

Au pied des Géants du Sud

Trek alpin entre France et Italie

8 jours



Les points forts du voyage

- Découverte des 2 parcs nationaux Alpi Maritime et Mercantour
- Nuits confortables en refuges
- Véritable trek en autonomie avec cependant peu de portage
- Petit groupe entre 4 et 8 personnes
- Départ et arrivée à Nice, point d'accès pratique

Jour 1

Arrivée à Nice et transfert immédiat en bus vers Isola 2000. 1ère marche d'échauffement dans le secteur pour découvrir la faune et la flore alpine. Le camp de ce soir est constitué d'une grande tente commune. Votre guide prépare un repas à base de produits locaux de qualité. Douches et toilettes disponibles sur le site.

Temps de transfert: 2 h en bus ou minibus

*Distance: 5km
200m+ / 200m-
2h de marche*



Jour 2

Début de notre trek: nous quittons notre camp et montons à la Baisse de Druos (2628m) pour rallier le versant italien où nous attend un magnifique paysage glaciaire, avec les lacs de Valescure à nos pieds et le sommet de Malinvern (2938m) au-dessus de nos têtes. Nous atteignons en fin de journée le lac de Claus et le refuge de Questa où nous passons la nuit.

*Distance: 10km
640m+ / 440m-
5h de marche*

En fonction de la forme du groupe, nous pouvons rajouter une petite boucle vers l'un des sommets avoisinant le refuge et revenir en fin d'après-midi au refuge et apprécier un excellent repas italien et un repos bien mérité!

Jour 3

Aujourd'hui, nous marchons sur la limite frontalière entre Italie et France, au cœur même du massif cristallin de l'Argenterra dominé par son plus haut sommet: la Cime sud de l'Argentera (3297m). Nous passons de nombreux verrous glaciaires aux lacs d'une pureté incomparable et où les plus courageux auront l'occasion de se baigner. Nous rejoignons en fin d'après-midi le refuge de Remondino situé sur un magnifique promontoire (2450m).

*Distance: 12km
1130m+ / 1000m-
6 à 7h de marche*

Jour 4

Une nouvelle journée d'exception dans le parc national Alpi Marittime, haut-lieu de la biodiversité des Alpes du Sud. Marmottes, gypaètes et bouquetins comptent parmi la faune emblématique des lieux. Nous passons le col spectaculaire de Fenestrelle (2643m) avant de redescendre vers notre étape du soir, le refuge de Soria Ellena (1840m) connu pour sa cuisine de qualité et sa convivialité.

*Distance: 10,5km
910m+ / 1590m-
6 à 7h de marche*



Jour 5

Aujourd'hui, il nous faut d'abord gravir le Col de Fenestre (2474m) pour rallier la France. C'est l'un des plus fameux cols des Alpes du Sud qui fut pendant des siècles le point de passage de milliers de marchands avec leurs mules commerçant entre Piémont et Provence. Comme eux, nous faisons une pause au refuge de la Madone de Fenestre, un haut lieu de culte religieux célèbre où profondeur mystique et tartes aux myrtilles s'offrent à nous!

Dans l'après-midi, étant à présent sur le GR51 qui traverse toutes les Alpes, nous franchissons un autre col très minéral, le Pas du Mont Colomb pour rallier la vallée glaciaire de la Gordolasque et son fameux Refuge de Nice, construit au pied du Gélas, plus haut sommet des lieux (3143m).

*Distance: 13km
1340m+ / 1000m-
7h de marche*

Jour 6

Marchant à présent plein Est, nous nous dirigeons ce matin vers le point le plus haut de ce trek, la Baisse de Basto (2693m) qui permet ensuite d'accéder à la Vallée des Merveilles et à ses fameux sites de gravures du néolithique et

de la âge du Bronze. La plupart d'entre elles représentent des têtes de bovins, mais aussi des personnages et des armes. Les archéologues pensent que cette vallée fut longtemps considérée comme un lieu de culte centré autour d'une éminence sacrée, le Mont Bégo. Nous atteignons le refuge des Merveilles dans l'après-midi, juste à côté du Lac Long.

Si le temps et les conditions s'y prêtent, nous pouvons rendre visite à deux familles d'éleveurs qui passent l'été en ces lieux avec leurs troupeaux ovins et caprins laitiers.

