



**ACCOMPAGNATEUR
EN MONTAGNE®**



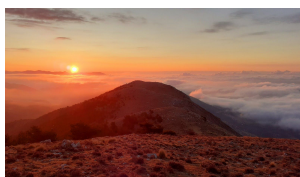
Trek bivouac étoilé près du feu
Éminences des Préalpes d'Azur en traversée
Nans à Valderoure : Thiey, Audibergue et Baurou

30 et 31 Mai 2020

[Inscription ici](#)

Tarif : à partir de 75 € / personne

A l'extrémité Ouest du département, une **traversée** pour s'offrir un **enchaînement de trois sommets** parmi les plus marquants du **Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur** : la **Montagne de Thiey**, la **Crête de l'Audibergue** et le **Baurou**. Un itinéraire très **panoramique**, avec un bivouac en crête, mais niché au creux d'une doline verdoyante. Des **paysages variés** tout au long de cette traversée : atmosphère forestière d'une **hêtraie**, **plateau campagnard**, **forêts** de pins sylvestre, **crêtes désertiques**, gouffres et **grottes**, larges **plaines** et **sommet profilé** ! Toute l'étendue panoramique sur le littoral azuréen jusqu'aux Iles d'Or, mais aussi regards de l'intérieur des Préalpes d'Azur sur les grandes plaines de Caille et de Thorenc, si proche de la jonction avec le Parc Naturel du Verdon. Sans oublier les plaisirs d'une **nuitée sous les étoiles près du feu...** conseillée sans tente sous la **voie lactée** pour une **émotion sans pareil** !



Samedi 30 Mai 2020 - Vallon de Nans, Montagne de Thiey et Crête de l'Audibergue.

Cette première journée commence en douceur dans l'univers forestier de la hêtraie de Nans pour gagner la bordure d'un plateau au charme campagnard, rare pour les Alpes-Maritimes. S'élever encore, en changeant de versant, pour une pause déjeuner au sommet de la Montagne de Thiey. Regards sur tout le département du Var ! La descente sur un versant opposé permettra de gagner un autre élément marquant du paysage des Préalpes d'Azur : la Crête de l'Audibergue par des sentiers non balisés. En ces lieux insolites : se poser pour un bivouac loin de tout !

Une journée entière pour prendre le temps d'une ascension de 880 mètres de dénivelé, pour une distance totale de 15 kilomètres.

Dimanche 31 Mai 2020 - De plaines en sommet marquant.

Le plaisir matinal des lueurs crépusculaires sur notre promontoire d'exception. Et d'abord longer la crête, toujours plus surprenante. Peut-être la rencontre avec quelques cervidés. Des gouffres et aven à découvrir au passage. L'intimité forestière de pins sylvestre ensuite, et c'est toute la trame des paysages qui change. Face à nous, de larges plaines partiellement forestières. Un élément s'en détache, très marqué : le Baourou, notre objectif sommital pour la pause déjeuner. Découvrir enfin

Valderoure pour encore s'inspirer de la quiétude des lieux !

Une journée avec une ascension de 720 mètres de dénivelé, pour une descente de 1130 mètres de dénivelé, avec une distance de 21 kilomètres.

Le parcours de ces deux journées de randonnée pédestre peut faire l'objet d'une adaptation sur le terrain en fonction des conditions météorologiques, de la capacité physique et de l'équipement des participants.

Déroulement des randonnées :

Le trek (randonnée) reste une pratique sportive. Il est nécessaire d'y être préparé. Toutefois, votre guide restera attentif au niveau général du groupe pour adapter votre parcours en cours de journée, et éventuellement proposer des variantes à certains participants lors de la pause déjeuner notamment, toujours en considération de l'évolution des conditions météorologiques. La journée se déroule intégralement à l'extérieur, ponctuée d'interventions sur la compréhension de l'écologie du milieu naturel traversé.



