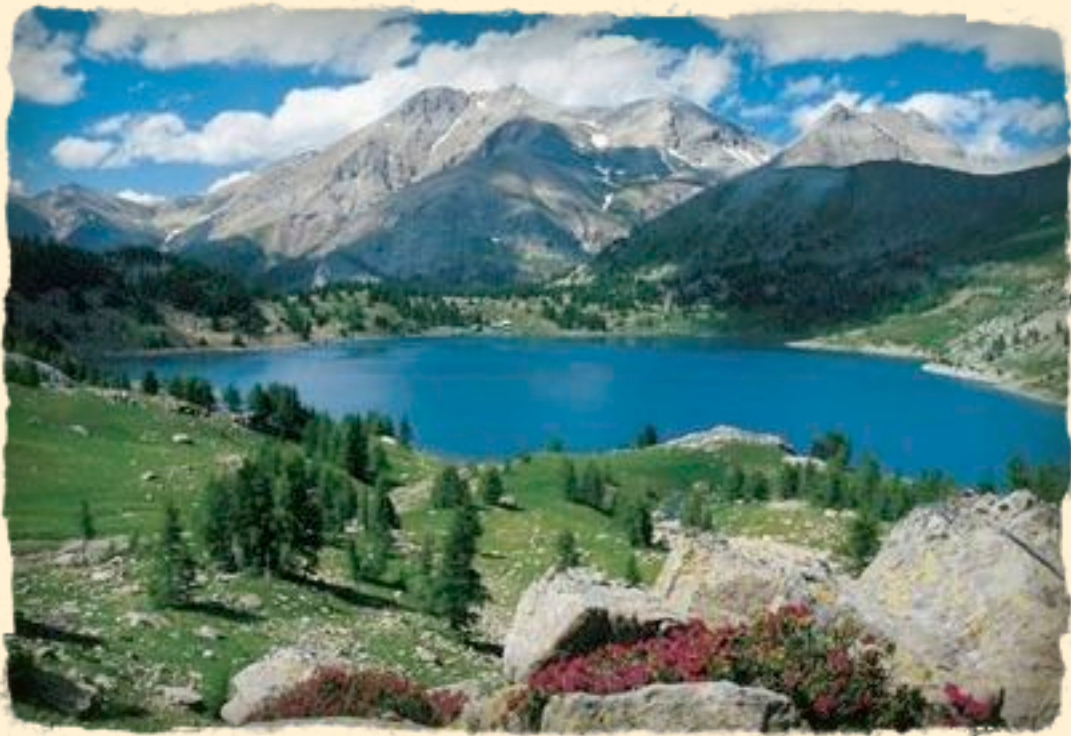


Miroirs d'azur du Mercantour



Itinérance-Trekking

"I.TREK"

Villeplane

06 470 GUILLAUMES

itinérance@nordnet.fr

www.itinerance.net



Miroirs d'azur du Mercantour

Miroirs d'azur du Mercantour randonnée en liberté

Tarif tout compris 2009

7 jours, 6 nuits

(possible d'adapter l'itinéraire sur 4, 5 ou 6 jours. Demander les fiches détaillées)

Option en chambres collectives :

•gîte/chez l'habitant/auberge et refuge:

•(chambres+sanitaires collectifs, apporter draps-sacs et serviettes)

•adulte: **560 euros** enfant: **485 euros** de 5 à 12 ans

Possibilité de journée de repos ou de rando sup.

A voir à l'inscription. Supplément en fonction



**hébergement:
chez l'habitant.
gîte et hôtel
Portage des
sacs
par un âne**

Ces prix comprennent :

•l'hébergement en pension complète

•portage des sacs par ânes (avec tout son équipement) 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 de la géologie, la flore et la 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 : âne

•l'option âne ne permet que l'itinéraire "facile". Pour les amateurs de randonnée avec grands enfants, il vaut mieux prendre l'option voiture qui permet d'emprunter tous les sentiers notamment les sommets.

randonnée sans guide

Pour ceux qui partent avec un âne, la matinée est consacrée à expliquer son maniement et comment s'en occuper.

Puis on va étudier avec vous les variantes de l'itinéraire en fonction de tous les paramètres (météo, forme physique...). Une fiche détaillée vous est fournie, décrivant votre itinéraire.

Il est possible de laisser votre âne les 2 derniers jours en haute-montagne et de continuer avec le portage des sacs par voiture si vous préférez l'aspect "sommets" sinon, vous pouvez continuer avec l'âne sur des itinéraires plus tranquilles.



