

Lacs et cimes du Mercantour



Itinérance-Trekking

"I.TREK"

Villeplane

06 470 GUILLAUMES

itinerance@nordnet.fr

www.itinerance.net

Lacs et cimes du Mercantour

Randonnée en liberté sans guide Alpes du Sud. France

hébergement:
chambres collectives
ou
chambres individuelles



spécial
montagne de
1200 à 3000m
7 jours, 6 nuits

Tarif tout compris 2009

option gîte/ chez l'habitant/ auberge et refuge :
chambres collectives en dortoir de 4 ou 5 (8 au refuge) : 4 nuits en
gîtes-auberges, 1 chez l'habitant, 1 refuge.

Se munir de draps-sacs et de serviettes de toilette.

Sanitaires collectifs.

Adulte: 560 € Enfant: 485 € de 5 à 12 ans

option chambre individuelle sup : 75 euros

auberge confortable, hôtel**, chez l'habitant, gîte et refuge: sanitaires
privés: 4 nuits et collectifs: 2 nuits.



Nous avons conçu cette randonnée en proposant chaque jour 2 à 3 itinéraires différents (de la rando facile à la rando sportive) pour rejoindre vos hébergements .

Le matin de l'arrivée, un de nos guides-accompagnateurs en montagne étudiera avec vous les variantes de l'itinéraire en fonction de tous les paramètres (météo, expérience personnelle, forme physique...) et vous remettra votre carnet de route. les cartes et les toutes les dernières infos.

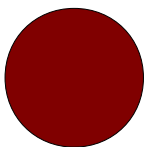
Lacs et cimes du Mercantour



Soleil et ciel bleu au rendez-vous



Des lacs bleu turquoise nichés dans les pelouses alpines émaillées de gentianes!



Loup y es-tu ?

C'est ici une traversée très variée de la moyenne montagne fleurant encore la Provence pour rejoindre les alpages panoramiques du Parc du Mercantour, de l'étage collinéen à l'étage alpin, des pins sylvestres aux mélèzes, des champs de blé aux pelouses de gentianes, des paysages humanisés aux étendues farouches.

Les deux derniers jours concluent en apothéose ce périple en donnant un bel aperçu de la haute montagne avec le plus grand lac glaciaire d'altitude d'Europe!

Marmottes, chamois, aigles royaux seront au rendez-vous

Un loup vous observera peut-être de très loin mais ne se risquera pas à vous approcher

Alpes du Mercantour: soleil et ciel bleu

Grâce à la proximité de la mer, on trouve ici les caractères alpins méditerranéens, d'où un climat clément et ensoleillé, idéal pour randonner en été.

Une montagne préservée

Entre 1200m et 3000m d'altitude chamois, marmottes, bouquetins ou mouflons vivent en toute tranquillité grâce au Parc National du Mercantour.

Des paysages variés et contrastés

Des gorges rouge lie-de-vin avec des défilés audacieux.
Des forêts de mélèzes et de farouches sommets minéraux.



Lacs et cimes du Mercantour



Spécial famille avec âne : avec enfants "marcheurs" à partir de 5ans: Connaissance de la cartographie pour ne pas s'égarer sur de mauvais itinéraires impraticables ainsi qu'une expérience de la randonnée en milieu montagnard. Nous avons calculé cet itinéraire sans trop d'heures de marche: de 3 à 5 h par jour pour l'option facile (obligatoire avec ânes). Les 2 derniers jours, pour les familles avec grands enfants, vous avez la possibilité de laisser l'âne et de continuer une variante plus "haute-montagne et sommets accessibles à tous" avec portage des sacs par voiture



la randonnée liberté en kit

Ne marchez pas à l'aveuglette

Nous vous offrons des circuits inédits et originaux, imaginés par des guides spécialistes de la conception d'itinéraires en montagne, connaissant en profondeur leur région depuis 20 ans qu'ils la sillonnent!

Ne marchez pas idiot car ici Nature rime avec Culture

Vous partirez avec un carnet de route comprenant des fiches éditées par le parc du Mercantour ainsi qu'une solide documentation sur la région pour répondre à vos questions.

La flore est très riche en orchis et en endémiques,

la faune abrite des espèces spécifiques de montagne, du loup à la marmotte, en passant par le bouquetin, le chamois, l'aigle royal.

la géologie est ici spectaculaire, des pélites rouges de la fin du primaire aux grès d'Annot du tertiaire en passant par d'intéressants sites fossilifères

Ne marchez pas sans rencontrer des montagnards!

Vous n'arriverez pas à l'improviste et vous éviterez ainsi les mauvaises surprises. L'accueil est convivial et authentique, simple et chaleureux et vous retrouverez les produits du terroir à votre table.



Lacs et cimes du Mercantour

Fiche technique

départ: Hameau de Villeplane, commune de Guillaumes: tous les jours selon disponibilités.

Arrivée : Estenc (50 km soit 1 heure 1/4 de trajet de Villeplane).

SOS Méaventures - Conditions générales:

Vous pouvez nous joindre en permanence (répondeur) et nous viendrons vous chercher soit le jour même soit le lendemain. Ne prenez pas d'itinéraire en-dehors de nos circuits sans nous consulter (risques d'éboulements, de glissements de terrains etc). Nous ne sommes pas responsables de la dégradation éventuelle des itinéraires suite à l'érosion active en montagne bien que nous fassions des reconnaissances tous les printemps.

Conseils techniques: réglementation soumise à la législation du Parc du Mercantour. Pas de chiens, cueillette interdite...

Etat des sentiers: bien marqués et bien balisés tout en étant des sentiers de montagne.

Une signalétique exceptionnelle: Mise en place par le conseil général, elle est constituée de poteaux de mélèze porteurs de flèches directionnelles gravées. Chaque élément est doté d'un numéro de référence que l'on retrouve sur le terrain et sur la carte afférente.

Niveau: Petite connaissance de la cartographie pour ne pas s'égarer sur de mauvais itinéraires impraticables ainsi qu'une expérience de la randonnée en milieu montagnard.

Nous avons calculé cet itinéraire sans trop d'heures de marche: de 3 à 5 h par jour pour l'option facile. Le Parc du Mercantour est idéal pour la randonnée. Les variantes magnifiques en haute-montagne sont possibles tous les jours avec les mêmes hébergements. (Dénivelées de 800 à 1200m, de 6 à 8 h de marche) . Possible d'alterner.

