



345 €\* par personne

LIBERTÉ

## TOUR DE LA VALLÉE DES MERVEILLES EN LIBERTÉ

**Parc National du Mercantour**  
**Randonnée itinérante sans transfert de bagages**  
**5 jours, 4 nuits, 5 jours de marche**



Située dans la partie méridionale des Alpes Françaises, ce site 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.

Mais le plus grand trésor de cette vallée est sans aucun doute l'héritage culturel que nous ont laissé nos lointains ancêtres de l'âge de bronze. Au cœur du plus grand site européen de concentration de gravures rupestres, nous essaierons d'interpréter ces signes mystérieux au travers des différentes religions protohistoriques du bassin méditerranéen. " Le Sorcier, le Chef de Tribu et le Grand Corniforme " éclaireront sans doute notre route sur " La Voie Sacrée ". Sans oublier que dans cette vallée, nous pourrions presque vous garantir le soleil.

### **NOS POINTS FORTS**

- *Une véritable tour de Tende à Castérino par les vallées des Merveilles et de Valmasque*
- *Un circuit au cœur des sites des gravures de la vallée des Merveilles*
- *Des randonnées permettant l'observation des chamois et bouquetins*
- *Un circuit au plus près des grands lacs d'altitude*
- *La visite des gravures rupestres avec un accompagnateur agrémente*

**Destination Sport Nature**

46, rue de la délivrance  
68440 Habsheim

[contact@destinationsportnature.com](mailto:contact@destinationsportnature.com)

[www.destinationsportnature.com](http://www.destinationsportnature.com)

Tél: 06 20 65 93 16 ou +33 6 20 65 93 16

Code APE: 8551Z SIRET: 440 361 491 0028

Entreprise individuelle immatriculée à Atout France IM06815002

La garantie financière est apportée par : GROUPAMA ASSURANCE CREDIT, 5 rue du Centre 93199 NOISY-LE-GRAND Cedex, FRANCE  
L'assurance responsabilité civile professionnelle est souscrite auprès de : MMA IARD, 14 Boulevard Marie et Alexandre OYON, 72030 LE MANS, FRANCE

## Jour 1

### **Tende - Les Mesches.**

#### **Départ de la gare de Tende.**

Vous découvrez la vallée de la Roya, vallée française depuis le traité de Versailles de 1947, en marchant à travers bois dans le vallon de la Minière. Au lac des Mesches, vous pouvez observer les traces des premières productions hydroélectriques de l'Italie du début du siècle et la très ancienne histoire de l'exploitation minière dans le massif du Bego. Installation au gîte (1500 m).

+ 860m / -160m / 5 heures de marche

## Jour 2

### **DEPART POUR LE TOUR DE LA VALLEE DES MERVEILLES (2 NUITS EN REFUGES)**

Le "site des Merveilles" est un véritable musée à ciel ouvert. Vous partez pour 3 jours et 2 nuits d'évasion dans le site exceptionnelle 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 riche et toujours présente (parfois même près du sentier !).

#### **Montée au refuge des Merveilles (2111m) et visite des gravures**

En matinée : ascension vers le refuge par la splendide forêt de mélèzes. vous profitez du très beau site et du lac à l'occasion du petit pique nique.

+ 611 m 2h30 de marche pour le refuge

**L'après-midi**, après avoir allégé vos sacs au refuge vous gagnez le site des gravures préhistorique mondialement reconnu. 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 option, à la suite de la visite possible ascension vers le Pas de l'Arpette (2511m).

+183m/-183m 3 heures de marche et de visite

Nuit et repas au refuge des Merveilles (2111m).

## Jour 3

### **Du refuge des Merveilles au refuge de Valmasque (ascension du Mont Bégo en option)**

Une très belle traversée avec la découverte de nombreux lacs et l'ascension en option de l'un des sommets mythique de ce site : le Mont Bego (2872 m). Cet itinéraire est l'un des plus beaux de la vallée des Merveilles avec la découverte de nombreux lacs d'altitude sans oublier la faune très présente dans ce lieu.

