Altre Cime
L'ESPRIT MONTAGNE

MERCANTOUR

GRANDE TRAVERSÉE

Saison 2023

TRAVERSÉE SAUVAGE PAR LES VARIANTES

EN EXCLUSIVITÉ !

www.altre-cime.com

NIVEAU

11 jours / 10 nuits

10 jours de randonnée !

LE MERCANTOUR PAR LES SOMMETS ET LES VARIANTES SAUVAGES !

Randonnez en toute sérénité avec l'agence Altre Cime !

Tous nos circuits sont guidés par des professionnels diplômés d'Etat.

ATOUT FRANCE

HABILITATION TOURISME
IM 02B 150001

Code circuit : MERCA11

REJOIGNEZ-NOUS !

LA GRANDE TRAVERSÉE DU MERCANTOUR

EN 11 JOURS

Le plus beau du Mercantour par un itinéraire sauvage, ascension de sommets

Randonnée en autonomie avec portage du sac, un circuit « à l'ancienne » !

Accueil la veille pour plus de convivialité

Un final avec vues sur les montagnes et la mer !!

NIVEAU	DUREE	TARIF	GROUPE
Très Sportif / Difficile	11 jours / 10 nuits 10 jours de marche	1440€ / personne	De 6 à 8 participants ou personnalisé

Le plus beau du Mercantour, par les variantes et les sommets, pour randonneurs sportifs ! Un circuit exclusif !!

Les circuits itinérants à l'ancienne, comme on les aime !! Voici une traversée hors sentiers battus du massif du Mercantour - minéral et grandiose, abritant un célèbre Parc national, truffé de lacs et très ensoleillé. Souvent en France, parfois en Italie, cet itinéraire sportif se situe hors GR et ne suit pas le tracé de la nouvelle GTM (grande traversée du Mercantour) mais reste au plus près possible la crête frontalière. Il emprunte des parcours de crêtes avec, au passage, quelques sommets.

Ajoutez à cela une faune et une flore abondantes, des gravures rupestres, des lacs profonds, des refuges chaleureux, des vues sur la Méditerranée et des paysages de folie, voilà de quoi faire le bonheur de randonneurs sportifs aimant crapahuter !

Déroulement du séjour

J1

Rendez-vous à 18h à Saint Etienne de Tinée à l'arrêt du bus de Nice (ou directement au gîte si vous arrivez plus tôt)

Installation au gîte Le Corborant, présentation du séjour, préparation et vérification des sacs, briefing.

Dîner et nuit au gîte de St Etienne de Tinée. Douche chaude

J2

Le Pra - refuge de Vens (2380m)

Après un court transfert, une journée tranquille pour s'échauffer : montée dans le vallon de Salso Moreno où nous ferons un détour jusqu'aux lacs de Morgon. Nous continuons par le pas de Morgon. Après avoir franchi le pas du Fer, nous entamons la descente sur le refuge de Vens, situé dans un cadre unique au milieu des lacs. Balade au bord des lacs. *Dîner et nuit au refuge. Douche froide. Temps de marche : 5h, dénivelés : +1040m ; -340m*

J3

Refuge de Vens - refuge de Rabuons (2523m)

Etape technique de toute beauté aujourd'hui ! Après une belle montée minérale vers le pas de Vens et la brèche Borgognio, nous faisons la traversée du Mont Ténibre (3031m). Une superbe ascension alpine, avec un panorama qui nous fera découvrir une myriade de lacs ! Après le sommet, nous attaquons la descente sur le refuge de Rabuons, suspendu au-dessus de la vallée. *Dîner et nuit au refuge. Douche froide.*

Temps de marche : 6 à 7h. Dénivelés : + 1000m, –860m

J4 **Refuge de Rabuons - rifugio Laus** (1910m)

La matinée démarre par une montée dans un terrain de gros blocs morainiques et un décor franchement minéral jusqu'au pas de Corborant. Descente raide et instable sur les laghi di Lausfer. C'est l'Italie ! En option, ascension ludique et aérienne du Corborant (2995m). Parcours magnifique, et très montagne : selon les conditions météo, itinéraire bis par le joli sentier des Balcons du Mercantour jusqu'au pas de Colle Longue (2428m). Après les lacs, la descente est plus roulante jusqu'au hameau de San Bernolfo. Remontée facile sur notre premier refuge italien. *Dîner et nuit au refuge. Douche chaude. Temps de marche : 6h. Dénivelés : +750m, -1350m (+1h45 et +/- 200m pour le Corborant)*

