

Itinérance au coeur du Mercantour : entre lacs d'altitudes et Vallée des Merveilles



PRESENTATION

Randonnée itinérante accompagnée
6 jours, 5 nuits, 6 jours de marche

Partez pour une randonnée itinérante au cœur du Parc national du Mercantour, une destination emblématique des Alpes méridionales. Ce séjour unique vous emmène explorer des sites exceptionnels, comme la mythique Vallée des Merveilles et Fontanalbe, où des gravures rupestres millénaires racontent l'histoire des premiers habitants de ces terres.

Entre sommets imposants, lacs d'altitude et vallons suspendus, chaque jour dévoile un nouveau panorama saisissant. Vous marcherez au milieu d'une faune sauvage préservée - chamois, bouquetins et marmottes - et profiterez des paysages sculptés par les glaciers quaternaires.

Encadré par un guide expert, ce circuit itinérant vous permettra de découvrir les trésors naturels et culturels du Mercantour, tout en logeant dans des refuges nichés en pleine nature. Une expérience alliant immersion, découverte et déconnexion, pour les amateurs de grands espaces et d'histoire.

PROGRAMME

Jour 1

Les gravures de Fontanalbe

Rendez-vous à 9h00 à Casterino pour rencontrer votre accompagnateur. Le départ est coordonné avec l'arrivée de la navette de la gare.

Pour cette première journée, vous partez à la découverte du site de Fontanalbe, célèbre pour ses gravures rupestres. Une journée immersive au cœur de l'histoire, retraçant la vie des premiers habitants de la vallée. Nuit en refuge.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : +865 m / -250 m | Temps de marche : 5h00

Jour 2

Entre lacs et gravures rupestres : une traversée exceptionnelle

Explorez la zone règlementée des gravures fascinantes tout en traversant des paysages exceptionnels sous le regard imposant du Mont Bégo. Après avoir franchi la Baisse de Fontanalbe, admirez les vastes lacs du vallon de Valmasque. Rejoignez le GR52 pour une ascension vers la Baisse du Basto, avant de descendre vers le refuge de Nice, entouré de deux lacs majestueux. Nuit en refuge.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : +950 m / -750 m | Temps de marche : 6h

Jour 3

Lacs et cimes d'altitude : entre alpages et monde minéral

Selon les conditions, Nous commencerons la journée par un petit aller-retour au Lac Long. Ensuite, un itinéraire technique mais spectaculaire vous mène au Pas du Mont Colomb. Dans une ambiance minérale entourée de pics imposants, profitez de vues imprenables avant de descendre vers les alpages verdoyants autour de la Madone de Fenestre. Un contraste saisissant entre roche et verdure ! Nuit en refuge.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : +865 m / -1190 m | Temps de marche : 6h

Jour 4

Lacs et vallons suspendus : les trésors cachés

Partez à l'écart des sentiers fréquentés pour explorer un vallon secret menant à la Baisse des Cinq Lacs. Ce site suspendu révèle ses bijoux : cinq lacs scintillants et des gravures millénaires. Après une dernière traversée, amorcez la descente vers la vallée de la Gordolasque. Nuit en refuge / Centre de vacances.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : +700 m / -978 m | Temps de marche : 5h30

Jour 5

La vallée des Merveilles : Au coeur des gravures rupestres

Plongez au cœur de la célèbre vallée des Merveilles, véritable musée à ciel ouvert. Gravissez le Pas de l'Arpette pour découvrir ce site unique, où gravures rupestres, lacs étincelants et panoramas époustouflants vous transportent à travers 3 500 ans d'histoire. Observez une faune et une flore exceptionnelles tout au long du parcours. Nuit en refuge.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : +1100 m / -550 m | Temps de marche : 6h30

Jour 6

Traversée alpine : Des Merveilles à Casterino

Pour votre dernier jour, empruntez un ancien sentier qui vous mène à la Baisse de Valauretta. Si les conditions le permettent, partez pour une traversée spectaculaire entre la Cime de la Chanvrairie et la Cime du Plan Tandasque. Un dernier panorama saisissant avant de redescendre vers Casterino, point final de cette aventure inoubliable.