Dénivelée: 500 à 600 m par jour option moyenne ou 800 à 1200 m: option sportive

Hébergement: option chambres collectives: 1 nuit chez l'habitant, 3 nuits en gîtes d'étape, 1 nuit en petit hôtel rustique, 1 nuit en refuge. Se munir uniquement de draps-sacs et serviettes (les utiliser dans tous les hébergements; couvertures ou couettes partout). Vous serez en chambres collectives de 4 ou 5 avec sanitaires collectifs et dortoir de 8 dans le refuge.

Hébergement: option chambres individuelles: 1 nuit en auberge confortable, 1 nuit hôtel ** 1 nuit chez l'habitant, 1 nuit en petit hôtel de montagne de confort simple et 2 nuits en refuges/gîtes avec commodités collectives. Option limitée en fonction des chambres disponibles. Draps et serviettes fournies, sanitaires privés sauf à Villeplane, Sussis et la Coquille.

Ces prix comprennent :

- l'hébergement en pension complète
- portage des sacs par voiture et rapatriement au lieu de départ.
- un carnet de route avec carte I.G.N, documentations, fiche technique, un livret d'informations concernant la vallée du point de vue géologie, flore, faune ainsi que les fascicules du Parc du Mercantour.
- une assistance technique par des guides vivant dans ces montagnes au départ de la rando et le suivi de l'itinéraire (assistance téléphonique le soir)

Portage des bagages : voiture . **Préférence pour sacs de sport : pas plus de 9 kg par personne et par sac**



*Possibilité de
journée de repos
ou de rando sup
A voir à
l'inscription.
Supplément
en fonction*



*Recommandations
:prévoir d'arriver la
veille au gîte de
Villeplane
(04 93 05 56 01)
pour ne pas partir
tard
(demi-pension 34 €
adulte, 30 € enfant)
.Chambres collectives
ou yourtes*

Lacs et cimes du Mercantour

Itinéraire indicatif et non exhaustif

Lors de notre prise de contact, en fonction de votre profil (sportif, contemplatif, randonneur confirmé ou néophyte, famille ou couple, il vous sera proposé ce parcours avec des aménagements personnalisés qui conditionneront tel ou tel hébergement. Le jour du départ, un dossier complet vous sera remis avec toutes les indications détaillées et les cartes.



Deux itinéraires très proches sont proposés, c'est le type d'hébergement choisi qui fait la différence.

1er Itinéraire

1er Jour Villeplane - Sauze

Chez Bernadette : Auberge de Sauze :
04 93 05 57 70

Dénivelée montée: 624 m

Dénivelée descente 679m - 5 h- 13km

Départ de la randonnée vers les Terres rouges. Balade en balcon sur un relief unique en Europe avec des gorges en balcon truffés de mines de cuivre reconverties en aires d'aigles royaux. Montée " lie de vin " sur Sauze . Nuitée en gîte ou chambres d'hôtes à l'accueillante auberge champêtre de Sauze, tenue par Bernadette qui saura vous faire découvrir ses confitures!



2ème jour :Sauze - St Martin d'Entraunes:

Le Prieuré tél: 04 93 05 54 99 ou
Hôtel La Vallière tél: 04 96 05 59 59**

Dénivelée montée: 250 m -

Dénivelée descente : 470m - 5 h - 13 km

La remontée de la vallée continue. Belle randonnée en partie ombragée, après la montée jusqu'au panoramique plateau de la Lare en début de journée, le reste se déroule sur de la descente ou du plat. De belles échappées au milieu des arbres permettent de découvrir ce paysage si particulier de la haute vallée du Var fait d'affleurements de marne noire.

Option : Le Prieuré. St Martin par le vallon d'Enaux:18 km. Montée: 415 m, descente: 705 m. 6 h.

Très beau sentier en balcon, réservée aux bons marcheurs de part sa longueur, cette randonnée permet de découvrir d'autres hameaux et l'aspect sauvage de la moyenne montagne par d'anciens sentiers à mi-pente qui permettaient de relier entre eux ces villages situés à la même altitude et d'où la vallée tirait véritablement sa subsistance.

Lacs et cimes du Mercantour

3ème jour: St Martin d'Entraunes-Sussis

La Basse teille chez Nicole et Alain Bonamy (tél: 04 93 05 53 21)

Dénivelée montée: 360 m - 3 h - 7 km

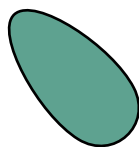
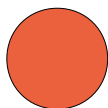
C'est l'option tranquille, elle permet de monter jusqu'au charmant village de Sussis, avec la possibilité en chemin d'aller se rafraîchir dans un ruisseau. Le temps qui est imparti permet même de flâner en visitant St Martin d'Entraunes (possibilité de ravitaillement, épicerie, dépôt de pain), sa petite église romane avec un magnifique retable du XVème siècle. (La clé est à la mairie le matin du mardi au samedi, sauf les jours fériés, contre une pièce d'identité afin de protéger le retable de Bréa.)

option sportive : Pas Roubinous (2308m) . En aller-retour

Dénivelée montée: 1300 m

Dénivelée descente: 900 m - 17 km - 7h30

Réservée à ceux qui n'ont pas peur des dénivelées, voilà une randonnée d'envergure, une incursion en haute montagne, dans une ambiance sauvage et minérale, un monde différent mêlé d'efforts et d'émerveillements....Pour cette option, il est obligatoire de partir pas trop tard le matin (après le petit déjeuner qui est servie à 8h) et de redescendre à la moindre menace orageuse.



4ème jour: Sussis- Val-Pelens

Auberge des aiguilles chez Olivier et Florence (04 93 05 52 83)

Dénivelée montée: 320 m

Dénivelée descente: 100 m - 5km - 1h30

Petite liaison tranquille qui laisse le temps l'après midi d'aller « taquiner » la haute montagne au rythme de chacun.

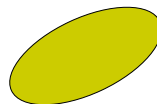
L'après midi en option :

Le clot de l'Aï (2243 m) . en aller-retour

Dénivelée montée: 635 m

Dénivelée descente: 635m - 5km - 4h

Voilà l'occasion de visiter l'endroit le plus « alpin » de la vallée. Le cirque du Clot de l'Aï est très minéral et présente une belle ambiance, dominé par les Aiguilles de Pelens dont la conquête fut une véritable épopée. Ascension d'un petit sommet.