J5 **Rifugio Laus - rifugio Malinvern** (1839m)

La plus longue journée du séjour : beau parcours le long de la crête frontière avec trois cols au menu du matin, dont l'aérien pas du Boeuf. Après avoir traversé la route du col de la Lombarde, nous remontons au col d'Orgials. Nous entamons ensuite la longue descente sur le confortable refuge Malinvern. *Dîner et nuit au refuge. Douche chaude.*
Temps de marche : 9h. Dénivelés : + 1630m, –1700m

J6 **Rifugio Malinvern - rifugio Questa** (2338m)

Nous montons au col de Valscura en passant par de beaux lacs. Une traversée facile nous emmène au refuge Questa par d'anciens chemins militaires très roulants. Journée de récupération pour reprendre des forces ou, selon votre envie, incursion vers un sommet (Mont Malinvern 2938m) ou un lac (le beau lac de Tavels 2242m). *Dîner et nuit au refuge. Douche chaude.*
Temps de marche : 4h. Dénivelés : + 800m, –250m (+ 2h30 et +/– 650m pour les 2 options, sacs légers)

J7 **Rifugio Questa - rifugio Remondino** (2464m)

Aujourd'hui, selon la météo, nous ne suivons pas les chemins militaires mais grimpons en terrain très minéral sur la crête frontière, avec le pas des Tablasses et le pas des Bresses et, si possible, avec un détour par la tête des Tablasses (2855m)! Descente sur les somptueux lacs de Fremamorte, pour leur panorama inoubliable sur l'Argentera. Il nous faut encore descendre dans la vallée et remonter sur le refuge Remondino, au pied des cimes, pour un repos bien mérité ! *Dîner et nuit au refuge. Douche chaude.*
Temps de marche : 7h. Dénivelés : +1400, -1300m (+45 mn et +/- 250m, pour les Tablasses)

J8 Rifugio Remondino - refuge de la Cougourde (2090m)

Etape plus courte mais en terrain morainique. Nous rentrons en France par le col Guilié ; de là, une belle traversée hors sentier via les superbes lacs Bessons nous fait atterrir au refuge de la Cougourde, dans un cadre très bucolique. *Dîner et nuit au refuge. Douche chaude.*

Temps de marche : 5h. Dénivelés : + 500m, –870m

J9 Refuge de la Cougourde - refuge de Nice (2232m)

Après une belle montée vers le pas des Ladres, sous le col de Fenestre nous rejoignons hors sentier l'itinéraire du Balcon du Gélas (3085m), belvédère magnifique sur les cimes environnantes. Descente minérale sur le lac Long et arrivée au refuge de Nice! *Dîner et nuit au refuge. Douche chaude.*

Temps de marche : 6h30. Dénivelés : + 1060m, –900m

J10 Refuge de Nice - refuge des Merveilles (2130m)

Nous suivons le GR52 jusqu'aux baisses du Basto (2693m) et de Valmasque (2552m), puis nous nous échappons du sentier avec le magnifique Grand Capelet (2935m) en traversée : nous entrons dans la vallée des Merveilles sur laquelle, face au Mont Bégo, nous avons un point de vue imprenable. Visite des gravures rupestres dans la descente. *Dîner et nuit au refuge. Douche chaude.*

Temps de marche : 6h + la visite des gravures. Dénivelés : + 1000m, –1100m

J11 Refuge des Merveilles – vallée de la Gordolasque

Pour le final, nous restons fidèles à l'esprit du circuit, avec, pour ceux qui veulent, si la météo et la forme le permettent, un lever de soleil au Mont Bégo (2852m, prévu à 6h), puis l'ascension de la Cime du Diable (2685m) et une dernière descente hors des sentiers battus dans le très joli et sauvage vallon des Verrairiers. Arrivée dans la belle vallée de la Gordolasque où nous retrouvons la civilisation (encore discrète !!). Déjeuner (menu) à l'hôtel du Grand Capelet, puis transfert en taxi à Roquebillière-Vieux à l'arrêt de bus pour Nice qui passe vers 16h15. Arrivée à Nice Grand Arénas vers 17h30 (face à la gare st Augustin et près de l'aéroport)