Nuitée :

La nuitée du Samedi 30 au Dimanche 31 Mai 2020 se déroulera en bivouac en tente, sous les étoiles, dans votre sac de couchage adapté pour dormir confortablement à une température extérieure de 0 degrés (la température normale de saison à cette altitude est de 10 degrés la nuit). Un tapis de sol et un sursac sont vivement conseillés. Votre guide peut vous fournir des tentes et sacs de couchage adaptés si nécessaire.

Restauration :

Ces deux journées de randonnée pédestre "Trek bivouac étoilé 30 et 31 Mai 2020 : Éminences des Préalpes d'Azur en traversée entre Nans et Valderoure : Montagne de Thiey, Crête de l'Audibergue et Baurou" ne comprennent pas les repas qu'il vous appartient d'amener, en prêtant une attention particulière à limiter le poids et l'encombrement (nourriture déshydratée, disponible par exemple chez Décathlon).

Nombre de participants :

La réalisation de ces deux journées de randonnée avec bivouac **est confirmée à partir de 6 participants**. Après votre inscription, vous serez averti de la confirmation du départ de ce trek bivouac par mail et/ou par SMS.

Tarif et réservation :

Ce trek vous est proposé pour un prix de **95,00 € par personne** incluant l'encadrement de la randonnée par un professionnel diplômé et le prêt de tout ou partie du matériel de bivouac que vous

ne possédez pas (tente légère, sac de couchage adapté, drap sarcophage, popote, tapis de sol). **Si vous possédez l'ensemble du matériel, le tarif est alors de 75,00 € par personne.** La réception du paiement **avant le mercredi 27 Mai 2020** est nécessaire pour la **réservation**.

Le plus simple reste un versement par virement sur mon compte professionnel dédié à mon activité aux références ci-dessous :

**HENON FABRICE
CAISSE D'EPARGNE COTE D'AZUR
FR76 1831 5100 0008 0073 7424 818**

L'envoi d'un chèque par courrier est également possible, dont je vous accuserai réception, mais moins pratique, à l'adresse :

**Fabrice HENON
Accompagnateur en Montagne
1 Avenue du Mont Saint Jean
06600 ANTIBES**

Ne tardez pas pour vous inscrire, dans les premiers jours de la diffusion de cette fiche, car les treks bivouac sont très demandés. Par courriel à guidetreks@gmail.com, merci de me confirmer votre inscription et la bonne réalisation du virement, tout en me confiant en pièce jointe votre propre RIB en cas de remboursement suite à une annulation due aux mauvaises conditions météo.

Vous pouvez vous préinscrire aussi grâce au formulaire Google Form en [cliquant ici](#)

Annulation :

Deux cas peuvent se présenter :

- En cas d'annulation de votre part à partir du Jeudi 28 Mai 2020, une pénalité de 20 € vous sera retenue, et les 75 € restant remboursés immédiatement, notamment par virement.
- Une ultime confirmation météo aura lieu le Vendredi 29 Mai 2020 entre 18h et 19h en vous contactant directement et personnellement par téléphone. En cas de prévisions météo trop défavorables, votre guide prend l'initiative de l'annulation et vous rembourse immédiatement du montant de 95 €, notamment par retour de virement.

Inscription tardive :

Toute inscription tardive à partir du Jeudi 28 Mai 2020 se verra appliquer une **majoration de 10%** sur le tarif applicable selon votre cas.

Équipements de randonnée : bien préparé, votre sac ne devrait pas excéder 12 kg

- Carte d'identité et Carte Vitale obligatoires.
- **Un sac à dos de randonnée suffisamment grand pour y placer un vêtement chaud et le pic nique, et l'ensemble du matériel de bivouac, d'une contenance d'environ 70 litres ou plus pour le confort de manipulation de votre sac à dos.**
- **Une protection pluie pour le sac à dos.**
- Pantalon de randonnée.
- Tee-shirt à manches longues de randonnée à porter près du corps.
- Polaire chaude.
- Veste coupe vent imperméable.
- Sous-gants légers.
- **Bonnet, très important pour la nuit.**
- Une bouteille d'eau ou une gourde d'une contenance minimale d'un litre et demi.