Lacs et cimes du Mercantour

5 ème jour: Val-Pelens - Estenc

Gîte de la Coquille tél: 04 93 05 54 90
ou refuge de la cantonnière : 04 93 05 51 36

1 ère Option: Par le Serre d'Au .

Dénivelée montée: 570 m

Dénivelée descente: 480 m - 10,5km - 5h.

Agréable randonnée qui permet de relier l'étape directement sans passer par le col des champs, à travers d'anciennes «campagnes», en ayant une pensée pour ces générations de montagnards qui ont façonné le relief pour en tirer le meilleur parti. Maintenant que la nature a repris le dessus, seul un œil exercé peut en déceler les traces.

2 ème Option: Par le col des champs .

Dénivelée montée: 920m.

Dénivelée descente: 850 m - 16,5 km - 6h

Splendide randonnée vers les vastes alpages du col des Champs (2045 m) à la rencontre des marmottes avec en prime un panorama très ouvert sur les hautes vallées. Il conviendra toutefois de partir pas trop tard le matin (8. 30 h au plus) afin de gérer la journée sans se presser.



6ème jour:Estenc - Col de la Boucharde - Refuge de la Cayole:

Dénivelée montée: 990 m

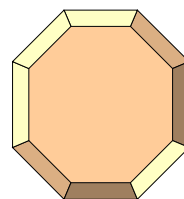
Dénivelée descente : 440 m - 6h -13km

Typiquement alpin et au cœur du parc du Mercantour , ce parcours réunit les éléments attractifs de la haute-montagne : cols panoramiques, vallons minéraux où se juchent chamois et marmottes alanguies au soleil!

C'est la journée à la dénivelée obligatoire la plus longue.

option: tête de la Boucharde: 2639m ou cime de l'échillon:2709m

option chambre individuelle: aller-retour . Nuitée au refuge de la cantonnière ou au gîte de la Coquille.

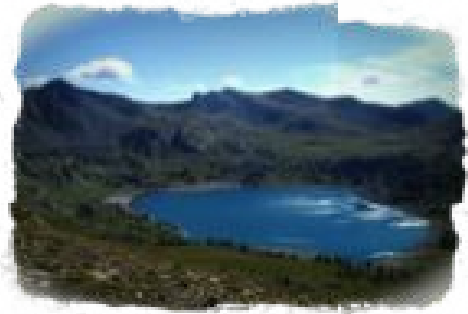


Lacs et cimes du Mercantour

7ème jour: Retour sur Estenc par le lac d'Allos:

Dénivelée montée: 410 m

Dénivelée descente: 970 m - 13 km - 5h30



La randonnée se termine ici en apothéose avec la visite des lacs glaciaires d'Allos, des Garrets et de la petite Cayole. Parcours très esthétique, le bleu du ciel se miroitant sur l'eau très pure des lacs. Une flore d'endémiques jonche les pelouses alpines: gentianes, pensées, asters, orchis..

Dans ce véritable champ de bataille géologique où l'émergence des montagnes a fait reculer la mer, glaciers de pierre et lacs d'altitude ponctuent cette dernière journée avec en point de mire l'immense étendue bleue du lac d'Allos.

option sportive:

Le Pelat en aller-retour du col de la Cayole (3050 m): 850 m montée et descente, 8 km aller-retour en plus

Si vous êtes un peu "montagnard", impossible de quitter la région sans faire l'ascension du Mont Pelat (3050m) le plus haut sommet de la région. Cime à étymologie transparente, ses éboulis calcaires pelés se découpent dans le bleu du ciel. Il est de tradition d'atteindre le sommet pour le lever du soleil, spectaculaire par temps pur car offrant un panorama à 360° sur l'ombre de la Corse sur la Méditerranée, la Suisse et le Mont Blanc.

Pour l'option chambre individuelle: montée en voiture au col de la Cayolle puis même itinéraire

7ème jour : option itinéraire confidentiel:



Rien de tel que de semer le trouble en donnant des choix ! Bon courage pour vos dilemmes!

Vous remarquerez que pendant la semaine entière, ce n'est pas le monde qui vous aura généré: un véritable itinéraire pour sauvages vous est proposé, ici dans notre vallée!

Mais c'est vrai que le dernier jour sera bien plus fréquenté notamment pendant les week-ends puisque tous les gens de la côte d'azur viennent se rafraîchir. C'est ceux que vous verrez partir en sandales à 15 h quand l'orage gronde alors que vous arrivez dans le refuge en disant "ouf, on l'a échappé belle !"

Il en est de la volonté de l'administration du parc national de "sacrifier" certaines zones, les plus attractives et les plus esthétiques. Ils en font la promotion et du coup, tout le monde aura entendu parler du "lac d'Allos", plus grand lac d'altitude d'Europe. Et d'ailleurs, nous aussi, avons utilisé cette image pour vous convaincre de venir dans notre vallée. Et tout d'un coup, on vous propose de ne pas y aller?

Soucieux de proposer une alternative, nous avons pensé vous soumettre le choix de randonner dans des coins superbes et peu fréquentés mais de moins grande notoriété. Si ces options vous intéressent plus, il faut le décider à l'inscription car vous resterez 2 jours à la Coquille ou à la Cantonnière sans monter au refuge de la Cayolle.

Lacs et cimes du Mercantour

2ème Itinéraire

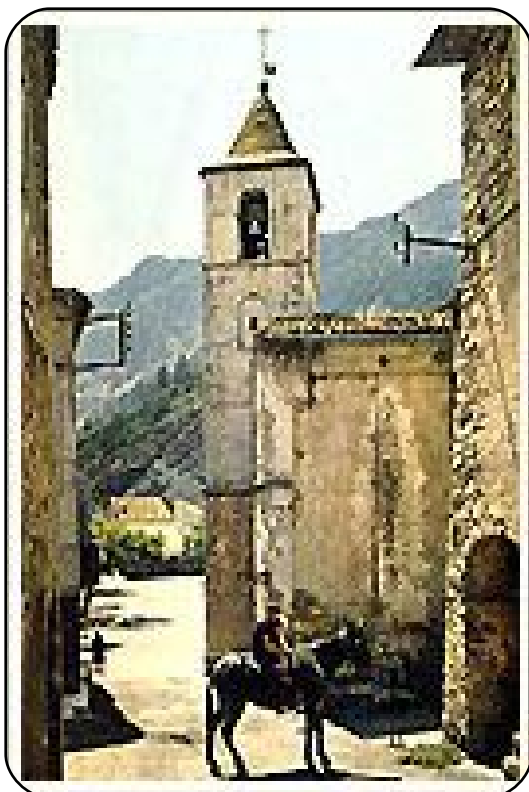
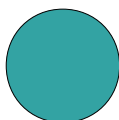
1er Jour Villeplane - Sauze

Chez Bernadette : Auberge de Sauze : 04 93 05 57 70

Dénivelée montée: 624 m

Dénivelée descente 679m - 5 h -13 km

Départ de la randonnée vers les Terres rouges. Balade en balcon sur un relief unique en Europe avec des gorges en balcon truffées de mines de cuivre reconverties en aires d'aigles royaux. Montée " lie de vin " sur Sauze . Nuitée en gîte ou chambres d'hôtes à l'accueillante auberge champêtre de Sauze, tenue par Bernadette qui saura vous faire découvrir ses confitures!



