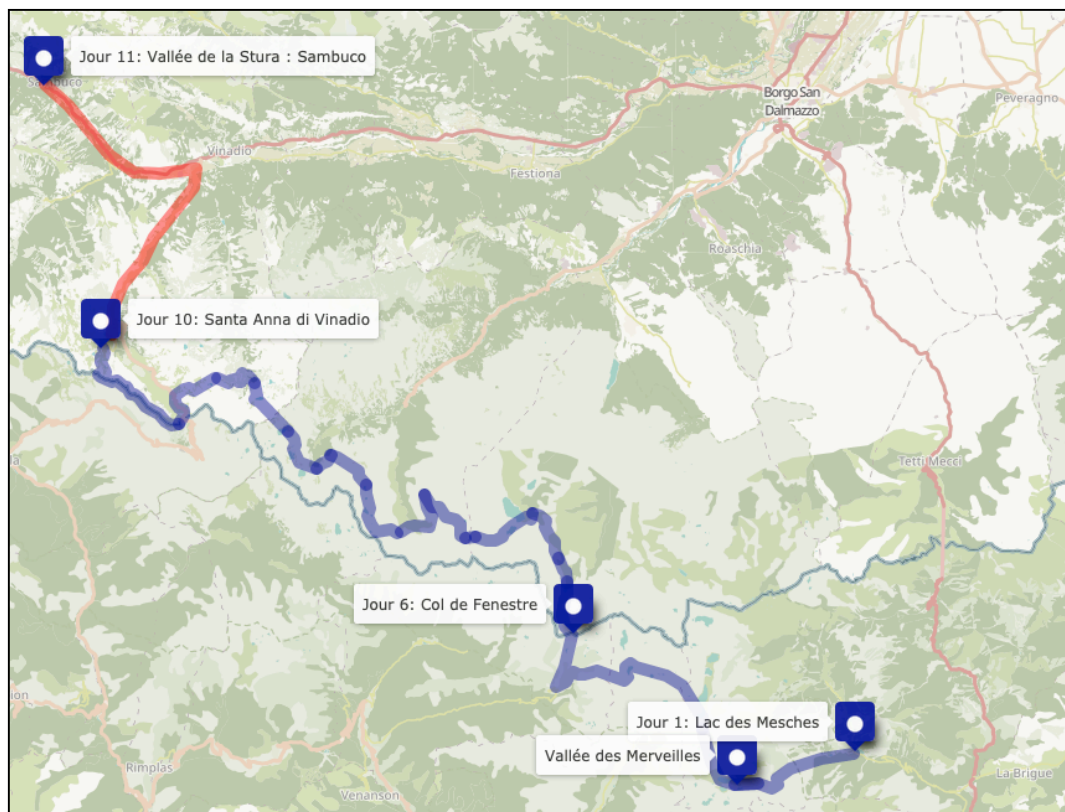


Débutant en France dans la fameuse Vallée des Merveilles puis traversant les versants sauvages des Alpes du Sud pour rallier l'Italie, ce trek se déroule dans l'un des plus grands espaces naturels protégés des Alpes et s'articule autour de rencontres et d'échanges avec des familles d'éleveurs français et italiens qui vivent la montagne au quotidien et pratiquent une agriculture exemplaire.



Les points forts du voyage

- Trek en complète autonomie et à faible empreinte carbone
- Rencontres privilégiées d'éleveurs fromagers en France et en Italie
- Petit groupe : entre 5 et 8 personnes
- Guides spécialisés aux Merveilles et en Italie
- Soirée « contes » au refuge des Merveilles
- Découverte combinée de 2 parcs nationaux
- Alternance de bivouacs sous tipi, de nuits en refuges et en gîte
- Repas composés essentiellement de produits locaux

Jour 1 : Vallée de la Roya

Arrivée du groupe et du guide à Saint Dalmas de Tende en fin de matinée le samedi, puis court transfert de 30 minutes en bus vers le lac des Mesches où nous débutons la randonnée. Nous nous engageons très vite dans le vallon de la Minière riche en histoire, véritable porte d'entrée du Parc National du Mercantour qui rétrécit peu à peu pour devenir l'Inferno, cet Enfer toponymique dont parlent les locaux et dont nous apprendrons peu à peu le sens. Nous rallions dans l'après-midi notre lieu de campement, à proximité des cabanes des éleveurs que nous allons côtoyer pendant les 3 prochains jours et à quelques encablures de la fameuse Vallée des Merveilles.

