

## Parc national du Mercantour

Du jeudi 20 juillet 2017 au jeudi 27 juillet 2017

niveau : ▲ ▲ - moyen

Nombre de personnes : 8 avec organisateur compris

Date de validation des inscriptions : le mardi 7 mars 2017



Ces 6 jours de randonnées vont nous permettre de découvrir une partie du Mercantour située autour de St-Martin-Vésubie. Le Borèon et la Madone de Fenestre sont deux des principaux sites d'accès au cœur du Parc National, adossé au Piémont italien.

Etant en étoile, le choix de la randonnée se fera chaque jour parmi les randonnées suivantes, ordre non défini :

### PROGRAMME

**Le TGV de Paris Gare de Lyon à Nice conseillé arrive à 15h58, ensuite, bus pour St-Martin-Vésubie.**

**Rando n°1 :** Parking de Salèse (1 670 m) col de Salèse (2 031m) col de la Vallette des Adus (2 356 m) facultatif : Cime de la Vallette (2 449m) beau belvédère. Redescente par le lac des Adus (2 130 m) et retour au parking de Salèse (1 670m)

Distance étape : 11,8 km, durée : 5h30 environ, dénivelé cumulé : + 800 m / - 800 m.

**Rando n° 2 :** Parking de Salèse (1 670 m) col de Salèse (2 031m) balise 270 (2 270m) lac Nègre (2 354m) retour à la balise 270 (2 270m) et montée vers les lacs de Prémamorte étagés entre 2 348 et 2 393m. Retour au parking de Salèse (1 670m).

Distance étape : 13 km, durée 5h30 environ, dénivelé cumulé : +850 m / -850 m.

**Rando n° 3 :** Parking de la Vacherie du Borèon (1 670m) bifurcation à la balise 427 pour le lac de Trécolpas (2 150 m) puis par un sentier à flanc l'on atteint le refuge de la Cougourde (2 100m), descente directe au parking de la Vacherie du Borèon (1 670m)

*Distance étape : 11,2 km, durée : 4h30 environ, dénivelé cumulé : + 500 m / - 500 m.*

**Rando n° 4** : Parking de la Madone de Fenestre (1 831m), balise 362 (1 823m) Baisse de Férisson (2 254m), en A.R. Mont Lapassé (2 351m). ensuite parcours de crête jusqu'à la Baisse de Prals (2 339m) en passant par la Tête de la Lave (2 375m) et la Cime de la Valette de Prals (2 496m) offrant de belles vues panoramiques. Descente à la balise 364 (2 111m) petite remontée jusqu'aux 5 lacs de Prals (2 280m) puis retour au parking (1 831m).

*Distance étape : 18 km, durée : 6h00 environ, dénivelé cumulé : +850 m / -850 m.*

**Rando n° 5** : Parking de la Madone de Fenestre (1 831m) Pas des Ladres (2 448m) col de Fenestre (2 474m) reliant la Vésubie au Val Gesso italien. Descente par le lac de Fenestre (2 266m) et retour au parking.

*Distance étape : 7,5 km, durée : 4h30 environ, dénivelé cumulé : +660 m / -660 m.*

**Rando n° 6** : La Colmiane (1 500m) B89 (1 697m) Baus de la Frema (2 246m). Ce sommet offre une vision panoramique exceptionnelle sur le Mercantour, la côte d'azur, l'ouest des Alpes maritimes et l'Estérel. Retour à la Colmiane (1 500m).

*Distance étape : 9,3 km, durée : 4h30 environ, dénivelé cumulé : +750 m / -750 m.*

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

**Coût prévisionnel** : **500€ (250€ à régler à l'inscription, 250€ à régler 30 jours avant)** comprenant les demi-pensions en hôtel, les déplacements en bus sur place, les frais administratifs du CAF, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni **les transports SNCF**.

## RENSEIGNEMENTS

**Niveau technique** : ▲ ▲

**Niveau physique** : Moyen

**Horaires de train** :

**Aller** : le jeudi 20 juillet 2017 – départ de Paris Gare de Lyon par le TGV 6175 à 10h19, arrivée à Nice-Ville à 15h58. Départ en bus de Nice à 17h10, arrivée à St-Martin-Vésubie à 18h45.

**Retour** : le jeudi 27 juillet 2017 – départ de St-Martin-Vésubie à 13h00, arrivée à Nice-Ville à 14h45. Départ par IDTGV 2932 à 15h01, arrivée à Paris Gare de Lyon à 20h41.

Si vous êtes lève-tôt, départ de St-Martin-Vésubie à 7h00, arrivée à Nice-Ville à 8h45. Départ par TGV 6074 à 10h04, arrivée à Paris Gare de Lyon à 15h41.

(horaires à vérifier lors des réservations). Si vous trouvez un vol à un prix plus intéressant que le train, le bus pour St-Martin-Vésubie passe à l'aéroport de Nice-Côte d'Azur terminal 1 à 17h25.

**Repas du midi** : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain.

**Hébergement** : Hôtel (le nom de l'établissement sera donné après inscription)

**Équipement et matériels à emporter** : Prévoir un équipement à la fois contre la chaleur et contre la fraîcheur.

**Inscription** : en ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès la parution de la fiche technique, date de validation des inscriptions à partir du mardi 7 mars 2017 selon les règles définies par le Club si la demande est supérieure aux places disponibles ce jour-là. L'inscription n'est effective qu'après le versement de **500€** il existe une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 4 juillet 2017.

**Pour en savoir plus** : Carte IGN 3741 OT.