Distance: 7,5 km

700m+ / 750m-

7h de marche incluant la visite des gravures en chemin

Jour 7

En option pour les plus courageux: nous proposons de monter avant le lever du jour au sommet du Bégo pour y contempler le point avec les premiers rayons de l'aube? La montée n'est pas technique et offre une vue unique sur le massif et même sur la Corse par temps clair. Nous prenons un rapide petit-déjeuner là-haut puis rejoignons le reste du groupe au refuge avant d'entamer la descente vers la vallée de la Roya.

La descente se fait sous les arbres et le long d'une charmant ruisseau jusqu'au Lac des Mesches où notre chauffeur nous attend pour nous conduire à Nice. Nous arrivons dans l'après midi à Nice et profitons d'un peu de temps libre pour découvrir la ville: visite de musées, achats divers, baignade en mer ou simplement flâner dans le Vieux Nice. Le soir, nous allons dîner dans un très bon restaurant typique niçois. Nuit dans un hôtel familial en centre-ville.

-Option Mont Bégo: 800m+ / 800m-, 3h de marche au total

Distance: 7,5km

140m+ / 850m-

4 à 5h de marche



Jour 8

Petit déjeuner à l'hôtel puis fin du voyage ☺

TARIF PAR PERSONNE (en Euros)

Taille du groupe	4	5	6	7	8
Prix par personne	1115	1045	985	965	925

Remarque : 4% du coût total de production de ce voyage sont destinés à alimenter le Fonds de développement Peuples & Nature qui vise à soutenir des projets au sein des territoires visités. Pour en savoir plus, visitez <https://www.peuplesetnature.org/fondspeuplesetnature>

INCLUS

- Transfert J1 entre Nice et Isola en bus ou minibus et Transfert J7 Saint Dalmas-Nice
- Equipement de camping J1 (sauf duvets)
- Nuits en refuge de J2 à J6
- Nuit à l'hôtel J7 à Nice
- Possibilité de stocker vos bagages entre J1 et J7
- Accompagnateur en Montagne diplômé
- Tous les repas excepté ceux mentionnés dans la partie 'non inclus' ci-dessous
- Snacks durant les marches (barres céréalières, fruits, noix)

NON INCLUS

- Le trajet entre votre domicile et les points de départ et d'arrivée du voyage
- Petit-déjeuner J1
- Boissons alcoolisées ou non alcoolisées (à part le vin qui est offert le J7 au diner)
- Pourboires pour le guide

DATES prévues en 2020

- Du 11 au 18 juillet
- Du 8 au 15 août
- Du 15 au 22 août

Plus d'infos

Niveau

Pas de réelles difficultés techniques sur ce séjour qui passe par des sentiers bien balisés et entretenus. Le terrain peut toutefois être rocailleux à certains endroits et nécessite donc une certaine agilité et une habitude du milieu montagnard. L'usage de bâtons de marche est fortement recommandé pour épargner vos articulations qui sont sollicitées par le relief et le port du sac. Nous vous invitons à vous entraîner en amont du voyage en réalisant régulièrement des randonnées à la journée avec des dénivelées proches de ceux atteints pendant ce séjour (autour de 1000 m+/- quotidiennement).

Portage

Durant la journée, vous portez votre sac avec votre pique-nique de la journée, vos équipements contre la pluie, votre sac de couchage et vos affaires de toilettes personnelles et un minimum d'affaires de rechange. Le poids du sac ainsi chargé avoisine les 10kgs. Nous conseillons un sac d'un volume de 60l.

Hébergements

La première nuit est commune sous une tente de type « lavvu » scandinave, nous fournissons des matelas

Les nuits se passent dans des refuges gardés côté français et italien, la plupart du temps dans des dortoirs partagés avec d'autres randonneurs.

La dernière nuit se passe dans un hôtel familial du centre de Nice.

Alimentation

Nous nous assurons que vous ne manquez de rien et goûtez au passage aux multiples spécialités locales ! Nos repas sont constitués autant que possibles d'aliments issus de la l'agriculture locale. Les dîners sont pris dans les hébergements et les déjeuners sont préparés soit par ces mêmes établissements soit par votre guide, qui s'occupe aussi de vous fournir barres et autres en-cas pendant les randonnées.



32 allée du Four Banal 38430 Moirans
Mail: info@peuplesetnature.org
Tel: +33 (0)4 76 06 14 99/ +33 (0)6 07 95 07 54

<http://www.peuplesetnature.org>

Mentions légales

Immatriculation Atout France : IM038190003
Responsabilité Civile : MAIF, 200 Avenue Salvador Allende 79000 Niort, France – Contrat: 4284596H
Garantie financière : FMS UNAT, 8 rue César Franck 75015 Paris, France