



**ACCOMPAGNATEUR  
EN MONTAGNE®**



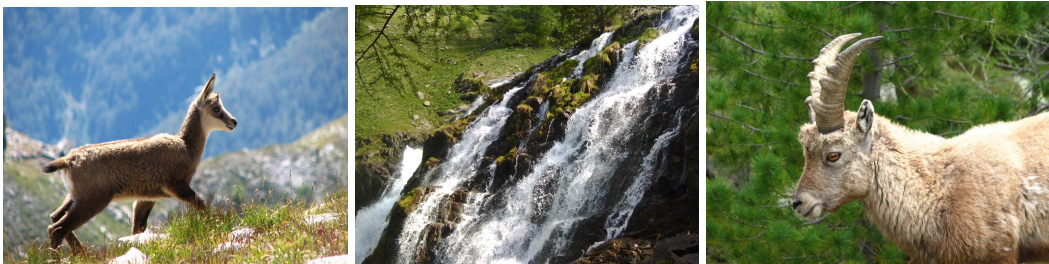
**Trek bivouac étoilé**  
**Merveilles du Mercantour, cascades, lacs d'altitude**  
**et faune sauvage Argentera Mercantour - Haute**  
**Vésubie**

**29 et 30 Juillet 2020**

[Inscription ici](#)

**Tarif à partir de 75 €/personne**

L'idéal pour une première découverte du Parc National du Mercantour. Un concentré d'émotions. Un territoire d'exception. Une faune sauvage omniprésente. Et de nombreux lacs argentiques. Rencontre avec les bouquetins, sous l'oeil attentif de l'aigle royal. Au pied du plus haut sommet des Alpes-Maritimes. Et peut-être un panorama de la Corse à la Suisse. Et le plaisir de bivouaquer sous le plus beau ciel étoilé d'Europe. Sans oublier cascades, chamois, marmottes, et une flore omniprésente !



**Mercredi 29 Juillet 2020 - La Suisse Niçoise au Haut Boréon entre cascades, torrents et lacs d'altitude.**

D'abord la fraîcheur estivale d'une forêt de sapins et d'épicéas. La surprise d'une large cascade. Et très vite l'univers du mélèzin lumineux gagne. Un refuge pour boire un verre ou un café et une escapade dans la minéralité des plus hauts sommets des lieux, au creux d'un ancien cirque glaciaire, l'emblématique sommet de la Cougourde si proche de nous. Le plaisir d'une cascade dans les plus belles lumières d'après-midi. Solitude : la montagne rien que pour nous et l'heure de gagner le Lac de Trecolpas, tant apprécié, pour une nuitée en tente, ou l'expérience unique d'un bivouac sous les étoiles.

***Une journée entière pour prendre le temps d'une ascension de 670 mètres de dénivelé, pour une distance totale de 8 kilomètres.***

**Jeudi 30 Juillet 2020 - Cols d'altitude à la rencontre du bouquetin et lacs secrets.**

Lueurs crépusculaires sublimes et réveil des marmottes pour entamer une journée d'exception. Un col rapidement atteint, puis deux, ... plaisirs contemplatifs et panoramiques, peut-être jusqu'à la

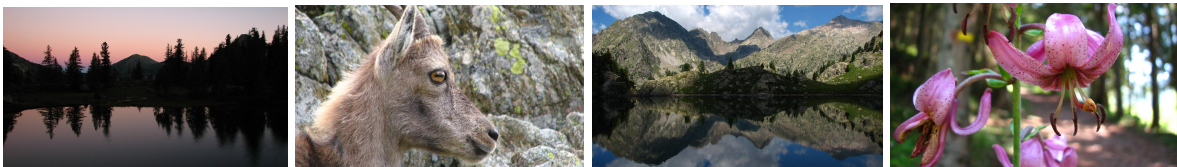
Corse et la Suisse. Mais surtout, la rencontre inoubliable avec les hardes de bouquetins, si proches. Et déjeuner entre eux avec des vestiges historiques. Un après-midi vers des lacs plus secrets, face au plus hauts sommets, toujours attentifs aux chamois et marmottes. Pour clore deux journées de dépaysement sauvage, profiter d'une tomme locale ou d'un verre au refuge près des parkings.

***Une nouvelle journée avec une ascension de 530 mètres de dénivelé, et une descente de 770 mètres de dénivelé pour une distance de 9 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 Mercredi 29 au Jeudi 30 Juillet 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 8 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 29 et 30 Juillet 2020 - Merveilles du Mercantour, cascades, lacs d'altitude et faune sauvage - Argentera Mercantour - Haute Vésubie" 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 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 Dimanche 26 Juillet 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](mailto: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 Lundi 27 Juillet 2020, une pénalité de 20 € vous sera retenue, et la somme restante restant remboursée immédiatement, notamment par virement.
- Une ultime confirmation météo aura lieu le Mardi 28 Juillet 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 l'intégralité de la somme, notamment par retour de virement. En zone de montagne si près de la mer, inutile de regarder les prévisions météo au-delà de la veille pour le lendemain car les différents modèles de prévision météo sont incapables de prévoir la situation.

#### **Inscription tardive :**

Toute inscription tardive à partir du Lundi 27 Juillet 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**

- Chaussures montantes de randonnée.
- Carte d'identité et Carte Vitale obligatoires.
- **Un sac à dos de randonnée suffisamment grand pour y placer un vêtement chaud et vos différents repas, 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 courtes ou chemisette de randonnée à porter près du corps.
- Polaire chaude.
- Veste coupe vent imperméable.
- Sous-gants légers.
- **Bonnet, très important pour la nuit.**
- Une lampe frontale.
- 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.
- **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 (prêt possible).**
- **Un réchaud avec sa bouteille de gaz (prêt possible).**
- Un tee-shirt 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](mailto:guidetreks@gmail.com)  
 Web : [www.randomercantour.com](http://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 en milieu isolé, 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 **Mercredi 29 Juillet 2020 à 9h sur le parking le long du Lac du Boréon à Saint-Martin Vésubie (Alpes-Maritimes - Parc National du Mercantour)**, un **covoiturage** sera organisé par votre guide Fabrice HENON entre les participants le souhaitant au départ de **Carrefour Feu Vert Antibes à 7h00 ou Feu Vert Nice Saint Isidore à 7h30, ou tout autre point sur le trajet. Le trajet routier depuis Antibes dure environ 1h45, et l'indemnisation de la participation au covoiturage est de 5 Euros par personne véhiculée.** Une navette de véhicule sera nécessaire sur place.

### **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 plus pour les personnes souhaitant être véhiculées, sous réserve d'un nombre suffisant de véhicules et de chauffeurs volontaires pour conduire).
- Les différents repas (repas déshydratés vivement conseillés).