



Grande traversée du Mercantour, section 2

D'isola à la mer...

Comparable par son ampleur à des traversées, comme celle de la Corse, le Mercantour a inauguré en 2016, un parcours d'exception : la Grande Traversée du Mercantour. Avec 16 étapes, 10 000 m de dénivelé positif et 212 km, cette itinérance traverse les hautes vallées de la Tinée, de la Vésubie, de la Roya..., avant de plonger vers Menton et la mer. Le parcours se déroule dans les somptueux paysages des Alpes-Maritimes à des altitudes souvent significatives. Exigeant, sans être extrême, cette itinérance s'adresse à des marcheurs désireux de renouer avec une pratique épurée de la randonnée : un sac léger et le confort rustique et chaleureux des refuges de montagne. Ce programme concerne la section 2 de cette superbe traversée.

LIEU et RENDEZ-VOUS

Début du séjour : lundi 1er juillet 2019

Gare de Nice au plus tard à 15h30.

Fin du séjour : mercredi 10 juillet 2019

ACCES TRAIN ET VOITURE

Train ou bus jusqu'à Nice.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Massif** : Mercantour
- **Type** : Randonnée itinérante
- **Durée** : 9 jours de randonnées, 9 nuits.
- **Participants** : 8 à 14 personnes
- **Niveaux** : moyen/difficile
- **Portage** : Votre sac-à-dos pour la semaine.
8 kg max. Petite lessive en cours de route (à la main).
- **Restauration** : Pensions complètes
- **Hébergement** : Refuges
- **Encadrement** : 1 Accompagnateur en montagne

OPERATEUR DE VOYAGE

Gîte de la Jarjatte

- N°SIRET: 45212238500019
- N° TVA Intracommunautaire : FR65452122385
- Immatriculation Atout France IM026140001
- Assurance RCP : contrat SNAM n°107482250
MMA IARD 14, bld Oyon, 72000 Le Mans, France
- Garantie financière n°4000713303
Groupama Assurance-crédit 5, rue du centre
93199 Noisy-le-Grand cedex.



LES REFUGES

L'hébergement et la restauration sont organisés en refuge d'altitude (sans portage de bagages).. La plupart des refuges sont gérés par le CAF. Ils sont équipés de douches et de dortoirs de dimensions variables. Le confort rustique et les ambiances collectives et chaleureuses garantissent un dépaysement bienvenu !



ENCADREMENT DES RANDONNEES

Jean-Marc Jacquet est Accompagnateur en Moyenne Montagne, Diplôme d'Etat. Il exerce toute l'année en concevant des séjours sur-mesure en fonction des centres d'intérêts et des niveaux de difficultés souhaités par les groupes. En fonction des conditions de la montagne et de la météo, sa connaissance du milieu montagnard lui permet d'adapter les programmes pour en tirer le meilleur.

REGROUPEMENT LE LUNDI 1er JUILLET

- À la gare de Nice-Ville à 15h30 au plus tard.
- Départ à 16h40 pour saint-Etienne de Tinée en bus, ligne 740 arrêt Mignan/Promenade des Anglais.

RETOUR LE MERCREDI 10 JUILLET

- Arrivée à pied à Menton en milieu de matinée.
- 11h30 : ligne 100 Menton-Gare routière, arrivée à Nice-Le Port à 12h50.

PROGRAMME

LUNDI 01/07 : NUIT A SAINT-ETIENNE DE TINÉE

Arrivée entre 18h30 et 19h à Saint-Etienne de Tinée (la pension est incluse dans ce programme).

MARDI 02/07 : REFUGE QUESTA

Le matin, transfert en taxi entre Saint-Etienne de Tinée et Isola 2000. Belle journée de mise en jambe, pas trop dure. Nous passons aux lacs de Terre Rouge puis à la Baisse du Druos avant de basculer en Italie dans un magnifique cirque rocheux parsemé de lacs...

Temps de marche 5h. 9,2 km. + 635 m, - 440 m.

MERCREDI 03/07 : REFUGE BORÉON

Cette étape est marquée par l'imposant massif de l'Argentera (3297m). L'itinéraire sillonne entre de multiples lacs et quitte l'Italie au col de Fremamorte avant de redescendre versant français sur Le Boréon (Visite du parc Alpha consacré au Loup envisageable si vous arrivons tôt).

Temps de marche 7h. 19,2 km. + 650 m, - 1460 m

JEUDI 04/07 : MADONE DE FENESTRE

Cette étape se déroule au pied du Mont Pélago et de la Cougourde au lieu d'escalade. Cascades, lacs, forêts, alpages et faune sauvage sont au rendez-vous de cette très belle étape vers la Madone de Fenestre.