Fin du séjour après la randonnée

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : +490 m / - 970 m | Temps de marche : 5h30

COMPLEMENT DE PROGRAMME

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le premier jour de la randonnée (Dimanche) à 9 h 00 à Castérino

La randonnée démarre directement à pied, vous devez vous présenter en tenue de randonnée.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Possibilité d'opter pour une nuit supplémentaire dans la vallée à proximité de la gare, ou directement au hameau de Casterino (Gîte ou hôtel)

Arrivée en train

Arrêt en gare : St Dalmas de Tende

- Ligne Paris-Nice puis ligne Nice/Breil sur Roya/Tende/Cunéo.
- Ligne Paris-Turin puis Turin/Cunéo et enfin la ligne Cunéo-Breil sur Roya

Pour information : trains au départ de Nice, 4 départs par jour, durée du trajet 2 h.

La ligne en partie endommagée depuis la tempête est rétablie depuis le printemps 2021.

Renseignements et informations : <https://m.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur>

Pour rejoindre le départ de la randonnée, il existe une navette locale entre la gare et Casterino. Le rendez-vous est coordonnée avec l'arrivée de la navette. Navette à votre charge environs 3€

Arrivée en voiture

Par la France : vous devez passer par le sud

- Soit l'autoroute jusqu'à Vintimiglia (passage frontière) puis la RN 204 E74. St Dalmas de Tende est à 30 kms de Vintimiglia. A privilégier
- 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 le nord coté Italien

ATTENTION, DE NOMBREUX GPS VOUS FONT PASSER PAR LE NORD, MAIS DEPUIS LA TEMPÊTE ALEX, LA ROUTE EST COUPÉ, LA SEULE PISTE ACCESSIBLE EST UNE PISTE 4X4 RÉSERVÉE AUX LOCAUX.

La seule possibilité sera de laisser votre véhicule à Limone et de prendre le train pour Saint Dalmas de Tende.

Parking gratuit au hameau de Casterino

DISPERSION

Fin de la randonnée vers 17h00 à Casterino.

Navette pour la gare possible autour de 17h30, arrivée en gare vers 18h00. L'horaire de la navette est ajusté pour le dernier train en partance sur Nice.

Renseignements et informations : <https://m.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur>

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).

NIVEAU

4 chaussures

Ce séjour est fait pour vous si vous êtes déjà un randonneur régulier et disposent d'une bonne condition physique, idéale pour profiter pleinement d'un bel effort en pleine nature !

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 700 à 1200 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 6 à 7 heures de marche par jour environ.

Pas de transfert de bagages, vous portez vos affaires pour la semaine.

HEBERGEMENT

4 nuits en refuge, et 1 nuit en centre de vacances / refuge

Les refuges sont un îlot de vie au milieu d'une nature sauvage. Vous y trouverez le minimum de confort nécessaire pour vous laver, manger et dormir.

Les refuges sont 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 portable, batterie portable, recharge de piles... Sinon, optez pour le mode « avion », soyez économique lors de l'utilisation de vos appareils ou déconnectez pour 2 jours...

PORTAGE DES BAGAGES

Aucun transfert de bagage possible

10GROUPE

De 5 à 10 personnes.

Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

ENCADREMENT

Une équipe de passionnés pour une immersion unique dans la Vallée des Merveilles

Plongez dans l'univers fascinant de notre équipe de guides spécialisés, des femmes et des hommes animés par une passion profonde pour la montagne et la nature du Mercantour. Chaque guide est diplômé, agréé par le Parc national et expert de la mythique Vallée des Merveilles. Leur mission ? Vous faire découvrir les secrets de ce territoire exceptionnel avec professionnalisme et enthousiasme.

Votre accompagnateur ne se contentera pas de vous guider sur les sentiers balisés. Grâce à son agrément spécifique, il pourra vous emmener explorer les zones règlementées, comme les gravures rupestres de la Vallée des Merveilles et de Fontanalbe, et vous dévoilera les mystères des civilisations préhistoriques qui ont laissé leur empreinte sur ces lieux.

Passionnés de faune, de flore et de géologie, nos guides savent transformer chaque randonnée en une aventure immersive. Observez avec eux les chamois perchés sur les crêtes, découvrez des plantes d'altitude rares ou écoutez leurs récits captivants sur les glaciers qui ont façonné ces paysages.

Au-delà de leur expertise technique et naturaliste, nos guides sont là pour vous offrir une expérience conviviale et mémorable. Toujours disponibles pour des conseils sur votre équipement ou pour répondre à vos questions, ils veillent à votre confort et à votre sécurité tout au long du parcours. En fin de journée, retrouvez-les pour des moments d'échanges chaleureux : anecdotes, récits historiques ou simples éclats de rire autour d'une boisson, pour conclure chaque étape dans la bonne humeur.