- Lunette de soleil.
- Crème solaire.
- Casquette.
- Une petite pochette dans votre sac à dos contenant vos papiers d'identité, votre carte Vitale, une petite fiche manuscrite indiquant votre âge, votre groupe sanguin, les médicaments éventuels pris à titre habituels, vos allergies éventuelles, vos antécédents médicaux les plus marquants.
- Petite pharmacie contenant vos médicaments et produits pharmaceutiques ou parapharmaceutiques personnels.
- Tee-Shirt à manche longue chaud à porter près du corps pour la nuit
- Collant à porter pour la nuit.
- Une micro trousse de toilette : petite brosse à dent de voyage, petit dentifrice, petit savon de Marseille et petite serviette microfibre.
- Conseil : du papier journal pour placer dans vos chaussures la nuit et absorber ainsi l'humidité.
- Tenue conseillée pour la nuit : bonnet, tee-shirt à manches longues près du corps, collant et chaussettes chaudes épaisses.
- **Tapis de sol classique se portant roulé (ou plié) à l'extérieur du sac (prêt possible).**
- **Un sac de couchage sarcophage adapté pour dormir en confort à une température minimale de 5 degrés (prêt possible).**
- **Éventuellement sursac imperméable pour le sac de couchage, notamment si vous souhaitez tenter de dormir sous les étoiles, une expérience que je vous recommande vivement.**
- **Drap sarcophage à utiliser pour protéger l'intérieur votre sac de couchage (prêt possible).**
- **Une popote / petite gamelle de bivouac (prêt possible).**
- **Réchaud avec sa bouteille de gaz (prêt possible).**
- **Un tee-shirt à manche longue et des chaussettes de rechange.**
- **Une petite tente légère de bivouac (prêt possible).**

Coordonnées de votre guide :

Fabrice HENON
Accompagnateur en Montagne
 1 Avenue du Mont Saint Jean
 06600 ANTIBES
 Tél : 06 23 07 52 77
 Mail : guidetreks@gmail.com
www.randomercantour.com

Votre guide de randonnée est un professionnel titulaire d'un Brevet d'Etat d'Accompagnateur en Montagne, déclaré en préfecture, titulaire d'une carte professionnelle en cours de validité, assuré en Responsabilité Civile Professionnelle, exerçant ce métier à l'année en profession libérale, et déclaré comme tel auprès des services de l'URSSAF (SIRET 79381341100030), formé au secourisme, et disposant d'une radio en lien direct avec les services du secours en montagne, ayant exercé par le passé plusieurs saisons hivernales comme pisteur secouriste d'un Centre Nordique, spécialiste de nivo-météorologie.

Rendez-vous sur place :

Le rendez-vous est fixé le **Samedi 30 Mai 2020 à 9h00 sur le parking de la maison forestière de Nans sur la route Napoléon en amont de Saint Vallier de Thiey**, un **covoiturage** sera organisé par votre guide Fabrice HENON entre les participants le souhaitant au départ de **Carrefour Feu Vert Antibes à 7h45. Le trajet routier depuis Antibes dure environ 1h00, et la participation aux frais du covoiturage est de 5 Euros par personne transportée.**

Ces deux journées de trek avec bivouac comprennent :

- L'encadrement de la randonnée pédestre par Fabrice HENON, Accompagnateur en Montagne diplômé.
- Le prêt de tout ou partie du matériel de bivouac : tente bivouac légère, sac de couchage adapté, drap sarcophage pour sac de couchage, popote, tapis de sol, réchaud.

Ces deux journées de trek avec bivouac ne comprennent pas :

- Le déplacement sur les lieux (5 € de covoiturage par personne à prévoir en espèces en supplément pour les personnes souhaitant être véhiculées, sous réserve d'un nombre suffisant de véhicules et de chauffeurs volontaires pour conduire).