée, ou vous joindre à une visite guidée par un accompagnateur spécialiste du site (à réserver en amont sur Internet). **1h de transfert au total**



+ 670m / - 670 m. 5h00 de marche

JOUR 3 : St-Dalmas-de-Tende – La Brigue – Tende.

Départ à pied depuis l'hôtel. Au cours de la randonnée, deux superbes bourgs médiévaux, Tende et La Brigue, chacun chargés d'histoire, vous séduiront tout autant que le parcours à pied. Vous êtes à 800 mètres d'altitude, et la richesse historique des deux villages vous surprendra. La Brigue, son église baroque, ses ruelles entrelacées. Tende, sa cathédrale monumentale, ses vieilles ruelles, et son musée de la Préhistoire (fermé le mardi) qui présente les gravures de l'intrigante vallée des Merveilles, juchée plus haut dans la vallée, au-dessus de 2000 m d'altitude. Retour en train à St-Dalmas-de-Tende.

+ 960 m/- 960 m * 5h30 de marche

JOUR 4 : La vallée des Merveilles.

Transfert en voiture (20 min) jusqu'au lac des Mesches pour une journée de randonnée inhabituelle pendant laquelle nous côtoierons le dieu Taureau et autres déesses... Découverte de ce site préhistorique, classé Monument Historique, et qui présente des milliers de roches gravées dans un paysage surprenant. Ce jour également, vous pourrez choisir de cheminer librement ou de vous joindre à une visite guidée sur place pour accéder sur les zones réglementées (à réserver en amont sur internet).

+ 1000 m/- 1000 m * 7h00 de marche * 40 min de transfert au total

JOUR 5 : LA VALLEE DE LA VALMASQUE.

Transfert jusqu'à Castérino puis jusqu'au parking supérieur (40 min). Au programme : torrents, cascades et lacs pour cette dernière journée au cœur du parc. Contes et légendes toujours au rendez-vous sur votre itinéraire.

+ 600 m/- 600 m * 5h00 de marche * 1h20 de transfert au total

JOUR 6 : Pour terminer cette découverte du Mercantour et de la Roya, nous vous conseillons d'aller découvrir la chapelle **Notre-Dame des Fontaines** puis, sur votre route de retour, **Saorge**, magnifique village accroché à flanc de montagne, aux allures de village tibétain. Il ne faudra manquer ni les orgues de la cathédrale, ni le couvent des Franciscains. Fin de nos prestations après ces visites libres.



- Une grande variété de paysages et de lacs avec une faune et une flore très riche.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



-L'incontournable vallée des Merveilles avec ses 40000 gravures préhistoriques.

- Le confort d'un hôtel deux étoiles.

Ce programme reste susceptible d'aménagements.

>DATES

Du 20 juin au 31 octobre. Dates soumises à la disponibilité hôtelière au moment de la réservation et de l'accès sur le site. Nous pouvons réaliser ce séjour début juin, sous réserve de certains aménagements (enneigement).

> LE PRIX COMPREND

- L'hébergement
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les dîners du J 1 au J 5.
- Les documents de voyages tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).
- Les taxes de séjour.

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous (St-Dalmas-de-Tende) et depuis le lieu de séparation.
- Le supplément "chambre individuelle", sous réserve de disponibilité (160 € en BS ; 195 € en HS).
- Les visites guidées, facultatives, sur les sites des gravures (15 €/visite tarif 2023, à réserver sur le site dédié).
 - La visite facultative de la chapelle Notre-Dame des Fontaines (4 € ou 6 € en visite guidée).
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier),les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).

Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".



>ACCUEIL / DISPERSION

Rendez- vous : Vous êtes attendu à l'hôtel de Saint-Dalmas-de-Tende le J1, pour le dîner (**avant 19 h**).

Fin du séjour : Le J6 après le petit-déjeuner. Les chambres auront été libérées après le petit-déjeuner. Possibilité de laisser vos bagages à la bagagerie de l'hôtel si besoin.

>NIVEAU



En moyenne, marche de 6h par jour sur des chemins ou sentiers pouvant présenter un dénivelé positif cumulé de +600 à +800m. Certaines journées de marche de nos programmes peuvent présenter peu de dénivelé mais les étapes sont parfois longues (25 / 30 km).

>HEBERGEMENTS

Cinq nuits en hôtel 2 étoiles à Saint-Dalmas-de-Tende, en chambre double ou triple.