+ 671m (en option + 258m), - 950 m / 6 heures de marche

## Jour 4

### **Refuge de Valmasque à Castérino**

Vous terminez le tour des Merveilles en redescendant vers Casterino. Le sentier parcourt encore ce monde minéral contrasté de lacs si spécifique à cette montagne des Merveilles. Encore et toujours des rencontres avec les bouquetins et les chamois.

671m (en option + et - 478m) / 5 à 6 heures de marche

## Jour 5

### **Vallon et gravures de Fontanalbe**

Une journée de randonnée durant laquelle vous pouvez côtoyer 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.

+ 750 m / - 750 m 5h30 de marche

Retour à Castérino pour 16h00 puis transfert en gare de Tende

## **AVERTISSEMENT**

Nous pouvons être parfois dans l'obligation de modifier quelque peu l'itinéraire indiqué (problème de surcharge des hébergements, état des sentiers, neige persistante...).

En début d'été la présence des névés peut être dangereuse sur de nombreuses parties de l'itinéraire. Certains passages enneigés et pentus peuvent imposer l'emploi d'une corde, voire d'un piolet. Si votre sécurité est engagée, il est parfois plus prudent de faire demi tour ou de renoncer à la journée.

Les orages du Mercantour sont réputés pour leur violence et doivent également être pris en compte sérieusement dans le déroulement de votre randonnée.

## **Déroulement de votre séjour**

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, état des sentiers...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

A la gare SNCF de TENDE.

## **ACCÈS**

En voiture, deux possibilités :

- par la France :

Soit l'autoroute jusqu'à Vintimiglia (passage frontière) puis la RN 204 E74. Tende est à 45 km de Vintimiglia,

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 l'Italie : Torino - Cunéo - Col de Tende - Tende est à 45 km de Cunéo.

Parking : à la gare de Tende, village très calme.

En train, gare de Tende :

Ligne Paris- ou Marseille-Nice puis Nice/Breil sur Roya/Tende/Cunéo

Ligne Torino – Cuneo – Tende

Horaires sur [www.sncf.com](http://www.sncf.com) ou mieux sur [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)

Office du Tourisme Nice : 04 93 87 67 67

Office du Tourisme Tende : 04 93 04 73 71

## **DISPERSION**

Le dernier jour de la randonnée vers 17H00 à la gare de Tende.

## **NIVEAU**

### **3 chaussures**

Randonneur niveau 3 sur une échelle de 5 :

- 5 à 6 h de marche par jour

- Itinéraire de montagne escarpé avec des dénivelées de 600 à 900 mètres cumulés en montée et/ou en descente.

## **HEBERGEMENT**

2 nuits en gîte et 2 nuits en refuges de montagne, en dortoirs de 6 à 14 places.

Repas du soir et petits déjeuners en gîtes et refuges.

Les pique-niques sont (fruits secs, chocolat, biscuits).

## **NOURRITURE**

Vous pouvez faire des courses à Tende avant votre départ. Ensuite les hébergements sont isolés dans la montagne.

Vous avez la possibilité de commander vos pique niques sur place (à votre charge) à votre arrivée dans chaque hébergement (de 7 à 9€)

## **PORTAGE DES BAGAGES**

La nouvelle réglementation du parc du Mercantour ne permet plus le transfert des bagages aux refuges.

Vous devrez porter quelques affaires personnelles dans votre sac à dos (un change pour le soir, votre drap sac pour la nuit, un petit nécessaire de toilette...)

## **GROUPE**

A partir de 2 personnes.

Pour les groupes, afin de limiter votre implication dans l'environnement (bruit, dérangement de la faune, confrontation avec les autres randonneurs, piétinement des zones fragiles à proximité des sites de gravures...) il est recommandé de ne pas dépasser 15 personnes.

## **ENCADREMENT**

Randonnée en formule « liberté » sans la présence d'un professionnel de la montagne (accompagnateur en montagne breveté d'Etat). Vous marchez sous votre propre responsabilité.