Temps de marche : 4h. Dénivelés : + 500m, –1200m

Informations générales

Niveau : Très Sportif / Difficile

Cette superbe traversée du Mercantour est un parcours se déroulant sur un terrain de haute montagne de niveau difficile.
Circuit très sportif nécessitant une très bonne endurance, un bon mental et l'habitude de la marche sur tout type de terrain : pierriers, éboulis, rochers, dalles, traversées de chaos de blocs, enchainements quotidiens de pentes raides à très raides, dénivelés positifs et négatifs importants.
La Grande Traversée du Mercantour, de par le cumul quotidien des dénivelés ainsi que son profil montagneux, est un parcours où il ne saurait être question de s'engager sans un entraînement sérieux à la marche itinérante en montagne en terrain varié. La moyenne journalière est de 2000m de dénivelés cumulés pour 5 à 9 heures de marche (les temps de marche donnés n'incluent pas les temps de pause ni les ascensions optionnelles). C'est un trek comparable en difficulté à notre GR20 Nord Authentique par les sommets, soyez bien préparés !

Ne vous inscrivez pas sur ce séjour sans un entrainement sérieux et poussé à la marche en montagne hors sentier sur terrain difficile. En cas d'insuffisance de niveau, vous serez arrêté pour garantir aux autres participants le bon déroulement du séjour. Les frais en découlant sont à votre charge. Et comme nous sommes dans des endroits reculés, ça peut vite chiffrer très fort !!

Dates : une seule date du 19 au 29 août

Possibilité de départ sur mesure, pour groupes constitués à partir de 1 personne. Nous consulter pour un devis personnalisé.

Nombre de participants

Départ assuré à partir de 6 participants.
8 participants maximum.
Départ possible à moins de 6 personnes, avec un supplément. Nous consulter.

Tarifs

Tarifs

Pour un groupe de 6 à 8 participants : 1420€ / personne
Pour un groupe constitué, de moins de 6 participants, nous consulter pour les tarifs.

Ce qui est compris dans le prix

L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômé d'Etat agrémentée pour la visite des gravures rupestres, ayant une excellente connaissance des régions traversées, le transfert du J1 prévu dans le programme, l'hébergement en pension complète du J1 soir au J11 midi, les assurances RCP de votre accompagnatrice et de l'agence Altre Cime

Ce qui n'est pas compris dans le prix

Les boissons, le vin aux repas, les jetons de douche (2€ à 5€ selon les hébergements), les dépenses personnelles, l'assurance annulation rapatriement, le bus du J11 de Roquebillière-Vieux pour Nice, toute prestation non décrite dans le présent programme.

Veuillez prendre note des formalités et points suivantes :

- ✓ Carte d'identité en cours de validité
- ✓ Carte Vitale
- ✓ Carte européenne d'assurance maladie (conseillée)
- ✓ Chaque participant doit obligatoirement être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- ✓ Attention, pour l'Italie, il est vivement conseillé d'avoir une assurance rapatriement couvrant les frais de recherche - secours en montagne
- ✓ L'assurance annulation est très conseillée
- ✓ Il n'y a aucune possibilité de transférer un sac d'affaires du point de départ au point d'arrivée : veillez à vous présenter au rendez-vous uniquement avec votre sac à dos !

Veuillez noter également que nous ferons un point sur les mesures COVID en fonction de l'évolution des mesures imposées par le gouvernement

Détails

Lieux de rendez-vous

Le lieu de rendez-vous est à St Etienne de Tinée à 18h à l'arrêt du bus de Nice ou au gîte Le Corborant si vous arrivez plus tôt.
Pour les groupes constitués, possibilité de prise en charge depuis l'aéroport ou le port de Nice avec un supplément.
Le lieu de dispersion est Roquebillière-Vieux le J11 à 16h

Pour se rendre à St Etienne de Tinée :

- Depuis Nice : avec le bus n° 91 à 16h (ou 8h) de la gare routière de Nice-Grand Arénas (devant la gare SNCF de Nice-Saint Augustin et près de l'aéroport Nice-Côte d'Azur), arrivée St Etienne de Tinée à 17h45 (ou à 9h45). Horaires ici. Prix indicatif 2021 : 2€.
  L'arrêt de bus St Etienne de Tinée est à quelques minutes du gîte (site du gîte ici)
- En voiture depuis Nice par le Sud ou par le Nord via Barcelonnette et le col de la Bonnette. Possibilité de se garer non loin du gîte. Covoiturage souhaitable entre les participants au circuit !