Durée de marche: 3h au total

Dénivelée +: 850m

Dénivelée -: 150m

Inclus

-Dîner préparé par l'équipe sur place

-Nuit en tipi

Non inclus

-Petit-déjeuner et déjeuner de J1

-Boissons

Jour 2 : Vallée des Merveilles

Départ matinal en compagnie de votre guide pour tout le séjour et d'un guide local agréé par le Parc du Mercantour pour explorer la zone protégée des Merveilles, véritable musée à ciel ouvert qui abrite près de 40 000 gravures dont certaines ont plus de 5000 ans. Nous avons l'opportunité de découvrir en dehors des sentiers battus les plus fameuses d'entre elles, à travers une grande boucle au pied des sommets célèbres des lieux que sont le Grand Capelet (2938m) et le Mont Bégo (2876m). L'itinéraire de la journée est complètement modulable en fonction des envies du groupe. Nous pouvons ainsi choisir de grimper en haut du Bégo ou de rester sur ses flancs.

En fonction de l'itinéraire, nous aurons peut-être l'occasion de croiser dans les alpages l'un des éleveurs et de passer un peu de temps en sa compagnie pour mieux connaître sa profession.

Retour au campement en fin d'après-midi et dîner en compagnie des deux familles d'éleveurs.

Durée de marche: 7h au total

Dénivelée +: 800m

Dénivelée -: 800m

Inclus

-Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner

-Nuit en tipi

-Guide local agréé par le Parc du Mercantour

Non inclus

-boissons

Jour 3 : Des brebis et des hommes

Cette journée est toute entière dédiée à la rencontre des deux familles d'éleveurs transhumants qui passent l'été dans les alpages des Merveilles. Habitant en hiver à mi-chemin entre la côte méditerranéenne et la

haute montagne, elles rejoignent aux portes de l'été le Mercantour à pied avec leurs troupeaux mixtes de brebis et chèvres. Fortement impliquées dans la protection de la Brigasque, une race ovine locale, ces hommes et ces femmes fabriquent le fromage sur place ainsi que d'autres spécialités savoureuses que nous avons la chance de goûter.

Nous assistons à la traite et à la fabrication du fromage, accompagnons pour un temps les bergers et bergères dans les estives environnantes afin de mieux appréhender l'organisation de l'espace pastoral et la conduite des troupeaux.

Retour au camp en fin de journée, puis dîner au refuge tout proche des Merveilles car ce soir, deux amis, Eric et Christian, viennent y conter quelques-unes des légendes – phares de la vallée.

Durée de marche: 4 h au total

Dénivelée +:300m

Dénivelée -:300m

Inclus

-Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner pris au refuge des Merveilles

-Nuit en tipi

-Activités avec les éleveurs

-Soirée contes au refuge des Merveilles

Non inclus

-Boissons

Le Parc National du Mercantour

Créé en 1979, il fête cette année ses 40 ans ! Avec une zone centrale dite « cœur de parc » couvrant près de 679km² et une zone périphérique dite « aire d'adhésion » de quelques 1083km², le Mercantour a la plus grande diversité floristique du pays avec pas moins de 2000 espèces de plantes. Il abrite par ailleurs 58 espèces de mammifères (dont les 7 ongulés sauvages présents en France) et 153 espèces d'oiseaux.

Sa situation particulière entre mer et montagne explique en partie cette richesse exceptionnelle et en fait un terrain d'étude privilégié : ainsi en 2007 a débuté en partenariat avec son homologue italien Alpi Marittime l'Inventaire Biologique Généralisé (ou ATBI) qui vise à recenser de la manière la plus exhaustive possible les espèces du territoire. À ce jour, quelques 11000 espèces ont été inventoriées dont 7000 invertébrés, alors que l'on n'en connaissait que 2000 avant le début du projet.

Jour 4 : Premier jour de trek

Départ matinal pour rallier la vallée de la Valmasque et changer d'ambiance au gré des cols –dont la Baisse de Basto à 2693m d'altitude- en laissant derrière nous les grès tendres des Merveilles pour aborder la rudesse granitique des vallées adjacentes. Nous plantons ce soir le bivouac dans un recoin sauvage du parc et profitons de ce luxe moderne que constituent le calme et l'absence de pollution lumineuse, propice à l'observation du ciel.

