



RCV



Parc du Mercantour et Vallée des Merveilles

du dimanche 23 au samedi 29 juillet 2023

Nous vous proposons de découvrir le parc naturel du Mercantour et la vallée des Merveilles avec La Vie Sauvage. Ce parc est situé dans les départements des Alpes-Maritimes et des Alpes-de-Haute-Provence. Dans l'extrême sud-est de la France et adossé à la frontière italienne, ce massif est le dernier promontoire de l'arc alpin au sud, avant sa brutale plongée dans la mer Méditerranée. Cette région unique, bénéficie d'une situation particulière entre mer et montagne, on peut même en montant sur le plus haut sommet du Mercantour, le Gélas (3143 m), être à seulement 50 km à vol d'oiseau de la mer !

Vous y découvrirez une grande variété de paysages, de plantes et d'animaux que vous ne retrouverez nulle part ailleurs ! En plus de son patrimoine naturel, le parc offre un patrimoine culturel très précieux (la Vallée de Merveilles, avec ses 40 000 gravures). Ce parc propose une grande variété de sentiers, avec plus de 600 km entretenus et balisés dont le GR5.

Un accompagnateur de La Vie Sauvage nous guidera sur ce trek de 7 jours. Le prix du séjour est de 665 €.

Programme

Jour 1 : Départ de Saint Bonnet - Accueil à Boréon

Accueil à 18h30 à Saint Martin de Vésubie, dans le hameau de Boréon bordé par un petit lac au cœur d'une forêt splendide. Possibilité d'arriver dans la journée et de profiter de la visite libre du parc Alfa Loup, une véritable immersion dans la vie de ces mystérieux canidés. Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour puis dîner au gîte.

Hébergement : Nuit en gîte à Boréon

Jour 2 : Cime du Pisset - La Madone de Fenestre.

Départ depuis Boréon pour une belle montée en forêt où les essences de conifères tels que l'épicéa, le pin, le sapin ou le cembro se mélangent jusqu'au petit plateau du Mairis puis le Pas des Roubines (2124m). Belle randonnée en crête par la cime du Pisset (2233m) puis la crête de l'Agnelière (en option) avant la descente sur le sanctuaire de la Madone de Fenestre où nous passerons la nuit.

Heures de marche : 5h00 - D+ 500 m - D- 750 m - Hébergement : en refuge

Jour 3 : Baisse aux 5 lacs - Baisse de Prals - Saint Grats

Au départ de la Madone, montée tranquille jusqu'à la Baisse aux 5 lacs (2250 m). Au milieu de cet alpage domine la cime Paranova. Passage de la Baisse de Prals (2345 m) d'où nous aborderons une longue descente jusqu'au hameau de Saint Grats. Possibilité de corser la journée par les crêtes qui dominent le cirque des lacs de Prals.

Heures de marche : 5h00 - D+ 650 m - D- 850 m - Hébergement : en gîte

Jour 4 : Pas de l'Arpette - Refuge des Merveilles.

Préparation des sacs pour deux étapes en refuge où nous devons prendre un nécessaire léger car il n'y a pas de transport de sacs possible pour ces deux étapes. Au départ directement de notre gîte, nous monterons dans une forêt dense pour rejoindre le vallon remarquable d'Empuonrame. C'est dans cet univers minéral que nous terminerons la montée jusqu'au Pas de l'Arpette (2351 m), sous les yeux attentifs des hardes de chamois. Le Pas de l'Arpette constitue l'entrée du Parc National du Mercantour ainsi que celle de la fameuse Vallée des merveilles. Descente au milieu de nombreux lacs jusqu'au refuge des Merveilles.

Heures de marche : 5h00 - D+ 740 m - D- 350 m - Hébergement : en refuge

Jour 5 : La Vallée des Merveilles - Baisse Basto - Refuge de Nice.

