

## Les merveilles du Mercantour - RN12 - 7 jours... 6 de marche

|                              |       |                  |       |
|------------------------------|-------|------------------|-------|
| 24 au 30 juin 12             | 585 € | 5 au 11 août 12  | 585 € |
| 1 <sup>er</sup> au 7 juil 12 | 585 € | 12 au 18 août 12 | 585 € |
| 8 au 14 juil 12              | 585 € | 19 au 25 août 12 | 585 € |
| 15 au 21 juil 12             | 585 € | 2 au 8 sept 12   | 585 € |
| 22 au 28 juil 12             | 585 € | 9 au 15 sept 12  | 585 € |

Un parcours en traversée pour découvrir les plus beaux sites de randonnée du parc national du Mercantour entre la Suisse niçoise et la vallée de la Roya, sur la frontière italienne.

Un parcours qui privilégie la découverte des différentes vallées qui font la richesse du Mercantour, Boréon, Madone de Fenestre, vallée de la Gordolasque, et deux jours sur les sites préhistoriques de la vallée des Merveilles et de Fontanalba, autour des gravures vieilles de plus de 3500 ans avant JC. Une véritable traversée au cœur du parc national du Mercantour, une destination Alpes du Sud qui allie montagnes et soleil.

Cette randonnée se déroule dans la partie Est du Parc National, entre les vallées de la Vésubie (la Suisse niçoise) et de la Roya (frontalière avec l'Italie).

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Boréon - Parc à loups

Accueil des participants à 13h30 au Boréon (hameau de St-Martin-Vésubie), au centre Alpha. Visite du parc à loups. Nuit en gîte

#### Jour 2 - Lac de Trécoulpas

L'ambiance d'une des plus belles cascades de la région résonnera encore à nos oreilles avant d'atteindre de lac de Trécoulpas en aval du pas des Ladres. Notre premier col d'altitude nous fait basculer dans le monde minéral du site de la Madone de Fenestre.

Temps de marche : 5h30 à 6h00 / M : 1000 m - D : 550 m.

#### Jour 3 - Depuis la Madone de Fenestre

Itinéraire panoramique sur un sentier en balcon. En toile de fond les sommets culminants à 3000 m d'altitude offrent un merveilleux écrin aux cinq lacs du site. Repas et nuitée en gîte.

Temps de marche : 5h00 à 5h30 / M : 800 m - D : 850 m.

#### Jour 4 - La vallée des Merveilles

Le franchissement du Pas de l'Arpette nous permet de basculer dans la Vallée des Merveilles. Une visite commentée de ce site vous aidera dans l'interprétation de ces gravures rupestres, avant la descente vers de nouveaux lacs. Nuit en refuge d'altitude.

Temps de marche : de 5h30 à 6h00 / M : 950 m - D : 500 m.

## **Jour 5 - Les vallées de Merveilles et de Fontanalba**

Les passages par la baisse de Valmasque, au pied de la montagne sacrée du Bégo (2872 m) puis la baisse du Basto (2693 m) vous permettront de côtoyer les bouquetins au cœur d'un univers extrêmement sauvage qui sera ensuite adouci lorsque vous arriverez dans le vallon du magnifique lac Authier. Nuit en gîte.

Temps de marche : de 4h30 à 5h00 / M : 830 m - D : 600 m.

## **Jour 6 - Entre les hauts vallons de Fenestre et de la Gordolasque**

Etape d'envergure sur le GR52 entre les hauts vallons de Fenestre et de la Gordolasque, à l'aplomb des ultimes "3000" des Alpes : le Gélas (3143 m), la Malédie (3059 m) et le Clapier (3045 m). Nuitée en refuge.

Temps de marche : de 3h00 à 3h30 / M : 150 m - D : 800 m.

## **J7 - Sur les crêtes**

Pour cette dernière journée, un tout autre paysage en crête vous révélera la mer au loin et vous permettra un dernier coup d'œil sur les fameux sommets franco-italiens qui vous ont accompagnés toute la semaine. Dispersion des participants au Boréon dans l'après-midi.

Temps de marche : 4 à 4h30 / M : 350 m - D : 760 m.

*Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.*

*Ces programmes peuvent être modifiés par le guide pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques. M : montée / D : descente.*



- La visite du parc Alpha.
- Un circuit où chaque jour est une nouvelle découverte.
- Des prestations soignées et un tarif attractif font de ce séjour une référence.

## **L'esprit Visages**

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.

L'esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

## **Randonnée**



Etape de 5h00 en moyenne pouvant présenter des dénivelées positives de 600 m à 900 m environ et/ou avec des distances de 15 km. Vous portez vos affaires de la journée.

Votre profil : vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière.

## **Hébergement**

3 nuits en gîte en chambre de 3 à 6 pers. et 3 nuits en refuge en chambre collective.

Douche chaude (sauf au refuge des Merveilles).

Séjour en pension complète (hors boissons), du dîner du J1 au déjeuner du J7 (repas chaud le soir, petit-déjeuner et pique-nique à midi, vivres de course pour la randonnée).

N'hésitez pas à apporter une spécialité de chez vous à partager ! C'est bon pour le moral du groupe et le palais. Pensez à amener vos couverts, gobelet et un bol étanche type Tupperware® ; c'est mieux pour épargner l'environnement.

**L'eau :** Nous buvons l'eau des sources captées aux refuges. Si vous êtes fragile, munissez-vous de pastilles purifiantes.

