



## Le parc.

C'est dans l'extrême sud-est de la France que vous pourrez découvrir le Parc National du Mercantour. Adossé à la frontière du Piémont italien, le massif du Mercantour est le dernier promontoire de l'arc alpin au sud, avant sa brutale plongée dans la mer Méditerranée. A la cime du **Gélas**, plus haut sommet du Mercantour à 3143 m d'altitude, vous êtes seulement à 50 km de la mer à vol d'oiseau !

Une situation particulière entre mer et montagne qui lui confère un caractère unique et original.

**Flore** : la plus forte diversité au niveau national avec 2 000 espèces de plantes, dont 200 rares et 30 endémiques.

**Faune** : 58 espèces de mammifères - dont les 7 ongulés sauvages que l'on trouve en France et le loup - et 153 espèces d'oiseaux, avec des rencontres uniques au monde comme la chouette de Tengmalm de Sibérie ou le hibou petit duc d'Afrique du Nord.

## Le séjour.

Circuit de six jours allant de refuge en refuge avec portage du sac à dos. La randonnée se fera sur des sentiers de montagne aériens sur des journées allant de 3h à 7h de marche et qui s'adresse à de bons marcheurs.

Durée : 6 jours

Point de chute : St. Martin de Vésubie (lieu-dit : La Madone de la Fenestre)

Groupe : entre 5 et 10 personnes, bons marcheurs.

Portage : sac à dos de  $\pm$  40-50 litres avec les affaires pour les 6 jours

Hébergement : refuges.

Carte IGN : Vallée de la Vésubie - 3741 OT

## La rando.

### Jour 0 :

Déplacement jusqu'au point de chute, le hameau de La Madone de Fenestre. Vérification du matos et petite sortie comme mise en jambe selon le temps d'arrivée.

### Jour 1 :

Direction le nord-ouest vers le village « le Boréon » et le parc animalier Alpha. Visite du parc et de sa meute de loups.

Logement : Yourte Mongole

Dénivelé+ :  $\pm$ 720m

Dénivelé- :  $\pm$ 1125m

Durée :  $\pm$ 5h



### **Jour 2 :**

Direction plein est vers le Col de Fenestre (alt : 2474) ou nous franchirons la frontière avant de redescendre vers notre refuge.

Logement : refuge Soria-Elena

*Dénivelé+ : ±1380m    Dénivelé- : ±1080m    Durée : ±7h*

### **Jour 3 :**

Nous resterons en Italie toute la journée direction l'est pour passer sous le mont Gelas (point culminant du Mercantour alt : 3143), par le Bivouac Moncalieri avant d'arriver à notre refuge du soir.

Logement : refuge Pagari

*Dénivelé+ : ±1280m    Dénivelé- : ±600m    Durée : ±5h30*

### **Jour 4 :**

Toujours vers l'est pour repasser la frontière au Pas Agnel (alt : 2564) avant de redescendre vers le lac du même nom pour rejoindre le vallon de Valmasque et son refuge près du lac Vert.

Logement : refuge de Valmasque

*Dénivelé+ : ±1380m    Dénivelé- : ±1080m    Durée : ±7h*

### **Jour 5 :**

Direction plein sud vers le lac Noir, puis le lac Basto pour basculer dans la célèbre vallée des Merveilles par la Baisse de Valmasque (alt : 2552). Nous flânerons dans la vallée des merveilles afin de découvrir quelques un des milliers de dessins rupestres. Arrivée au refuge.

Logement : refuge des Merveilles.

*Dénivelé+ : ±500m    Dénivelé- : ±600m    Durée : ±2h30*

### **Jour 6 :**

Nous quitterons la vallée par le Pas de l'Arpette (alt : 2511) avant de redescendre dans la vallée pour prendre la direction nord et le lac De La Fous. Direction ouest vers le Pas Mont Colomb avant de descendre vers La Madonne De La Fenestre et les voitures.

