



Trek bivouac étoilé au sommet **Désert lunaire, lacs d'alpage et sentinelles de grès** **Argentera Mercantour - Haute Tinée - Cime de Pal - 2 828m**

10 et 11 Octobre 2020

Tarif : 95 € / personne

L'automne est là, et avec elle **une douceur et une tranquillité sans égale** dans la nature, idéale pour se ressourcer. **L'intensité des lueurs crépusculaires** pour ajouter au spectacles des couleurs d'automne. **Bivouaquer sur une cime loin de tout**, aux confins de la Haute Vallée de la Tinée, à plus de 2800 mètres d'altitude. La qualité du **ciel étoilé**. **Cinq lacs à découvrir**, une solitude absolue, un désert steppique de **pelouses d'altitude**, des marmottes avant leur hibernation. Deux jours de **dépaysement total**.



Samedi 10 Octobre 2020 - Les lacs de l'Estrop et la Cime de Pal :

Saint Dalmas le Selvage, plus haut village du département des Alpes-Maritimes. Plus loin encore, une piste, et le début de notre aventure. Une cascade d'abord, et déjà un parfum d'automne entre les mélèzes. Le vallon s'élargit ensuite, et tout devient immense. Deux petits lacs secrets nous attendent pour déjeuner, au pied des tours de grès caractéristiques du paysage. Quête d'altitude et de plénitude l'après-midi pour s'installer au sommet de la Cime de Pal pour une nuitée d'exception.

Une journée entière avant la nuit qui arrive tôt en cette saison pour prendre le temps d'une ascension de 870 mètres de dénivelé, pour une distance totale de 11 kilomètres.

Dimanche 11 Octobre 2020 - Crêtes lunaires et lacs de Gialorgues.

Privilège du lever de soleil depuis le sommet. Et prendre le temps d'évoluer sur les larges croupes sommitales alentours. Gagner trois nouveaux lacs ensuite par des sentes non balisées : les Lacs de Gialorgues, et s'offrir un col panoramique sur la Haute Vallée du Var. Une journée variée et une solitude ressourçante.

Une nouvelle journée avec une ascension de 700 mètres de dénivelé (possibilité de réduire de 200 mètres), pour une descente de 1630 mètres de dénivelé (possibilité de réduire de 200 mètres pour certains) pour une distance de 13 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 10 Octobre 2020 au Dimanche 11 Octobre 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 au sommet : désert lunaire et lacs d'alpage entre les sentinelles de grès - Cime de Pal 2 828 mètres" 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, popote, tapis de sol). La réception du paiement **avant le Dimanche 4 Octobre 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.

Annulation :

Deux cas peuvent se présenter :

- En cas d'annulation de votre part à partir du Lundi 5 Octobre 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 9 Octobre 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.

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

- Chaussures montantes de randonnée.
- Carte d'identité obligatoire.
- **Un sac à dos de randonnée suffisamment grand pour y placer un vêtement chaud et le pic nique.**
- **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.**
- **Un sac de couchage sarcophage adapté pour dormir en confort à une température minimale de 5 degrés.**
- **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.**
- **Une popote.**
- Un tee-shirt et des chaussettes de rechange.
- Une petite tente légère de bivouac (contacter votre guide pour constituer des duo de deux personnes)

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

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 10 Octobre 2020 sur le parking de Saint Dalmas le Selvage à 9h15**, 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 5 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 (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).