

Mercantour, randonnées en étoile dans la vallée des Merveilles - Accompagné



PRESENTATION

Randonnée en étoile accompagnée, 1 nuit en refuge
7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

À la fois proche de la Méditerranée et dans la partie méridionale des Alpes françaises, le Parc national du Mercantour regorge de richesses.

Les paysages varient des forêts de mélèzes aux vallons “ minéraux ” où l'érosion des glaciers quaternaires a laissé son empreinte. 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 domine la Roya à l'ouest, à plus de 2 000 m d'altitude. Il faut la mériter ; après 2 à 3 heures de montée, vous atteignez une vallée parsemée de lacs, de mélèzes et de pâturages fleuris. Puis vient le minéral et c'est un véritable musée de la préhistoire, à ciel ouvert, que vous découvrirez sur les dalles rocheuses : 36000 gravures de l'âge du cuivre et du bronze, sous l'œil du mont Bego, gardien du plus grand site de gravures rupestres d'Europe.

PROGRAMME

Jour 1

ACCUEIL PAR VOTRE ACCOMPAGNATEUR À 17 H 30 EN GARE DE SAINT DALMAS DE TENDE

Regroupement avec les véhicules puis direction notre hôtel** au village de la Brigue.

Installation à l'hôtel et présentation du programme du séjour.

Jour 2

LA VALLEE DE LA VALMASQUE (LAC NOIR ET LAC DU BASTO EN OPTION)

Court transfert au départ de la randonnée. Cette vallée est un véritable sanctuaire pour les marmottes, chamois et bouquetins qui nous accompagnent tout au long de l'itinéraire. C'est sur un petit promontoire ou au bord du lac que nous prenons le repas, le panorama est spectaculaire avec en toile de fond les plus hauts sommets du secteur et le lac vert. En option, nous pouvons prolonger vers les lacs Noir et du Basto avant de redescendre dans la vallée par un itinéraire méconnu et pas balisé que votre accompagnateur vous réserve pour découvrir quelques vestiges de l'histoire militaire de la région.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 510 m / - 510 m Temps de marche : 5h00

Jour 3

A LA DECOUVERTE DE TENDE PAR LA ROUTE DU SEL

Au départ de la Brigue, nous empruntons l'ancienne route du sel qui nous mène à Tende.

Lors de cette randonnée en boucle, nous passerons par les cols de Boselia à l'aller et de Loubaira au retour, belvédères naturels dominants la Brigue et St-Dalmas-de-Tende. Autant de lieux propices à la détente et à l'observation.

La pause pique-nique à Tende, bourg typique, blotti en rive droite de la Roya est un village chargé d'histoire, en option vous pourrez visiter le musée.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 864 m / - 864 m Temps de marche : 6 h 00

Jour 4

COL DU SABION EN TRAVERSEE (ASCENSION DU PIC EN OPTION A 2610 M)

Transfert au départ de la randonnée. Le petit sentier qui conduit vers le Sabion a récemment été « débalisé » par le parc du Mercantour qui a souhaité redonner des espaces sauvages à la faune et limiter la pénétration touristique dans certains secteurs. Seuls quelques professionnels ou connaisseurs des lieux s'aventurent dans ce vallon d'une exceptionnelle beauté recouvert de tapis de fleurs et parcouru par les chamois et bouquetins. Vous irez également à la rencontre des lacs et des premières gravures rupestres. Ce site est privilégié pour le panorama sur le parc du Mercantour et son jumeau italien, le parc Alpii Maritime. Option possible à la cime du Sabion 2610m.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 710 m / - 710 m Temps de marche : 5h30

Jour 5

GRAVURES DE FONTANALBE

Une journée de randonnée inhabituelle durant laquelle vous côtierez 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. Encore de nombreux lacs tout au long de votre chemin ou le mariage de l'eau, de la roche et de la forêt donne aux lieux une ambiance de « paradis » !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 750 m / - 750 m Temps de marche : 6h00

Jour 6

DÉPART POUR LA VALLÉE DES MERVEILLES AVEC 1 NUIT EN REFUGE

Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert. Vous partez pour 2 jours et 1 nuit d'évasion dans le site exceptionnel des Merveilles. 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 riches et toujours présentes (parfois même près du sentier !).

Votre accompagnateur possède une qualification spécifique pour l'accès et la visite des sites interdits des gravures. Un examen sanctionne 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.

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

Après avoir libéré les chambres, nous entreprenons l'ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes qui occupe le bas de la vallée des Merveilles. Nous profitons du très beau site et du lac à l'occasion du pique-nique.

Dénivelés : + 650 m, - 0 m Temps de marche : 3 h

En après-midi : après avoir allégé les sacs au refuge nous gagnons le site des gravures préhistoriques mondialement connues. C'est avec notre accompagnateur agrément par le Parc national du Mercantour que nous essayerons d'interpréter ces messages.

En option, à la suite de la visite possible ascension vers le Pas de l'Arpette (2 511 m).

Dénivelés : + 183 m, - 183 m Temps de marche et de visite : 2 h 30

Nuit et repas au refuge des Merveilles (2 111 m). Pas de transfert de bagages

Jour 7

ASCENSION DE LA CIME DU DIABLE (2 685 M) OU DU MONT BEGO (2 872 M)

Très tôt le matin et sac léger, nous effectuons l'ascension de l'un de ces sommets qui dominent le cirque des Merveilles puis retour au refuge où nous récupérons nos affaires avant de rejoindre le parking du lac des Mesches pour 14h15.