2ème jour :Sauze - St Martin d'Entraunes:

Le Prieuré tél: 04 93 05 54 99 ou Hôtel La Vallière tél: 04 96 05 59 59**

Dénivelée montée: 250 m

Dénivelée descente : 470m - 5 h -13 km

La remontée de la vallée continue. Belle randonnée en partie ombragée, après la montée jusqu'au panoramique plateau de la Lare en début de journée, le reste se déroule sur de la descente ou du plat. De belles échappées au milieu des arbres permettent de découvrir ce paysage si particulier de la haute vallée du Var fait d'affleurements de marne noire.

Option : Le Prieuré. St Martin par le vallon d'Enaux:18 km.

Montée: 415 m

Descente: 705 m - 6 h - 18km

Très beau sentier en balcon,réservée aux bons marcheurs de part sa longueur, cette randonnée permet de découvrir d'autres hameaux et l'aspect sauvage de la moyenne montagne par d'anciens sentiers à mi-pente qui permettaient de relier entre eux ces villages situés à la même altitude et d'où la vallée tirait véritablement sa subsistance.



Lacs et cimes du Mercantour

3 ème jour : St-Martin - Val-Pelens

Entre Mounard et Trinquier :

Dénivelée montée: 660 m.

Dénivelée descente: 1900 m. - 12km - 4h30



Option tranquille, qui permet de monter jusqu'à Val-pelens, avec la possibilité en chemin d'aller se rafraîchir dans un ruisseau. Le temps qui est imparti permet même de flâner en visitant StMartin d'Entraunes (possibilité de ravitaillement, épicerie, dépôt de pain), sa petite église romane avec un magnifique rétable du XVème siècle. (La clé est à la mairie le matin du mardi au samedi, sauf les jours fériés, contre une pièce d'identité afin de protéger le rétable de Bréa.)

4 ème jour: Val-Pelens - Estenc

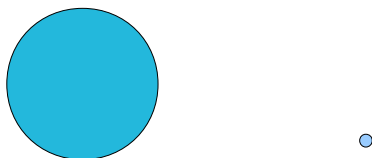
Gîte de la Coquille tél: 04 93 05 54 90 : ou refuge de la cantonnière : 04 93 05 51 36

1 ère Option: Par le Serre d'Au .

Dénivelée montée: 570 m

Dénivelée descente: 480 m - 10,5km - 5h

Agréable randonnée qui permet de relier l'étape directement sans passer par le col des champs, à travers d'anciennes «campagnes», en ayant une pensée pour ces générations de montagnards qui ont façonné le relief pour en tirer le meilleur parti. Maintenant que la nature a repris le dessus, seul un œil exercé peut en déceler les traces.



2 ème Option: Par le col des champs .

Dénivelée montée: 920m.

Dénivelée descente: 850 m - 16,5km - 6h



Splendide randonnée vers les vastes alpages du col des Champs (2045 m) à la rencontre des marmottes avec en prime un panorama très ouvert sur les hautes vallées. Il conviendra toutefois de partir pas trop tard le matin (8. 30 h au plus) afin de gérer la journée sans se presser.

Lacs et cimes du Mercantour

5ème Jour : Estenc – Col de Gialorgues

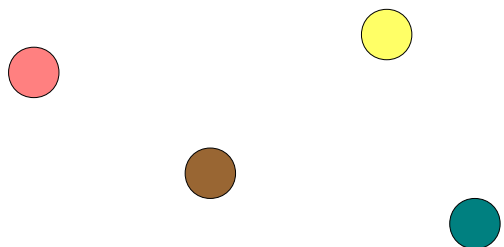
**Hébergements: Gîte de la Coquille Chez Françoise et Robert . Tél: 04 93 05 54 90 .
Ou: Refuge de la Cantonnière Chez Marie et Fabrice . Tél: 04 93 05 51 36**

Le vallon de l'Estrop et le col de Gialorgues (2519 m)

Dénivelée montée : 790 m

Dénivelée descente: 790 m - 5h - 7km

Magnifique randonnée d'envergure pour qui ne craint pas les dénivelées et la distance. Il s'agit d'une incursion dans un des vallons sauvages du massif de Sanguinière . Nous sommes là dans la zone centrale du parc national du Mercantour. La partie haute du vallon offre de vastes espaces et deux ravissants petits lacs. Côté rassurant: le vallon se fait en aller-retour, on peut à tout moment faire demi-tour particulièrement si le temps devient menaçant.



6ème jour: Estenc - Col de la Boucharde - Refuge de la Cayole:

Dénivelée montée: 990 m

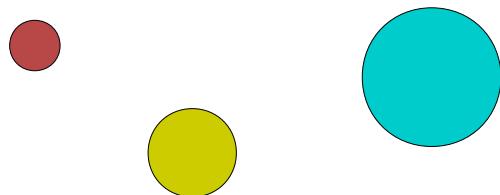
Dénivelée descente : 440 m - 6h - 13km

Typiquement alpin et au coeur du parc du Mercantour, ce parcours réunit les éléments attractifs de la haute-montagne : cols panoramiques, vallons minéraux où se juchent chamois et marmottes alanguies au soleil!

C'est la journée à la dénivelée obligatoire la plus longue.

option: tête de la Boucharde: 2639m ou cime de l'Échillon: 2709m

option chambre individuelle: aller-retour . Nuitée au refuge de la cantonnière ou au gîte de la Coquille.



