

## MERCANTOUR & MERVEILLES

**D**epuis Castérino, découvrez le parc national du Mercantour et la Vallée des Merveilles, version confort. Légendes et Histoire en pleine nature, à la découverte des sites superbes de la vallée des Merveilles. Si les bouquetins restent plus discrets, les chamois et les marmottes seront, eux, nombreux sur votre chemin. L'hébergement en hôtel\*\*\* vous enthousiasmera également, tout en boiserie, il présente un style montagnard et une atmosphère chaude

### >PROGRAMME

FL197

6 jours - 5 nuits - 5 jours de marche

### JOUR 1 : CASTERINO

Accueil à **Castérino**, à l'hôtel\*\*\* à partir de 14h00. Installation et repas.

### JOUR 2 : LE CIRCUIT DE FONTANALBE.

Ce magnifique site verdoyant abrite des gravures vieilles de 5000 ans sur des roches rouges et ocres polies par les glaciers. Les pasteurs venaient implorer le Dieu Bégo qui surplombe le cirque du haut de ses 2872 mètres. On rencontre ici autour des lacs et des rhododendrons, de nombreuses marmottes. Les berges du lac vert ou celles des lacs jumeaux feront un cadre idéal pour le pique-nique.

*Dénivelés : + 670m / -670 m. Temps de marche : 5h00 de marche*

### JOUR 3 : UN PIED EN FRANCE, UN PIED EN ITALIE.

Au départ d'une route militaire jalonnée de forts désormais recouverts de tapis d'edelweiss, vous irez à la rencontre des lacs et jouirez de magnifiques panoramas sur le Parc du Mercantour et son jumeau italien, le Parco Naturale delleAlpi Marittime. 2 itinéraires au choix dans le topoguide.



*Dénivelée positive : 550 à 970 m. Dénivelée négative : 550 à 970 m . \* 4h30 à 5h00 de marche*

#### **JOUR 4 : LA VALLEE DE LA ROYA.**

Un transfert en voiture personnelle (ou en navette) de 30 minutes est nécessaire pour redescendre dans la vallée. Au cours de la randonnée, deux superbes bourgs médiévaux chargés d'histoire vous séduiront tout autant que le parcours à pied.

**Dénivelés : + 860 m / - 860 m. Temps de marche : 5h30 de marche.**

**Ou**

Randonnée en boucle sur le sommet culminant à proximité de Casterino : le Mont Chajol, avec au programme alpages et vue panoramique. Cet itinéraire reprend en partie celui du Jour 3.

**+ 800 m/- 800 m \* 4h30 de marche**

#### **JOUR 5 : LA VALLEE DES MERVEILLES.**

Un court transfert en voiture personnelle ou en navette pour une journée de randonnée inhabituelle pendant laquelle nous côtoierons le dieu Taureau et autres déesses... Découverte de ce site préhistorique, classé Monument Historique, et qui présente des milliers de roches gravées dans un paysage surprenant.

**Dénivelés : + 1000 m / - 1000 m. Temps de marche : 7h30 de marche**

#### **JOUR 6 : LA VALLEE DE LA VALMASQUE.**

Au programme : torrents, cascades et lacs pour cette dernière journée au cœur du parc. Contes et légendes toujours au rendez-vous sur votre itinéraire. Fin du séjour après la randonnée.

**Dénivelés : + 600 m / - 600 m. Temps de marche : 5h de marche**

*Ce programme reste susceptible d'aménagements.*

### **>DATES**

**!!! A partir de 2 participants.**

**Basse saison : Du 11/06/2024 au 26/06/2024, du 01/09/2024 au 30/10/2024**

**Haute saison : Du 27/06/2024 au 31/08/2024**



Visites guidées des Merveilles : Les visites guidées des gravures rupestres des Merveilles ont lieu tous les jours entre le 1<sup>er</sup> juin et le 30 septembre. **Pas de visite guidée en octobre.** Une réservation sur le site internet dédié est nécessaire afin de garantir la disponibilité. Vous trouverez toutes les informations dans le dossier liberté.

