



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

Histoires et légendes de la Vallée des Merveilles



À une heure de la côte d'Azur, la vallée de la Roya reflète encore les couleurs de l'Italie toute proche, et conserve un riche patrimoine : les villages perchés de Saorge et la Brigue, les fameuses orgues, ou encore les nombreux forts militaires qui jonchent les massifs en sont témoins. De gravures rupestres (site des Merveilles et de Fontanalbe) en lacs scintillants (lac Vert, lac Noir, Basto), nous arpentons forêts et alpages pour voir les plus beaux sommets du Mercantour : Grand Capelet (2938 m), Mont Paracouerte (2385 m), cime du Diable (2685 m). Notre nuit au pied du Mont Bégo (2872 m), dans l'ambiance haute montagne du refuge des Merveilles, parachève notre "émerveillement".

> LE PROGRAMME

FA066

6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée.

Jour 1 : CASTERINO

Accueil à 16h30 à la gare St Augustin de Nice, à deux pas de l'aéroport (en supplément, à demander lors de l'inscription) ou à 18h30 à Casterino. Installation pour 4 nuits dans un hôtel douillet au style montagnard. Notre guide nous présente le programme de notre séjour autour du dîner..



Jour 2 : Le site des Merveilles de Fontanalbe.

Nous quittons à pieds Casterino pour une première immersion au coeur des gravures rupestres des Merveilles, sur le site verdoyant de Fontanalba. En zone coeur du parc national du Mercantour, la "voie sacrée" offrira à notre regard ses plus anciennes gravures rupestres tandis que les berges du lac Vert ou celles des lacs Jumeaux nous accueilleront pour le piquenique.

Retour à Casterino et nuit à l'hôtel.

*+ 600 m/- 600 m * 5h00 de marche*

Jour 3 : LE MONT PARACOUERTE (2385 MÈTRES)

À pieds depuis notre hôtel, c'est le Mont Paracouerte (1385m) qui sera notre promontoire du jour pour profiter des meilleurs panoramas sur les sommets du Mercantour (Mont Bégo, Mont Clapier, cime de l'Agnel, cime de Sabion). Au retour, un petit détour au lac Sainte Marie nous apportera notre dose prescrite d'eau scintillante.

+ 950 m. Dénivelée négative : 900 m. 6 h 00 de marche.

Jour 4 : BAISSÉ DE PEÏREFIQUE - MONT CHAJOL (2293 M)

Depuis Casterino, nous commençons par une belle ascension pour atteindre un blockhaus, témoin des fortifications érigées dans les années 30 par l'Italie à l'instar de notre ligne Maginot. Nous parvenons rapidement aux alpages de la Baisse de Peïrefique, carrefour des vallées et du col de Tende (1871 m), lequel nous est offert par un beau panorama intégrant les sommets du Mercantour et de la Bévéra. Puis nous abordons le Mont Chajol (2293 m) en logeant sa crête nord, pour profiter d'un belvédère sur la Haute Roya et la vallée des Merveilles. Retour à Casterino par le vallon de Cardon.

Dénivelée positive : 830 m. Dénivelée négative : 810 m. 4 h 30 de marche.

Jour 5 : La vallée des Merveilles.

Transfert en navette au lac des Mesches (20 minutes). Nous entrons rapidement dans une magnifique vallée imprégnée de mystères. Il y a 5 000 ans, des hommes (pasteurs, bergers, ou pèlerins) ont marqué de milliers de gravures les pierres au pied du mont Bégo (2872 m), véritable montagne sacrée. Notre accompagnateur, spécialiste du site, nous aidera à en découvrir le plus grand nombre, et nous initiera à l'interprétation des dessins de corniformes, attelages et sorcier. *Dîner et nuit au refuge des Merveilles.*

Après le dîner, notre accompagnateur nous conte les légendes célestes d'Hercule, Céphée et Cassiopée. Avec son laser, il nous fait découvrir les cheminements entre les constellations, ainsi que les principaux objets du ciel visibles à l'œil nu ou avec



des jumelles (étoiles doubles, planètes). Le télescope numérique permet l'observation des petites merveilles visibles en été : l'anneau de la Lyre, la galaxie d'Andromède, les Pléiades et le double amas de Percée.

780 m. Dénivelée négative : 110 m .3 h 30 de marche - 2 h 30 de visite.