Durée de marche: 6 à 7h au total

Dénivelée + : 750m

Dénivelée - : 570 m

Inclus

-Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner

-Nuit en tipi

Non inclus

-boissons

Jour 5 : À l'ombre du Gélas

Nous traversons ce matin la haute vallée de la Gordolasque au pied du Clapier (3045m) et le Gélas (3143m), plus haut sommet du massif, avant de rejoindre par un petit col pittoresque la vallée de la Madone de Fenestre où nous passons la nuit en refuge. En chemin, nous croisons plusieurs lacs glaciaires qui, si la météo le permet, offrent des haltes rafraîchissantes. La multitude de lacs, de moraines et le relief poli des vallées nous plongent quelques milliers d'années en arrière à l'époque où ces montagnes accueillait encore d'immenses glaciers. Le site de la Madone accueille chaque année un pèlerinage où une statue de la vierge est apportée à pied de Saint Martin Vésubie

Durée de marche: 6 h au total

Dénivelée + : 510 m

Dénivelée - : 750m

Inclus

-Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner au refuge.

-Nuit en dortoir.

Non inclus

-boissons

Jour 6 : Passage vers l'Italie

Nous partons ce matin dans les traces de milliers d'autres marcheurs transfrontaliers avant nous jusqu'au Col de Fenestre qui marque la frontière avec l'Italie. Ce col à 2474 mètres d'altitude se trouvait en effet sur la Route du Sel venant de Provence et à destination du Piémont. Le convoiage muletier des denrées fit la richesse de vallées comme la Roya. C'est une étape un peu plus courte qui nous permet de reprendre des forces et de planter plus tôt notre bivouac dans un beau coin de nature italienne.

Durée de marche : 4 h au total

Dénivelée + : 550m

Dénivelée - : 700m

Inclus

-Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner

-Nuit en tipi

Non inclus

-boissons

Jour 7 : le Parc Alpi Marittime

Nous évoluons dans une partie particulièrement minérale du massif et passons plusieurs petits cols d'altitude dont le Brocan à près de 2900m d'altitude. Victor-Emmanuel II, connu aussi sous le nom de « Roi chasseur » fut le premier à se préoccuper de la sauvegarde de ces territoires face au déclin de la faune et répondit à l'urgence par la création d'une réserve de chasse qui s'étendait sur les deux versants des Alpes et qui resta sous la souveraineté italienne jusqu'après la seconde guerre mondiale. Son successeur mit en œuvre les premières réintroductions de bouquetins au début du 20ème siècle qui sont à l'origine de la recolonisation de cette espèce que nous observerons sans doute pendant ce séjour et qui

compte plus de 2000 individus dans le massif transfrontalier. De nos jours, les territoires combinés du parc national du Mercantour et du Parc naturel Alpi Maritime représentent quelques 100 000 hectares gérés de manière conjointe en faveur la biodiversité, premier parc de ce type à avoir vu le jour en Europe. Nous rejoignons en fin d'après-midi le refuge de Remondino (2450m) où nous passons une nuit bien méritée après cette longue étape.

Durée de marche: 8 h au total

Dénivelée + : 1600m

Dénivelée - : 1000m

Inclus

-Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner au refuge

-Nuit en dortoir

Non inclus

-boissons

Jour 8 : Remondino - Questa

Nous descendons aujourd'hui du promontoire de Remondino à travers les mélézins clairsemés du vallon d'Assedras qui en pleine « zone de combat », cette limite altitudinale à laquelle les espèces forestières peinent à se maintenir. Nous rejoignons ensuite le Piano della Casa del Re où le Roi chasseur avait établi l'une de ses cabanes de chasse transformée de nos jours en refuge. L'itinéraire offre des vues panoramiques sur les Cimes Nord et Sud de l'Argentera, points culminants du massif à près de 3300 mètres d'altitude, en particulier aux environs du Pas de Valasco (2429m). Au gré d'un ancien sentier muletier, nous découvrons les lacs perchés de Fremamorte puis prenons encore de la hauteur pour gagner par un chemin pierreux le secteur des lacs de Portette et Claus où nous plantons le bivouac pour la nuit.

