



## WE - Hameau des Tourres –

WE Oxygénation – Haute vallée de la Barlatte



Un autre regard sur l'environnement

Le 18-19 MAI 2019

Séjour : 2 jours / 1 nuit - **125 € / pers**

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  
maubanty@hotmail.com

### Points forts :

- ✓ Vallon caché dans la vallée du var – Panorama exceptionnel sur la cime de pal (2818 m)
- ✓ Nuit dans un gîte rural isolé dans un cadre idyllique
- ✓ Randonnée au pas de trotte et sous la cime de l'aspre



### Programme

#### Randonnée aux alentours du gîte des Tourres

**Jour 1 :** RDV vers 7h à Nice (à définir en fonction des participants). Départ de la randonnée à 9h00. Départ du gîte les Tourres. Le sentier évoluera vers la cime de l'aspre (2471 m). Vous découvrirez les formidables prairies vertes parsemées de fleurs de montagnes (crocus, pensées, soldanelles, solidages...). Puis en ligne de crête, le panorama s'intensifie en vous laissant découvrir la vallée du haut var et les plus hauts sommets du Mercantour. Le sentier en boucle revendra par le col de trente souches par un petit hors sentier. Le repas du soir « fait maison » sera servi au gîte. Le gîte se trouve dans un hameau médiéval reculé de la haute vallée de la Barlatte dans un site préservé aux portes du parc du Mercantour. Dénivelée : + 850 m

**Jour 2 :** Lever vers 7h00, petit déjeuner « maison » au gîte. Récupération du repas du midi préparé par notre hôte. Départ du gîte en direction du Mont Rion via le col de Pal. Montée sur un sentier en Zig-zag, pour arriver sur un plateau minéral dominé par la cime de Pal. La roche calcairogréseuse et marneuse témoignent de la présence de la mer il y a quelques millions d'années. A la baisse de Barel, montée tranquillement au mont Rion qui domine le vallon de Roya et le vallon de demandols. Retour par une boucle improbable sur les contres pentes minérales du mont Triboulet refuge des bouquetins et des chamois. D+ 800 m. Retour aux véhicules vers 16h30.

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

### Tarif

- 125€ / personne

#### Le prix comprend :

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

#### Il ne comprend pas :

- Le transport vers le lieu de rendez-vous à Châteauneuf – d'Entraunes.

**Lieu :** Châteauneuf d'Entraunes (06), à 2h00 de Nice.

**Type de séjour :** séjour de randonnée accompagné

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

**Effectif :** maximum 15 personnes / départ assuré à partir de 6 personnes.

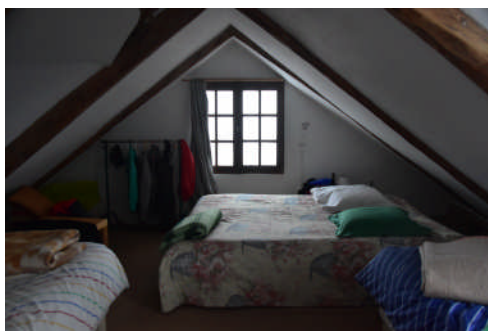
**Encadrement :** Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, partenaire du parc national du Mercantour. L'accompagnateur donnera RDV sur site. Il ne pourra prendre aucune personne.

**Hébergement :** Gîte au hameau des Tourres.

**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 de Azur Mercantour Nature.

A MAUBANT Yohann 184 avenue Paul Cézanne Le cottage B 06700 SAINT Laurent du VAR

### Informations Pratiques



**Début du séjour / RDV :** RDV à 9h00 Chateaufort-d'Entraunes.

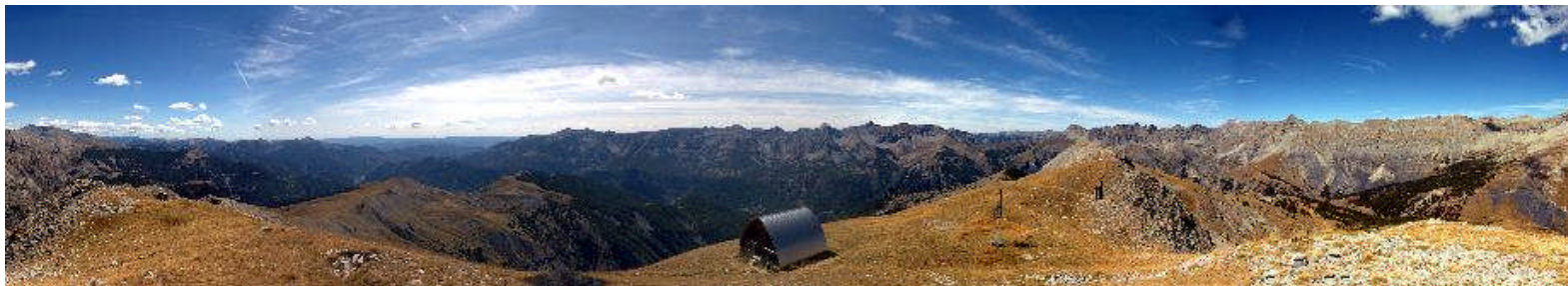
**Le participant s'engage à effectuer la randonnée des deux jours.** Aucun remboursement ou compensation ne seront effectués dans le cas d'une annulation le jour même quel que soit le motif. En cas de refus de participer à une randonnée, l'organisateur ne serait tenu pour responsable en cas d'accident.

**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.

Les arrhes versées sont fermes et non remboursables. Toutefois en cas d'annulation, le participant se verra remboursé les arrhes contre un justificatif (exemple : médical ou autre).

### 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,
- Une lampe frontale avec des piles neuves (sortie nocturne éventuelle)
- 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 a 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.

