

**du 23 au 31 août 2013**

## **Itinérance Transfrontalière (2<sup>ème</sup>)**

*Edition 2013 : une itinérance entre France et Italie, par les sentiers et les cols qui relient le Parc National du Mercantour et le Parco Naturale delle Alpi Marittime : un paysage minéral ponctué de lacs, de laghi, de pasta et de gelati !*



### **PROGRAMME :**

**Vendredi 23 août (J1) :** départ vers 10h30 de la vallée de la Vésubie, montée vers le sanctuaire de la Madone de Fenestre (1900m), site dominé par le sommet du Gélas, point culminant des Alpes Maritimes. Nuit au refuge de la Madone de Fenestre. *(le parcours reste à préciser, en fonction des horaires des cars, – et / ou de la possibilité d'une dépose éventuelle en taxi)*. Dénivelé + /- 1000m, 5h00 à 6h00 de marche.

**Samedi 24 août (J2) :** Montée au Lac Mort (2527m), au Lac Blanc (2665m), puis si les conditions le permettent, jusqu'au Balcon du Gélas (3085m), magnifique belvédère accessible aux randonneurs, à peine 100m en-dessous de la Cime du Gélas (l'accès au sommet comporte un couloir d'escalade, que nous ne tenterons pas). Dénivelé + 1200m, - 1200m, 7h00 de marche environ. Nuit au refuge de la Madone.

**Dimanche 25 août (J3) :** départ pour l'Italie ! Refuge de la Madone de Fenestre (1900m), Lac de Fenestre, Col de Fenestre (2474m), **frontière !**, descente dans le Val Gesso, refuge de Soria Ellena (1840m), Colle di Fenestrelle (2460m), descente sur les lacs Bacino del Chiotas et Brocan, entre lesquels se trouve le refuge Genova Figari (2050m), où nous passerons la nuit. Dénivelé + 1350m, - 1250m, 8h30 de marche environ.

**Lundi 26 août (J4) :** Refuge Genova Figari (2050m), Colle del Brocan (2892m), Lago di Nasta, refuge de Remondino (2465m). Dénivelé + 1000m, - 400m, 5h00 de marche environ (+ options possibles en fonction de la météo et de la forme du groupe).

**Mardi 27 août (J5) :** Refuge Remondino (2465m), Piano della Casa del Re (2050m), Col du Mercantour (2611m), [frontière !](#), descente versant français dans le vallon des Erps jusqu'à la vacherie du Boréon. (1600m). Nuit au gîte d'étape du Boréon. Dénivelé + 800m, - 1400m, 6h00 de marche environ.

**Mercredi 28 août (J6) :** Le Boréon (1600 m), Col de Salèse (2031m), Lac Nègre (2354m), Pas du Profonds (2615m), [frontière !](#), Lago delle Portette (2361m), descente jusqu'au refuge de Valasco (1763m), à l'architecture étonnante. En effet il s'agit d'une ancienne maison de chasse du roi Victor Emmanuel, où nous passerons une nuit « royale ». Dénivelé + 1200m, - 1000m, 7h30 de marche environ.

**Jeudi 29 août (J7) :** Refuge de Valasco (1763m), Lacs de Fremamorte (2511m), abri-bivouac Guiglia (2437m), refuge Regina Ellena (1834m). Dénivelé + 800m, - 700m, 6h00 de marche environ.

**Vendredi 30 août (J8) :** Refuge Ellena (1277m), Col de Cerise (2543m), [frontière !](#), Lac du Mercantour (2454m), en option Cime du Mercantour (2772m), Lac de Cerise (2223m), descente dans le vallon (1600m), remontée au refuge de Cougourde (2100m). Dénivelé +1300m, -1400m, 7h30 de marche environ.

**Samedi 31 août (J9) :** Refuge de Cougourde (2100m), en option montée aux Lacs Besson (2445m), Lac de Trecolpas (2150m), Pas des Ladres (2448m), Madone de Fenestre (1900m). Car vers 16h00 pour Saint Martin Vésubie et pour Nice. Dénivelé + 900m, - 1200m, 5h30 de marche environ.