Jour 6 : Refuge des Merveilles - Baisse de Valauretta (2279 m) - Casterino

Nous quittons ce matin l'atmosphère magique du lac Supérieur et délaissions rapidement le vallon de la Minière parcouru hier, pour bifurquer vers la Baisse de Valauretta (2279 mètres). Sous le regard des vautours veillant les grandes roches, nous progressons entre quelques édifices militaires qui nous rappellent un autre pan de l'Histoire. Après de beaux lacets surplombant ce site préservé de la foule humaine, notre vue se tourne vers le Lac Vert de Fontanalba, vers où nous descendons. *Nous rejoignons enfin Casterino par le Vallon de Fontanalba. Dispersion vers 15h à Casterino ou vers 17h à Nice si vous avez réservé notre formule Accueil à Nice.*

Dénivelée positive : 420. Dénivelée négative : 990. 4 h 30 de marche.

Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Les temps de transferts peuvent également varier suivant la condition des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme pour le bon déroulement de votre voyage et dans l'intérêt des participants.

Ce programme reste susceptible d'aménagements ; l'ordre des journées peut être modifié



Le confort de l'hôtel, proche des randonnées.
Légendes des Merveilles, les gravures et les étoiles observées.
L'ambiance haute montagne du refuge des Merveilles.
L'accueil possible à Nice.

> DATES

Voir site



› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les déjeuners sous forme de pique-nique du J 2 au J 6.
- Les dîners du J 1 au J 5.
- Les vivres de course.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne agréé pour la visite des sites de gravures.
- Les entrées sur les deux sites des gravures des Merveilles.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous (Casterino) et le retour.
- Le supplément "chambre individuelle", sous réserve de disponibilité (voir rubrique "Services Plus").
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les navettes pour se rendre à Saorge et au lac des Mesches si vous n'avez pas de véhicule (2 €/trajet).
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

› ACCUEIL / DISPERSION

Accueil

Vous avez rendez-vous avec votre guide à **18 h 30** à Casterino à l'hôtel ou à 16h30 à la gare St Augustin de Nice, à deux pas de l'aéroport (en supplément, à demander lors de l'inscription).

Dispersion

Dispersion le J7 vers 15h à Casterino ou vers 17h à Nice si vous avez réservé notre formule Accueil à Nice.

Nombre de participants : 5 personnes minimum, 8 maximums.



> NIVEAU



Itinéraire pour marcheur en bonne forme physique, sur chemin généralement entretenu et bien marqué, avec un dénivelé programmé de 700 m/800 m de moyenne, en montée et 5 heures de marche en moyenne.

> HEBERGEMENTS

4 nuits en hôtel de montagne à Casterino, base chambre double ou twin
1 nuit au refuge des Merveilles, en dortoir. Le confort du refuge est plutôt sommaire, mais l'ambiance et la nourriture copieuse et soignée valorisent équitablement l'expérience.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des 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 et vos vêtements 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 ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Repas : Séjour en pension complète (hors boissons)



› TRANSPORT DES BAGAGES ET DEPLACEMENT

Les bagages restant à l'hôtel, vous portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique.

Tous les transferts sur place sont prévus en minibus privé, conduit par votre accompagnateur.

› ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, partenaire du parc national du Mercantour et agréé pour la visite du site archéologique des Merveilles.

› ACCES



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 Saint-Augustin à pied (environ 500 m) puis prendre le train (TER ligne 4) jusqu'à Nice-Ville. Voir ensuite l'accès "ferroviaire" ci-dessous.



Train jusqu'à Nice-Ville, puis correspondance (TER ligne 5 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.



En voiture depuis Nice : 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).

Si vous arrivez en train ou ne souhaitez pas conduire en montagne, vous avez la possibilité de nous réserver un transfert privé depuis Nice (gare SNCF/routière de "Nice St Augustin", à 5 minutes de l'aéroport).



Le chauffeur vous conduit en minibus avec d'autres participants au point de rendez-vous, et vous reconduit à Nice le dernier jour après la dispersion.

Supplément transfert aller-retour : 80 € - Prix par personne

Co-voiturage

Un moyen de transport économique, écologique et convivial... au départ de chez vous ou d'une grande ville à proximité : www.covoiturage.fr

› LISTE DES AFFAIRES À 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 antivols (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 survêtement ou similaire pour la nuit
- 1 maillot de bain + 1 serviette de bain
- 1 gourde de 1 litre, légère / isotherme
- couverts (couteau, fourchette, cuillère) + gobelet + boîte en plastique type Tupperware
- 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 DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