Miroirs d'azur du Mercantour

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 !



Le parc national du Mercantour

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.

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

La “ jungle européenne ”: une montagne préservée

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

Des gorges rouge lie-de-vin avec des défilés audacieux.

Des forêts de mélèzes et de farouches sommets minéraux.

Vers un tourisme alternatif et responsable

“Défendre la montagne c'est d'abord s'opposer à tout ce qui tend à la transformer en un sous-produit packagé et standardisé de l'industrie touristique, à la monopoliser, l'uniformiser et la banaliser en Disneyland grandeur nature, pour que l'homme libre puisse conserver un espace de liberté à sa mesure.

Il n'y a pas de contradiction entre la défense de la montagne et son accessibilité à tous, tant que les moyens mis en œuvre pour permettre cette accessibilité ne détruisent pas précisément ce qu'ils devraient offrir: quelque chose qui sorte de l'univers de la consommation passive pour se situer dans celui d'une expérience intime, libre et autonome, qui engage l'individu tout entier, expérience solitaire ou partagée dans la convivialité et la complicité irremplaçables que crée l'effort partagé. “

Extrait de la charte de l'association “ Mountain Wilderness ”, pour la défense des grands espaces

Miroirs d'azur du Mercantour

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 25 ans qu'ils la sillonnent !

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

Accompagnateurs, hôtes, éleveurs, tous ceux qui font partie de nos réseaux ne vivent pas là par hasard ou par résignation. Pour nous tous, cette vie est un choix, celui d'une existence libre dans un environnement préservé.

Tranquillement, à pied ou avec les ânes que nous élevons, c'est un peu l'âme de nos terroirs que vous partagerez et un grand souffle de liberté que vous amènerez.

Ne marchez pas idiot car nature rime avec culture

Vous serez dans des pays encore fort peu touristiques où l'on peut souvent randonner toute une journée sans rencontrer personne.

L'accueil du soir chez des anciens ou des nouveaux du pays ajoute alors au plaisir de la randonnée celui de la découverte d'individualités fortes et des réalités humaines de nos montagnes.

Et nos hébergements?

Les lieux d'étape sont très divers: accueil chez l'habitant, fermes, gîtes d'étape, refuges de montagne, petits hôtels...

Ne vous attendez pas aux normes encartées et aseptisées. La simplicité des conditions de confort est souvent à l'image de la sauvagerie des pays traversés.

Mais si vous savez faire preuve, le temps de vacances différentes, d'un minimum d'adaptabilité et d'ouverture d'esprit, vous aurez alors le plaisir et le bonheur de rencontres chaleureuses et vraies autour d'une table bien garnie



Miroirs d'azur du Mercantour

Matériel à emporter

- Récipients pouvant contenir des salades composées (type tuperwaere hermétiques).
 - Assiettes, couverts, couteaux,
 - Thermos et pax de congélation pour ceux qui veulent.
 - Couteau de poche.
 - Capes de pluie en vente 5 euros à Décathlon: (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 avec double peau.
 - Draps-sacs (en vente à Décathlon). Serviettes de toilette. A utiliser dans tous les hébergements.
- Ne pas prendre de duvets, trop volumineux !
- Prendre gourde et récipients afin d'avoir 2 l par personne.
 - Une bâche de protection pour le chargement , des tendeurs.
 - Enveloppez vos affaires dans des sacs poubelle hermétiques.



Un orage en montagne n'est qu'une aventure passagère si vêtements et nourriture ne sont pas trempés!

Matériel fourni par nous avec l'option ânes

- Des sacs militaires pour le chargement sur l'âne (2 par âne) dans lesquels vous répartirez vos affaires
- Pharmacie vétérinaire: anti-inflammatoire, antiseptique, produit rémanent contre les mouches
- Bât, licol, corde, longe.
- Manuel pour s'occuper d'un âne, le potasser..
- Limitez vos affaires à 40 kg!



Miroirs d'azur du Mercantour

L'âne ... et vous

C'est ici une montagne secrète qui devient accessible à une famille grâce à la présence de nos ânes qui nous appartiennent depuis longtemps.

Ils sont affectueux, ont chacun leur personnalité, leur vie propre, leurs goûts (certains se contentent de quignon de pain, d'autres préféreront le saucisson, on a même relevé des cas de cannibalisme avec un saucisson d'ânes !).

Ils aiment la compagnie humaine particulièrement celle des enfants qu'ils persuadent d'avancer sans rechigner.