*Dénivelé+ : ±1310m    Dénivelé- : ±1510m    Durée : ±7h*

En fonction de notre heure d'arrivée et de la fatigue, nous pourrions, soit loger au refuge soit prendre la voiture et rouler quelques heures afin de nous avancer sur le trajet du retour.

## **Le transport.**

**Transport** : il faut compter 11h00 de voyage pour 1077km entre Arlon et Saint Martin de Vesubie en voiture. Il sera possible de faire une partie du voyage déjà le vendredi soir. Covoiture recommandée.

Une réorganisation se fera en temps voulu en fonction du nombre et de la disponibilité des participants.

Je me renseigne pour la possibilité de le faire en train ou avion.



## **Le prix :**

Le prix de la randonnée est fixé à 460€ / personne

Le prix comprend, le logement en refuge (7 nuits), l'accompagnement, les repas du soir et du matin.

Le prix ne comprend pas, le pique-nique, les dépenses personnelles, les boissons, les déplacements (covoiturage possible). Possibilité de commander des pique-niques dans les refuges.

Payment sert de confirmation de la réservation.

N° de compte : BIC : **CCP LLULL** IBAN : **LU58 1111 2999 3208 0000**

Titulaire : **Oxygène Nature 4 rue de Kleinbettingen L-8362 Grass**

Communication : **Nom famille + nbr participants**

## **Pour tous renseignements supplémentaires :**

[rudy.leroy65@hotmail.com](mailto:rudy.leroy65@hotmail.com) ou [rudy.rando\\_oxygene@yahoo.fr](mailto:rudy.rando_oxygene@yahoo.fr)

+ 32 63 45 62 48 ou +32 491 740 468





## Le matériel pour le séjour.

Ranger ses affaires dans un sac à dos doit être calculé. En effet, un sac bien rangé minimise l'effet déséquilibrant qu'il peut y avoir lors d'une randonnée par exemple. Voici quelques conseils de rangement:

- Placer les affaires les plus lourdes près du dos et au fond du sac
- Placer les objets les plus pratiques en haut du sac ou dans les poches latérales. C'est là où ils seront plus accessibles.

Il est possible de mettre tout et n'importe quoi dans un sac à dos. C'est vrai mais il faut prendre avec soi ce que l'on juge le plus utile. Le mot d'ordre est surtout de ne pas s'embarasser avec des choses futiles, le poids étant l'ennemi du randonneur.

### Pour la rando

Sac à dos 40-50 litres + housse de pluie	Drap de sac (sac à viande)	
Veste imperméable avec capuche	Lampe Frontale	
Polaire chaud ou doudoune	Collant et vêtements de rechanges.	
Pantalon si on part en short	Serviette + nécessaire de toilette	
Bonnet, gants et buff	Piles de rechanges ou batterie	
Pantalon de pluie - poncho	Appareil photos	
Lunettes solaires, casquette et crème solaire		
Couverture de survie et sifflet		
Gourde ± 2 litres	<b>Dans votre trousse de secours</b>	
Pique-nique 6 jours (au refuge 5-10€).	Médicaments personnels	
Couteau de poche	Pansements pour ampoules - compeed	
Tel. portable + n° appel d'urgence	Pansements - bandage	
Papiers d'identités	Anti-douleur - Anti-spasmodique	
Qlq petits en-cas	Protection solaire peau et lèvres	
Sac poubelle et cordelette	Désinfectant (compresses imbibées)	
Briquet et papier toilette		
bâtons de marche		



## **Renseignements médicaux.**

Référence circuit : .....

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Date de naissance : .....

Groupe sanguin : .....

Tel 1 en cas d'urgence : ..... Nom et prénom : .....

Tel 2 en cas d'urgence : ..... Nom et prénom : .....

Vaccin : ..... Date Validité : .....

Antécédents médicaux : .....

.....

Asthme : .....

Allergies : .....

Allergies aux médicaments : .....

Traitement en cours : .....

Mutuelle nom + tél ou vignette : .....

.....

.....

Assurance nom + tél : .....

.....

Observation :