Du refuge des Merveilles, nous remonterons la fameuse vallée du même nom. Dans ce paysage minéral sculpté par la fonte des glaciers il y a plus de 10 000 ans, nous évoluerons au beau milieu d'un trésor archéologique d'environ 40 000 gravures rupestres datées pour la plupart aux environs de 3300 ans avant JC. Nous rejoindrons la Baisse de la Valmasque (2552 m), le lac Basto puis la Baisse Basto (2693 m), passage étroit dans un éboulis dominant la vallée de la Fous. Descente par le fameux GR52 jusqu'au refuge magnifiquement restauré de Nice.

Heure de marche : 5h00 - D+ 750 m - D- 600 m - Hébergement : en refuge

Jour 6 : Pas du mont Coulomb - Madone de Fenestre

Du refuge de Nice, nous rejoindrons le lac de la Fous jusqu'au barrage. L'ascension au Pas du Coulomb (2548 m) se fait par un sentier sinueux et un final assez raide jusqu'à une admirable Brèche qui domine la Madone de Fenestre. Nous descendrons rapidement le pierrier par le GR, dans cette vallée large où règne le Gelas, colosse de pierre qui culmine à 3143 m (sommets culminant des Alpes Maritimes).

Heures de marche : 5h00 - D+ 750 m - D- 950 m - Hébergement : en refuge

Jour 7 : Col de Fenestre - Le Pas des Ladres - Lac de Trécolpas - Boréon

De cet ancien hospice, nous rejoindrons le lac puis le col de Fenestre avec une vue plongeante sur le massif de l'Argentera. Tout en balcon, nous rejoindrons le Pas des Ladres (2432 m). Descente par le lac de Trécolpas jusqu'à Boréon.

Heure de marche : 4h30 - D+ 500 m - D- 1020 m

Retour à Saint Bonnet en fin de journée.

Fiche pratique

Accueil : Rendez-vous à 18h30 précises à Saint Martin de Vésubie, au hameau de Boréon.

En voiture

Depuis l'autoroute A8, « La Provençale »

sortir à Nice St Isidore (sortie n° 52), s'engager sur la RM 6202 en direction de Digne sur une distance de 18 km. A la sortie du village de Plan du Var, prendre sur la droite la RM 2265, indiquant la Vallée de la Vésubie.

Puis sur 32 km, parcourir les gorges de la Vésubie et traverser les villages et hameaux de Cros d'Utelle, St Jean la Rivière, Le Suquet, Lantosque, Roquebillière pour rejoindre Saint Martin Vésubie. Le hameau de Boréon est 8km à la sortie nord de Saint Martin de Vésubie.

Fiche technique

Niveau :

Niveau Moyen.

- Altitude globale : entre 1500m et 2500 m
 - Altitude des hébergements : 1500 m en moyenne
 - Durée des étapes : 5 à 6h de marche par jour
 - Dénivelé positif moyen : 750 m par jour
 - Dénivelé maximum : 850 m.
 - Altitude maximum de passage : 2600 m.
 - Nature du terrain : terrain de moyenne montagne en alpage avec de nombreuses zones de pierrier.
 - Difficultés particulières : circuit itinérant nécessitant une bonne condition physique.
- Vous devrez porter une partie de vos bagages sur les deux étapes en refuge.

Hébergements

Gîtes et refuges de montagne

Hébergement en chambre collective de 4 à 6 personnes, jusqu'à 10 au refuge des Merveilles.

Portage des bagages

Vous retrouverez vos bagages tous les jours sauf sur les étapes du refuge des Merveilles et du refuge de Nice. Encadrement par Accompagnateur en montagne La Vie Sauvage breveté d'état.

Matériel fourni

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.



Bulletin d'inscription séjour Mercantour du dimanche 23 au samedi 29 juillet 2023

Nombre de participant(s) : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Prix du séjour (665 €/personne)

Acompte de 200 €/personne à régler, par chèque libellé à l'ordre du « RCV »,
avant le 17 mars 2023 et à adresser à :

Cathy KELLER
Lotissement la petite Chapelle
17 chemin du Clos de Charance
05000 GAP

Date : ___/___/_____

Signature :

Le solde sera à régler avant le 20 juin 2023.