Transfert à la gare Saint Dalmas de Tende selon votre horaire pour 14h45 afin d'être à l'heure pour le train pour Nice à 15h00

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + et - 570 m en A/R

600 m pour redescendre au parking. Temps de marche : 5 à 6 h

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 !

Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservé comme par exemple l'ancienne route du sel à La Brigue, la Cime de La Nauque...

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous avec votre accompagnateur le dimanche à 17 h 30 à la gare de Saint Dalmas de Tende.

Les personnes arrivant par le train sont prises en charge par notre minibus. Regroupement avec les voitures personnelles et transfert au village de la Brigue pour rejoindre l'hôtel**.

En cas de problème de dernière minute, vous pouvez appeler le portable de votre accompagnateur (précisé dans la convocation) au moment du rendez-vous.

Si vous arrivez dans la journée :

En attendant l'heure de rendez-vous, nous vous conseillons de rejoindre Tende et de visiter le musée des Merveilles (visite gratuite) , à 150 m de la gare où vous trouverez un parking gratuit. Cette visite sera une intéressante préparation à votre séjour.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Possibilité d'opter pour une nuit supplémentaire en hôtel**, en demi-pension, au départ de la randonnée à Saint Dalmas de Tende.

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.

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

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 :

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.

DISPERSION

Transfert à la gare Saint Dalmas de Tende selon votre horaire pour 14h45 afin d'être à l'heure pour le train pour Nice à 15h00

Renseignements et informations : <https://www.sncf-connect.com/ter-sud-provence-alpes-cote-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

3 chaussures

Vous avez déjà effectué un séjour de niveau 2 chaussures sans difficulté ou vous avez déjà randonnée plusieurs jours. Journées de 5 à 6 heures de marche en moyenne pour 600 à 900 m de dénivelés positifs journaliers.

Vous marchez avec un sac à dos pour la journée sauf pour la nuit au refuge où il vous faut prévoir un change pour le soir et votre drap sac pour dormir. Vous ne porterez ces affaires que 2 h 30 pour atteindre le refuge où vous pourrez les déposer avant de repartir pour l'après-midi sur le site des gravures.

HEBERGEMENT

De dimanche à vendredi matin : à l'hôtel à la Brigue.

A l'entrée du village médiéval de La Brigue, connu notamment pour y abriter le sanctuaire de Notre Dame des Fontaines, "la Chapelle Sixtine des Alpes Méridionales", cet ancien hôtel du début du siècle dernier(1893), entièrement rénové, vous permettra de goûter au calme des nuits de montagne.

Dans cet hôtel**, vous bénéficiez d'une chambre pour 2 personnes (grand lit ou 2 lits séparés) avec bain ou douche et WC.

Avec supplément : possibilité d'être en chambre individuelle.

Les dîners sont pris au centre du village de la Brigue dans un restaurant du village.

De vendredi à samedi : nuit au refuge des Merveilles en chambre collective (dortoir).

Les pique-niques préparés par notre restaurateur, sont accompagnés de vivre de course (chocolat, biscuits).

TRANSFERTS INTERNES

Minibus 8 personnes.

Si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser parfois votre propre véhicule pour de courts transferts au départ des balades. Dans ce cas, nous vous proposerons un défraiement en fonction des kilomètres parcourus.

PORTAGE DES BAGAGES

Pour accéder au refuge des Merveilles la nuit du jour 6 au jour 7, vous devrez prévoir dans votre sac à dos quelques affaires personnelles pour le soir : un change, votre drap-sac et un petit nécessaire de toilette (une petite serviette qui sèche rapidement et un échantillon de savon, suffiront largement pour une nuit).

GROUPE

De 6 à 14 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

Bienvenue dans notre équipe chaleureuse, composée de passionnés dévoués à vous accompagner durant votre aventure !

Vos guides, diplômés et spécialistes du Mercantour, partageront leur amour pour la nature et la montagne. Ils vous feront découvrir les richesses cachées du massif, qu'il s'agisse de l'observation des rapaces et mammifères, des fleurs et arbres, ou des histoires pittoresques de chaque village. Grâce à leur connaissance approfondie de l'environnement, vous pouvez leur faire confiance pour des conseils sur votre équipement ou pour toute question pendant la randonnée.

Sécurité

Certaines zones de montagne sont isolées et sans réseau. Pas d'inquiétude, nous sommes là pour veiller sur vous ! Nos accompagnateurs sont équipés de radios VHF pour un accès direct aux services de secours et sont formés aux premiers secours.

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 30/35 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.

Pour le refuge, n'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures.

Pour l'hôtel les draps et serviettes sont fournis.

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.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Départs du dimanche au samedi : 7 jours ; 6 nuits, 6 jours de marche

De début juin à fin septembre

Prix par pers : 995 €

Option chambre single : + 165€ (pour 5 nuits, excepté la nuit en refuge)

Nuit supplémentaire, en demi-pension, début ou fin de séjour à Saint Dalmas de Tende, en hôtel ** :

- 90€/pers en ½ pension- base chambre de deux
- 130€/pers en ½ pension - Chambre single

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplôme d'État, agréé par le Parc du Mercantour pour accéder aux sites des gravures
- La pension complète de dimanche soir au samedi midi
- Le transfert prévu au programme de randonnée

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances
- Tous ce qui n'est pas dans "le prix comprend"

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.