



Un autre regard sur l'environnement

WE Randonnée Oxygénation

110 €/pers

Village Médiéval PEONE

* Aliège * 23-24 Mars 2019

■ WE Raquettes – Vallée du Tuébi

Séjour : 2 jours / 1 nuit

MAUBANT Yohann Accompagnateur en montagne

Partenaire du parc national – agréé vallée des merveilles

Randonnées et Raquettes à neige Alpes - Mercantour

Tel : 06 61 46 27 80

Mail : yohann@terresdemotions.fr

Points forts:

- ✓ Vallon caché dans la vallée du Tuébi – Panorama exceptionnel sur le Mont Mounier et la crête de l'Alp
- ✓ Nuit dans un gîte rural isolé dans un cadre idyllique
- ✓ Parcours dans une forêt de pins et d'épicéas jusqu'à la tête de Méric
- ✓ Randonnée à la cabane de L'Estrop –Montagne de l'Estrop



Situé à la limite du [Parc National du Mercantour](#), au confluent du Tuébi et du vallon de l'Aigue Blanche, le village de Péone se blottit au pied de pittoresques pics rocheux surnommés les "Demoiselles".

Le village est un exemple type d'habitat médiéval de montagne. Ses petites ruelles sont charmantes : passages voutés, colombages, escaliers anciens usés, vous pourrez également apercevoir des façades en trompe l'oeil d'époques très variées.

Programme

Randonnée aux alentours du gîte d'Aliège –Vallée du Tuébi

Jour 1 : Le rendez-vous est donné à 7h à Nice décathlon Lingostière (ou définir en fonction des participants). Départ de la randonnée à 9h00. Les voitures seront laissées Sur la D61 à hauteur de la Borne 99 ou 88 en fonction des conditions d'enneigements.



Départ raquettes au pied par la piste forestière enneigée serpente le long de grandes étendues enneigées peu pentues. Après quelques replats. Le parcours se dirige droit vers la cabane de l'Estrop. Le déjeuner sera pris au soleil devant cette cabane. Le parcours passera devant d'anciennes granges à foin témoignant de la vie pastorale d'autrefois. L'endroit est réputé également pour renfermer un des habitats du Tétralyre. Site sauvage peu fréquenté en hiver, il est resté préservé et authentique. Retour vers 16h30 au Gîte situé à 1km de l'autre côté de la vallée du Tuebi. Repas du soir au gîte avec une cuisine du terroir. La cuisine dans sa totalité est « fait-maison ». Dénivelée : environ 500 m



Jour 2 : Lever vers 7h00, petit déjeuner au gîte. Récupération du repas du midi préparé par notre hôte. Le panier repas peut être adapté en fonction du choix de régime de chacun. Départ du gîte en direction de la Tête de Méric à travers une forêt de pins et d'épicéas. La trace nous emmènera à travers cette forêt sur une crête dominant le Mounier et la Vallée du Var à hauteurs de Guillaume avec en toile de fond les gorges de Daluis. Il surplombera le hameau de Bouchanières. Initiation DVA (détecteur de victime d'avalanches) avec recherches active de victimes d'avalanche. Evolution dans une neige vierge de trace face aux plus hautes cime du Parc du Mercantour. Déjeuner au soleil sur les pentes herbeuses abrité du vent. Retour par une piste forestière ou le sentier emprunté le matin (en fonction des conditions de neige. Retour aux voitures vers 16h30. Dénivelée environ 600 m.

N.B. : l'accompagnateur se réserve le droit de modifier ce programme en fonction des aléas météorologiques, des conditions de neige, de l'état des sentiers, des aléas dus aux transports, du niveau du groupe, ou de toutes raisons concernant la sécurité des participants.

Tarif

- **110 € / personne**

Le prix comprend :

L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état,
Le repas du samedi soir au gîte, le petit déjeuner du lendemain, et le repas du dimanche midi.

Il ne comprend pas :

- Le transport vers le lieu de rendez-vous à Péone. Tarif 10 €/personnes selon les places disponibles
- Les boissons commandées au gîte
- Les raquettes à neige





Lieu : Péone (06), à 1h30 de Nice.

Type de séjour : séjour de randonnée accompagné

Niveau du séjour : niveau 2-3*. Marche sans difficulté, avec expérience de la marche en montagne.

Effectif : maximum 11 personnes / départ assuré à partir de 6 personnes.

Encadrement : Yohann MAUBANT Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, partenaire du parc national du Mercantour disposant d'une radio de secours en montagne.

Réservation : MAUBANT Yohann au 06 61 46 27 80

Prise en compte de la réservation à réception **d'un acompte de 40€ à l'ordre d'Azur Mercantour Nature.**

Chèques vacances et coupons sport acceptés.

Hébergement : Gite Au lieudit Aliège situé à Proximité de Péone. Grande bâtisse médiévale répartie sur 2 étages. En période de neige, le gite est accessible à pied (600 m et 50 D+). 1 chambre de 3, une chambre de 4 et une chambre de 5 (lits doubles et simples). Toilettes et salles de bain. Une grande cuisine et un grand salon avec cheminée. Les draps et le linge de maison sont fournis. La répartition dans les chambre se fait à l'appréciation du guide.

Informations Pratiques

Début du séjour / RDV : RDV à 9h00 Péone

Le participant s'engage à effectuer la randonnée des deux jours. Néanmoins, Il pourra décider de rester au gite le dimanche. L'itinéraire de descente repassant par le gite.

Avant de s'inscrire, le participant aura pris les dispositions nécessaires et appropriées pour randonner dans les meilleures conditions. Ainsi il devra s'assurer d'avoir le niveau requis pour chacune des randonnées proposées. L'accompagnateur se réserve le droit de refuser une personne qu'il jugera ne pas avoir le niveau.