Lacs et cimes du Mercantour

7ème jour: Retour sur Estenc par le lac d'Allos:

Dénivelée montée: 410 m

Dénivelée descente: 970m - 5h30 - 13km

La randonnée se termine ici en apothéose avec la visite des lacs glaciaires d'Allos, des Garrets et de la petite Cayole. Parcours très esthétique, le bleu du ciel se miroitant sur l'eau très pure des lacs. Une flore d'endémiques jonche les pelouses alpines : gentianes, pensées, asters, orchis..

Dans ce véritable champ de bataille géologique où l'émergence des montagnes a fait reculer la mer, glaciers de pierre et lacs d'altitude ponctuent cette dernière journée avec en point de mire l'immense étendue bleue du lac d'Allos.

option sportive:

Le Pelat en aller-retour du col de la Cayolle (3050 m):850 m montée et descente, 8 km aller-retour en plus

Si vous êtes un peu "montagnard", impossible de quitter la région sans faire l'ascension du Mont Pelat (3050m) le plus haut sommet de la région. Cime à étymologie transparente, ses éboulis calcaires pelés se découpent dans le bleu du ciel. Il est de tradition d'atteindre le sommet pour le lever du soleil, spectaculaire par temps pur car offrant un panorama à 360° sur l'ombre de la Corse sur la Méditerranée, la Suisse et le Mont Blanc.

Pour l'option chambre individuelle: montée en voiture au col de la Cayolle puis même itinéraire

7ème jour : option itinéraire confidentiel:

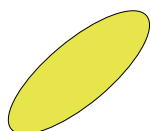
Rien de tel que de semer le trouble en donnant des choix ! Bon courage pour vos dilemmes!

Vous remarquerez que pendant la semaine entière, ce n'est pas le monde qui vous aura gêné : un véritable itinéraire pour sauvages vous est proposé, ici dans notre vallée!

Mais c'est vrai que le dernier jour sera bien plus fréquenté notamment pendant les week-ends puisque tous les gens de la côte d'azur viennent se rafraichir. C'est ceux que vous verrez partir en sandales à 15 h quand l'orage gronde alors que vous arrivez dans le refuge en disant " ouf, on l'a échappé belle!

Il en est de la volonté de l'administration du parc national de " sacrifier " certaines zones, les plus attractives et les plus esthétiques. Ils en font la promotion et du coup, tout le monde aura entendu parler du " lac d'Allos", plus grand lac d'altitude d'Europe. Et d'ailleurs, nous aussi, avons utilisé cette image pour vous convaincre de venir dans notre vallée. Et tout d'un coup, on vous propose de ne pas y aller?

Soucieux de proposer une alternative, nous avons pensé vous soumettre le choix de randonner dans des coins superbes et peu fréquentés mais de moins grande notoriété. Si ces options vous intéressent plus, il faut le décider à l'inscription car vous resterez 2 jours à la Coquille ou à la Cantonnière sans monter au refuge de la Cayolle.



Lacs et cimes du Mercantour

Matériel à emporter



Ne pas prendre de valises (ni à roulettes!) mais des sacs de sport! Nous sommes en montagne et les hébergements sont parfois en haut des escaliers de villages pentus.



Couteau de poche

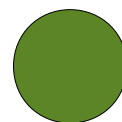
- Capes de pluie en vente 5 euros à Decathlon: (Un orage en montagne n'est qu'une aventure passagère si on est bien équipé!)
- Shorts, maillot
- Chapeau, crème de protection solaire.
- Pulls en laine ou laines polaires (2 jours à +de 2000m)
- Chaussures de montagne et tennis de rechange
- Pharmacie personnelle
- Sac de sport, pour le transport de vos affaires, pensez à limiter le poids à 9 kg, (les hébergements ne sont pas tous directement accessible par un véhicule.)
- Thermos si vous voulez.
- Prendre une gourde d'un litre et demi par personne.
- Option chambres collectives : draps-sacs (en vente dans les magasins de sport). Serviettes de toilette. Pas de duvet.

BIBLIOGRAPHIE

" Guide complet des fleurs de montagne ", Ch. Gray-Wilson, Ed. Delachaux-Niestlé.
" Minéralogie des Alpes-Maritimes ", G. Masi.
Guide Gallimard Mercantour
" Faune du Mercantour ", Ed. Glénat.
Fascicules édités par le Parc National du Mercantour.

CARTOGRAPHIE

Carte 35-40 ET – IGN TOP25 : Haute vallée du Var.
Carte au 1/50 000ème, Didier Richard : Alpes de haute Provence, Tinée, Ubaye.
Site de l'Institut géographique national : <http://www.ign.fr>



Lacs et cimes du Mercantour

Moyen d'accès

En voiture: (la laisser en toute sécurité chez nous sur une piste privée surveillée)

-Autoroute jusqu'à Nice, puis direction Digne par la RN 202.

5 km après le village d'Entrevaux, prendre la D 2202 en direction de Guillaumes.

5 km avant Guillaumes prendre direction Villeplane par la D88 (7 km).

- Par la Provence: RN 202 Sisteron, Digne, St André les Alpes, puis prendre D 2202 direction Guillaumes

-Gap; Barcelonnette, col de la Cayole, Guillaumes.

Attention, cette route est étroite, sinueuse et longue. 5 km après Guillaumes, surveiller une petite route en épingle à cheveux ,dans votre dos , la D 88, direction



