WE Oxygénation – Traversée du Mercantour
Splendeurs des lacs du Sentier de l'Energie
Du 11 au 14 juillet 2020

4 jours / 3 nuit

TARIF EXCEPTIONNEL

Adhérents Terres d'émotions 310 €/adulte

Non adhérents Terres d'émotions : 430 €

12 places maximum

MAUBANT Yohann Accompagnateur en montagne –Diplôme d'état
Partenaire du parc national – agréé vallée des merveilles
Randonnées et Raquettes à neige Alpes - Mercantour
Tel : 06 61 46 27 80
contact@terresdemotions.fr

Découvrez Tous les lacs d'altitude de la haute tinée en plein cœur du Mercantour. 18 lacs au total situés entre 2280 m et 2800 m d'altitude. Un sentier Mythique creusé dans la roche par les hommes lors du developpement des mines de Fer et aussi lors du déploiement des conduites forcées servant à l'énergie hydrolélectrique. Un sentier qui vous fera découvrir l'axe de la Grande traversée du Mercantour sur le secteur de la Haute Tinée

Points forts :

- ✓ Parcours de randonnée au cœur du Parc du Mercantour
- ✓ Sentier taillé dans la roche à flanc de montagnes –sentier de l'énergie
- ✓ 18 lacs d'altitude Exceptionnels, parcours unique en Europe
- ✓ Confort des nuitées en refuge aux pieds de lacs
- ✓ Mont Ténibre 3031 m plus haut sommet de la Tinée

Programme

Jour 1 : Superbe randonnée de difficulté moyenne qui vous permettra de découvrir un ensemble de lac parmis les plus beaux de la région. Les lacs de Vens forment une enfilade de 3 lacs, jointe par des cascades et des ruisseaux. Le plus grand lac est surplombé par un refuge et une impressionnante cascade. Nature verdoyante des hautes altitude. Un repos avec une vue magnifique.D+ 950 m 13 kms

Jour 2 : Traversée très sauvage au caractère alpin permettant de rallier le refuge de Rabuons au départ du refuge de Vens. Au programme la remontée des vallons de Terre Rousse et de la Montagnette jusqu'au Pas de Vens, la traversée alpine de la brèche Borgonio avec une descente très sauvage sur les lacs de Ténibre, et un final plus tranquille sur le célèbre chemin de l'Energie. D+ 750 m -13 kms

Jour 3 : Après une nuit au Refuge de Rabuons, vous serez prêt à gravir le Mont Ténibre, objectif majeur de cette troisième étape. L'itinéraire est sportif mais vous serez largement récompensé par le panorama qui vous attend. Au Sud, vous reconnaitrez le Refuge de Rabuons et le lac, au Nord et à l'Ouest de nombreux lacs et les sommets frontaliers avec l'Italie. Après une progression plus reposante sur le chemin de l'Énergie, le décor deviendra plus pastoral à l'approche des Lacs de Vens. Nuit au refuge de Vens D+ 750 m - 14 kms

Jour 4 : Les lacs de Morgon constituent un chapelet de lacs situés dans la vallée de la Tinée (Alpes-Maritimes). Le premier est le Grand lac de Morgon situé à une altitude de 2427 m. Le second est le lac Morgon médian (2470 m) et le troisième est le lac Morgon supérieur (2480 m). D+ 400 m – 10 kms

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.

Le prix comprend :
-* L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état,
-* les repas du soir, les nuitées, les petits déjeuner les déjeuner du midi (excepté celui du premier midi) et le transport

Il ne comprend pas :
- Les consommations aux refuges.
- le matériel de couchage obligatoire : Drap de sac.

Lieu : Refuge de Vens et refuge du Rabuons – haute Tinée Parc du Mercantour.

Type de séjour : séjour de randonnée accompagné en pension complète tout compris (excepté repas du midi du premier jour)

Niveau du séjour : niveau 3-4. Marche avec difficulté modérée – Quelques passages délicats. Parcours en boucle en forme de 8.

Effectif : maximum 12 personnes. Départ assuré à partir de 8 personnes. L'effectif du groupe est limité au nombre de places dans le gîte.

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

Hébergement : L'hébergement se fait au refuge des lacs de Vens et au refuge du Rabuons

Réservation : MAUBANT Yohann au 06 61 46 27 80

Prise en compte de la réservation à réception **d'un acompte de 93€ à l'ordre d'Azur Mercantour Nature.**

Chèques vacances/ Coupons Sports/ virement bancaire/ paypal acceptés. Inscription avant le 31/12/2020 avant changement de tarif

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 AZURMERCANTOURNATURE AGENCE DE VOYAGE IM006150013

Le participant s'engage à effectuer la randonnée du lendemain. 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 et le matériel demandé. L'accompagnateur se réserve le droit de refuser une personne qu'il jugera ne pas avoir respecter les prérequis.

En cas de mauvais temps, le parcours est susceptible d'être modifié ou le séjour raccourci. Le participant peu souscrire à une assurance annulation + 4% du tarif du séjour.).

<u>Informations Pratiques</u>

Début du séjour / RDV : RDV 11 juillet à 7h00 à décathlon Nice Lingostière

Fin du séjour : le 14 juillet à 17h00-18h00
Limite d'inscription : 01/04/2020 (Changement de tarif le 01/01/2020 + 10% du tarif initial et 01/04/2020)

Possibilité de covoiturage à partir de Nice sur demande (tarif 12 €/pers).

Equipement recommandé :

- 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,
- 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,

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 AZURMERCANTOURNATURE AGENCE DE VOYAGE IM006150013

- Un thermos (facultatif),
- Une mini pharmacie contenant les médicaments personnels.

* **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 entrainement, 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 ½ 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 précédent 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 entrainement 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 :

- Faite 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 ?

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 AZURMERCANTOURNATURE AGENCE DE VOYAGE IM006150013