



Le Mercantour, parc national depuis 1979, est un espace reconnu exceptionnel pour sa biodiversité (+ de 2000 espèces végétales), ses paysages et son patrimoine. Ce lieu n'est pas uniquement riche de sa nature, il l'est aussi par ses jolis villages, chargés d'histoire, voire médiévaux pour certains. Le parcours choisi vise à la découverte de ces différents attraits. Le séjour démarre de la vallée de l'Ubaye, puis fait une incursion de quelques jours en haut-Var, croise les vallées de la Tinée, de la Vésubie et de la Roya. Tous ces endroits confèrent des paysages changeants, sans oublier la vallée des merveilles, riche de ses 30000 gravures rupestres.

Technique : **ΔΔ** (passages hors pistes possibles)

Physique : **moyen+**

Nombre de personnes : 4 (organisateur compris)

Date d'ouverture des inscriptions : 18 avril 2013.

Hébergement : gîtes et refuges.

Transport : Train à la charge de chacun, lieu de rendez-vous ; Barcelonnette samedi à 19h00 au gîte d'étape.

Aller : samedi 03 août 2013 ; Paris gare de Lyon (TGV6609) 09h58-11h56 Lyon part-dieu 12h14- 13h34 Grenoble (TER 17617) 14h10 - 16h25 Gap(TER 85611) (67€ au tarif prem's).

Navette Gap-Barcelonnette (10€) 17h10-18h35 Barcelonnette.

Retour: Lundi 19 août 2013 ;

Menton (TER 86024) 12h30-13h05 Nice (TGV6178) 13H34- 19H11 Paris GdL (59€ tarif loisir).

BILLETS DEJA DISPOS OU 3 MOIS AVANT LA DATE DE DEPART.

Inscription :

Coût global, hors transports, de l'ordre de 760Euros.

Ce coût inclut, les nuitées en 1/2 pension, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais d'organisation. Versement de 760€ (possible en 2 fois, à l'inscription et solde au 01/01/07), régularisation éventuelle à la fin de la randonnée. Ce coût n'inclut pas le transport A/R Paris Gap et Menton-Paris à la charge de chacun, les boissons et les pique-niques du midi.

PROGRAMME

J-1. Barcelonnette : arrivée au gîte l'éterlou, Faucon de barcelonnette, vers 19h00.

J1. Barcelonnette- La Cayolle, montée jusqu'au col, puis la bayasse, porte d'entrée du Mercantour et la Cayolle. 15 km + 1360 - 770

J2. La Cayolle-Lac d'Allos, site magnifique, plus haut lac naturel d'altitude d'Europe 2228 m. 15 km + 1050 - 590

J3. Lac d'Allos - Estenc, pas du lausson, sources du var, soirée chez les écolos à la cuisine du potager. 15 km + 520 - 1040

J4. Estenc - St Dalmas le Sauvage, sentier principalement à + de 2000 bordés de lacs. 18km, + 980 - 1190

J5. St Dalmas le Sauvage - Roya, St Etienne de Tinée, station de Auron, par la forêt et hameau de Roya. 21km, + 1450 - 1470

J6. Roya-refuge de Longon Roure, col de Croussette proche du Mt Mounier, accueil à la ferme chez les authentiques. 20km, + 1340 - 948



J7. Longon Roure – St Sauveur sur Tinée, visite de Roure, village typique, balcon de la Tinée, puis St Sauveur, village médiéval fortifié. 14km, + 150 – 1520

J8. St Sauveur sur Tinée - St Dalmas Valdeblore

12km, +1250 – 460

J9. St Dalmas Valdeblore – Haut boréon, Cougourde, par St martin de Vésubie appelée capitale de «la Suisse niçoise » 18km, +1380 - 580



J10. La Cougourde – Refuge de Nice, au pied du Mt Gelas 3140m, culminant du Mercantour. Selon météo, col de fenestre puis cime du Gélas ou madone de fenestre. 17km, +1790 - 1080

J11. Refuge de Nice – Refuge des merveilles, vallée des merveilles, gravures rupestres, ascension du Mt Bego 2872m, paysages de lacs et de pierres, boisson désaltérante au bord du lac long supérieur. 13km, +1290 - 1400

J12. Refuge des merveilles – Saorge, beaucoup en forêt aujourd'hui, vallon de Cairos, magnifique village de Saorge d'origine médiévale. 24km, +760 - 2300

J13. Saorge – Breil sur Roya, observation du monastère des Franciscains de

Saorge, rivière et forêt, sentier valléen sur la Roya. 14km, +1070 - 1120

J14. Breil sur Roya– Sospel, bourg médiéval sur la Bévera.