Passés maîtres dans l'art de la comédie, on peut les voir tour à tour boudier pour attendrir, boitiller pour avoir du tabac (suprême gourmandise asine) et repartir bon pied, bon oeil sur des sentes hasardeuses.

Bambou, Pépino, Ouzo, Lola, Lilou, Gédéon, Isidore, Nestor, Kif-Kif, Lupin, Mytho, Iznogud et les autres fascineront petits et grands.

Vous aurez affaire à un fin psychologue, grand connaisseur des hommes et prêt à profiter de vos faiblesses!

Il peut très bien s'écrouler sous une charge raisonnable, s'il perçoit que vous êtes ravagé de remords.

- Attention à vos victuailles! Il adore le pain qui dépasse d'un sac.
- Il est bon d'être ferme, l'un conduisant avec la corde, l'autre fermant la marche avec une petite badine convaincante si besoin.
- Ne le laissez pas brouter ou glaner une herbe en marchant sinon il s'arrêtera à tout propos.
- Sur un sentier de montagne, mettez-vous toujours du côté de la paroi pour ne pas être bousculé dans le vide!
- Tenir l'âne sans faire de tour mort autour du poignet et sans trop de lest.
- Nos ânes sont là pour le portage de vos affaires. Les enfants n'étant admis qu'à partir de 5 ans s'ils sont en pleine forme ne montent en aucun cas sur les ânes, sauf exceptionnellement



Miroirs d'azur du Mercantour

Fiche technique

Départ: Villeplane: tous les jours selon disponibilités.

Arrivée: Estenc (50 km soit 1 heure 15 de trajet de Villeplane).

Recommandations: prévoir d'arriver la veille au gîte de Villeplane (04 93 05 56 01) pour ne pas partir tard (demi-pension: 35 € adulte, 31€ enfant). Chambres collectives ou yourtes.

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 particulièrement pour l'option avec ânes. Nous ne sommes pas responsables de la dégradation éventuelle des itinéraires suite à l'érosion active en montagne.

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

Spécial famille: Ne marchez plus avec vos sacs à dos, Nos ânes sont là pour vos fardeaux!

L'âne est docile et facile à conduire, mais ce n'est pas un VTT; il a des réactions selon sa personnalité. Gourmand, câlin, curieux, cabotin et attachant il saura faire avancer les enfants .

Halte à la sensiblerie : Un point important à soulever est que tous nos ânes travaillent 2 mois par an, le reste du temps ils sont en liberté sur 250 hectares et choyés.

L'âne est en voie de disparition; l'utiliser en randonnée permet de lui redonner une fonction et de lutter contre l'extinction de la race. Il vaut mieux le voir porter vos affaires que dans votre assiette !

Un âne peut porter ponctuellement un enfant à partir de 5 ans sous la responsabilité des parents et pas sur les 3/4 cet itinéraire en montagne.

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 signalée par exemple: b.23

Option facile: spécial famille avec enfants "marcheurs "à partir de 5 ans:

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.



Miroirs d'azur du Mercantour

Option randonnée sans ânes

Le Parc du Mercantour est idéal pour la randonnée.

Les variantes magnifiques en haute-montagne sont possibles tous les jours avec les mêmes hébergements avec portage des bagages par voiture.

(Dénivelées de 800 à 1200m, de 6 à 8 h de marche) . Possible d'alterner.

Dénivelée: 500 à 600 m par jour ou 800 à 1200 m selon l'option

Hébergement: 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

L'hôtel fournit la prestation de type gîte. Dortoir de 8 dans le refuge.

BIBLIOGRAPHIE

- " Guide complet des fleurs de montagne ", Ch. Gray-Wilson, Ed. Delachaux-Niestlé.
- " Minéralogie des Alpes-Maritimes ", G. Mari.
- 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>



Miroirs d'azur du Mercantour

Itinéraire

Lors de notre prise de contact, en fonction de votre profil (famille ou couple sportif, contemplatif, randonneur confirmé ou néophyte, 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.

1er Jour : Villeplane - Sauze

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

-Par le vallon de Cante .

Dénivelée montée: 515 m

Dénivelée descente: 375 m

Distance: 8 km

Temps de marche : 4h

Randonnée se déroulant sur les versants nord et sud du vallon de Cante, elle permet de prendre la mesure d'une particularité qui fait le charme des Alpes du sud: la diversité des paysages, entre "l'ubac" frais et boisé typé Alpes du nord et "l'adret" à forte connotation provençale.