**Transferts sur place : Hors juillet/août, il n'y a plus de navette ; un véhicule est donc nécessaire.**

### >LE PRIX COMPREND

- \* L'hébergement en hôtel\*\*\*, en chambre double « standard » et en ½ pension, pour 5 nuits.
- \* Les documents de voyages tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).
- \* L'App My Roadbook
- \* La taxe de séjour.

### >LE PRIX NE COMPREND PAS

- \* Le transport pour se rendre à Castérino et les courts transferts sur place.
- \* Les entrées sur les sites des gravures (15 €/visite tarif 2023).
- \* Les boissons et les dépenses personnelles.
- \* Les assurances.
- \* les frais d'inscription
- \* les frais d'envoi à l'étranger
- \* Le supplément chambre individuelle


### >ACCUEIL / DISPERSION

**Rendez- vous :** : Le J1 à l'hôtel de Castérino (06430, commune de Tende) à partir de 14H00 (avant 19h00, sinon pensez à prévenir l'hébergement).

**Fin du séjour :** Le J6 après la randonnée, à Castérino. Pour les personnes non véhiculées, possibilité de laisser vos bagages à la bagagerie de l'hôtel pour la journée. Libération de la chambre après le petit déjeuner.



## >NIVEAU

 **Niveau de difficulté** : Rien de très difficile au plan physique. Accessible à tous ceux qui ont déjà l'expérience de la randonnée sur plusieurs jours. **Au total 5 à 6 heures de progression environ chaque jour, au rythme de la découverte.**

**Nature du terrain** : Nous sommes dans les Alpes, et la nature du terrain est résolument minéral !

Une randonnée itinérante sur plusieurs jours implique une bonne condition physique avec un entraînement régulier. Pas de passage technique mais un bon pied stable est nécessaire lors de certains passages.

## >HEBERGEMENTS

Cinq nuits en hôtel 3 étoiles, en chambre double « standard ».

Hôtel Le Chamois d'Or à Castérino.

Parking gratuit non gardé en face de l'hôtel.

Les dîners sont pris à l'hôtel, ils comprennent une entrée et un plat ou bien un plat et un dessert. Les portions sont généreuses et les recettes succulentes et du terroir.

**Espace bien-être** : Cet hôtel propose un « lounge » et un petit Spa pour vous détendre après les randonnées, ainsi que des massages bien-être. L'accès au Spa est payant ( 10 €) et n'est pas inclus dans notre tarif mais les éventuels soins restent payants.

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements... (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray.



Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

Vente en ligne : <http://chemindecompostelle.com/punaisesdelit/index.html>

### **Vos dépenses sur place**

- Les transferts sur place.
- Les éventuels soins et massages à l'espace bien-être de l'hôtel.
- L'accès au spa ( 10 euros/ session)
- Les déjeuners pique-nique commandé auprès de l'hôtel, 15 €/ déjeuner.
- Les boissons.
- Les pourboires.

### **>RESTAURATION**

Les petits déjeuners et les dîners sont pris au restaurant de l'hôtel. Les pique-nique ne sont pas inclus dans nos prestations. Vous pourrez les commander directement auprès de l'hôtelier, ou prendre des déjeuners au refuge des Merveilles ou de Valmasque (en saison). Il n'y ni boulangerie ni épicerie au hameau de Castérino.

Les boissons ne sont pas incluses et restent à votre charge.

### **>PORTAGE**

Uniquement vos affaires pour la journée et le pique-nique du jour.

### **>TRANSPORT / TRANSFERTS**

Pour ce programme, de courts transferts avec votre véhicule sont nécessaires les J4 (facultatif) et J5.

Navettes régulières : En juillet/août, une navette est mise en place pour rejoindre Castérino et redescendre dans l'après-midi (4 navettes aller/retour par jour). Cela peut être intéressant pour vous. Attention toutefois à respecter scrupuleusement les horaires que l'on vous fournira (ligne 923, Transdev : 04 97 07 26 80).