Temps de marche 6h. 12,3 km. + 1045 m, - 680 m



VENDREDI 05/07 : REFUGE DE NICE

C'est l'étape des hauts sommets. Elle est dominée, en particulier par le Mont Gélas dont les 3143 m en font le point culminant des Alpes-Maritimes. Cette étape un peu technique se déroule dans une belle ambiance minérale et de pelouses alpines.

Temps de marche 5h. 6,4 km. + 755 m, - 430 m

SAMEDI 06/07 : REFUGE DES MERVEILLES

Superbe étape aux multiples intérêts. Elle franchit le plus au col de la GTM (Baisse du Basto à 2693m) et nous amène dans la vallée des Merveilles réputée pour ses gravures rupestre datant de 2500 ans...

Temps de marche 6h. 9,7 km. + 670 m, - 760 m

DIMANCHE 07/07 : CAMP D'ARGENT

Les dénivelés négatifs s'accroissent. A partir de cette étape, nous descendons vers la mer ! Les hautes cimes du Mont Bégo et du Grand Capelet) marquent le début du parcours avant de rejoindre la crête de l'Authion et ses splendides panoramas.

Temps de marche : 6h. 12,9 km. + 610 m, - 985 m

LUNDI 08/07 : SOSPEL

Longue et spectaculaire randonnée sur les crêtes de Ventabren. La variété et les contrastes des paysages fait tout l'intérêt de cette étape. Elle débute au milieu des épicéas et s'achève dans les oliveraies...

Temps de marche 7h30. 19,5 km. + 470 m, - 1850 m

MARDI 09/07 : CASTELLAR

Les eaux bleues de la Méditerranée s'imposent désormais. Le col du Berceau nous dévoile Menton et les Alpes se jeter dans la mer. Pour la nuit, nous nous arrêtons à Castellar pour gérer une journée de retour plus confortable et plus tranquille le lendemain.

Temps de marche 6h. 13,7 km. + 1150 m, - 1200 m

MERCREDI 10/07 : MENTON

Dernier petit dénivelé avant de nous laisser descendre vers Menton, le port et la plage des Sablottes..

Temps de marche 2h30. 5,6 km. + 300 m, - 750 m

Temps de marche, horaires et dénivelés

Ces informations sont données à titre indicatives.

Les horaires dépendent de la vitesse de la progression du groupe, des conditions météo et nivologiques.

Modification du programme ou des itinéraires

Pour assurer la sécurité du groupe, prendre en compte la difficulté d'un ou de plusieurs participants, s'adapter aux conditions météorologiques, l'encadrant peut décider de modifier le programme et les itinéraires.



CARTES

Moyenne Tinée, 3641 ET

Vallée de la Vésubie, 3741 OT

Vallée de la Roya, 3841 OT

Vallée de la Bévéra, 3741 ET

Nice Menton, 3742 OT

HEBERGEMENTS

Hébergements en gîte et refuges de montagne

RESTAURATION

Pension complète (hors vin).

Repas complets et pique-niques fournis.

PRIX DU SEJOUR

Tarif : 860 € -

Acompte : 260 € • **Solde :** 1 mois avant.

Assurance optionnelle : 31,39 €

Ce prix comprend :

- L'encadrement
- Les pensions complètes
(hors pique-nique du lundi 1er et du mercredi 10).
- Taxe de séjour

Ce prix ne comprend pas :

- Les assurances optionnelles.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les transports en commun ou taxis entre Nice et Saint-Etienne de Tinée et entre Menton et Nice.
- L'équipement individuel.

EQUIPEMENTS DE RANDONNEE

Chaussures de randonnée en bon état...

Tee-shirt respirant et pull type polaire.

Un pantalon confortable et un short.

Un veste polaire ou petite doudoune.

Une veste imperméable (capuche) type gore-tex.

Un bonnet et un couvre-chef.

Une paire de gants.

Un sac-à-dos (environ 40 litres).

Couverture de survie épaisse.

Protection solaire et lunettes de soleil.

Petite pharmacie personnelle.

Des bâtons de marche.

Pour les refuges et les rechanges

(L'ensemble dans un petit sac étanche)

Un vêtement haut/bas confortable pour les nuits.

2 sous-vêtements de rechanges.

3 paires de chaussettes chaudes.

Un drap-sac.

Petit nécessaire de toilette.

ASSURANCE

Vous devez être correctement assuré. Si nécessaire, souscrivez l'Assurance Multirisques Europ Assistance (notice sur demande) que nous vous proposons : 3,65 % du prix du séjour. Vous pouvez aussi être assurés lorsque vous réglez par carte bancaire mais vérifiez les conditions d'assistance et d'assurance lié à votre CB.