Durée de marche: 6 à 7 h au total

Dénivelée + : 1000m

Dénivelée - : 1130 m

Inclus

-Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner

-Nuit en tipi

Non inclus

-boissons

Jour 9 : Malinvern

Ce matin, nous continuons à évoluer à haute altitude et gagnons un charmant balcon glaciaire où se nichent les lacs de Valescure, croisant au passage la fameuse Via Alpina, réseau d'itinéraires pédestres de près de 5000 kilomètres à travers les 8 pays de l'arc alpin. Une fois atteint, le petit col de Valescura (2653m) nous permet de descendre vers la vallée verte du Freddo à l'ombre de l'imposant Mont Malinvern (2938m). Nous dormons à proximité immédiate du refuge du même nom (1839m) de retour dans les parties plus boisées du massif présentes à basse altitude.

Durée de marche: 6 à 7 h au total

Dénivelée +: 500m

Dénivelée - :1000 m

Inclus

- Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner
- Nuit en tipi

Non inclus

- boissons

Jour 10 : Un pied dans chaque pays

Dernière étape de notre traversée, elle n'en est pas des moindres puisqu'il nous faut tout d'abord monter au col d'Orgials à 2600 mètres d'altitude, puis rallier le Col de la Lombarde (2351m), point de passage stratégique entre les deux pays, qui sépare les vallées de la Tinée et de la Stura. C'est sur la crête frontalière que nous terminons notre journée pour rallier le petit sanctuaire de Santa Anna di Vinadio (2010m). Un court transfert de 30 minutes est organisé pour rallier le village de Sambuco au centre de la vallée de la Stura di Demonte où nous allons rester deux nuits confortable dans un petit gîte familial.

Durée de marche: 6 à 7 h au total

Dénivelée +:1000m

Dénivelée - :800 m

Inclus

- Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner au restaurant.
- Nuit en chambres à deux.

Non inclus

- boissons

Jour 11 : La Stura, terre pastorale

La vallée de la Stura a un long passé pastoral en commun avec la France, puisque nombre de ses hommes offrirent leurs services l'hiver comme bergers dans les plaines provençales, revenant chaque été au pays au terme de transhumances pédestres aux allures d'odyssées. On retrouve ainsi gravés sur les murs des cabanes de la Crau aux portes de Marseille, les noms des grandes familles de la Stura et quelques anciens racontent encore leurs aventures le soir venu sur les places du village.

Nous sommes rejoints ce matin par notre ami Stefano, jeune guide de la vallée qui va nous accompagner à la journée pour découvrir à pied la vallée et ses habitants. La journée s'articule autour d'une randonnée facile pour rejoindre un couple d'éleveurs fromagers du village qui fait pâturer ses bêtes dans les estives proches. En fonction du lieu où sera le troupeau, nous aurons peut-être le temps de découvrir le village de Ponteburnardo et de visiter son petit écomusée très actif tenu par un autre ami de longue date. L'une des actions phares de ce musée est de valoriser l'élevage local et notamment une race de brebis, la Sambucana -originaire de Sambuco- qui aurait sans doute disparu sans l'implication des gens de la vallée.

Durée de marche: 4 à 5 h au total

Dénivelée +:500m

Dénivelée - :500 m

Inclus

- Petit-déjeuner, Pique-nique, Dîner au restaurant ou au gîte
- Nuit en chambres à deux.

Non inclus

- boissons

Jour 12 : Fin du voyage

Petit déjeuner puis fin du voyage. Plusieurs options existent pour rallier la France, soit par voie ferroviaire en rejoignant Nice via Cuneo, soit en covoiturage avec votre accompagnateur jusqu'à une ville française. Nous solliciter pour en savoir plus.

Inclus

- Petit-déjeuner

Non inclus

- Déjeuner et dîner
- Trajet retour vers votre domicile
- boissons

TARIF PAR PERSONNE : 1090 Euros TTC

Inclusions

- Accompagnateur en Montagne francophone titulaire du Brevet d'État pendant tout le voyage
- Journée complète avec un accompagnateur francophone agréé pour la visite des gravures des Merveilles
- Journée complète avec un guide de montagne italien (parlant français et anglais) dans la vallée de la Stura
- Hébergements tels que mentionnés dans le texte

Notez toutefois que les étapes sont susceptibles d'être modifiées en fonction de la météo et des disponibilités au moment des réservations.