Equipement nécessaire :

- Un sac à dos moyen (minimum 40 litres),
 - Chaussures de montagne montantes et imperméables.
 - 1 paire de chaussettes de rechange
 - 1 Pantalon de randonnée dit technique ou, à défaut, pantalon chaud, ample et imperméable
 - Un collant chaud à mettre sous le pantalon si besoin
 - Des vêtements chauds et, si possible, en fibres laissant s'évacuer la transpiration (attention aux sous-vêtements en coton),
 - Un gros pull ou une polaire de bonne qualité,
 - Une veste de montagne imperméable et coupe-vent,
 - Un bonnet chaud,
 - Une bonne écharpe,
- Des protections solaires : une paire de lunettes de soleil
de la crème solaire, un stick protecteur pour les lèvres et un chapeau,
- Un thermos (facultatif),
 - Une mini pharmacie contenant les médicaments personnels.



Attention, cette liste est précise et vous devez disposer de tous les éléments qu'elle contient sous peine de vous voir refuser la possibilité de participer au séjour et ce sans aucun remboursement. Une vérification du matériel aura lieu le matin du premier jour. Si une telle décision devait être prise par l'accompagnateur, elle serait souveraine et justifiée par des impératifs de sécurité.

* **commentaires sur le niveau des séjours** : Même pour un niveau facile, la randonnée reste une activité sportive nécessitant une bonne santé. Le niveau que nous attribuons aux séjours est un niveau objectif lié au profil de la randonnée (durée, dénivelée, distance) à la difficulté du terrain, etc. La randonnée est une activité qui se pratique sur des sentiers et terrains parfois accidentés. Le niveau subjectif (le vôtre) dépend de votre entraînement, de votre état de santé du moment, de votre état psychologique, de ce que vous faites dans les jours qui précèdent le début du séjour, de votre expérience de pratique de l'activité ou d'autres sports, etc. L'importance du dénivelé conditionne le niveau, mais plus important encore, c'est le rythme de progression qui détermine aussi le niveau. L'accompagnateur maintient un rythme adapté au groupe et au niveau du séjour. L'importance du climat (chaleur ou froid, sécheresse, pluie, neige) peut aussi modifier considérablement le niveau ressenti par les pratiquants. Il faut donc en tenir compte. Dans tous les cas, l'accompagnateur en montagne tient compte des différents facteurs (météorologiques ou autres) pour respecter la promesse de vente et le niveau du séjour qui a été vendu.

Niveau 1 (très facile découverte) : Séjour avec balades faciles et des excursions. Les balades ont des durées comprises entre 1 et 3h maximum (soit en %z journée). Les dénivelés sont faibles (moins de 400m). Dans ces séjours nous mettons l'accent sur les excursions, les visites et découvertes, et sur le plaisir d'une activité facile accessible à toute personne en bonne santé.

Niveau 2 (assez facile) : Itinéraires de 3 à 4h (exceptionnellement 5h) de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est inférieur à 500m. Ce niveau est accessible à toute personne en bonne santé pratiquant une activité physique de manière occasionnelle. La randonnée reste un sport, et même un niveau « assez facile » implique un minimum d'engagement physique pour faire face par exemple à un sentier de randonnée parfois un peu accidenté.

Niveau 3 (modéré) : Correspond à des randonnées de moins de 6h de marche par jour, avec des dénivelés inférieurs à 800m (ou plus d'une manière exceptionnelle). Niveau adapté à des personnes pratiquant le sport d'une manière assez régulière (au moins 1 fois par semaine), ou qui ont une expérience assez régulière de marche en montagne.

Niveau 4 (modéré +) :

Niveau "modéré +" : entre 4 et 6h d'effort par jour, exceptionnellement plus. Quelques moments d'effort soutenu durant le séjour. Accessible à toute personne pratiquant un sport d'une manière assez régulière (capable par exemple de courir ou de nager 45 minutes sans difficulté). En randonnée : Jusqu'à 6h de marche (3h de montée environ) et dénivelée jusqu'à 1000 m. Jusqu'à 6h de marche et dénivelé jusqu'à 1000 m. Possibilité d'ascension de sommets. Niveau adapté à des personnes pratiquant un sport d'endurance régulièrement (type jogging, marche de plusieurs heures, vélo, natation, etc.) et/ou ayant une expérience du sport proposé pendant le séjour (personne ayant déjà fait pratiquée régulièrement la randonnée ou le vélo, etc.). L'inscription à ce type d'activité implique la pratique régulière d'activité physique (au moins 2 fois par semaine) dans les semaines qui précèdent l'activité.

Niveau 5 (sportif) : Jusqu'à 8h de marche par jour environ. Dénivelé qui peut dépasser les 1000 m à plusieurs reprises durant le séjour. Nécessite un entraînement régulier dans les semaines (ou les mois) qui précèdent le séjour.

Niveau 6 (sportif et aventure) : C'est un niveau sportif, avec en plus un certain engagement mental en cas d'itinérance ou de randonnées dans des terrains d'aventure (c'est-à-dire en hors sentier, terrains accidentés) ou avec du portage et dans des zones au climat parfois difficile.

Quelques conseils : Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour. Voici quelques conseils :

- Faites un peu de sport pendant les semaines qui précèdent votre séjour : marche, vélo, natation, etc.
- Vous n'avez pas le temps de faire du sport ? Partez plus tôt de chez vous pour marcher sur votre trajet pour aller travailler ou faire vos courses, Utilisez l'ascenseur et prenez les escaliers.
- Habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas, pour prendre l'habitude de bien vous hydrater et éviter les tendinites lors de votre séjour.
- Pourquoi ne pas prévoir 1 ou 2 jours d'adaptation avant votre séjour pour vous reposer ?