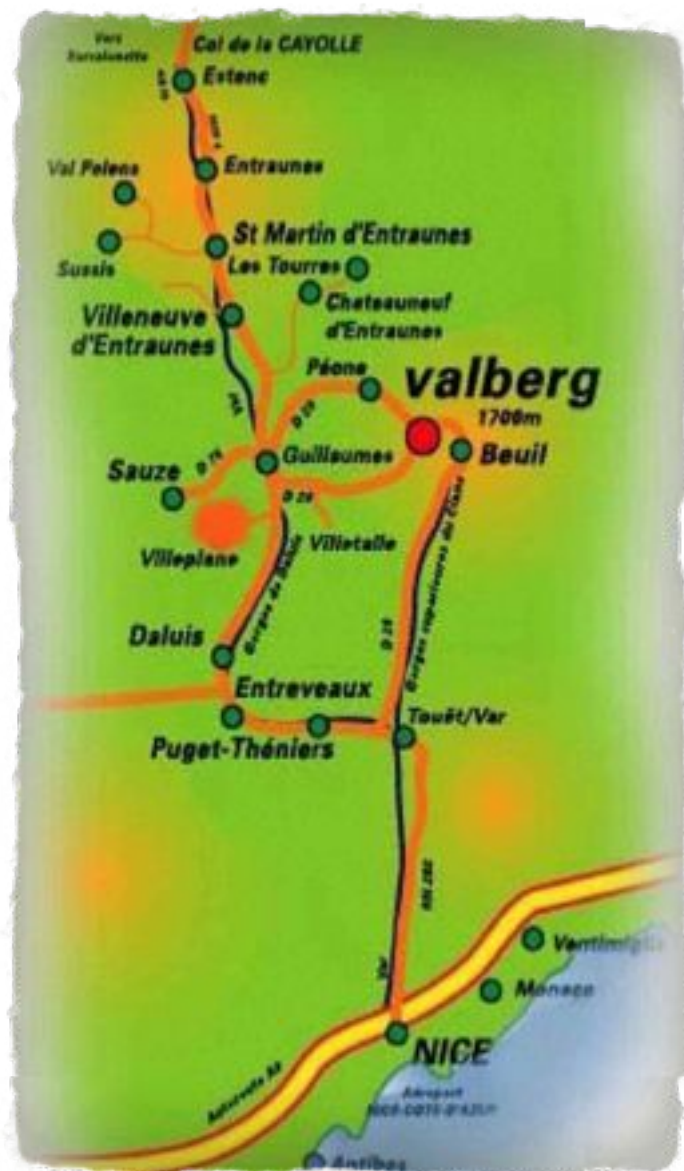
En train: train de nuit Paris 21h43 / 07h50 Nice, puis prendre correspondance pour Guillaumes à la Gare routière de Nice:tel : 04 93 85 61 81) à 13h15 le samedi, à 16h15 les autres jours sauf le dimanche. La gare des chemins de fer de Provence est située à 10mn à pied de la gare SNCF. Ces horaires sont fournis à titre indicatif, veuillez consulter la SNCF :Gare SNCF de Nice: 04 93 87 50 50 ou bien prendre la correspondance du train de Pignes (voir ci-dessous)

Correspondance avec le bus de Guillaumes en prenant la navette de l'aéroport ou avec la micheline du train des Pignes (à 12h 43 ou 17 h. Nous appeler pour vous aider à trouver le plus pratique pour vous.

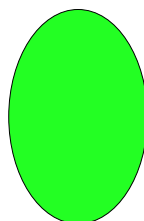
Au retour:gare d'Entrevaux du train des Pignes : 19h06 pour rejoindre Nice pour 20H30

Il est possible d'aller vous chercher et de vous ramener à Entrevaux au train des Pignes (3/4 h de voiture) pour la somme de 80 € (à partager selon le nombre de personnes).

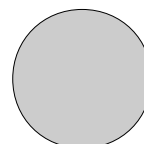
Le préciser à l'inscription.



En avion:
Paris / Nice :
toutes les heures



Les vols avec Easy Jet sont d'un prix très intéressant mais le train couchette, c'est moins polluant!



Lacs et cimes du Mercantour

un tourisme alternatif de façon concrète

Nos engagements:

-Un apport économique reversé directement aux gens de la vallée résidents à l'année en favorisant un réseau "chez l'habitant" et en préférant les produits locaux aux produits industrialisés même moins chers. Ceci nous a conduit à devoir réfléchir sur un autre type d'alimentation : salades composées à midi avec des céréales et des légumes du jardin, pain bio, fromages du pays etc.

Nous essayons de développer une autre idée de la nutrition auprès de nos hébergeurs et de nos clients: il n'est pas facile d'allier qualité - prix raisonnables et goûts de chacun surtout avec les enfants!

-Gérer un tourisme maîtrisable à échelle humaine et ne pas être tenté de déléguer ou grossir.

Garder toujours l'idée de qualité et d'améliorer nos services.

- Un souci de qualité à votre écoute : Cette année, nous proposons une alternative à une randonnée fréquentée le dernier jour (celle du lac d'Allos) afin de satisfaire ceux parmi vous qui aiment la montagne sauvage et secrète.

-Faire connaître le pastoralisme, racines de notre culture par des rencontres avec des bergers en rando accompagnée

- Gestion de l'environnement:

-Utiliser le moins possible de plastiques jetables notamment dans les pique-niques. Nous vous fournissons des jetables en amidon de maïs sans OGM.

-Utiliser le moins possible de papier : Fournir les informations sur support numérique permet de moins gaspiller le papier.

-Utiliser le papier recyclé pour nos dépliants.

-Respecter la fragilité du milieu montagnard et avoir conscience de l'impact de nos circuits en camping en haute-montagne : ceci nous a conduit à limiter ces randonnées accompagnées à une dizaine par an afin de ne pas trop peser sur les pâturages et de ne pas fragiliser le métier de berger par une utilisation abusive des herbages par nos ânes.

-Une volonté d'informations précises: car de plus en plus, il arrive dans nos montagnes un public non averti, sans références à des traditions de montagne.

-Pour ne pas vous retrouver dans un type d'hébergement qui ne vous convient pas, nous avons sur notre site internet un rappel de ce qu'est et doit rester un gîte ou un refuge de montagne.

Vos engagements

-Etre un touriste responsable : Avoir conscience et choisir à bon escient vos vacances: bien souvent, vous ne lisez pas les fiches techniques et vous vous étonnez qu'il fasse chaud, froid, que ça monte, ça descend, c'est loin, il y a des mouches, des taons..

-Ne pas être simplement consommériste:

-La Montagne n'est pas un produit touristique adaptable à vos désirs. C'est à vous de vous adapter car

on ne domestique pas la montagne

C'est la voie de la consommation modérée; cela implique de s'adapter aux logements

-Votre "empreinte écologique" sur les montagnes doit être peu pesante. Concrètement: faire avec les moyens du bord, là où l'on est sans oublier le bon sens.

- Ne pas se laisser aliéner par sa définition du confort de citadin intransposable en montagne.

-Ne pas jeter de pelures d'oranges, de plastiques, de mégots etc

-Ne pas parsemer la montagne de papiers toilette roses. Sachez être comme un Indien. Personne ne doit voir que vous êtes passés par ici.

-Utiliser les informations sur support numérique et n'imprimer que l'essentiel.

-Adhérer à notre démarche dans l'esprit qui nous anime de ne pas proposer trop de circuits.

Tant pis si c'est complet pour vous, l'an prochain, vous vous y prendrez plus tôt!

Soyez "cools avec nos hébergeurs et ne nous les énervez pas!!!