20km, +1000 - 1050

J15. Sospel –St Agnès, visite du village exceptionnel de Ste Agnès, classé "plus beau village de France", belvédère perché à presque 800m, le plus haut village de littoral d'Europe, vue splendide sur la côte.

20km, +1230 - 930

J16. St Agnès – Menton : bus



Équipement :

Pour la randonnée

- bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves),
- bâtons conseillés,
- vêtements efficaces contre la pluie,
- couvre sac à dos.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps et sèche difficilement.

- privilégier les vêtements techniques (fibres creuses évacuant la transpiration),
- sweat ou veste polaire,
- veste de montagne facultative (polaires et haut coupe vent de qualité peut suffire),
- 1 pantalon de toile, 1 shorts, 2 T-shirts technique,
- chaussettes de randonnée (prévoir rechange, séchage difficile),
- 1 chapeau de soleil, 1 foulard,

- 1 bonnet et 1 paire de gants.

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures légères,
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles,
- affaires de toilette, serviette technique (light) + maillot de bain.
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 sac de couchage (léger et compressible) + drap sac en soie (sac à viande).

Pour la randonnée :

- 1 paire de lunettes de vue de rechange.
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie).
- 1 gourde de préférence + poche à eau pour une capacité de 3 litres au total.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.

- 1 pochette étanche pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (liste non exhaustive à adapter en fonction ses besoins médicaux) :
Pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste (préventif) et double peau (ampoules), antalgique type paracétamol, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures). Recommandé : en préventif, traiter tous vos vêtements à l'insecticide type "insect écran" par exemple. Carte CAF obligatoire.

REMARQUE : Le Mercantour est un parc national et aussi une zone "Natura 2000". Le réseau Natura 2000 est un ensemble de sites naturels européens, terrestres et marins, identifiés pour la rareté ou la fragilité des espèces sauvages, animales ou végétales, et de leurs habitats. La réglementation est stricte et impose un comportement veillant au respect de cet environnement, ci- dessous quelques règles sélectionnées nous concernant.

Règlementation en coeur de Parc

	Le bivouac est réglementé par arrêté du directeur (article 15.II 3° du décret n° 2009-486 du 29 avril 2009). Il est autorisé entre 19h et 9h, à plus d'une heure de marche à l'intérieur des limites du Parc ou du dernier accès automobile (Arrêté n° 95-07).
	Les bruits et dérangements de nature à troubler le calme et tranquillité des lieux sont interdits (article 3. 1 5° du Décret n° 2009-486 du 29 avril 2009).
	Le dépôt, abandon ou jet de déchets , quelque soit le lieu, sont interdits dans le cœur du parc (article 3.I 8° du décret n° 2009-486 du 29 avril 2009). Merci de redescendre les détritux dans les containers des vallées.
	Les feux sont interdits pour éviter incendies, dégradations du sol et la végétation (article 3.I 7° du décret n° 2009-486 du 29 avril 2009). <i>Dans le cadre d'un bivouac les réchauds sont autorisés à plus de 200 m des limites des bois et forêts.</i>
	Les prélèvements (minéraux, fossiles, etc.) ou les cueillettes (végétaux, fruits, etc.) sont interdits (article 3.I 2° 3° 4° du décret n° 2009-486 du 29 avril 2009).
	Le camping dans une tente, une voiture, un camping-car, une caravane ou tout autre abri est interdit dans le cœur du parc (article 15.I 3° du décret n° 2009-486 du 29 avril 2009).
Règlementation additionnelle spécifique à la Vallée des Merveilles	
	Sur les sites des Merveilles et de Fontanalbe, il est interdit de sortir des sentiers (arrêté n°99-01). C'est une bonne pratique générale pour éviter les dégradations et l'érosion de sols.
	Sur les sites des Merveilles et de Fontanalbe, il est interdit de marcher sur les gravures rupestres (arrêté n°99-01).
	Sur les sites des Merveilles et de Fontanalbe, il est interdit de toucher et de dégrader les gravures rupestres (arrêté n°99-01).
	Sur les sites des Merveilles et de Fontanalbe, il est interdit d'utiliser des cannes ou bâtons de marche ferrés (arrêté n°99-01).
	Le bivouac est interdit sur toute la zone des gravures à l'exception des aires de bivouac aménagées à côté du refuge des Merveilles et du refuge de Fontanalbe. par arrêté du directeur (article 15.II 3° du décret n° 2009-486 du 29 avril 2009).

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 18/04/2013. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 760€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 30/06/2013. **Cartographie**: carte IGN 1/25 000 n° 3540OT, 3639OT, 3641ET, 3841OT.