2ème jour : Sauze - St Martin d'Entraunes

Hébergements:

-Camping / Gite d'étape Le Prieuré .
Chez Cathy et Gilles Tél :04 93 05 54 99

-Hotel** La Vallière . Chez Jean-Louis
Tél: 04 93 05 59 59

-Par la Lare

Dénivelée montée: 340m.

Dénivelée descente: 620m.

Distance: 15 km

Temps de marche: 5h .

La remontée de la vallée continue. Belle rando 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



Miroirs d'azur du Mercantour

3^{ème} jour : St-Martin - Sussis

Hébergement: La Basse Teille
chez : Nicole et Alain Tél: 04 93 05 53 21

Même départ pour deux options .

1^{ère} option: Direct.

Dénivelée montée: 360 m.
Dénivelée descente: 70 m.
Distance: 7 km.
Temps de marche: 3h.

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 StMartin d'Entraunes (possibilité de ravitaillement, épicerie, dépôt de pain), sa petite église romane avec un magnifique rétable du XV^{ème} siècle.

2^{ème} Option: Pas Roubinous (2308 m). Sans âne.

| | |
|--------------------------|-----------|
| Dénivelée montée: 1300 m | Dénivelée |
| descente: 900 m | |
| Distance: 17km | Temps de |
| marche: 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 servi à 8h) et de redescendre à la moindre menace orageuse. Il n'est pas possible de monter là haut avec un âne. Il faudra donc le laisser en passant au gîte de la basse Teille. Itinéraire en aller-retour qui permet à tout moment de faire demi-tour (la montée jusqu'à la b.225 vaut déjà largement le coup)



4^{ème} Jour : Sussis - Val-Pelens

Hébergement: Auberge des Aiguilles
chez Florence et Olivier
Tél: 04 93 05 52 83

1^{ère} option: Direct.

Dénivelée montée: 320 m
Dénivelée descente: 100 m
Distance: 5km
Temps de marche: 1h30

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

2^{ème} Option: Le clot de l'Aï . Sans âne .

Dénivelée montée: 635 m
Dénivelée descente: 635m
Distance: 5km
Temps de marche: 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.

Il n'est pas possible de monter là haut avec un âne. Il faudra donc le laisser en passant à l'auberge



Miroirs d'azur du Mercantour

5ème Jour : Val-Pelens - Estenc

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 .

1 ère Option: Par le Serre d'Au .

Dénivelée montée: 570 m
Dénivelée descente: 480 m
Distance: 10,5km.
Temps de marche: 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
Distance: 16,5 km.
Temps de marche: 7 h.

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.



6 ème Jour : Estenc - Refuge de la Cayolle

Hébergement: Refuge de la Cayolle chez Françoise et Robert. Tél: 04 92 81 24 25

-Par le bois du Garret

Dénivelée montée : 590m
Temps de marche : 3h30
Distance: 7 km

Itinéraire: Montée en altitude progressive par un beau sentier qui chemine dans un mélézin centenaire jusqu'à la limite altitudinale des arbres pour déboucher dans les alpages découvrant les charmes du massif de Sanguinière dans cette ambiance sauvage si particulière des Alpes du sud faite de contraste et de diversité.

Spécial familles avec grands enfants: Col de la Boucharde, sans ânes.

Dénivelée montée: 990 m
Dénivelée descente: 440 m
Distance: 13 km.
Temps de marche: 6h

Vous êtes dans la zone centrale du Parc. Attention à la législation

C'est un choix que vous pouvez faire au dernier moment sans les ânes que vous laissez à la Coquille.

Donnez à vos hôtes toutes vos affaires . Elles seront transférées au refuge en voiture.

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



Miroirs d'azur du Mercantour

7ème jour : Col de la Cayolle - Estenc

1ère Option : Retour sur Estenc par le tour des Lacs .

-Dénivelée montée:410 m
-Temps de marche : 5 h30

-Dénivelée descente:970m
-Distance : 13 km

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

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.



2ème Option : Sportive Le Mont Pelat (3050 m). Sans âne.

-Dénivelée montée: 1260 m
-Temps de marche : 8 h

-Dénivelée descente:1820 m
-Distance : 20 km .

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 l'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. Le Mt Pelat est impraticable pour des ânes, cet itinéraire suppose donc que le groupe se sépare, une partie menant l'âne par l'option 1.



