

MERVEILLES DU MERCANTOUR



Le soleil, les lacs innombrables, les reliefs escarpés : le parc national du Mercantour, le plus méridional des Alpes françaises, est aussi l'un des plus préservés et sauvages. La faune y est omniprésente : bouquetins, chamois, marmottes, rapaces sont au rendez-vous, ainsi qu'une flore très riche.

Fleuron touristique du massif, la fameuse vallée des Merveilles abrite des milliers de gravures datant de l'âge du Bronze,

mystérieux signes laissés sur des dalles colorées qui donnent à ce lieu son atmosphère unique. Mais les autres vallons, qu'ils soient plutôt rocheux ou verdoyants, ont tout autant de charme et de beauté...

Nous aurons pour camp de base toute la semaine un chaleureux hôtel de la vallée de la Gordolasque, véritable petit bout du monde, et explorerons chaque jour une nouvelle facette de ce massif exceptionnel.

- ▶ Randonnée en étoile de niveau moyen
- ▶ 7 jours - 6 nuits - 5 journées de marche
- ▶ 5 à 6h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 500 à 1000 m
- ▶ Sentiers sur terrain souvent raide et rocaillieux
- ▶ Portage : affaires pour la journée, eau, pique-nique
- ▶ Hébergement : hôtel de montagne en chambre double ou twin avec possibilité de chambre seule en supplément
- ▶ Transferts : avec mon minibus
- ▶ Nombre de participants : 5 à 10 personnes

Période : juin-septembre
À partir de 1100 €

Niveau moyen

Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62

PROGRAMME

Jour 1 : accueil à Roquebillière - Saint Grat

Accueil à 18h à l'hôtel du Grand Capelet à Saint Grat, dans la vallée de la Gordolasque. Installation, dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 2 : lac Autier

Une très jolie randonnée pour commencer la semaine avec la montée, raide mais pas très longue, vers le beau lac Autier, niché dans un cirque sauvage. Nuit à l'hôtel.

+/-600m, 4h30

Jour 3 : lacs de Prals

L'objectif du jour, ce sont les beaux lacs de Prals, un paysage bien différent de l'ambiance minérale de la veille. On part à pied de l'hôtel et la montée est raide, les lacs se méritent mais quel spectacle arrivés en haut! Nuit à l'hôtel.

+/-1000m (800 puis 200), 5h à 6h30

Jour 4 : vallon des Verrairiers ou Boréon

Incursion au départ de l'hôtel dans le très bucolique vallon des Verrairiers. Nuit à l'hôtel.

+/- 600m, 5h

Jour 5 : vallée des Merveilles

LA grosse journée de la semaine aujourd'hui : la montée progressive au pas de l'Arpette (2511m) nous donne accès à la fameuse vallée des Merveilles. Visite des gravures rupestres au pied du Mont Bégo. Nuit à l'hôtel.

+/-1000m (800 puis 200), 6h + 1h30 de visite (marche avec pauses)

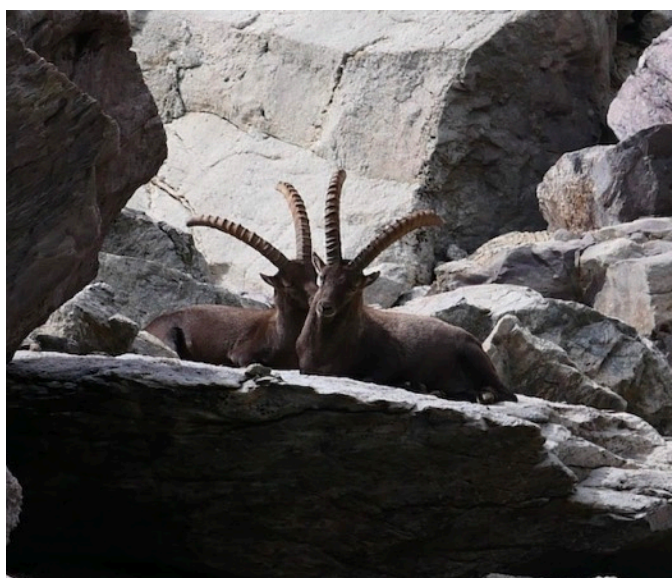
Jour 6 : refuge de Nice

Pour clore la semaine, nous allons rendre visite à un joli refuge aux gardiens très sympathiques, situé dans un cadre magnifique, l'idéal pour une dernière journée plus reposante ! Lac Long, Lac Niré : les possibilités de balade sont nombreuses au-dessus, pour ceux qui n'en ont pas assez! Nuit à l'hôtel.

+/-550m, 4h30

Jour 7 : fin du séjour

Après un dernier petit-déjeuner ensemble, séparation vers 9h30.



DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le jour 1 à 18h à l'hôtel du Grand Capelet
- ▶ Fin du séjour le jour 7 9h30 au même endroit.

Pour se rendre à Saint Grat :

- En bus depuis Nice : vous arrivez jusqu'à Roquebillière et ensuite il faudra venir vous chercher. Bus 90 depuis la gare routière Nice Grand Arénas, qui jouxte la gare SNCF de St Augustin et l'aéroport (plan [ici](#)). Bus partant de Nice Grand Arénas le dimanche à 9h, arrivée Roquebillière vers 10h ; retour le samedi à 10h30, arrivée Nice-Grand Arénas vers 11h30 (horaires [ici](#), 2€).
- En voiture : voir [ici](#) et paragraphe [accès](#) sur le site de l'hôtel. Covoiturage possible et souhaitable entre les participants au circuit.

