



**ACCOMPAGNATEUR  
EN MONTAGNE®**



## **Trek bivouac étoilé** **Merveilles du Mercantour, chapelet de lacs, géologie** **déroutante et gravures à la rencontre de la faune sauvage**

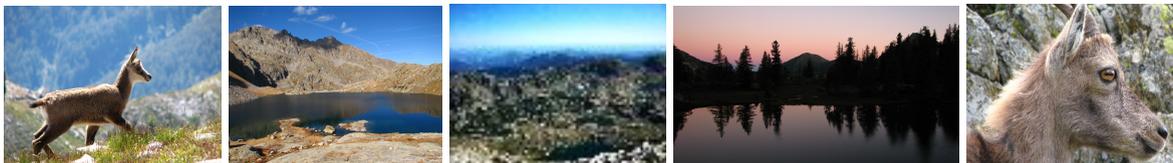
**Parc National du Mercantour - Vallée des Merveilles - Haute Vallée de la Roya**

**25 et 26 Juillet 2020**

[Inscription ici](#)

**Tarif à partir de 75 €/personne**

Deux jours de randonnée pour un **tour complet du secteur de la Vallée des Merveilles** en Haute Roya, perle du Parc National du Mercantour, depuis le hameau de **Casterino au charme bucolique**. Quelques **gravures à découvrir**, mais surtout **15 lacs** et 3 vallons. Quelques légendes mais aussi de **nombreux animaux sauvages** : chamois, marmottes. Un classique du Parc National du Mercantour, souvent fréquenté, mais un **bivouac en des lieux paisibles près d'un lac** pour profiter du plus beau ciel étoilé d'Europe.



### **Samedi 25 Juillet 2020 - l'Esprit Mercantour : du Val Casterino bucolique au chapelet de lacs de la Valmasque.**

Tout commence avec le charme bucolique de Castérino, hameau à 1500 mètres d'altitude. S'élever progressivement à la rencontre de la diversité. Les chamois ne manqueront pas de croiser notre chemin. L'eau omniprésente et déjà les premières cascades. Dans un cadre éminemment minéral, des lacs surtout. C'est tout le vallon de la Valmasque qui s'offre à nous. Une pause conviviale près du refuge du même nom. Profiter de chacun des trois lacs, et des plus belles lumières de fin de journée. Quiétude solitaire et la montagne est à nous pour s'installer pour la nuit, avec ou sans tente, pour profiter de la voie lactée, à votre guise selon les prévisions météo.

***Une journée entière pour prendre le temps d'une ascension de 650 mètres de dénivelé, pour une distance totale de 10 kilomètres.***

### **Dimanche 26 Juillet 2020 - Roches colorées, gravures et nébuleuse de lacs.**

Le bivouac retiré, une courte montée et tout change ! L'incursion dans la Vallée des Merveilles. Surprenante géologie de pélites aux couleurs variées. Quelques gravures à proximité du sentier, et très vite une nébuleuse de lacs à découvrir pour profiter du début d'après-midi : Lac des Conques, Lac des Merveilles, Lac Mouton, Lac Long Supérieur, Lac Fourca, Lac du Trem, Lac de la Muta, Lac

Carbon, Lac Long Inférieur et Lac Saorgine. Une descente à amorcer entre les marmottes. Un ultime lac dans le Vallon de la Minière, très bucolique lui aussi.

***Une nouvelle journée avec une ascension de 380 mètres de dénivelé, et une descente de 1 340 mètres de dénivelé pour une distance de 16 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 2 et 3 Septembre 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 5 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 25 et 26 Juillet 2020 - Merveilles du Mercantour, chapelet de lacs, géologie déroutante et gravures à la rencontre de la faune sauvage - Argentera Mercantour - Haute Roya" 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 a été 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 22 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 Jeudi 23 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 Vendredi 24 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 Jeudi 23 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 **Samedi 25 Juillet 2020** sur le parking faisant face à l'**Hôtel Le Chamois d'Or du Hameau de Casterino**, à **9 heures**, un **covoiturage** sera organisé par votre guide Fabrice HENON entre les participants le souhaitant au départ de **Carrefour Feu Vert Antibes à 7h00**, et **Feu Vert Nice Saint Isidore à 7h30**. Le **trajet routier depuis Antibes dure environ 2h00**, et l'**indemnisation du covoiturage est de 7 Euros par personne**.

**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 ( 7 € 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).