Avec eux, partez en toute confiance à la découverte des trésors du Mercantour, et laissez-vous inspirer par leur amour inconditionnel pour cette région hors du commun.

SÉCURITÉ

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de l'agence sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Veste en fourrure polaire** : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent)** : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.

Choisissez des vêtements qui sèchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

Votre fond de sac

- Sac à dos de **40/45 litres** avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour le soir à l'hébergement

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac.

N'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

Pharmacie personnelle

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos

médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

Attention : le drap de sac est obligatoire pour toutes vos nuits

Les bâtons télescopiques dans la vallée des Merveilles

Une réglementation spécifique à la vallée des Merveilles régit l'utilisation des bâtons de marche durant les randonnées. En effet, pour accéder au site des gravures et ne pas causer de dégâts vous devrez équiper la pointe de vos bâtons d'un bouchon en caoutchouc (en vente en magasin de sport) ou vous serez dans l'obligation de ranger vos bâtons sur votre sac à dos. Attention les gardes du Parc sont particulièrement vigilants sur ce respect réglementaire !

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du lundi matin au samedi après-midi : 6 jours ; 5 nuits, 6 jours de marche

Date Début	Prix par Personne
22/06/2025-27/06/2025	770,00
29/06/2025-04/07/2025	770,00
06/07/2025-11/07/2025	770,00
13/07/2025-18/07/2025	770,00
20/07/2025-25/07/2025	770,00
27/07/2025-01/08/2025	770,00
03/08/2025-08/08/2025	770,00
10/08/2025-15/08/2025	770,00
17/08/2025-22/08/2025	770,00
24/08/2025-29/08/2025	770,00
31/08/2025-05/09/2025	770,00
07/09/2025-12/09/2025	770,00

Vos nuits supplémentaires à Casterino avec demi-pension :

- Auberge Marie Madeleine
 - Formule chambre et dortoir, à partir de 59€/pers
 - Contact : +33 (0)4 93 04 65 93
- Auberge Val Casterino **:ul>- Formule chambre de deux et chambres individuelles, à partir de 80 € / pers
- Contact : +33 (0)4 93 04 64 38

Autres contacts :

- Gîte Les Carlines à Tende, formule dortoir, nuitée simple : à partir de 20€ / pers
- Hotels Le Prieuré à St Dalmas de Tende (proche de la gare), nuit + pdj à partir de 55€/pers

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne agréé pour traverser les zones de gravures et effectuer les visites hors sentier
- L'hébergement en pension complète du dimanche midi au vendredi midi inclus

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transferts depuis la gare
- Les transports des bagages
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION



LE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Le Parc National du Mercantour a été créé en 1979. Ce statut est dû à sa beauté et sa valeur exceptionnelle, ainsi qu'à son caractère unique, à la frontière entre la France et l'Italie. Le but de ce classement est de protéger la biodiversité des écosystèmes et des espèces qu'ils contiennent. L'intérêt est aussi accès sur le patrimoine culturel avec en ligne de mire la préservation et la valorisation de l'histoire du territoire. Le Parc est composé d'une zone "Coeur de Parc", avec une réglementation assez stricte, et d'une aire d'adhésion. Celle-ci tient compte également des enjeux économiques locaux et de l'équilibre entre impact des activités humaines et protection de l'environnement.

Le massif du Mercantour possède une position singulière, à l'extrémité sud de l'arc alpin, bordé par la mer méditerranéenne et la frontière italienne. Ce territoire des Alpes du Sud est composé de six vallées, ayant chacune une identité propre et un caractère bien marqué : Verdon, Var-Cians, Ubaye, Tinée, Vésubie et Roya-Bévéra. Riche de sa diversité, le Mercantour étonne par sa palette d'écosystèmes et sa faune et flore exceptionnelles.

Mais la protection de la nature ne connaît pas de frontières ! Par delà la frontière, nos voisins italiens ont également à cœur de protéger ce territoire précieux, en créant le Parco Naturale Alpi Marittime en 1995, appartenant à l'aire protégée Alpi Marittime. Ces deux espaces protégés forment une entité écologique sans frontière physique, pour le bien de la nature.