### **Nuits supplémentaires à Nice**

Hôtel Kyriad Nice Port\*\* : 04 93 55 80 00 / Hôtel Ibis - Nice Centre ☎ 04 93 88 85 55

Auberge de Jeunesse Les Camélias : 04 93 62 15 54

Office de Tourisme de Nice : 0892 707 407 - [nicetourisme.com](http://nicetourisme.com)

### *Quelques hôtels proches de l'aéroport :*

Novotel Nice Arénas ☎ 04 93 21 22 50 / Etap Hôtel ☎ 08 92 68 06 49

Hôtel Park Inn ☎ 04 93 18 34 00 / Hôtel Campanile\*\* ☎ 04 93 26 20 60

### **Nuits supplémentaires au Boréon**

Chalet des Carabiniers : 04 93 73 09 07

## **Liaisons téléphoniques**

Les mobiles ne passent pas dans ces régions de montagne et tous les refuges ne sont pas équipés de téléphone. Vous pourrez vous y faire appeler uniquement s'il y a urgence et seulement aux heures des repas.

## **Encadrement**

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste du parc national du Mercantour et agréé pour la visite des gravures, sur les zones réglementées, pour 6 à 15 participants.

## **Transferts locaux et portage**

En taxi entre les différents hébergements. Le J4, pour la nuit au refuge des Merveilles, vous n'aurez pas vos bagages.

## **Rendez-vous**

Rendez-vous avec le guide le dimanche à 13h30 au Centre Alpha au Boréon (06450 commune de Saint-Martin Vésubie).

Dispersion le samedi au Boréon, devant le centre Alpha, dans l'après-midi.

## **Accès**

**En voiture** depuis Nice : RD6202, Plan du Var, Vallée de la Vésubie, Lantosque, Roquebilière, Saint-Martin-Vésubie. Le centre Alpha est situé au hameau du Boréon, poursuivre sur 2 km en direction du Boréon - La Colmiane. À l'intersection, à la sortie du village après la gendarmerie, prendre à droite la RD 89 direction Le Boréon. Après 8 km, longer le lac pour découvrir le chalet d'accueil sur votre droite où débutera la merveilleuse histoire d'Alpha le temps du loup et votre séjour.....  
[www.mappy.com](http://www.mappy.com)

Parking gratuit non gardé au Boréon. Compter 1h45 de route depuis Nice.

**En train :** Gare SNCF de Nice ville. [www.sncf.com](http://www.sncf.com)

**En autocar + navette/taxi :** Réseau TAM ligne 730 Nice/Saint-Martin-Vésubie.

Départ de la gare SNCF de Nice à 8h25, 9h10 et 17h10. L'autocar TAM transite également par l'aéroport de Nice (aérogare 1) 15 min plus tard. Arrivée à Saint-Martin-Vésubie 1h45 plus tard.

Tarif 2011 : 1 €/trajet

Ensuite taxi (25 € pour le trajet St-Martin-Vésubie/le Boréon, à réserver à l'inscription) ou navette TRAM (uniquement en juillet/août, départ de St-Martin-Vésubie à 08h50, 10h00 et 11h00). Horaires, informations et tarifs 2011 donnés à titre indicatif.

## Formalités

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire.
- Contrat d'assurance rapatriement (n° de contrat + n° de téléphone).
- Carte Vitale pour les ressortissants français.

## Le prix

### *Il comprend*

- L'entrée au Centre Alpha
- L'entrée sur le site des gravures des Merveilles et la visite guidée par l'accompagnateur
- Les transferts des bagages
- L'hébergement pour 6 nuits en refuge, gîte en dortoir
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste du parc national du Mercantour et agréé pour la visite des gravures, sur les zones réglementées
- Tous les repas, du dîner du J1 au déjeuner du J7
- Les vivres de course (en-cas)

### *Il ne comprend pas*

- Les boissons et dépenses personnelles
- Le déjeuner du J1
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 20 € par dossier (offerts sur Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %)

## Guide et bibliographie

- Je m'appelle Bego, je suis une montagne, Musée des Merveilles.
- La vallée des Merveilles, le guide du visiteur, Daniel Riba, Serre Editeur, 1982.
- Le mont Bego, vallées des Merveilles et de Fontanalba, guides archéologiques de la France, 1996.
- TOP 25 Vallée de la Vésubie 3741 OT

photomercantour.com  
mercantour.eu



## Inscription

Sur visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche descriptive ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- Vous versez un acompte réduit de 10%.

- **Vous bénéficiez de 3 % de réduction.**

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

## Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

## Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

## Visages

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

....

**Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés !**

### Garder la tête froide ou chaude !

- Chapeau ou casquette indispensable !
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant parfaitement les yeux.

### La règle des 3 couches

- Tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.

## Les pantalons de saison

- Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.
- Pantalon léger selon circuit et saison vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Sous-vêtements de rechange.

## Les pieds et les mains

- Chaussures adaptées à l'activité, toujours montantes pour préserver la cheville des torsions, de préférence avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Notre conseil : ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'une randonnée ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.

- Des chaussures de détente : sandales ou baskets pour l'étape le soir.
- Chaussettes de marche en laine ou en soie avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.

## Equipement

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

### Le sac à dos

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 l.

Pour les raids avec portage, sac de 50 l minimum (75 l maxi).

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

**Le bagage transporté entre les hébergements** (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

### Indispensables

- Bol avec couvercle étanche (type Tupperware®) + cuillère, sauf pour les séjours en haute montagne et alpinisme.
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Couteau de poche.
- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge. Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis.

### Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :

- Lampe frontale. Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs)

### Une pharmacie personnelle

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.

- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

**Dans une pochette étanche :**

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

*Nos partenaires équipement*



**Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !**

L'équipe de Visages met tout en œuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique : **"Votre retour en quelques mots"**. Ne manquez pas de la remplir !

**Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?**

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients. Visages adhère à cette association.