



**ACCOMPAGNATEUR  
EN MONTAGNE®**



## **Trek bivouac étoilé**

### **Infinité de lacs au coeur de l'Argentera - Mercantour** **Valle Gesso (Alpi Marittime - Piémont italien) - Haute Tinée (Mercantour)**

**18 et 19 Juillet 2020**

[Inscription ici](#)

**Tarif à partir de 75 €/personne**

**Une traversée exceptionnelle ! La plus belle du massif de l'Argentera Mercantour.** Entre France et Italie. Trois statuts de protection pour un paysage unique. **Découvrir 21 lacs.** Un **bivouac en balcon** face au sommet de l'Argentera, entre **les plus beaux lacs du massif**. Charme des **sonorités à l'italienne** sur les sentiers. Et le lendemain : une **cime matinale** frontière, de nombreux lacs **hors sentier**, une **ambiance forestière apaisante** ensuite. Immersion dans une **roche granitique**, lacs forestiers aux **parfums de Canada**. Tout l'âme du massif de l'Argentera - Mercantour en deux jours .



#### **Samedi 18 Juillet 2020 - Les plus beaux lacs italiens du massif de l'Argentera Mercantour.**

Partir d'Isola 2000 et retrouver rapidement toute la quiétude d'une nature sauvage avec les premiers chamois et marmottes. Déjà les lacs de Terre Rouge, puis un col à la frontière pour basculer sur les lacs Valscura, parmi les plus beaux de la partie italienne du massif. Déjeuner dans cette douce atmosphère bucolique. Et un enchaînement assez déroutant de lacs l'après-midi (Claus, Portettes et surtout les Lacs italiens de Fremamorte), en balcon sur le Val Gesso, sur les hauteurs des fameux thermes de Valdieri. Des lieux parfaits pour un bivouac.

**Une journée entière pour prendre le temps d'une ascension de 1000 mètres de dénivelé, pour une distance totale de 14 kilomètres avec un dénivelé de 650 mètres de descente.**

#### **Dimanche 19 Juillet 2020 - De cime en intimité forestière sauvage : les lacs oubliés.**

Une journée diversifiée en vue. Retrouver la France et des parcours hors balisage, pour gagner le sommet de la Tête Sud des Bresses aux heures matinales pour les volontaires. Puis une descente loin de tout. Une succession de lacs, découverts chaque fois par les hauteurs, comme une vue plongeante : les lacs des Bresses, le Lac Nègre, le Lac Graverette. Puis la vallée des loups, peut-être la plus sauvage du département, en quête de trois lacs forestiers oubliés pour revenir sur Isola 2000.

**Une nouvelle journée avec une ascension de 900 mètres de dénivelé, et une descente de 1100 mètres de dénivelé pour une distance de 17 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 18 au dimanche 19 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 18 et 19 Juillet 2020 - Infinité de lacs a coeur de l'Argentera - Mercantour" 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 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). **Si vous possédez l'ensemble du matériel, le tarif est alors de 75,00 € par personne**. La réception du paiement **avant le Mercredi 15 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 16 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 17 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 16 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 18 Juillet 2020** à l'entrée de la station d'Isola 2000 (premier rond point), 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 **8 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 ( 8 € 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).

