



Alain Bourgeois co organisatrice Carole Bienfait

LA VALLÉE DES MERVEILLES

19-RW58

du dimanche 15 au dimanche 22 septembre 2019

niveau moyen ▲ ▲

Soumis à l'accord de l'organisateur

Avec Carole qui souhaite s'orienter vers l'organisation de sorties en montagne, nous vous proposons un séjour dans la vallée des merveilles, site bien connue pour ses milliers de gravures datant de la préhistoire. Nous séjurerons autour de cette vallée.

Nous formerons un groupe de 10 personnes dans la bonne humeur. Il est demandé d'avoir une bonne forme physique. Nous serons hébergés en refuge de montagne dont trois nuits dans des refuges de la FFCAM. Tous les points de rendez vous dans la rubrique organisation.

Voici notre programme prévisionnel, toute modification pouvant être apportée bien entendu selon les conditions météo.

Dimanche :

Cette journée sera consacrée, en fonction des arrivées de chacun, à une balade dans la ville de Nice. Hébergement en auberge de jeunesse. Apportez un maillot de bain, peut-être pourrions-nous même tenter une baignade.

Lundi :

Départ en car, de Nice, pour Saint Martin de Vésubie (1 h 30 de car) . Notre randonnée débute par la rivière Le Boréon pour rejoindre le hameau le Boréon. Dépose de nos affaires au gîte d'étape. Nous aurons jusqu'au hameau 7 km de distance et 500 m de dénivelée positive. Environ 2h 30 de marche. En début d'après midi , direction le lac de Cerise en fonction de la forme du groupe 3 h de marche soit environ 600 m de dénivelée.

Mardi :

Au départ du hameau, par le GR 52, montée au refuge de Cougourde, passage par le lac de Trecolpas (2187m), le Pas des Ladres (2432m), passage au col de Fenestre, lac de Fenestre et arrivée au refuge la Madone de Fenestre. Nous aurons 1000 m de dénivelée pour une distance de 13 km (6h environ).

Mercredi :

Au départ de notre refuge , montée au lacs des Prals (2206 m) puis par la Tête de la Lave (2375 m) Cime de la Vallette (2496 m) descente dans la vallée de la Gordolasque (1600m) jusqu'au relais des merveilles. Une dénivelée de 630 m positive et 850 m négative et 14 km de distance (6 h environ).

Jeudi :

Par le pas de l'Arpette, montée au refuge des merveilles et dépose de nos affaires . Dans l'après midi montée en direction du lac du Diable (2400 m) par le lac de la Muta. Nous aurons 1100m de dénivelée positive et 500 m négative avec 10 km de distance pour cette journée (environ 6 h 30)

vendredi :

Au départ de notre refuge, grande boucle par la vallée des merveilles, la Baisse de Valmasque, lac du Basto puis sentier jusqu'au vallon de la Minière et arrivée au refuge des merveilles.

Nous aurons 16 km de distance avec 950 m de dénivelée positive et 850 m négative .

(Environ 6h 30) de marche. Sur cette étape nous passons par le site archéologique des merveilles.

Samedi :

Au départ de notre refuge, par le Pas de Col Rousse et le Pas de Jugal, nous entamons notre descente dans la vallée de la Roya jusqu'au village de Fontan . 150 m de dénivelée positive et 1700 m négative et 15 km de distance environ . Nous prendrons un train pour Nice vers 17 h . Hébergement dans une auberge de jeunesse .

Dimanche :

Pour cette journée, je vous propose une balade dans la principauté de Monaco . Train aller et retour Nice Monaco et retour sur Paris en fin d'après midi.

Organisation et équipement :

Nous sommes en montagne donc prévoir un équipement adapté (polaire, anorak, bonnet, gant, lunette et crème solaire et chaussures de randonnée adaptée a vos pied) .

prévoir un drap sac pour les refuges. Pas de possibilité d 'alimentation sur le chemin . Possibilité d'avoir des pique-nique dans les refuges.

Pour la journée du dimanche 15, le point de rendez vous est a l'auberge de jeunesse de Nice les Camélias à 18 h au 3 Rue Spitalieri Nice. Mais nous pouvons nous donner rendez si on prend le même transport depuis Paris pour une visite de Nice (promenade des Anglais) .

Pour la journée du dimanche 22, cette journée sera consacrée pour ceux qui le souhaitent a une visite de la principauté de Monaco. Il y a la possibilité de rentrer sur Paris dans la journée .

Pour J1 et J7 nous dînerons au restaurant en fonction des goûts de chacun.

Transport :

a titre indicatif voici les horaires de transport conseillé.

ALLER le dimanche 15 septembre Paris gare de Lyon ---Nice ville départ 9h 07 arrivée 15h 06

RETOUR le dimanche 22 septembre Nice ville----Paris gare de Lyon départ 16h 57 arrivée 22h 56 .

Chacun prend en charge son billet de train.

Possibilité en fonction des coûts de transport d'aller à Nice par avion.

Coût :

360 Euros comprenant la demi pension, sauf pour j1 et j7 (dîner à la charge des participants), la contribution aux frais du fonctionnement du CAF, hébergement et transport de l'organisateur .
En fonction du nombre de participant, si trop perçu , les participants seront remboursés par le club.

Ne comprend pas le transport A /R depuis Paris et trois transports locaux (10 à 20 Euros).
Il est possible de prendre une assurance annulation. se renseigner au près du secrétariat.

Date de début de validation le 17 mai

Pour tout renseignement vous pouvez me contacter par le Kifaikoi situé sur le site du club.