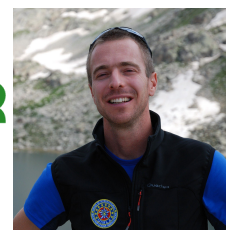




ACCOMPAGNATEUR
EN MONTAGNE®



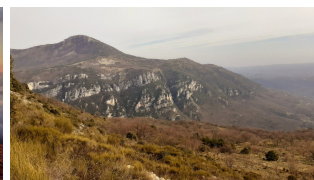
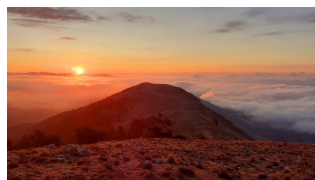
Trek bivouac étoilé près du feu
Traversée facile des Préalpes d'Azur
Gorges surprenantes et plateaux désertiques fleuris

23 et 24 Mai 2020

[Inscription ici](#)

Tarif : à partir de 75 € / personne

Un **concentré** d'émotions des **Préalpes d'Azur** à l'heure des **plus belles floraisons** : des passages parmi les plus **surprenants** au coeur des **Gorges du Loup**, un **village perché de caractère**, de **larges plateaux** désertiques, des panoramas sur le **littoral azuréen**, un **bivouac près du feu**, toute la chaîne des **sommets du Mercantour** encore enneigés en toile de fond, de nombreuses **grottes et gouffres**, des **fossiles** peut-être, un **ciel étoilé d'exception**, et la possibilité de dormir sans tente pour mieux l'admirer, un **sommet** le dimanche... autant d'atouts pour deux journées d'une **traversée très variée**. Une **randonnée facile**, en **prenant le temps** de deux journées entières, **idéale pour ceux qui veulent s'initier** à une première expérience de bivouac.



Samedi 23 Mai 2020 - Verticalités des Gorges du Loup et village perché.

Une première journée très variée qui démarre au coeur des Gorges du Loup, par un sentier en balcon plutôt surprenant, qui en dévoile les plus belles parties. Et se laisser gagner par l'altitude ensuite, pour retrouver Gourdon, village perché sur un éperon rocheux... un des plus beaux villages de France. Gagner ensuite les lieux de notre bivouac, à l'écart de tout, sur un plateau très panoramique sur tout le littoral azuréen.

Une journée entière pour prendre le temps d'une ascension de 500 mètres de dénivelé, pour une distance totale de 12 kilomètres.

Dimanche 24 Mai 2020 - Immensité et solitudes fleuries de larges plateaux panoramiques.

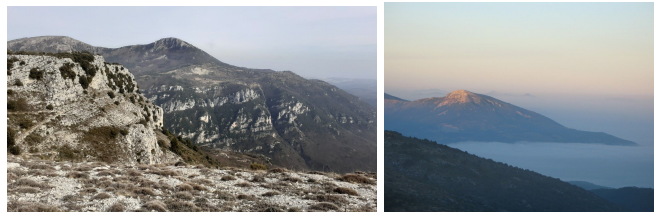
D'abord, une forêt surprenante. Puis tout devient plus large, immense même ! Un relief très doux fait de multiples plateaux. Et partout l'explosion du printemps. Des couleurs vives qui tranchent avec la solitude des lieux. Et toujours, en toile de fond, la chaîne du Mercantour encore enneigée. Un petit sommet pour notre déjeuner. De nombreuses grottes également dont une curieuse. Et puis l'heure de la descente vers un village médiéval oublié des Préalpes d'Azur : Cipières !

Une nouvelle journée avec une ascension de 480 mètres de dénivelé, pour une descente de 750 mètres de dénivelé, pour une distance de 18 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 23 au Dimanche 24 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 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 23 et 24 Mai 2020 : Traversée des Préalpes d'Azur, gorges surprenantes et plateaux désertiques fleuris" **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 Decathlon).

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 séjour par mail et/ou par SMS.

Tarif et réservation :

Ce trek vous ait 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, réchaud à gaz, 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 20 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 21 Mai 2020, une pénalité de 20 € vous sera retenue, et la somme restante remboursée immédiatement, notamment par virement.
- Une ultime confirmation météo aura lieu le Vendredi 22 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 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 21 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).**
- **Une lampe frontale.**

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 23 Mai 2020 à 9h00 sur le parking de Gourdon proche des prés à l'entrée Est du village**, un **covoiturage** sera organisé par votre guide Fabrice HENON entre les participants le souhaitant au départ de **Carrefour Feu Vert Antibes à 7h30 puis du parking sous la Caserne des Sapeurs Pompiers de Cagnes sur Mer proche Polygone Riviera. Le trajet routier depuis Antibes dure environ 1h00, et la participation aux frais du covoiturage est de 4 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 (4 € de covoiturage par personne transportée depuis Antibes et Cagnes sur Mer 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).