

GTA - De Boréon à Menton **France - Alpes Françaises - Mercantour**



DURÉE

7 jours / 6 nuits



GROUPE

2 à 5 pers.

EFFORT PHYSIQUE

Soutenu

CIRCUIT

Itinérant

TARIF

1865 €/ pers. si 2 pers.

1370 €/ pers. si 3 pers.

1110 €/ pers. si 4 pers.

960 €/ pers. si 5 pers.

AU PROGRAMME

- Les étapes de la Grande Traversée des Alpes entre Boréon et Menton.
- La vallée des Merveilles.
- Une variété de paysages et une richesse sur le plan écologique.
- Une arrivée mémorable en bord de mer, à Menton.

La dernière partie de la Grande Traversée des Alpes vous emporte de la zone coeur du Parc National du Mercantour jusqu'à la Méditerranée. Des sommets majestueux aux plages de Menton, en passant par des forêts de mélèzes, des lacs et des cols magnifiques.

Une traversée dans la Vallée des Merveilles, un site préhistorique qui se distingue comme un incontournable du GR52.

INFORMATIONS PRATIQUES

INCLUS DANS LE PRIX



L'hébergement (Gîte d'étape ou refuge d'altitude) du J1 au J6



Encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée



Le transport du J1 en bus de Nice à Saint Martin de Vésubie



Les petits déjeuners du J2 au J5
Les repas du soir du J1 au J5

Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous.
- L'assurance annulation/ interruption de séjour/ perte de bagages et l'assistance.
- La visite guidée, facultative, du site des gravures (15 € par personne, à réserver sur le site internet dédié).
- Le transfert de bagages.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique « Le prix comprend ».
- Les pourboires.
- Les médicaments personnels et le matériel personnel.

VOS DEPENSES A PREVOIR SUR PLACE

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le transport entre Saint Martin de Vésubie > Boréon et depuis le lieu de séparation Menton > Nice.
- Les pique-niques/déjeuners, en-cas et boissons.
- Le dîner du J6 à Sospel.
- Le petit déjeuner du J7 à Sospel.
- Le dîner du J7.
- L'hébergement du J7.
- Les jetons pour les douches chaudes dans certains refuges (entre 2 et 4 €).

JOUR PAR JOUR

Jour 1 : Nice - Le Boréon

Rendez-vous à Nice : Arrêt Grand Aréna Bus 90 pour partir en direction de notre premier lieu de départ pour la grande traversée des Alpes.

Activité : Bus Nice > Le Boréon

Trajet inclus

Temps de trajet : environ 1h30

Repas inclus : Dîner et petit-déjeuner.

Repas non-inclus : Pique-nique du lendemain (12 €)

Hébergement : Nuit en gîte.

Jour 2 : Le Boréon - Madone de Fenestre

Beau parcours dans le vallon du Boréon et le vallon de Sangué avant d'atteindre le refuge de la Cougourde à la limite du mélézin, dans un véritable décor de cinéma. Depuis le refuge, montée en direction du

Durée / Difficulté: 12,3 km, D+ 1045m , D- 680m (Environ 6h30 de randonnée)

Repas inclus : Dîner et petit-déjeuner.

Repas non-inclus : Pique-nique du lendemain (10 €)

Hébergement : Nuit en gîte.

Jour 3 : Madone de Fenestre - Refuge de Nice

Belle journée dans les montagnes de la Vésubie, considérées par les scientifiques comme l'une des zones françaises les plus riches en espèces animales et végétales endémiques. Changement de vallée après une montée en lacets au pas du Mont Colombine brèche étroite et impressionnante. Direction le lac de la Fous et le refuge de Nice.

Durée / Difficulté: 5,5 km, D+ 745m , D- 410m (Environ 5h30 de randonnée)

Repas inclus : Dîner et petit-déjeuner.

Repas non-inclus : Pique-nique du lendemain (10 €)

Hébergement : Nuit en refuge.

Jour 4 : Refuge de Nice - Refuge des Merveilles

Découverte de la célèbre vallée des Merveilles par la Baisse de Basto. Vue sur des lacs scintillants. En traversant les vallons marqués par l'histoire, nous découvrirons les traces laissées par les hommes de l'âge du bronze.

Nous terminons cette étape au refuge des Merveilles, où nous passerons une nuit hors du temps.

Durée / Difficulté: 9 km, D+ 670m , D- 760m (Environ 6h30 de randonnée)

Repas inclus : Dîner et petit-déjeuner.

Repas non-inclus : Pique-nique du lendemain (12€)

Hébergement : Nuit en refuge.

Jour 5 : Refuge des Merveilles - Baisse du Camp d'Argent

Nouvelle étape avec un changement d'ambiance. Nous quitterons l'univers alpin pour un paysage plus méditerranéen. Nous traverserons les crêtes de l'Authion, jalonnée de nombreux forts militaires rappelant les moments forts de l'histoire entre la France et l'Italie.

Durée / Difficulté: 12,9 km, D+ 610m , D- 985m (Environ 6h de randonnée)

Repas inclus : Dîner et petit-déjeuner.

Repas non-inclus : Pique-nique du lendemain (12,50 €)

Hébergement : Nuit en auberge

Jour 6 : Baisse du Camp d'Argent - Sospel

Ascension du Mangiabo avant de basculer sur un versant plus minéral. Une belle descente nous mènera progressivement à la Méditerranée, au coeur du pays des oliviers. Nous progresserons sur les crêtes, bercés par le chant des cigales et les senteurs des plantes aromatiques, jusqu'à atteindre le village médiéval de Sospel.

Repas du soir et petit déjeuner libre.