Notre réseau d'hébergeurs est composé de gens du pays, pleins de bonne volonté et prompts à vous accueillir avec bonne humeur. Ils mettent les petits plats dans les grands et se font une joie de partager avec vous leur passion de leur terroir. Ce ne sont pas des "pros" de l'accueil, blindés, désabusés et misanthropes. Ils ne tiennent pas de "formule 1".

Ici les rapports humains sont privilégiés aux rapports consuméristes!

Ils méritent votre respect et votre intérêt.

N'attendez pas d'eux un service hôtelier traditionnel: pas de petit-déj servis au lit!

Mais du génépi, pourquoi pas!

Lacs et cimes du Mercantour

Nos autres randonnées

Le mercantour à pas de loup : 7 jours

Rando liberté avec portage par voiture.

Boucle de 7 jours, 6 nuits en pension complète. Un choix de 2 à 3 itinéraires par jour (du sommet à la petite rando) permet de rejoindre l'étape suivante. Nos guides vous conseilleront le jour du départ. Hébergement: chez l'habitant et hôtels. Option chambre individuelle.

Sous le soleil des Alpes du sud, il existe une montagne rouge, unique en Europe. Des hameaux secrets et désertés du parc national du Mercantour aux sommets sauvages mais accessibles à tous comme le Mt Mounier (2850 m) ou le Dôme du Barrot (2136m) ou le St Honorat (2550m), c'est aux sources de notre civilisation montagnarde " l'Alpe ", que nous vous convions. Le loup y a élu domicile, parce qu'ici, il n'y a toujours pas de traces de civilisation.

Le Mercantour des lacs : 7 jours **La randonnée accompagnée avec portage de l'intendance par nos ânes:**

Vous souhaitez avant tout randonner au sein d'un petit groupe amical, en compagnie d'un guide spécialiste d'un pays ou d'une région. Nous vous proposons le " Mercantour des lacs" Pour une semaine seulement, ne vous sentez-vous pas l'âme suffisamment poétique pour préférer à un petit confort aliénant le lever grandiose du soleil jouant à saute-montagne sur l'horizon ? Nos salles de bain sont faites de petits ruisseaux courant dans les pelouses moelleuses bruissant du chant des alouettes et des rappels à l'ordre des marmottes alanguies au soleil.

Entre l'Ubaye, le Haut-Var et le Haut-Verdon, voici une belle marche d'altitude, d'espaces, de silences et de solitudes dans une ambiance haute-montagne, au bord de lacs de rêves. Ces montagnes vous deviennent accessibles grâce à nos animaux de bât car au lieu de descendre dans les vallées pour trouver la promiscuité d'un gîte, nous resterons sur des alpages panoramiques dans des lieux idylliques. Hébergement: Sous tentes-igloos individuelles ou doubles avec matelas pneumatiques (fournis). Nourriture copieuse "maison" à base de produits fermiers. 1 nuit en gîte.



Lacs et cimes du Mercantour

Vos hébergements

Se conformer aux indications données le jour du départ.

Nuit sup : gîte de Villeplane:

Chez Jérémie et Anais ou yourte mongole 04 93 05 56 01

1er Jour: Villeplane- Sauze :

Auberge communale chez Bernadette 04 93 05 57 70

2ème jour :Sauze-St Martin d'Entraunes:

Le Prieuré chez Cathy et Gilles (tél: 04 93 05 54 99)
ou hôtel la Vallière ** 04 93 05 59 59

3ème jour: St Martin d'Entraunes-Sussis :

La Basse teille chez Nicole et Alain Bonamy (tél: 04 93 05 53 21)
ou Auberge des Aiguilles Val Pelens 04 93 05 52 83

4ème jour:Sussis- Val-Pelens:

Auberge des Aiguilles Val Pelens 04 93 05 52 83

5ème jour: Entraunes - Estenc

Gîte de la Coquille tél: 04 93 05 54 90
ou Refuge de la Cantonnière : 04 93 05 51 36

6ème jour:Estenc - le col de la Cayolle :

Refuge de la Cayolle ou Gîte de la Coquille tél: 04 93 05 54 90
(option chambre individuelle)
ou Refuge de la Cantonnière :
04 93 05 56 31 (option chambre individuelle)

7 eme jour : Villeplane :

Nuit supplémentaire : possibilité d'une yourte tout confort



BULLETIN D'INSCRIPTION

L'équipe d'Itinerance vous remercie de votre inscription.

Merci de remplir le bulletin ci-dessous que vous pouvez renvoyer par mail ou avec votre chèque d'acompte de 30% ou bien en effectuant un virement bancaire, à :

Itinérance Villeplane 06 470 Guillaumes

Nos références bancaires sont :

Itinerance

S.A.R.L i.TREK

code banque: 19106

code guichet:00612

n° de compte:43609037866

clé RIB: 23

Domiciliation: Crédit Agricole GUILLAUMES

N° de compte international:FR 76 1910 6006 1243 6090 3786 623

BANK IDENTIFICATION/ AGRIFRPP891

Dès réception, nous vous enverrons une confirmation d'inscription

Nom : _____

Prénom :

Nom : _____

Prénom :

Nom : _____

Prénom :

Nom : _____

Prénom :

Nom : _____

Prénom :

Age des enfants:

Adresse:

tél:

Portable:

Séjour choisi:

-Rando accompagnée : _____ Date :

-Rando liberté : _____ Date :

Total dû:

Acompte :30% du prix du séjour :

Assurance annulation : 3% montant du séjour

Option Assurance contrat Europ assistance (doit être souscrite au moment de l'inscription si vous n'avez pas votre propre multirisques): annulation, rapatriement, interruption du séjour et bagages

Le solde sera à régler sur place. Attention, nous ne possédons pas d'appareil à cartes. Par contre à Guillaumes un appareil pour retirer de l'argent est disponible.

Options particulières :

En voiture directement sur le lieu du rendez-vous avant 9 h du matin (Attention à bien évaluer les distances en montagne).

Autoroute jusqu'à Nice, puis direction Digne par la RN 202. 5 km après le village d'Entrevaux, prendre la D2202 en direction de Guillaumes. 5km avant Guillaumes, prendre direction Villeplane par la D88 (7km).

Prendre à gauche sur la place de Villeplane en face de la cabine téléphonique une piste en terre carrossable en suivant le panneau " itinérance".

