

GRANDE TRAVERSÉE SAUVAGE DU MERCANTOUR



Ça c'est de la belle itinérance comme on les aime!! Voici une traversée hors sentiers battus du massif du Mercantour - minéral et grandiose, abritant un célèbre Parc national, truffé de lacs et très ensoleillé.

Souvent en France, parfois en Italie, cet itinéraire sportif ne suit, autant que faire se peut, ni les GR ni la nouvelle GTM (grande traversée du Mercantour), mais, au plus près possible de la crête frontière, des parcours sauvages avec si possible quelques sommets en passant!

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau sportif - montagnard
- ▶ 11 jours - 10 nuits - 10 journées de marche
- ▶ 6 à 9 h de marche par jour, dénivelés positifs quotidiens de 1000 à 1600m.
- ▶ Terrain rocailleux et accidenté ; une aisance dans le hors sentier minéral (chaos de blocs, éboulis) est indispensable
- ▶ Portage : affaires pour les 10 jours, eau, pique-nique
- ▶ Hébergement : refuges de montagne
- ▶ Transferts : en taxi local
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

Ajoutez à cela de la faune en pagaille, une flore exubérante au mois de juillet, des gravures rupestres, une myriade de lacs, des refuges chaleureux (dont certains en Italie), des vues sur la Méditerranée et des paysages de folie, voilà pour faire le bonheur de randonneurs sportifs aimant crapahuter...

Pour peu que vous aimiez évoluer hors sentier dans un terrain minéral, c'est une aventure dont vous vous souviendrez longtemps!

Période :
mi-juillet - septembre
À partir de 1450 €
Niveau sportif

Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62

PROGRAMME

Jour 1 : accueil à Saint Etienne de Tinée

Accueil à 18h à Saint Etienne de Tinée au gîte Le Corborant. Préparation du raid et briefing. Nuit en gîte.

Jour 2 : Le Pra - refuge de Vens (2380m)

Après un court transfert matinal, une journée tranquille pour s'échauffer : montée dans le vallon de Salso Moreno, un détour qui vaut le coup d'oeil aux lacs de Morgon, pas de Morgon, pas du Fer et descente sur le refuge de Vens, situé dans un cadre unique au milieu des lacs. Balade au bord des lacs.

+1040m, -340m, 5h. Nuit en refuge.

Jour 3 : refuge de Vens - refuge de Rabuons (2523m)

On attaque dans la technique aujourd'hui! Montée minérale vers le pas de Vens et la brèche Borgognio, puis ascension en traversée du Mont Ténibre (3031m), alpine, panoramique, et une fois de plus ponctuée de mille lacs... Redescente sur le refuge de Rabuons, suspendu au-dessus de la vallée.

+1000m, - 860m, 6 à 7h. Nuit en refuge.

Jour 4 : refuge de Rabuons - rifugio Laus (1910m)

Montée dans un terrain de gros blocs morainiques et un décor franchement minéral jusqu'au pas de Corborant et descente très raide et instable sous le col. En option, ascension ludique et aérienne du Corborant (2995m) et descente sur les laghi di Lausfer. Parcours magnifique, mais très montagne : si les conditions ne sont pas de la partie, itinéraire bis par le joli sentier des Balcons du Mercantour jusqu'au pas de Colle Longue (2428m). Arrivée en Italie ! Descente plus roulante jusqu'au hameau de San Bernolfo et remontée facile sur notre premier refuge italien.

+750m, -1350m, 6h (+/- 200m, 1h45 pour le Corborant). Nuit en refuge.

Jour 5 : rifugio Laus - rifugio Malinvern (1839m)

La plus longue journée du séjour : beau parcours le long de la crête frontière avec trois cols au menu du matin, dont l'aérien pas du Boeuf. Après avoir traversé la route du col de la Lombarde, montée au col d'Orgials et longue descente finale sur le confortable refuge Malinvern.

+1630m, -1700m, 9h. Nuit en refuge.

Jour 6 : rifugio Malinvern - rifugio Questa (2388m)

Ascension via de beaux lacs du col de Valscura et traversée, sur des chemins militaires très roulants, vers le refuge Questa. Soit journée plus courte pour reprendre des forces, soit, si la forme le permet, incursion vers un sommet (Mont Malinvern 2938m) ou un lac (le beau lac de Tavels 2242m).

+850m, -300m, 4h (+/- 650m pour les deux options avec sacs légers, 2h30). Nuit en refuge.

Jour 7 : rifugio Questa - rifugio Remondino (2464m)

Aujourd'hui si le temps est avec nous, nous ne suivons pas les chemins militaires mais grimpons en terrain très minéral sur la crête frontière, avec le pas des Tablasses - si possible un détour par la tête des Tablasses (2855m) - le pas des Bresses, et la descente sur les somptueux lacs de Fremamorte, pour leur panorama inoubliable sur l'Argentera. Il nous faut encore descendre dans la vallée et remonter sur le refuge Remondino, au pied des cimes, pour un repos bien mérité !