Le refuge d'étape étant fermé depuis plusieurs années, nous passerons la nuit en dortoir dans un camping.

Avant de nous y rendre, nous pourrions profiter de l'ambiance unique de ce village qui nous plonge dans l'histoire franco-italienne de la vallée de la Bévéra.

Durée / Difficulté: 21,5 km, D+ 470m , D- 1850m (Environ 8 h de randonnée)

Repas non-inclus : Dîner, petit-déjeuner et pique-nique du lendemain (Choix libre dans Sospel)

Transfert Sospel- Dortoir non-compris: 5€/pers.

Hébergement : Nuit en dortoir en camping.

Jour 7 : Sospel - Menton

Nous quittons progressivement l'atmosphère paisible des forêts de conifères pour pénétrer dans un univers où domine la flore méditerranéenne. À mesure que nous avançons, les Alpes Maritimes révèlent toute la richesse de leur nom : la mer, en toile de fond constante, semble nous inviter à dévaler les montagnes aux teintes vertes et ocre pour la rejoindre.

Après cette dernière descente, nous déposons enfin nos sacs sur le sable doré et troquons nos chaussures de randonnée contre un maillot de bain ! Nous découvrons alors Menton, célèbre pour sa fête du citron et son climat exceptionnel.
Nous nous quitterons alors autour d'un dernier repas ou dernier verre.

Durée / Difficulté: 18 km, D+ 1150m , D- 1480m (Environ 7 h 30 de randonné)

Repas : Non inclus

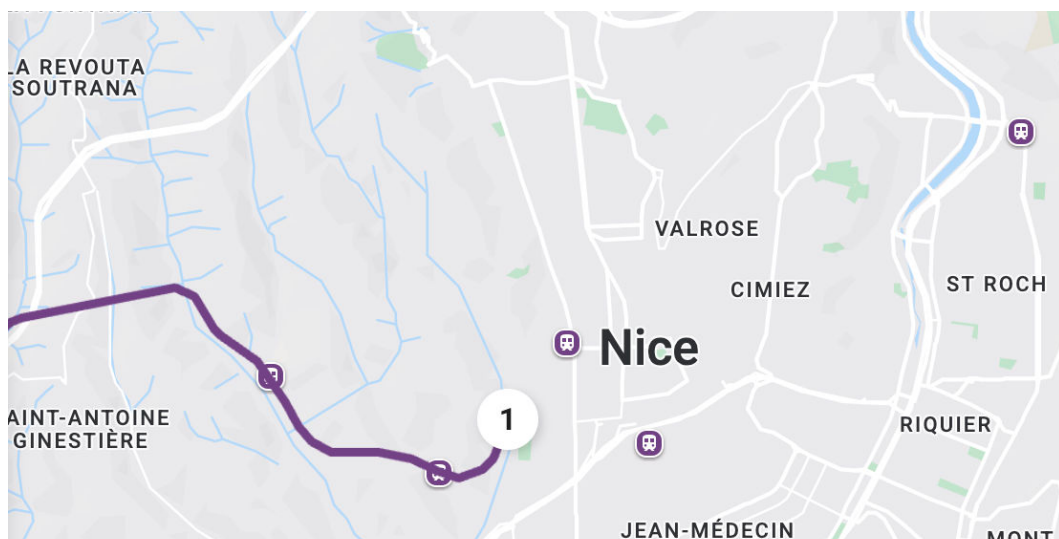
Hébergement : Non inclus

Transfert pour Nice : Non inclus

ACCES

RENDEZ-VOUS (Point de départ et de retour)

- J1 Rendez-vous : Au Grand Aréna de Nice à h



Lieu de Rendez-vous.

- J7 Retour : Menton dans l'après-midi vers 16h

CONVOCAATION

Environ 2 semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu de rendez-vous vous sera confirmée avec les coordonnées de l'accompagnatrice et l'adresse du premier hébergement.

ITINERAIRE

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort.

LES DEPLACEMENTS

Les transferts nécessaires ou facultatifs pendant le circuit sont à votre charge.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité. En vous inscrivant à ce voyage, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

L'HEBERGEMENT

L'hébergement se fait principalement en gîtes et refuges gardés, dans des dortoirs ou des chambres collectives. Il n'y a pas d'option de chambre individuelle sur ce séjour.

En refuges gardés, les douches chaudes sont parfois payantes. (Entre 2 et 4 € le jeton)

NIVEAU

Soutenu. En moyenne, 6h de marche par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1000 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 à 18km.

Passages en altitude.

TRANSPORT DE BAGAGES

Pas de transport de bagages. Vous emporter vos affaires. Ne vous chargez pas trop.

ENCADREMENT

Par une accompagnatrice en montagne française diplômée d'Etat.

RESTAURATION

La majorité des repas du soir et petit déjeuner sont servis chauds; Des piques-niques peuvent être achetés dans les refuges sur commande la veille au soir.

ASSURANCES

Il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès d'une assurance pour être couvert en cas d'accident, annulation ou rapatriement.

A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Pour transporter vos affaires :

- Un sac à dos confortable de 40L minimum avec ceinture ventrale
- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité

- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire ou un pull chaud
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques avec embouts (obligatoires pour la vallée des Merveilles))
- Gants, bonnets, un bob/ une casquette
- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Une ou deux gourdes d'un litre et demi minimum (obligatoire)
- Contre le soleil et la pluie
- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex
- Un drap sac
- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée). Cette liste est donnée à titre indicatif, elle doit être adaptée en fonction du séjour



TAQAWAN

RANDONNÉE / MICRO-AVENTURE / BIVOUAC

06 63 33 79 38 - contact@taqawan.com