Les itinéraires sont réservés à des marcheurs en bonne forme physique. Ils empruntent les sentiers balisés (GR rouge et blanc) ou les « sentiers de Pays » du Parc du Mercantour. Ceux-ci sont facilement repérables tout au long du chemin à l'aide des marques peintes régulières et de panneaux indicateurs aux intersections. Pour l'ascension du Mont Bégo (le J3) et la montée au col du Sabion (J4) vous devrez avoir une certaine expérience de la lecture de carte et de l'utilisation d'un altimètre. L'itinéraire est uniquement jalonné de quelques kairn (petits tas de cailloux).

Les temps de marche sont basés sur les usages de la randonnée soit :

350 mètres par heure en montée

400 à 500 mètres par heure en descente

2 à 3 Km / heure sur relief modéré

Sur cet itinéraire, vous marchez sous votre propre responsabilité. La base de la sécurité pour randonner en montagne est de savoir lire une carte IGN au 1/25 000 en association avec l'emploi d'un altimètre, d'une boussole voir d'un GPS.

Il vous appartient de vous renseigner auprès des hébergements ou des Offices du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés dans les gîtes et refuges) ou d'appeler le répondeur au 0892 68 02 06 (3 bulletins par jour)

NOTA : en début d'été la présence des névés peut être dangereuse sur de nombreuses parties de l'itinéraire. Certains passages enneigés et pentus peuvent imposer l'emploi d'une corde, d'un piolet, voire de crampons. Si votre sécurité est engagée, il est parfois plus prudent de faire demi tour ou de renoncer à la journée. Les orages du Mercantour sont réputés pour leur violence et doivent également être pris en compte sérieusement dans le déroulement de votre randonnée. Vous devrez impérativement partir tôt des refuges et ne pas arriver tardivement à l'étape. Si ces contraintes peuvent vous poser des problèmes nous vous conseillons de faire appel à l'un de nos professionnels.

Destinations Queyras ne peut en aucun cas être tenu pour responsable d'un problème quel qu'il soit, survenu pendant le parcours de votre randonnée (état du sentier, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de la carte...).

Nous vous fournissons pour la durée du séjour les documents indispensables à la randonnée (carnet de route, cartes...).

## Le GSM

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du téléphone portable en milieu montagnard et principalement sur le massif des Merveilles. En effet, si les villages du bas de la vallée sont bien couverts par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombres subsistent en altitude. A Castérino, vous trouverez un peu de réseau, par contre aucune possibilité près des refuges et pendant la plupart des randonnées. Toutefois si un réseau est présent, en cas d'urgence nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

## LA VISITE GUIDÉE DES GRAVURES DE LA VALLEE DES MERVEILLES

Nous vous réservons un guide-accompagnateur qui 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.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

*En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.*

*Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite. Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.*

*Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire. Eviter les anoraks : trop chauds et encombrants.*

Dans votre sac à dos

- 1 sac à dos de 35/45 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques.
- 1 boussole et si vous l'avez : un altimètre (très utile)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de guêtre basse (facultative)
- Obligatoire : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- Obligatoire : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.

- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

Dans votre sac transporté à l'hébergement

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 drap-sac. Les duvets sont inutiles.

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- Obligatoire : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

*Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc.*

*Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages.*

Attention ! le drap sac est obligatoire pour dormir dans les gîtes (couettes et couvertures à disposition)

## **DATES ET PRIX\***

Départ selon vos disponibilités et celles des hébergements

- De mi-juin à mi-septembre (dernier départ)

Nous vous conseillons de réserver de très bonne heure pour la période de mi-juillet à fin août car il y a beaucoup de monde et peu de place dans les hébergements ! Si possible, à cette période merci de nous donner une date de départ avec + ou – 2 jours

