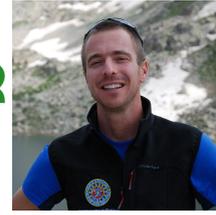




**ACCOMPAGNATEUR
EN MONTAGNE®**



Rando Pic de Courmettes entre soleil couchant, voie lactée et littoral éclairé près du feu

Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur

Vendredi 22 Mai 2020

[Inscriptions ici](#)

Tarif : 15 € / personne

Privilège d'une nuit sans lune pour un ciel étoilé éclatant, face au littoral azuréen éclairé, du Cap Ferrat au Cap Camarat. Toute la déclinaison des lueurs crépusculaires du coucher du soleil, pour un des sommets les plus panoramiques du département des Alpes-Maritimes. Une ascension en crête esthétique, surplombant les Gorges du Loup. Toute la chaîne du Mercantour encore enneigée au loin. Les reliefs désertiques des Préalpes d'Azur face à nous pour une rencontre avec la voie lactée. Et un dîner ensemble près du feu dans ce cadre d'exception. Une idée conviviale : un dessert participatif où chacun amène une petite chose à partager !

Un soirée entière entre 18h30 et 23h pour prendre le temps d'un dénivelé de 650 mètres pour une distance totale de 10 kilomètres.



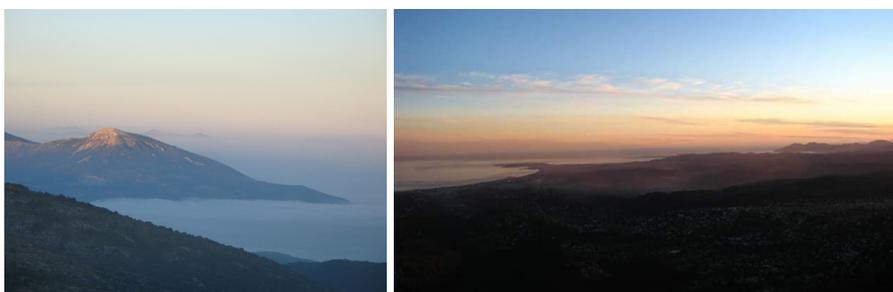
Le parcours de cette journée de randonnée pédestre peut faire l'objet d'une adaptation sur le terrain en fonction des conditions météorologiques, de la capacité physique et de l'équipement des participants.

Déroulement de la randonnée :

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.

Restauration :

Il est nécessaire de prévoir son dîner personnel pour cette soirée, à emporter dans son sac à dos. Le dîner sera pris en cours de randonnée, loin de tout, sous forme de pic nique. Pensez notamment à prendre de l'eau en suffisance, à raison d'un litre par personne, dans une gourde ou bouteille d'eau classique. **Le dessert est participatif, où chacun amène en plus une petite chose à partager avec les autres, pour un moment d'exception au sommet du Pic de Courmettes face au littoral azuréen éclairé.**



Inscription et nombre de participants :

La réalisation de cette soirée de randonnée pédestre **est confirmée à partir de 6 participants**. Après votre **inscription à l'aide du formulaire ci-dessous**, vous serez averti de la confirmation du départ de cette randonnée par mail et/ou par SMS. **Le groupe ne pourra pas dépasser 15 participants, soyez donc dans les premiers inscrits pour être certain de pouvoir participer !**

Pour nous faciliter la gestion des inscriptions, merci de vous préinscrire en cliquant sur le lien suivant : [Inscrivez-vous ici](#)

Confirmation météo :

Votre guide vous confirmera **le Jeudi 21 Mai 2020 au soir** les prévisions météo pour le vendredi avec la dernière actualisation **entre 18h et 19h**. Au printemps, et en zone de montagne près de la mer, les prévisions météo changent de jour en jour et il est **inutile de vouloir anticiper la météo dans la semaine** avant la réalisation de notre soirée. Seules les dernières prévisions de la veille au soir pourront être fiables, et il est nécessaire de comparer plusieurs modèles météo pour être certain de la situation.

Assurance :

Dans le cadre de cette soirée de randonnée pédestre encadrée par un professionnel diplômé d'Etat de l'activité, **votre participation est couverte par l'assurance en responsabilité civile professionnelle de Fabrice HENON, Accompagnateur en Montagne**. La fourniture d'un certificat médical n'est pas obligatoire. Mais n'hésitez pas à informer votre guide de tout élément de santé nécessaire à connaître avant le départ de la randonnée.

Paiement :

Le règlement de la journée de randonnée pédestre sous la lune (tarif de 15 € par personne) se fera **sur place** en fin de randonnée directement auprès de votre guide, **en espèces ou par chèque** à l'ordre de Fabrice HENON.

Équipement de randonnée :

- Chaussures montantes de randonnée, si possible, à défaut des chaussures basses de randonnée si vous n'avez aucun antécédent de traumatisme à la cheville.
- **Une lampe frontale.**
- **Un sac à dos de randonnée suffisamment grand pour y placer un vêtement chaud et une veste coupe vent, et le pic nique pour le dîner.**
- **Des vivres de randonnée : chocolat, fruits secs, barres de céréales...**
- Pantalon de randonnée ou pantalon souple.
- Tee-shirt à manches longues ou courtes selon météo ou chemise de randonnée.
- Polaire chaude.
- Veste coupe vent imperméable.
- Sous-gants légers et bonnet.
- Une bouteille d'eau ou une gourde d'une contenance de deux litres.
- 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.

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 **Vendredi 22 Mai 2020 à 18h30 sur le parking à l'entrée du village de Courmes (département des Alpes-Maritimes). Un covoiturage sera organisé pour se rendre sur place au départ du Centre Commercial Carrefour, parking de Feu Vert, à Antibes à 17h15 et du parking sous la Caserne des Sapeurs Pompiers de Cagnes sur Mer, à proximité de Polygone Riviera, à 17h40.**