+1400m, -1300m, (+/- 250m, 45 mn pour les Tablasses), 7h. Nuit en refuge.

Jour 8 : rifugio Remondino - refuge de la Cougourde (2090m)

Etape plus courte mais en terrain très morainique. On rentre en France par le col Guilié ; de là, une belle traversée hors sentier via les superbes lacs Bessons nous fait atterrir au refuge de la Cougourde, dans un cadre très bucolique.

+500m, -870m, 5h. Nuit en refuge.

Jour 9 : refuge de la Cougourde - refuge de Nice (2232m)

Montée vers le pas des Ladres puis, sous le col de Fenestre, on rejoint hors sentier l'itinéraire exigeant du Balcon du Gélas (3085m), belvédère magnifique sur les cimes environnantes. Descente minérale sur le lac Long et, au refuge de Nice, Christophe nous attend avec son grand sourire !

+1060 m, -900m, 6h30. Nuit en refuge.

Jour 10 : refuge de Nice - refuge des Merveilles (2130m)

Nous suivons le GR52 jusqu'aux baisses du Basto (2693m) et de Valmasque (2552m), puis nous échappons du sentier avec le magnifique Grand Capelet (2935m) en traversée : nous entrons dans la vallée des Merveilles, sur laquelle, face au Mont Bégo, nous avons un point de vue imprenable. Visite des gravures rupestres dans la descente.

+1000m, -1100m, 6h + la visite. Nuit en refuge.

Jour 11 : refuge des Merveilles - vallée de la Gordolasque

Pour le final, on reste fidèles à l'esprit du circuit, avec, pour ceux qui veulent, si la météo et la forme le permettent, un lever de soleil au Mont Bégo (2852m, prévu à 6h). Puis c'est l'ascension de la Cime du Diable (2685m) et une dernière descente hors des sentiers battus dans le très joli et sauvage vallon des Verrairiers. Arrivée à la civilisation (encore discrète!) dans la belle vallée de la Gordolasque. Déjeuner (menu) à l'hôtel du Grand Capelet, puis transfert en taxi vers Roquebillière (l'arrêt de bus Roquebillière-Vieux, où le bus pour Nice passe vers 16h15).

+550 m, -1200 m, 4h (+/- 750m, 2h45 pour le Bégo)

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au déjeuner du J11
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat agréementée pour la visite des gravures des Merveilles
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Les éventuels jetons de douche (de 2 à 5 €!)
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'aller à St Etienne de Tinée et le retour de Roquebillière
- L'assurance annulation (vivement recommandée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »



DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le jour 1 à 18h à Saint Etienne de Tinée au gîte Le Corborant
- ▶ Fin du séjour le jour 11 à 16h à Roquebillière-Vieux (arrêt du bus 91)

Pour se rendre à St Etienne de Tinée :

- En train ou en avion : via Nice : bus 91 à 16h (ou 8h) de la gare routière de Nice-Grand Arénas (devant la gare SNCF de Nice-Saint Augustin et près de l'aéroport Nice-Côte d'Azur), arrivée St Etienne de Tinée 17h45 (9h45). Horaires [ici](#). Prix 2€. L'arrêt de bus « St Etienne » est à quelques minutes du gîte (site du gîte [ici](#))
- En voiture : via Nice par le Sud ou par le Nord via Barcelonnette et le col de la Bonnette. Possibilité de se garer non loin du gîte. Covoiturage souhaitable entre les participants au circuit.

Pour repartir de Roquebillière-Vieux :

- En bus : le bus 90 (2€, horaires [ici](#)) passe vers 16h15 en direction de Nice, arrivée 17h30 à Nice-Grand Arénas (devant la gare SNCF Nice-

Saint Augustin et près de l'aéroport). Attention, il serait imprudent de réserver un vol le soir.

Si vous voulez remonter à St Etienne de Tinée depuis Nice (pour récupérer votre véhicule) :

- En bus : correspondance avec le bus 91 (2€, horaires [ici](#)) qui part à 18h30 de Nice-Grand Arénas, arrivée 20h15 à St-Etienne de Tinée.

HÉBERGEMENT

- Refuges de montagne : dortoirs, douche chaude, parfois froide. Prévoir un sac à viande et des sandales.
- Selon les horaires des refuges et la météo, attendez-vous à des départs très matinaux avec des petits-déj avec thermos.

LOGISTIQUE

Attention, si vous prévoyez de ne pas passer par Nice à l'aller ou à St Etienne de Tinée au retour, il faut que vous arriviez avec votre sac de rando et pas plus, vous n'avez pas de possibilité de laisser des affaires. Et c'est à vous de trouver un endroit pour le faire au besoin.

