



Groupe Joel

Du LUNDI 26 juin au LUNDI 3 Juillet 2023

## Parc National du Mercantour

### Randonnée en Etoile (A partir de 2 hôtels et 1 refuge) 8 jours / 7 nuits / 6 jours de randonnée

Découverte de la partie la plus méridionale du Parc National du Mercantour. Ces hautes montagnes (plus de 3000 mètres) escarpées et sauvages, habitées par de nombreux chamois et bouquetins, ont été naturellement recolonisées par le loup depuis une trentaine d'année déjà. Les lacs de montagne et les gravures préhistoriques sont les autres joyaux naturels de ce fabuleux sanctuaire de la Nature.

### Itinéraire

#### Jour 1 (Lundi 26/6) : Oulx - Col de la Bonette (2715 m) - Saint-Martin-Vésubie (1050 m)

Rdv à Oulx à 11h30 (arrivée TGV). Pique-nique. Transfert (4h15) St-Martin-V par une très belle route touristique. A mi-chemin, ascension rapide à pied (45 min) de la Cime de la Bonette (2860 m) pour bénéficier d'un superbe panorama sur toutes les Alpes. Nuit en hôtel.

Ou bien RDV à Mont-Dauphin ou encore à Nice (suivant le choix de Joel).

#### Jour 2 (Mardi 27/6) : Madone de Fenestre (1908 m) - Pas des Ladres (2448 m) et/ou Col de Fenestre (2474 m)

Transfert (20 min) au Sanctuaire Bénédictin de la Madone de Fenestre (IX<sup>e</sup> siècle). Montée en direction de la frontière Italienne (Col de Fenestre), au pied de la superbe cime du Gélas (3143 m). Retour et nuit en hôtel à St-Martin-V.

**Temps de marche : 4h env. / M et D : 540 m env.**

#### Jour 3 (Merc 28/6) : Lac de Trécolpas (2200 m)

Court transfert (12 min) à la Vacherie du Boréon (1630 m). Le magnifique lac de Trécolpas est situé dans un cirque glaciaire verdoyant, avec de magnifiques rhododendrons au début de l'été. Ambiance sauvage, présence de chamois. Crochet possible par le sympathique refuge de Cougourde. Retour et nuit en hôtel à St-Martin-V.

**Temps de marche : 5h env. / M et D : 650 m env.**

#### Jour 4 (Jeudi 29/6) : Lac de Nègre (2354 m)

Court transfert (20 min) à la Vacherie de Salèse (1670 m). Au coeur du massif du haut Boréon, le vaste lac Nègre (12 hectares) s'étend au pied de parois de granit ocre qui abritent plusieurs itinéraires d'alpinisme. Vierge de toute trace de civilisation, le haut vallon de Salèse, avec son vaste mélézin, ses rhododendrons et ses buissons de myrtilles, abrite une faune sauvage prestigieuse : grands ongulés (chamois, mouflon, bouquetin), prédateurs (loup, aigle, martre, hermine) ou oiseaux (lagopède, petit tétras). Retour et nuit en hôtel à St-Martin-V.

**Temps de marche : 4h env. / M et D : 700 m env.**

### **Jour 5 (Vend 30/6) : Pont du Countet (1700 m) - Refuge de Nice (2232 m) - Lacs Niré (2380 m)**

Transfert (35 min) au bout du vallon de la Gordolasque. Montée au refuge de Nice, perché au-dessus du vaste lac de la Fous et dominé par l'imposante Cime du Gélas (3143 m). Ambiance haute montagne, dans un univers exclusivement minéral, d'eau et de rochers, au cœur du Mercantour, cerné par les derniers 3000 les plus méridionaux des Alpes. Ce site, est l'endroit idéal pour observer la grande faune du parc national du Mercantour, bouquetins et chamois y sont particulièrement familiers. Après avoir allégé le sac à dos au refuge, possibilité de randonnée optionnelle en direction des 5 lacs de Niré.

Nuit en hôtel dans le Vallon de la Gordolasque.

**Temps de marche : 3h30 à 4h / M et D : 532 m (Sans les lacs Niré)**

### **Jour 6 (Sam 1/7) : Pont du Countet (1700 m) - Pas de l'Arpette (2511 m) - Refuge des Merveilles (2111 m)**

Court transfert (3 min) au bout du vallon de la Gordolasque. Le Pas de l'Arpette est la porte d'entrée et un magnifique belvédère sur le vaste cirque glaciaire des Merveilles. Ce dernier recèle une myriade de lacs de toutes tailles, ainsi que les célèbres gravures rupestres (+ de 40.000 !) datant de l'Âge de Bronze (3000 ans avant notre ère) ... ambiance « mystérieuse ». **Nuit au refuge des Merveilles (douches froides)**, au bord de l'immense lac Long (**pas de transfert des bagages**).