- Repas tels que mentionnés dans le texte
- Barres, fruits secs biscuits pendant les randonnées

Exclusions

- Trajet AR de votre domicile aux points de départ et d'arrivée du séjour
- Repas tels que mentionnés dans le texte
- Toute autre prestation non mentionnée dans le jour par jour

Taille de groupe

Entre 4 et 8 personnes

Niveau

Moyen. Pas de difficulté technique sur l'itinéraire qui passe en général par des sentiers bien marqués et entretenus. Notez toutefois que les étapes journalières sont longues (6 à 8 heures de marche) et les dénivelées relativement importantes (aux alentours de 900/ 1000m d+ par jour) et que le portage du sac accentue la difficulté. L'usage de bâtons de marche pour épargner vos articulations est fortement recommandé sur tout ou partie de l'itinéraire.

Nous vous invitons à vous préparer physiquement en amont du voyage en pratiquant régulièrement la randonnée à la journée le week-end avec un sac à dos.

Portage

Pendant vos journées de marche, vous portez vos affaires personnelles, à savoir vos vêtements de rechange, votre duvet et votre matelas. Si vous ne disposez pas de ce type de matériel, nous pouvons vous conseiller en amont pour le choix d'équipement léger et efficace. Vous serez par ailleurs amenés à porter votre repas du midi et une partie de la nourriture commune pour le soir. Idéalement, votre sac ne devrait pas dépasser 12 kilos pour les femmes et 15 kilos pour les hommes.

Votre accompagnateur se charge de porter le tipi et une partie de la nourriture. Des ravitaillements seront effectués dans les refuges au fil de l'itinéraire pour la nourriture.

Hébergement

Ce séjour alterne 3 types d'hébergements, à savoir :

- 6 nuits communes sous un tipi de grande taille comportant un tapis de sol et conçu pour accueillir 10 personnes (nous serons 9 au maximum) monté par le guide et le groupe. Il protège efficacement des éléments et permet de planter le camp dans des endroits exclusifs.
- 2 nuits en refuge, généralement en dortoir avec un accès à des sanitaires
- 2 nuits en gîte (chambre double ou jumelle) dans la vallée de la Stura italienne.

Transports

Les transferts ont été volontairement réduits au minimum pour que le voyage soit en accord avec les valeurs de durabilité de Peuples & Nature. Nous privilégions les transports en commun (train, bus), ne faisons pas recours à un véhicule logistique pour un éventuel suivi de bagages et invitons nos voyageurs à recourir aux modes de transport les moins polluants au départ et à la fin du séjour. Nous nous engageons notamment à les aider à trouver les meilleures solutions de transport en commun et à privilégier le co-voiturage s'il y a usage de véhicules personnels.

L'organisation interne du voyage (trajets du guide, repérages, convoyages de matériel) suit la même logique et se fera en toute transparence auprès des voyageurs.

Dates

En 2019, nous proposons 2 séjours :

- 13 au 24 juillet
- 27 au 6 août

Check-list du parfait randonneur transfrontalier

- 1 sac de 60 litres
- tee-shirts, short, pantalons x 3 et sous-vêtements (il est possible de les laver en cours de route et de les faire sécher pendant la journée
- vêtements chauds car les soirées peuvent être fraîches, notamment bonnet, veste, polaire, petits gants, sous-couche pour les jambes et le haut du corps
- chaussures de randonnée montante en bon état et déjà éprouvées + lacets de rechange
- vêtement de pluie: pantalon et veste Gore-Tex, un sursac imperméable est un plus (ou sac poubelle)
- casquette, chapeau, lunettes, crème solaire
- bâtons de marche
- trousse de toilettes légère
- lampe frontale et piles de rechange
- appareil photo
- maillot de bain + serviette légère pour d'éventuelles baignades en eau douce pendant la semaine
- pharmacie personnelle (compeed, médicaments pris de manière ponctuelle ou chronique, pansements, crème contre les chocs, anti-inflammatoire), carte de donneur de sang, couverture de survie, pastilles Micropur (nous disposons par ailleurs d'un filtre pour l'eau des torrents).
- 1 rouleau de papier toilette et 1 briquet pour le brûler
- un peu de liquide d'avance pour les boissons du soir dans les refuges, il n'est pas toujours évident de payer avec la carte.
- un quart (verre) individuel pour le pique-nique + fourchette/couteau et boîte hermétique la plus compacte possible (genre tupperware) pour accueillir le pique-nique.
- gourdes/camelback vous permettant d'avoir une autonomie de 2 litres.