*Ce programme n'est pas contractuel; il pourra être modifié à tout moment par l'organisatrice pour des raisons de sécurité, notamment en fonction de la météo, d'un enneigement tardif, des risques éventuels d'orages ou de brouillards, ainsi que de la forme et de la cohésion du groupe.*

**NIVEAU : SOutenu avec accord de l'organisatrice.** Cette sortie est itinérante et s'adresse aux randonneurs en bonne condition physique, habitués au terrain montagneux et au portage de leurs affaires personnelles sur plusieurs jours d'affilée. Nous évoluerons principalement sur des sentiers de montagne, avec cependant des passages escarpés ou hors sentiers, dans une ambiance minérale, et avec des passages de cols d'altitude élevée entre la France et l'Italie. Certaines étapes sont assez longues, avec des dénivelés importants. Il est donc nécessaire d'être à l'aise en terrains variés, d'arriver déjà entraîné(e) et de pouvoir tenir le rythme et enchaîner les étapes.

**EQUIPEMENT : faites un sac le plus léger possible, nous le porterons toute la semaine !**

**Indispensable :** chaussures de marche montantes et imperméables, déjà rôdées mais pas usées, guêtres, **gourde(s) contenance totale minimum 2 litres**, sac à dos contenant toutes vos affaires, **sifflet** (léger, en plastique), **lampe frontale**, votre **carte du CAF et votre carte d'identité**, une paire de **bâtons de marche**, **couverture de survie**, chaussettes et affaires de rechange, polaire, veste, bonnet, gants, sur-sac, cape de pluie, pharmacie personnelle, pcu, souku, chapeau, crème solaire, tenue de rechange pour le soir, **drap sac**, boules Quiès (pour les nuits en dortoir), affaires de toilette et serviette légère, piques niques et en-cas (il n'y a pas de ravitaillement possible sur le parcours en dehors des refuges, mais la plupart des hébergements proposent des pique niques – supplément 8€ à 10€ - ou des sandwichs; il sera aussi peut-être possible d'acheter du fromage dans les « vacheries » de Fenestre et du Boréon). Sans oublier une bonne dose de bonne humeur (en quantité illimitée). **En option :** appareil photo, maillot de bain, téléphone portable (éteint en cours de randonnée, appels personnels discrètement passés à l'écart du groupe).

## HEBERGEMENT

En refuges et gîte d'étape, en formule demi-pension (repas du soir, nuitée, petit déjeuner). Le niveau de confort est celui des refuges de montagne (bas flancs dans la majorité des refuges). Des couvertures sont fournies, mais n'oubliez pas votre drap sac et votre serviette de toilette (petite et légère !).

**CARTOGRAPHIE :** cartes IGN 1/25 000 n°3741 OT, carte italienne IGC 1/25 000 n°113

**COUT PREVISIONNEL :** 415€, comprenant l'hébergement en demi-pension pour 8 nuits, les frais CAF et les frais d'organisation. Ce prix ne comprend pas le transport jusqu'au lieu de rendez-vous, ni les extras, ni les en-cas et les repas du midi « tirés du sac » et pris sur le terrain.

**TRANSPORTS** : le transport est libre, et à la charge de chaque participant (chacun achète ses billets). La sortie est adaptée aux possibilités des transports collectifs indiqués ci-après :

- Aller : train Intercités de nuit départ Paris Austerlitz 21h23→ arrivée à Nice à 8h41, puis autocar ligne n°730 Nice-Saint Martin Vésubie, départ 9h10 de la gare SNCF de Nice (cet autocar dessert également l'aéroport). Pour ceux qui préfèrent voyager de jour par TGV (Prem's à partir de 25€) et arriver la veille au soir, il y a une auberge de jeunesse à Nice.
- Retour : autocar départ de la Madone de Fenestre à 16h30, correspondance ligne 730 à Saint Martin Vésubie pour le Plan du Var et Nice (arrivée à la gare SNCF de Nice à 18h30) – Retour possible par train de nuit Nice-Paris départ à 19h55.

**INSCRIPTION** : à partir du jeudi 18 avril, après accord de l'organisatrice. Les bulletins peuvent être remplis en ligne ou envoyés au secrétariat dès la parution de la fiche technique, et après obtention de l'accord. Inscription effective après versement de 415 €, auprès du secrétariat du CAF Ile de France, 12 rue Boissonade 75014 Paris. *Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat.*

**ORGANISATION ET NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 4 avec l'organisatrice. Cette sortie est commune avec le Club Alpin de Limoges. **N'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente.**

**Renseignements complémentaires :**

Pour me contacter, envoyez- moi un courriel par le Kifaikoi. A bientôt !