**Temps de marche : 4h / M : 815 m - D : 405 m / 5,5 km**

### **Jour 7 (Dim 2/7) : Pas du Diable (2436 m) - Pointe des 3 Communes (2080 m)**

Montée, en longeant plusieurs beaux lacs, jusqu'au Pas du Diable. De là, on distingue bien la longue crête herbeuse à parcourir jusqu'au massif de l'Authion. Pour la première fois depuis le départ, aucune montagne plus haute que nous ne se dresse à l'horizon ! On quitte vraiment l'univers montagnard pour plonger tout doucement vers la Méditerranée que l'on devine au-loin. En parcourant la crête on profite d'un magnifique panorama à 360° : des sommets à plus de 3000 m du massif Argentera-Mercantour jusqu'au littoral. Depuis la Pointe des Trois Communes, terminus de notre périple, on aperçoit bien la Corse, par temps clair ([voir Panorama](#)).

Transfert en minibus à St-Martin-V (34 km / 45 min env). Nuit en hôtel.

**Temps de marche : 4h30 / M : 610 m - D : 640 m / 9,5 km**

### **Jour 8 (Lun 3/7) : Transfert à Nice**

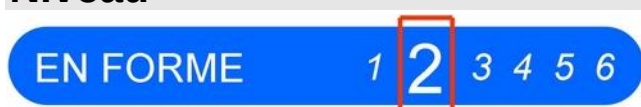
Après le petit-déjeuner, transfert (1h15) et séparation à Nice.

**Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.**

**M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).**

**Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.**

## **Niveau**



Étapes quotidiennes de 4h00 de marche et de 600 m de dénivelé, en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée assez régulièrement et avoir une bonne forme physique. Itinéraire sur sentiers, parfois avec éboulis.

**Possibilité de rallonger les étapes.**

## Hébergement et nourriture

6 nuits en Hôtels confortables en chambre double ou triple ou individuelle (avec supplément).

1 nuit en refuge de haute montagne, en grand dortoir collectif (! **Les douches sont froides** !).

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est adaptée aux randonneurs. A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé par votre accompagnateur ou par les hébergements.

## Portage

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement votre pique-nique et vos affaires de la journée.

**Sauf pour la nuit au refuge des Merveilles** : ce jour-là vous porterez le minimum pour la nuit au refuge = drap-sac, affaires de toilette et petite serviette de bain (! **Les douches sont froides** !).

## Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état.

## Nombre de participants

Maximum 8 personnes (Le minibus peut transporter 8 passagers maxi).

## Rendez-vous et séparation avec l'accompagnateur

Le Jour 1, rendez-vous gare TGV Oulx-Cesana-Clav-Sestriere à 11h30. Ou bien à MtDauphin ou Nice.

Le Jour 8, séparation à Nice dans la matinée.

## Accès TGV au lieu de Rendez-vous

Horaires indicatifs non contractuels (**donnés à titre indicatif**, selon les infos de décembre 2022)

### Aller

Départ 06:39 Paris Gare De Lyon

Arrivée 11:23 Oulx Cesana Clav Sestriere

### Retour

Départ 14:36 Oulx Cesana Clav Sestriere

Arrivée 19:16 Paris Gare De Lyon

*Ou bien*

18:36 Oulx Cesana Clav Sestriere

23:28 Paris Gare De Lyon

## Dates et prix

Du LUNDI 26 juin au LUNDI 3 Juillet 2023

| Tarifs par personne |        |
|---------------------|--------|
| 8 participants      | 1210 € |
| 7 participants      | 1285 € |
| 6 participants      | 1385 € |

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement (6 nuits en hôtels, en chambres de 2 ou 3 / 1 nuit en refuge, en grand dortoir).
- Les petit-déjeuners, les pique-niques et les dîners (du pique-nique du J1 au pique-nique du J7).
- Les transports en minibus prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat.

### **Le prix ne comprend pas :**

- Supplément chambre individuelle = 250 euros pour les 6 nuits en hôtel.
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas = barre de céréales, fruits secs, ...).
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

## **Assurance**

**Elle est facultative** mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

- Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

## **Modalités de paiement**

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

## **Conditions de vente**

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

## **Votre habillement**

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

### **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

#### **La Tête**

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

## Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

## Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqures d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir.

## Les Mains

- 1 paire de gants légers.

## Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une randonnée** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir.

## Matériel divers

### Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche).
- Papier hygiénique pour la journée.
- Couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires de toilette.

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Les sacs

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos

### • Le sac à dos de randonnée

**De contenance 35 litres minimum** pour pouvoir transporter un minimum d'affaires pour la nuit au refuge. Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% de votre poids corporel.

Pour une personne de 65 kg, le poids maximum sera donc de 9,5 kg env. Sachant que 1 litre d'eau + pique-nique pèsent 1,5 kg et que le sac à dos vide pèse environ 2 kg ; il faudra limiter le poids du reste des affaires à 6 kg maximum.

### • Le bagage pour la semaine

Un seul bagage par personne. Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et **éviter les valises rigides** (plus facile à ranger dans le coffre du minibus).

## Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 € / Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011 / Garantie financière 100.000 € par Groupama / Responsabilité civile professionnelle par MMA / Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

*Dernière mise à jour 14-4-23*