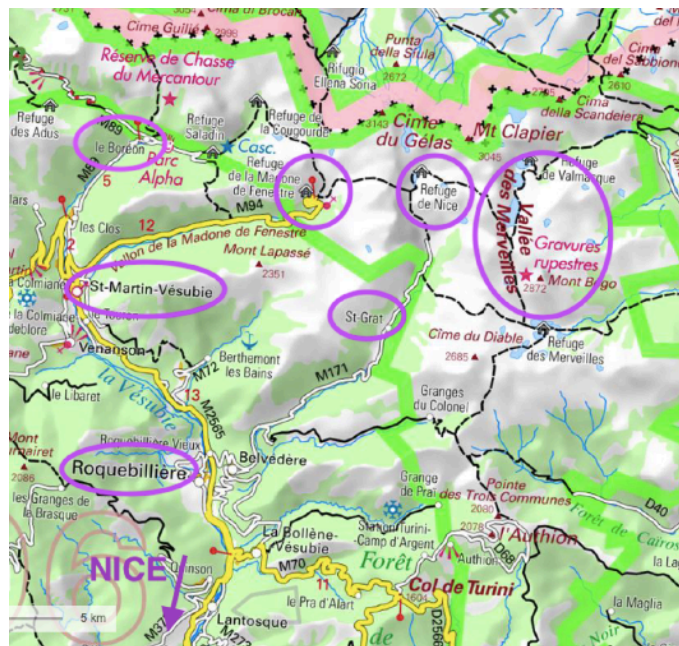
HÉBERGEMENT

- Hôtel du Grand Capelet : hôtel de montagne, simple mais chaleureux. Chambres de 2, possibilité de chambre seul(e) en supplément et sous réserve de disponibilité. Sanitaires privés. Site [ici](#).

LOGISTIQUE

- Trajets en véhicule pour rejoindre les départs de rando : j'aurai normalement 8 places dans mon minibus, sous réserve que cela soit possible à cette date.
- Dans le cas contraire, utilisation des voitures personnelles pour des trajets généralement de quelques minutes.

Ce programme peut être modifié à tout moment par la professionnelle encadrante en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, elle reste seule juge du programme.



Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7 sur une base de tarif en chambre pour 2 personnes
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat agréementée par le Parc du Mercantour pour la visite des gravures

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le supplément chambre seul(e)
- Le transfert A/R chez vous - Saint Grat
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (20€)
- L'assurance annulation (vivement recommandée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter dans votre sac à dos : vos affaires pour la journée (vêtement de pluie, vêtement chaud, casquette, lunettes, crème solaire, etc) + l'eau (2 litres) et le pique-nique. Attention, cela prend de la place, veillez à avoir un sac suffisamment grand.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 25 à 30 litres environ (pas moins de 20 litres), avec un dos et une ceinture adaptés à la randonnée et un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, ni trop usées, ni trop neuves !
- Tenue de randonnée : T-shirt, short
- Eventuellement : un pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 1 polaire légère
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac (obligatoire) ; surpantalon de pluie (vivement recommandé)
- 1 bonnet ou bandeau et une paire de gants mi-saison ou sous-gants Mérinos (obligatoire)
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 à 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche et une cuillère pour les pique-niques
- Bâtons de rando vivement recommandés voire obligatoires
- Sacs plastiques ou sacs étanches pour emballer vos affaires et le pique-nique

Pour les soirées et nuits à l'hôtel :

- Chaussures, chaussons ou sandales d'intérieur
- Multiprise pour charger des appareils
- Maillot de bain et serviette pour le sauna (sous réserve qu'il soit en service l'été prochain)

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (désinfectant, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire si traitement médical en cours).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir avant le départ de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance (avant le mois de juillet) une allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

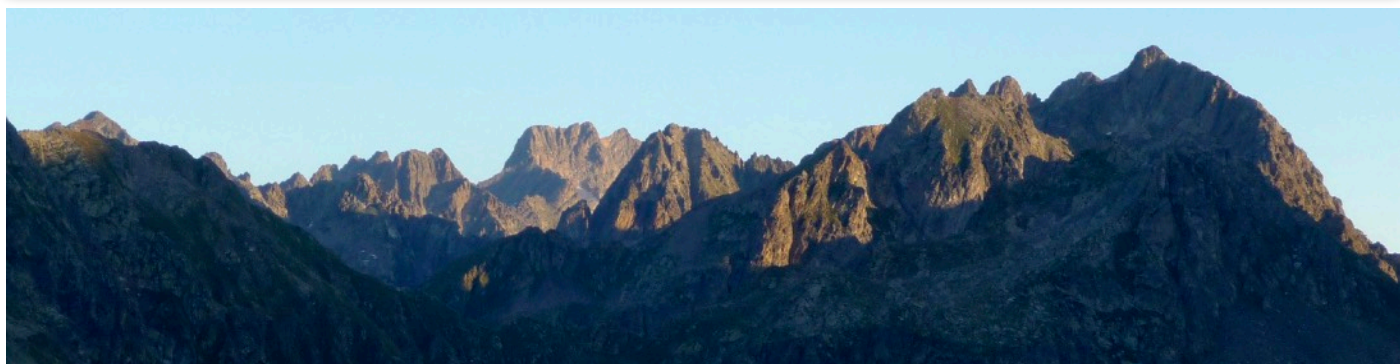
- Argent liquide pour les boissons à l'hôtel et dans les refuges pendant les randos
- Réseau téléphonique aléatoire, wifi dans le salon de l'hôtel (sauf si changement été 2023)

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europ Assistance avec l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation - interruption du séjour ainsi que bagages - effets personnels.

INFORMATIONS COVID 19

- L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour.
- Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter ce site.



CARTE

IGN Top 25 3741 OT Vallée de la Vésubie

IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.