LA VALLÉE DE LA ROYA

Entre la mer Méditerranée et l'Italie voisine, la Vallée de la Roya ne manque pas de charme ! Ce territoire recèle de trésors à découvrir, entre petits villages perchés, biodiversité remarquable et bien entendu la célèbre Vallée des Merveilles. Chacun de ses villages, le long de l'ancienne route du sel, possède son propre caractère et a su garder son authenticité. Au sud, on ressent l'influence de la Riviera, entre villages colorés et champs d'olivier. En s'enfonçant dans la vallée, on découvre des ambiances médiévales et des hameaux suspendus sur des parois vertigineuses... Appartenant à l'espace protégé du Parc National du Mercantour, la faune et la flore de la Roya sont à la fois riches, uniques et fragiles. Il n'est pas rare d'y croiser chamois, marmottes, bouquetins et parfois même gypaètes ! Si l'on ouvre bien les yeux, on peut compter mille et une espèces de fleurs aussi précieuses que belles : gentiane ligure, primevère d'Allioni, saxifrage à mille fleurs et de très rares orchidées comme l'ophris bécasse et l'orchis papillon...

LA VALLÉE DES MERVEILLES

Lorsque l'on pénètre dans la Vallée des Merveilles, un autre univers s'offre à nous... C'est comme si l'espace temps s'était arrêté pour nous transmettre ces 40 000 gravures sur roche dont le mystère reste intact. Elle constitue un véritable musée de la Préhistoire à ciel ouvert, et dans le même temps, un

paradis pour les randonneurs ! Le Mont Bégo en est le point culminant du haut de ses 2 872 m. Sacralisé ou mystique, ce sommet reste l'un des plus fascinants du cirque des Merveilles. Ce sanctuaire d'œuvres rupestres a été classé monument historique en 1989 ce qui lui a permis de bénéficier d'une protection particulière. En plus des règles du parc National, il est ici interdit d'utiliser un bâton de marche ferré, de graver sur les roches, de toucher ou de marcher sur les gravures rupestres, ou encore d'utiliser des produits (lessives, shampoings) non biodégradables. La roche représente une curiosité à elle seule, avec ses couleurs ocres et rouges surprenantes et ses parois polies par l'action des glaciers du quaternaire, les "Ciappe". Le site des gravures est situé à cheval entre les vallées des Merveilles et de Fontanalba. La première impressionne par sa minéralité, ses lacs glacés et sa beauté austère. Tandis que la seconde éblouit par ses nuances de vert et la richesse de sa flore endémique.

TENDE

Dernier village avant le Piémont italien, porte d'entrée dans le Parc National du Mercantour, le village de Tende est blotti dans un écrin de nature à 800 m d'altitude. On retrouve dans ce village médiéval la fameuse pierre verte de Tende, "marbre vert" employé pour la construction des lauzes de couvertures de toitures. Situé au cœur de la Vallée de la Roya et à l'entrée de la Vallée des Merveilles, il constitue une position stratégique pour tout amateur de randonnée. C'est ici que se trouve le musée des Merveilles, qui retrace l'histoire de l'Humanité au pied du Mont Bégo, ainsi que la Maison du Parc National, axée sur la biodiversité et ses enjeux. En remontant au nord, on atteint le Col de Tende, perché à califourchon sur la frontière italienne, du haut de ses 1 871 m. Tout autour se dressent les vestiges d'édifices militaires qui datent de Napoléon III. Depuis la ligne de crête, on peut admirer un époustouflant panorama sur la vallée et même jusqu'à la mer, surmonté par le ballet des chocards et aigles royaux...

Perché à flanc de montagne à 800 mètres d'altitude, le village de Tende s'épanouit au cœur de la vallée de la Roya. Placé sur la Haute Route du Sel et la Route Royale depuis Nice, il constitue l'ultime étape française avant le Piémont italien. Au-dessus de lui, le col de Tende culmine à 1871 mètres. Dans cet écrin vertigineux, Tende est aussi la frontière naturelle du Parc national du Mercantour et de la Vallée des Merveilles. Des noms prestigieux pour une destination à la hauteur, suspendue entre ciel et terre.

BREIL-SUR-ROYA

Village emblématique des Alpes-Maritimes, entre influences italiennes et traditions niçoises, Breil-sur-Roya a tout pour plaire. Ce petit bourg appartenant au Parc National du Mercantour est également nommé "Pays des Oliviers". Avec plus de 100 000 arbres, sa réputation oléicole dépasse les frontières ! A mi-chemin entre mer et montagne, Breil-sur-Roya bénéficie de la douceur du climat Méditerranéen et de la richesse de la biodiversité alpine. Le village en lui-même ne manque pas de charme, entre ses maisons aux porches voûtés et des ponts enjambant la Roya. On y retrouve un étonnant dynamisme, avec un mélange d'artisanat, de culture, de sports de nature et de gastronomie locale.

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.