Vous êtes attendus à l'hôtel à Castérino (06430, commune de Tende) **avant 19 h.** Si vous arrivez plus tard, pensez à prévenir l'hôtelier.

## Hors juillet/août, un véhicule est nécessaire

### Aérien

Aéroport international Nice-Côte d'Azur, à 15 minutes du centre-ville. Nombreux vols sur ligne régulière et low cost. : [www.nice.aeroport.fr](http://www.nice.aeroport.fr)

Pour rejoindre la gare SNCF de Nice ville : Tramway ligne 2 jusqu'à la gare SNCF Nice St-Augustin (gratuit) puis prendre le train jusqu'à Nice-Ville. Ensuite voir accès "Train + navette ou taxi" ci-dessous.

### Train + navette ou taxi

Gare SNCF de Nice ville puis TER ligne 05 Nice/Cunéo jusqu'à St-Dalmas-de-Tende ou Tende.

Horaires & tarifs : [www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur](http://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur) ou Tél : 0800 11 40 23

Ensuite, navette de ligne régulière (**uniquement en juillet/août**) pour monter à Castérino.

Zestbus ligne L23 - [www.zestbus.fr](http://www.zestbus.fr) - Tél : 04 04 93 35 93 60 - 2 €/trajet tarif 2023.

Attention, pensez à bien vérifier l'horaire de la dernière navette (info non disponible au 15/03/23)

Ou Taxi BOUERI : 06 12 82 17 84. **Important** : Il faut réserver les taxis au moins 48h à l'avance. **Vous ne trouverez pas de taxi sur place.**

Si votre train arrive de bonne heure, descendez à la gare de Tende. Le village médiéval est très beau. Vous y trouverez également le musée des Merveilles.

### Routier

L'accès le plus direct est l'autoroute jusqu'à Vintimille, Italie, puis RD6204, Vallée de la Roya, direction Col de Tende.

**Attention** : Le col de Tende est fermé pour une durée indéterminée, l'accès via l'Italie n'est possible que via Turin - Savone- Vintimille - Vallée de la Roya

### Parking

À Castérino, vous trouverez un grand parking gratuit (non gardé) en face de l'hôtel.



### Pour le haut du corps

- Tee-shirts
- 1 chemise légère à manches longues
- 1 veste polaire
- 1 veste coupe-vent
- 1 cape de pluie

### Pour les jambes

- 1 pantalon de marche
- 1 pantalon de ville
- 1 bermuda ou short

### Pour les pieds

- 1 bonne paire chaussures de randonnée, montantes et crantées
- chaussettes.
- chaussures légères pour le soir

### Pochette antiviol (facultative)

Portée autour du cou ou en ceinture, elle contient : le passeport ou **carte d'identité**, la carte de crédit et votre **contrat d'assurance** si vous n'avez pas contracté celui de notre agence

### Pour la tête

- 1 chapeau pour le soleil et/ou foulard
- lunettes de soleil

### Divers

- lacets de rechange, aiguille et fil
- 1 trousse de toilette + 1 serviette de bain
- 1 survêtement ou similaire pour la nuit
- 1 maillot de bain
- 1 gourde de 1 litre, légère / isotherme
- couverts (couteau, fourchette, cuillère) + gobelet
- sachets plastiques pour protéger vos affaires ou un grand sac poubelle
- 1 ou 2 bâtons de randonnée peuvent vous aider, télescopiques de préférence car leur usage est strictement interdit dans la zone des gravures.



## Pharmacie

- crème solaire visage et lèvres
- Elastoplaste et double peau (Compeed)
- antidiarrhéique (Immodium, Ercéfuryl)
- antalgique (Aspirine, Doliprane)
- collyre (Uveline ou Antalyre)
- médicaments personnels

**FICHES DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