Pour repartir de Roquebillière-Vieux :

- En bus : le bus n° 90 (2€, horaires ici) passe vers 16h15 en direction de Nice, arrivée 17h30 à Nice-Grand Arénas (devant la gare SNCF de Nice-Saint Augustin et près de l'aéroport Nice-Côte d'Azur).

Si vous voulez remonter à St Etienne de Tinée depuis Nice (pour récupérer votre véhicule) :

- En bus : correspondance avec le bus n° 91 (2€, horaires ici) qui part à 18h30 de Nice-Grand Arénas, arrivée 20h15 à St-Etienne de Tinée

Attention : Vous évoluez en montagne. Il est hasardeux de prévoir un vol retour le jour où se termine la randonnée, il suffit d'un incident au cours de la dernière étape pour que vous ne puissiez plus prendre les navettes de bus ! Altre Cime ne saurait s'en responsabiliser.

Hébergements

- Gîtes : hébergement en chambre partagée, douche chaude
- Refuges : hébergement en dortoir commun douche froide ou chaude avec jetons

Repas et ravitaillement

Les repas du soir et les petits-déjeuners sont pris dans les refuges et gîtes où nous dormons. Chaque matin, nous vous fournissons le pique-nique du jour, préparé par les cuisiniers des gîtes ou gardiens de refuge, que vous porterez dans votre sac à dos et que nous mangeons en cours de journée.
Nous vous fournissons aussi les petits en-cas de la journée sous forme de biscuits, fruits secs et chocolat, ainsi que du thé et du café (à porter !)

Portage et composition du sac à dos

Votre sac à dos contiendra le matériel décrit ci-dessous, en dehors des vêtements que vous porterez sur vous, ainsi que le pique-nique du midi, soit un poids de sac d'environ 10 à 12kg, selon la qualité de votre matériel. Vous pourrez laver tous les jours, à l'arrivée, les affaires portées dans la journée. Vous n'avez pas accès à un sac suiveur aux étapes ni à l'arrivée.

Nota : *L'accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou partie des itinéraires et hébergements pour des raisons de sécurité ou cas de force majeure indépendant de sa responsabilité. Il se réserve également le droit de refuser le départ à tout participant dont l'équipement ne serait pas conforme à la liste décrite et d'arrêter tout participant dont le niveau, l'aptitude physique ou le comportement serait incompatible avec le bon déroulement de la randonnée sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part d'Altre Cime ou de l'accompagnatrice.*

Equipement à emporter

- 1 Sac à dos 50 litres avec sursac imperméable
- 1 micro sac à dos léger pour le ascensions en aller/retour
- 1 Drap de soie ou « Sac à viande »
- 1 sac de couchage léger t° de confort de 0°
- 2 gourdes d'1 litre ou Camelbak 2l
- Fourchette et couteau à lame pliante
- Lampe frontale avec piles neuves
- Trousse de toilette réduite au minimum (savon et produit lessive naturels bio dégradable)
- Papier hygiénique + briquet
- Crème solaire
- Maillot de bain
- Bâtons de marche fortement conseillé
- Petite pharmacie comprenant vos médicaments personnels, sparadraps, pansements contre les ampoules, compresses, désinfectant en dosettes, bande élastoplaste, antalgiques, boules Quiès
- Chaussures de randonnée montagne en bon état avec maintien de la cheville et bonne accroche de la semelle
- 3 Paires de chaussettes de randonnée
- 1 Paire de sandales pour le soir
- 3 T-shirts + 2 shorts
- 1 haut technique léger manches longues
- ***1 Pantalon ou collant*** *
- ***1 Vêtement chaud pour le haut*** *
  Veste en duvet conseillée
- ***Veste et pantalon de pluie imperméables et respirants de type Goretex*** * (les capes de pluie sont inadaptées à ce terrain)
- ***Gants et bonnet mi-saison*** *
- ***Couverture de survie*** *
- 2 ou 3 sacs étanches pour garder vos affaires au sec + quelques petits sacs poubelle
- 1 pochette étanche pour vos documents, téléphone etc
- Lunettes de soleil et casquette
- Serviette de toilette
- Fil léger et quelques pinces
- Pensez à prendre des espèces, il n'y a pas de possibilité de payer par CB ni de retirer dans les refuges

*** *matériel obligatoire. Le départ sera refusé à toute personne qui n'aurait pas l'équipement obligatoire, sans dédommagement de la part d'Altre Cime***