Miroirs d'azur du Mercantour

Nos partenaires et amis "pros" sur d'autres régions :

pour partir en toute confiance dans un même état d'esprit

Pascal Fontenelle et Joelle Guevara
34 260 Latour/orb France
tel : 04 67 23 10 53
balladanes@wanadoo.fr site : www.balladanes.com

Dans le sud des Cévennes, nos amis ont inventé il y a 20 ans la rando en liberté avec leurs ânes - porteurs de rêves . Pour les familles avec enfants en bas âge, c'est l'idéal pour découvrir la formule à travers des paysages époustouflants permettant de randonner toute l'année.

Jacques-François Perez
La Chapelle - Route des Moulins - 06470 - SAUZE - France -
Tél +33(0)4 93 05 55 05 -
info@artambule.com site : www.artambule.fr

Organisateur de randonnées culturelles de grande qualité, Paquito a été l'un des premiers à associer randonnée et découverte culturelle. Aujourd'hui, il propose des circuits en liberté à travers les Alpes du Sud (Savoie, vallée de la Roya , Provence, ainsi que des randos en Bohême.



Miroirs d'azur 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.

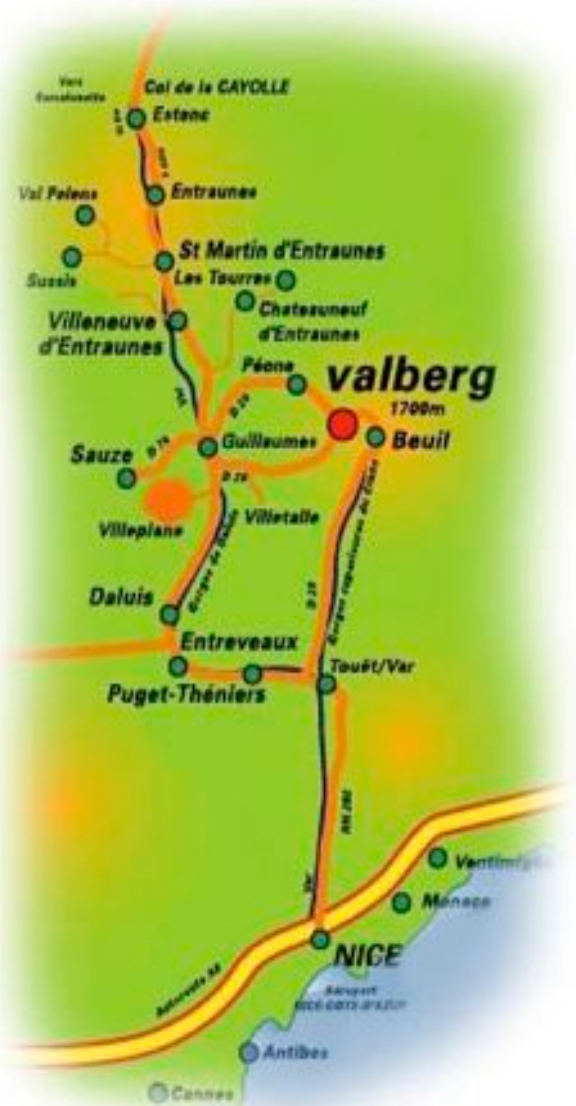
Attention, cette route est étroite, sinueuse et longue. 5 km après Guillaumes, surveiller une petite route en épingle à cheveux, dans votre dos, la D 88, direction



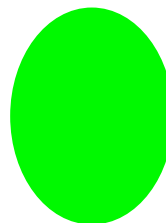
En train: train de nuit Paris 21h43 / 07h50 Nice, puis prendre correspondance pour Guillaumes à la Gare routière de Nice:tel : 04 93 85 61 81) à 13h15 le samedi, à 16h15 les autres jours sauf le dimanche. La gare des chemins de fer de Provence est située à 10mn à pied de la gare SNCF. Ces horaires sont 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 17h17). Nous appeler pour vous aider à trouver le plus pratique pour vous.

Au retour: gare d'Entrevaux du train des Pignes : 19h17 pour rejoindre Nice pour 20h50 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!



Miroirs d'azur du Mercantour

Vers un tourisme responsable

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 consumériste:

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".

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

Mais du génépi, pourquoi pas!

Miroirs d'azur du Mercantour

Nos autres randonnées

Le mercantour au pas de l'âne 7 jours

Rando liberté avec portage par âne

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, se complaisant dans ces lieux sauvages.



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.



Miroirs d'azur 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 : retout à Villeplane :

Nuit supplémentaire en option: 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 : 3% du montant total

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 à droite 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 : itinérance@wanadoo.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 09Garantie crédit agricole des A.M . 06 260 Puget-Théniers.