



WE Vallée de la Roya – Pointe Marguareis – le plus haut sommet septentrional de France



Un autre regard sur l'environnement

21-22 Septembre 2019

WE Oxygénation – Parco Naturale del Marguareis – Italie/France

2 jours / 1 nuit - 100 €/pers - 50 € enfants de - de 11 ans

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

Séjour inédit dans l'enclave de la brigue dans la vallée dominée par le Marguareis 2650 m situé à la frontière franco-italienne.
Une zone karstique et herbeuse. Le parcours empruntera la nouvelle route Monesi. Depuis la piste située à 2100 m d'altitude, progressions en voiture sur la haute route du sel en bordure de crête jusqu'au col de la celle vielle. Route inédite ouverte en juillet 2015.



Temps forts:

- ✓ Parcours motorisé sur une piste viabilisée ouverte au public fin juillet 2015. La route Monesi distante de 10km de Monesi, jusqu'au col de celle vielle à proximité du refuge de Don Barbera. Cela permet de rendre accessible le Marguareis à 600 m de D+ au lieu de 1200 m D+
- ✓ Nuit au refuge d'altitude Don Barbera situé au col des Seigneurs.
- ✓ Le site sauvage et karstique de l'enclave de la Brigue – le sommet mythique du Marguareis, le plus haut de ligurie, avec un panorama époustoufflant à 360° de la mer à l'arc Alpin (Sommets du Mont Blanc, Mont Rose, Cervin etc...)

Programme

Randonnées au cœur du Parco Naturale Del Marguareis situé en bordure du parc national du Mercantour

Jour 1 : RDV vers 7h à Nice (à définir en fonction des participants), transfert en voiture individuelle jusqu'à MONESI (vallée d'Upega). 2h de trajet. Puis poursuite en voiture jusqu'au col de Celle vielle par une piste carrossable. Départ de la randonnée pour le Mont Bertrand vers 10h00 sur la ligne de crête. 10 km 500 m D+. Parcours en boucle. Observation des animaux autour du refuge l'après-midi. Nuitée en demi-pension.

Jour 2 : lever vers 7h00, petit déjeuner au refuge, récupération du panier repas. Départ pour le sommet du Marguareis 2650 m. Redescente du Marguareis vers le GR. Plusieurs options seront proposées à la descente. Retour aux voitures. 10 km 600m D+.

N.B. : l'accompagnateur se réserve le droit de modifier ce programme ou l'ordre des randonnées 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.
En cas de mauvais temps, le séjour serait décalé au WE du 05-06 octobre



Savoir

Tarif : 100 € / personne - 50 € enfants de – de 11 ans

Le prix comprend :

- * L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé du diplôme d'état d'accompagnateur en montagne. La sécurité du groupe est assurée par une radio VHS relié aux secours.
- * la nuitée en refuge demi-pension (repas du soir + pdj) + pique-nique repas du dimanche midi

Il ne comprend pas :

- Le transport en voiture sur la durée du parcours et péages
- la route payante 15 €/voiture à partager entre participants
- les consommations au refuge

En option :

- Le transport de Nice vers Monesi en Italie : 15 €

Lieu : MONESI (Italie).

Type de séjour : séjour de randonnée accompagné

Niveau du séjour : **niveau 2 le jour 1 et niveau 3 le jour 2** *. Parcours accidenté le jour 2 zone karstique, pierre sur le Marguareis puis herbe le reste du parcours. La route Monesi est une route qui monte à plus de 2000 m d'altitude. Cette route est une ancienne route militaire récemment viabilisée pour permettre la fréquentation touristique. Cette route est payante 15 €/voiture. Cette route n'est pas goudronnée. Elle est néanmoins accessible avec un véhicule de tourisme classique surélevé si possible et conseillé au 4x4 et n'offre pas de difficultés techniques au conducteur. La route est dans l'ensemble plane. Toutefois, les conducteurs s'assureront d'avoir obligatoirement une roue de secours.

Effectif : maximum 10 personnes / départ assuré à partir de 6 personnes.

Encadrement : Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, partenaire du parc national du Mercantour.

Hébergement : L'hébergement est assuré dans un refuge de montagne géré par le club alpin Italien. Le refuge est tout confort. Plus d'infos sur le refuge : <http://www.rifugiodonbarbera.eu/>

Réservation par téléphone ou mail : MAUBANT Yohann au 06 61 46 27 80 ou maubanty@hotmail.com. Prise en compte de la réservation à réception d'un acompte de 40€ à l'ordre de MAUBANT Yohann (adresse en bas de cette page).



Informations Pratiques

Début du séjour / RDV : RDV à 7h à NICE ou 9h à MONESI

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 : en cas de maladie ou autre).

Equipement nécessaire :

- Un sac à dos moyen (minimum 40 litres),
 - Sac à viande ou drap d'une personne (drap housse + drap)
 - 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,
 - 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 1/2 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 ?