**PRIX PAR PERSONNE en DEMI-PENSION**

- **345 €**

Au dessus de 6 personnes, merci de nous consulter

## **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement en demi-pension
- Le transfert du jour 5 de Castérino à Tende
- Un dossier complet avec l'itinéraire détaillé, la carte IGN TOP 25 (3841 OT) Vallée de la Roya, Vallée des Merveilles, pour 2 à 6 personnes, un livret sur la vallée.
- Une visite des gravures par un accompagnateur agréé par le Parc National du Mercantour.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les piques niques
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- L'assurance annulation facultative (2,2%),
- L'assistance rapatriement facultative (1 %),

## POUR EN SAVOIR PLUS

### **LE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR**

(Source : [www.mercantour.eu](http://www.mercantour.eu))

Adossé à la frontière du Piémont italien, le massif du Mercantour est le dernier promontoire de l'arc alpin au sud, avant sa brutale plongée dans la mer Méditerranée. A la cime du Gélas, plus haut sommet du Mercantour (3143 m) vous êtes seulement à 50 km de la mer à vol d'oiseau !

Le climat du Mercantour est caractérisé par des hivers doux et des étés chauds, les températures hivernales sont en moyenne de 5°C plus élevées que sur des stations d'altitude identique dans les Alpes du nord. L'été y est plus précoce et plus chaud. Maximales en automne et minimales en été, les précipitations sont abondantes (plus de 1000 mm/an) et particulièrement violentes, causant parfois des dégâts importants (glissement de terrain). Les conditions météorologiques hivernales sont caractérisées par le passage de grandes perturbations. Durant l'été, le Mercantour est en revanche soumis aux remontées d'air chaud d'origine tropicale, favorables au déclenchement des orages.

Le massif du Mercantour présente des singularités propres à sa position méridionale sur la chaîne des Alpes. Des précipitations et des vents forts (mais brefs) y alternent avec de longues périodes de beau temps, calme et limpide.

En raison de sa localisation à l'extrême sud des Alpes, le Mercantour présente un climat soumis à de multiples influences : influence alpine au nord, fort ensoleillement et incidence de la Méditerranée au sud. Leur confluence génère de multiples situations météorologiques.

Une situation particulière entre mer et montagne qui lui confère un caractère unique et original. L'histoire en quelques lignes

Au milieu du XIXème siècle, cette vaste région montagneuse appartenait à cette époque au "Royaume de Piémont-Sardaigne". Le souverain régnant, Vittorio-Emmanuel II, appelé également "le Roi Chasseur", fut le premier à se préoccuper de la sauvegarde de ces territoires. S'apercevant que les effectifs de chamois ne cessaient de décroître et que le bouquetin avait été éliminé, le Roi décida de créer le 26 décembre 1859 une "Réserve Royale de Chasse" sur les massifs du Mercantour et de l'Argentera.

Si on se réfère au premier acte officiel, la motion prise par le Conseil Général des Alpes-Maritimes (20 novembre 1946), la gestation du Parc national du Mercantour a duré 33 ans. A partir de 1900, Vittorio-Emmanuel III, qui hérita du Royaume d'Italie, fut à l'origine de la réintroduction de 23 bouquetins dans le massif de l'Argentera-Mercantour. Après 11 années d'efforts de réintroduction de 1921 à 1932, quelques individus arrivèrent à survivre et à se reproduire.

### **HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE**

N'hésitez pas à nous consulter ou contacter également l'Office du tourisme de Tende au 04 93 04 73 71.

### **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 Vermentina

### **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.

## **Destination Sport Nature**

46, rue de la délivrance  
68440 Habsheim

[contact@destinationsportnature.com](mailto:contact@destinationsportnature.com)

[www.destinationsportnature.com](http://www.destinationsportnature.com)

Tél: 06 20 65 93 16 ou +33 6 20 65 93 16

Code APE: 8551Z SIRET: 440 361 491 0028

Entreprise individuelle immatriculée à Atout France IM06815002

La garantie financière est apportée par : GROUPAMA ASSURANCE CREDIT, 5 rue du Centre 93199 NOISY-LE-GRAND Cedex, FRANCE  
L'assurance responsabilité civile professionnelle est souscrite auprès de : MMA IARD, 14 Boulevard Marie et Alexandre OYON, 72030 LE MANS, FRANCE