En principe (sous réserve de disponibilité) : Hôtel Le Prieuré**. Un accueil charmant dans un ancien cloître. Accès Wifi. Parking privé (gratuit, non gardé). Les chambres sont disponibles à partir de 16 h.

Chambre triple : Si l'hôtel n'a pas plus de chambre triple au moment de votre inscription, le 3ème participant devra s'acquitter du supplément "chambre individuelle"

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées «punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements... (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

>RESTAURATION

Les petits déjeuners et les dîners sont pris à l'hébergement.

Les déjeuners ne sont pas inclus. Vous pourrez commander votre pique-nique à l'hôtelier (environ 10 €, à commander la veille) ou les composer vous-même dans les petits commerces de Tende (tout commerces) ou St-Dalmas-de-Tende (épicerie, boulangerie).

Les boissons sont à votre charge.

> TRANSPORT DES BAGAGES

Uniquement vos affaires pour la journée et le pique-nique du jour.

>TRANSPORT / TRANSFERTS

Un véhicule est nécessaire pour ce circuit. Vous en aurez besoin pratiquement tous les jours. Transferts aller entre 20 et 40 minutes. Il sera aussi nécessaire d'utiliser le train le J 3 (2,50 € le trajet, tarif 2023).

> DOSSIER DE VOYAGE

À réception du solde, environ 3 semaines avant le départ, vous recevrez les documents nécessaires à votre randonnée (récapitulatif de réservation, roadbook, carte IGN...). Ils vous permettent d'être parfaitement autonome durant votre circuit. Nous vous conseillons de suivre l'itinéraire indiqué et les éventuelles variantes.

>ACCES



Vous êtes attendus à l'hôtel à Saint-Dalmas-de-Tende **entre 16 h et 19 h**. Si vous arrivez plus tard, pensez à prévenir l'hôtelier.

— Aérien

Aéroport international Nice-Côte d'Azur, à 15 minutes du centre-ville. Nombreux vols sur ligne régulière et low cost. : www.nice.aeroport.fr

Pour rejoindre la gare SNCF de Nice ville : Tramway ligne 3 jusqu'à Grand Arenas (gratuit), rejoindre la gare SNCF Nice St-Augustin à pied (environ 500 m) puis prendre le train (TER ligne 04) jusqu'à Nice-Ville. Ensuite voir accès "Ferroviaire" ci-dessous.

— Ferroviaire

Train jusqu'à Nice ville, puis correspondance (TER ligne 05 Nice-Breil-Cuneo) jusqu'à Saint-Dalmas-de-Tende.

www.sncf.com/fr & www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur - Tél : 0800 11 40 23

— Routier

L'accès le plus direct est l'autoroute jusqu'à Vintimille, Italie, puis RD6204, Vallée de la Roya, direction Col de Tende. GPS : 44.0583, 7.5868

Attention : Le col de Tende est fermé pour une durée indéterminée, l'accès via l'Italie n'est possible que via Turin - Savone-Vintimille - Vallée de la Roya

Parking privé à l'hôtel (gratuit, non gardé).

>LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Pour le haut du corps

- Tee-shirts
- 1 chemise légère à manches longues
- 1 veste polaire
- 1 veste coupe-vent
- 1 cape de pluie

Pour les jambes

- 1 pantalon de marche
- 1 pantalon de ville
- 1 bermuda ou short



Pour les pieds

- 1 bonne paire chaussures de randonnée, montantes et crantées
- chaussettes.
- chaussures légères pour le soir

Pochette antivol (facultative)

Portée autour du cou ou en ceinture, elle contient : le passeport ou **carte d'identité**, la carte de crédit et votre **contrat d'assurance** si vous n'avez pas contracté celui de notre agence

Pour la tête

- 1 chapeau pour le soleil et/ou foulard
- lunettes de soleil

Divers

- lacets de rechange, aiguille et fil
- 1 trousse de toilette + 1 serviette de bain
- 1 survêtement ou similaire pour la nuit
- 1 maillot de bain
- 1 gourde de 1 litre, légère / isotherme
- couverts (couteau, fourchette, cuillère) + gobelet
- sachets plastiques pour protéger vos affaires ou un grand sac poubelle
- 1 ou 2 bâtons de randonnée peuvent vous aider, télescopiques de préférence car leur usage est strictement interdit dans la zone des gravures.

Pharmacie

- crème solaire visage et lèvres
- Elastoplaste et double peau (Compeed)
- antidiarrhéique (Immodium, Ercéfuryl)
- antalgique (Aspirine, Doliprane)
- collyre (Uveline ou Antalyre)
- médicaments personnels

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com