Mentions légales :

Azur Mercantour Nature Opérateur de Tourisme

Certificat d'immatriculation IM006150013 à effet du 15/12/2015

Garantie financière GROUPAMA ASSURANCE CREDIT 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

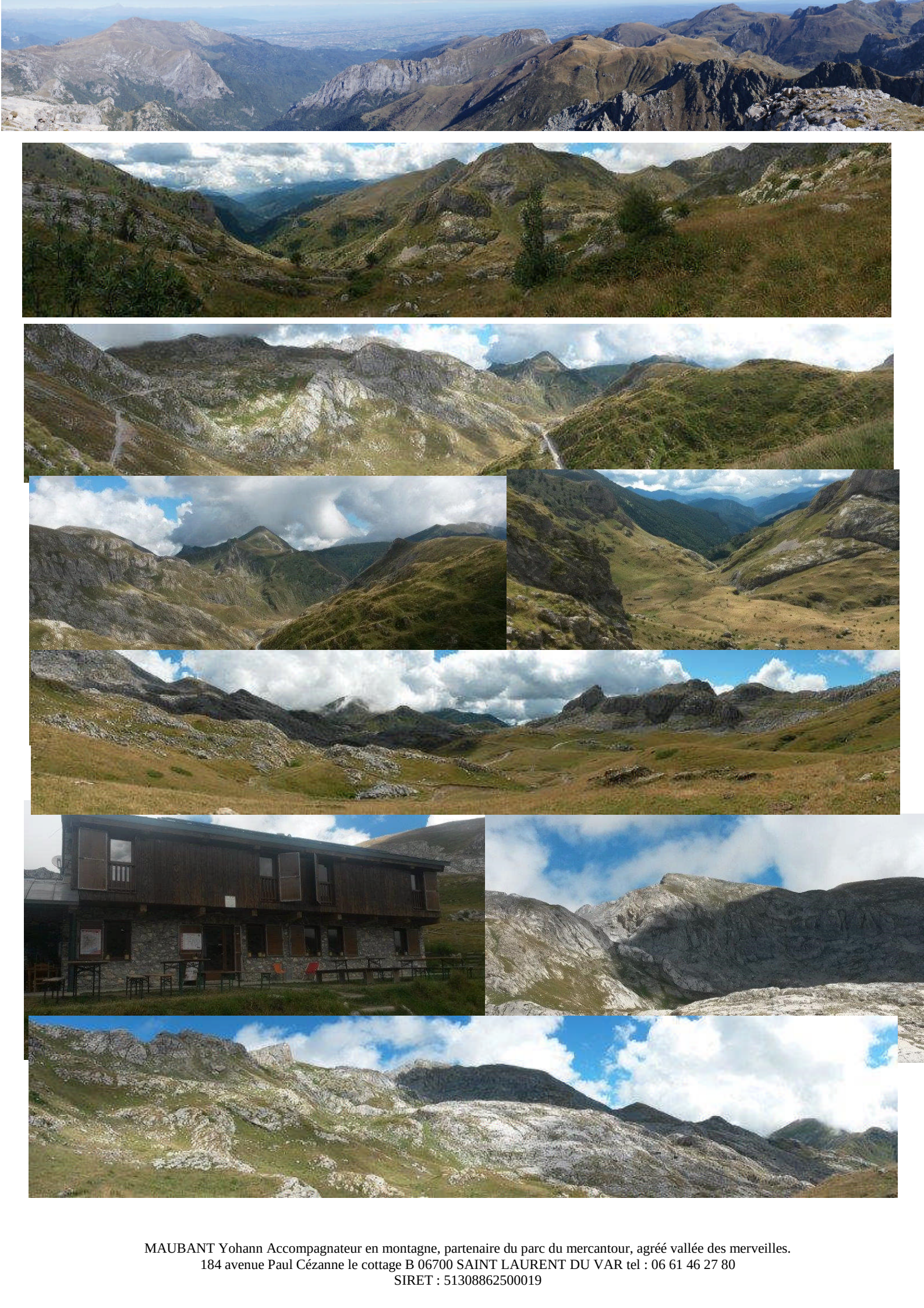
Assurance responsabilité civile professionnelle auprès de MMA IARD 14 Bd M. et A. OYON 72030 LE MANS

Mentions légales Association loi 1901

N° de SIRET : 752 044 784 00011

N° de déclaration ets activités physiques & sportives : 12-06-11

Siège social : Mairie relais de Valberg - 06710 Touët-sur-Var



MAUBANT Yohann Accompagnateur en montagne, partenaire du parc du mercantour, agréé vallée des merveilles.
184 avenue Paul Cézanne le cottage B 06700 SAINT LAURENT DU VAR tel : 06 61 46 27 80
SIRET : 51308862500019