Je souhaite arriver la veille et je retiens le gîte de Villeplane pour personnes en 1/2 pension

Recommandations:

Prévoir d'arriver la veille au gîte de Villeplane (04 93 05 56 01) pour ne pas partir tard. (demi-pension: 35 euros adulte, 31 euros enfant). Chambres collectives ou yourtes. Dortoir de 4 et 5 et chambres de 2 ou 3 selon disponibilités. Salles de bain collectives. Prévoir d'arriver entre 17 et 19 h. Repas servis de 19h30 à 20 h 30.

Le gîte est une ancienne maison au crépi à la chaux rose en contre-haut du village par les escaliers visibles de la placette. (Attention à bien évaluer les distances en montagne). Les 150 derniers kms comptent triple

J'arriverai par le train ou l'avion à Nice:

1. Gare routière de Nice: cars réguliers pour Guillaumes (7km de Villeplane). 16h15 tous les jours ; 13h15 le samedi. Pas le Dimanche (Prendre le train des Pignes : 17 h 17). Retour train des Pignes à Entrevaux : 19 h17 arrivée Nice 20h57
2. Nous venons vous chercher à Guillaumes et vous ramènerons à Entrevaux : transfert total 60 euros (à partager selon le nombre de personnes)
3. Gare du Sud du train des Pignes à Nice : Chemins de fer de Provence (10 mn à pied de la gare SNCF) correspondance avec le train des Pignes:(12 h 43 ou 17 h 17) et arrivée petit village fortifié d'Entrevaux, à visiter !!

Au retour, gare d'Entrevaux du train des Pignes 19h17, arrivée à Nice 20h57). Il est possible d'aller vous chercher ou vous ramener à Entrevaux au train (3/4 heure de voiture) pour la somme de 80 euros (à partager selon le nombre de personnes) Le préciser à l'inscription ainsi que les horaires.

Merci de bien vouloir nous préciser comment vous nous avez connu :

CONDITIONS GENERALES

FICHE TECHNIQUE : La consultation des fiches techniques est indispensable avant toute inscription.

L'inscription à l'un de nos séjours ou voyages implique l'adhésion à nos conditions générales. Votre inscription ne sera prise en compte que dans la mesure des places disponibles ainsi qu'à réception de votre bulletin d'inscription rempli et signé, accompagné d'un acompte de 30% du montant du séjour.

Le solde doit être réglé sur place avant la randonnée.

Annulation : en cas d'annulation de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), il vous sera retenu :

- A plus de 30 jours du départ : 10% du montant du séjour.
- Entre 29 et 21 jours : 25% du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50% du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75% du montant du séjour.
- A moins de 2 jours : 90% du montant du séjour.

Il vous est conseillé de souscrire une assurance-annulation auprès de notre compagnie. .

Si la randonnée est annulée de notre fait, soit parce que le nombre minimum de participants n'est pas atteint, soit par suite de conditions mettant en cause la sécurité des participants, soit par force majeure, il vous sera proposé dans la majorité des cas une formule de remplacement. Si elle est d'un coût supérieur (jusqu'à 15%), il ne vous sera demandé aucun supplément.

En cas d'annulation définitive, vous serez remboursé intégralement

Loi du 13/07/1992 : au dos du bulletin d'inscription sont reproduits in extenso les articles 95 à 103 du décret du 15/06/1994 relatifs à la vente de voyages et de séjours.

Les Prix : Ils comprennent, sauf mention contraire (voir notamment les randonnées liberté) :

- L'hébergement en pension complète.
- L'encadrement.
- Le prêt du matériel collectif ou individuel le cas échéant (cf. fiche technique).
- L'assistance d'un véhicule et de son chauffeur ou la location d'animaux de bât suivant le cas, pour le transport des bagages.
- La participation aux frais de transport sur place.
- Les frais d'organisation et de logistique.

Ils ne comprennent pas :

- La garantie annulation facultative.
 - Le transport du domicile pour rejoindre le point de rendez-vous.
- Les dépenses à caractère personnel.

Responsabilité : Les organisateurs ne sauraient se substituer à la responsabilité individuelle de chaque participant, ce dernier devant être couvert par sa propre assurance responsabilité civile.

D'autre part, agissant en tant qu'organisateur de randonnées, ils sont conduits à choisir différents prestataires, gérants de gîtes, refuges, hôteliers, transporteurs, et ne sauraient être confondus avec ces derniers qui conservent leur responsabilité propre.

Risques : Toute randonnée comporte un risque si minime soit-il. Chaque participant l'assume en toute connaissance de cause, s'engage à ne pas faire porter la responsabilité des accidents ou incidents pouvant survenir sur l'organisateur, les accompagnateurs ou les différents prestataires. Ceci est également valable pour les ayant droits et les membres de la famille. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et suivre les conseils donnés par l'accompagnateur représentant l'organisateur, lequel ne pourra être tenu pour responsable des accidents résultant de l'imprudence d'un membre du groupe.

Les organisateurs se réservent le droit, si des circonstances particulières mettant en cause la sécurité du groupe l'exigent, de modifier l'itinéraire ou certaines prestations du programme, directement ou par l'intermédiaire de l'accompagnateur.

Les randonnées Liberté sont des circuits vendus sans accompagnateur. Le forfait comprend un descriptif de l'itinéraire et une carte de la zone. Les randonnées Liberté supposent donc une connaissance convenable de la lecture de carte et de l'orientation, notamment en montagne.

Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et suivre les conseils donnés par le topo-guide, les organisateurs ne pouvant être tenus pour responsables des accidents résultant de l'imprudence d'un participant.

Les organisateurs ne sauraient non plus être tenus pour responsables d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée Liberté suppose l'acceptation d'un risque, si minime soit-il qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur l'itinéraire.

En conséquence, chaque participant s'engage à accepter ce risque et à ne pas faire porter la responsabilité des accidents ou incidents pouvant survenir chez l'un des organisateurs, ou différents prestataires. Ceci est également valable pour les ayant droits et les membres de la famille.

Itinérance-Trekking

"I.TREK "

Villeplane 06 470 Guillaumes France

Tél : 00 33 (0) 4 93 05 56 01

Mail : itinerance@nordnet.fr Internet : www.itinerance.net

sarl au capital de 7500 €

Kbis n° 494 923 634 R.C.S NICE .Habilité tourisme par arrêté préfectoral

R.C : Les MMA IARD, 10 bd OYON 72030 LE MANS Cedex 09

Garantie crédit agricole des A.M . 06 260 Puget-Théniers.