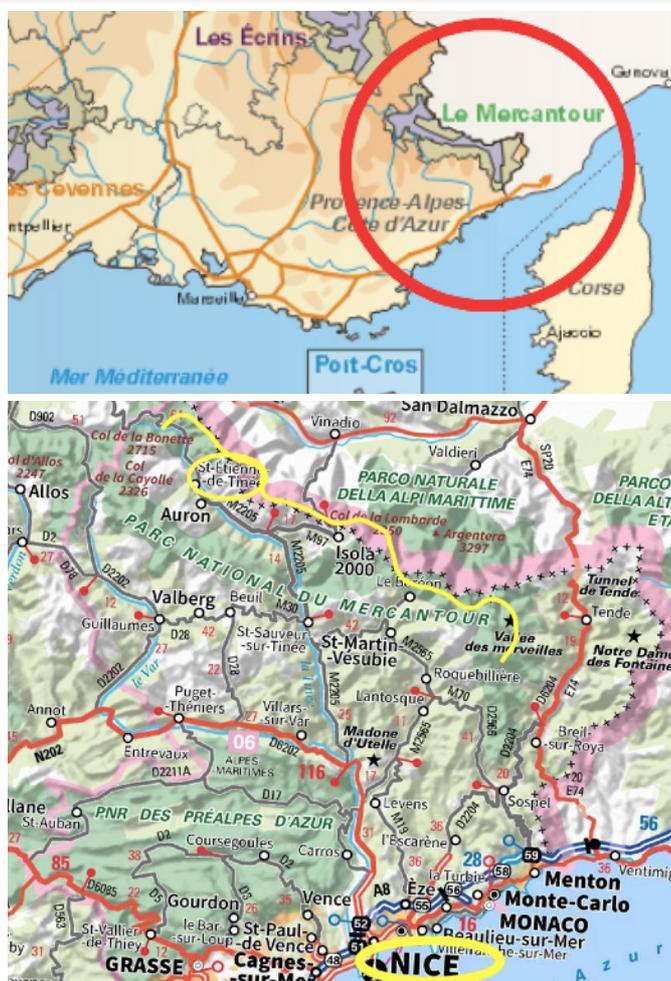
IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.

À QUI S'ADRESSE CE SÉJOUR ?

Il s'agit d'un circuit sportif, mais avant tout d'un circuit sauvage comprenant, s'il fait beau, beaucoup de parcours hors sentier dans un terrain très minéral.

Ne vous fiez surtout pas aux dénivelés affichés, plutôt raisonnables pour un randonneur sportif. La difficulté, c'est le terrain! Il faut impérativement être à l'aise dans les chaos rocheux, les éboulis raides, et notamment savoir avancer de bloc en bloc sans ralentir sa progression - tout cela avec un sac sur le dos. Sous peine que l'aventure ne vire à la galère et de devoir l'interrompre en route, ce qui pourrait vous coûter cher !

En effet en cas d'abandon, le transport retour est à votre charge et ça peut être depuis le fin fond de l'Italie, d'où un long transfert en taxi pour rentrer ! Attention donc à ne pas venir les mains dans les poches, mais au contraire correctement préparé!



ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour le séjour + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour le séjour = **pas plus de 8-10kg tout compris !!**

Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short ou pantacourt (ou 2 grand max)
- 1 pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune chaude et légère (à défaut 1 polaire chaude et légère), obligatoire
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (pas de cape de pluie)
- Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac. Les sous-gants fins ne suffisent pas (vous pouvez en prendre aussi)
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- Bâtons plus que vivement recommandés
- 2 ou 3 grands sacs plastiques ou sacs étanches pour emballer vos affaires et la nourriture + qq petits pour servir de poubelle (on la porte) : obligatoire
- Si vous en avez un, un micro sac à dos pliable (un exemple [ici](#)) pour les sommets en route
- Couverture de survie

Pour les soirées et nuits en refuge :

- Sac de couchage léger 15°C confort (ou sac à viande, selon mesures Covid en vigueur sur le moment) : obligatoire
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées et boules Quiès

- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, collant type Mérinos et chaussettes chaudes (+ votre pantalon de marche)
- Sandales type Crocs : normalement il n'y en a plus dans les refuges avec le Covid
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampoing écologique, et contenant léger type sac congélation, mini-serviette légère et qui sèche vite
- Papier toilette et briquet
- Savon pour la lessive + pinces et fil à linge
- Maillot (baignade sous votre responsabilité)

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas de me signaler à l'avance une allergie alimentaire ou régime spécial.

Et aussi :

- N'oubliez pas de prendre de l'argent liquide pour les boissons en refuge, aucune possibilité de retirer ou de payer par carte
- Possibilité de charger des appareils et couverture réseau très limitée

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance + carte européenne d'assurance maladie, le tout dans une pochette étanche avec votre argente.
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- Attention, pour l'Italie, il est obligatoire d'avoir une assurance rapatriement couvrant les frais de recherche - secours en montagne. L'assurance annulation est aussi très conseillée.

CARTES

- IGN Top 25 1:25000 Haute Tinée 1, Haute Tinée 2, Roya, Vésubie, Bévéra, Menton
- IGN ASF Haute Tinée/Val Stura et Argentera/Mercantour
- Fraternali Editore n°13 Alta Valle Stura et n°15 Valle Gesso
- Pour une vue d'ensemble : IGN Top 75, Mercantour, 1:75000

