

Traversée sauvage du Mercantour en bivouac

Activité: **Rando**

Lieu : **Parc National du Mercantour**

Durée : **5 jours**

Groupe : **5-8**

Prix : **670€**

1. Découvrir un massif sauvage et préservé, accessible depuis Paris
2. Profiter du bivouac pour sortir des sentiers battus
3. Faire trempette dans les lacs de montagne avec vue sur les sommets

Ce n'est pas pour rien que le loup est revenu en France par le Mercantour... Massif ultra sauvage et préservé, il vaut le coup d'être vécu en mode bivouac ! Pendant 5 jours, Arnaud vous emmène crapahuter hors des sentiers battus pour découvrir les meilleurs spots, plonger dans les plus beaux lacs d'altitude et apercevoir des bouquetins. Loin de tout, découvrez l'itinérance en totale autonomie pour bivouaquer dans les spots secrets de votre Captain !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à Saint Delmas en fin de matinée, accessible depuis Paris par le train de nuit. Accueil par Arnaud, votre Captain, puis répartition de la nourriture et du matériel dans les sacs. Après un court transfert en bus, on commence à faire chauffer les mollets ! Une montée progressive dans les mélèzes vous emmène à proximité d'un refuge, spot du premier bivouac. Première nuit sous les étoiles bien méritée !

2h30 de marche ; 750m D+, 30m D-

JOUR 2

Réveil, puis premier petit-déjeuner dehors. Après avoir plié le campement, on s'écarte doucement des sentiers battus, pour passer un col et basculer dans une vallée voisine. C'est là qu'on s'en prend plein les mirettes ! Dans ce sanctuaire à bouquetins, de nombreux lacs d'altitude n'attendent qu'à faire un petit plongeon pour se rafraîchir. Bivouac au bord d'un lac, veillée sous les étoiles.

5h de marche ; 625m D+, 440m D-

JOUR 3

Réveil, second petit-déjeuner dehors. Direction la frontière italienne, dans une vallée encore plus sauvage : dépaysement et isolement total ! Peu empruntée, cette vallée recouverte de fleurs est aussi l'occasion d'avoir de super panoramas sur l'Italie. Vous arrivez ensuite près de nombreux lacs, où vous plantez la tente.

5h30 de marche ; 590m D+, 460m D-

JOUR 4

Le quatrième jour est celui de la faune : bouquetins, rapaces et gypaètes barbus sont de la partie dans ce vallon préservé. La rando mène vers un point culminant avec un panorama à 360°, pour voir tout le chemin parcouru ! Descente, puis installation du bivouac près d'un refuge.

6h de marche ; 680m D+, 870m D-

JOUR 5

Dernier réveil au grand air, puis petit-déjeuner. Les affaires pliées, vous crapahutez jusqu'à rejoindre la descente dans la vallée, où la rando se termine. Transfert en bus jusqu'à Saint Dalmas en début d'après midi, pour choper le train pour Paris !

4h de marche ; 320m D+, 820m D-

LOCALISATION

Alpes-Maritimes > Sud-PACA

Depuis Paris, le mieux c'est le train de nuit ! Paris-Nice, puis train de Nice à Saint Dalmas. Rendez-vous devant la gare !

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- Le matériel commun de bivouac (tentes)
- Le matériel commun et individuel de cuisine
- La pension complète à partir du dîner du premier jour

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Sac de couchage, tapis de sol
- La liste du petit équipement sera fournie après inscription (sac à dos, gourde, etc).

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance facultative couvrant l'annulation
- Le piquenique du premier jour

NIVEAU

Au maximum 6h de marche par jour, pour un dénivelé toujours inférieur à 1000m, avec un sac à dos. Il faut avoir déjà un petit peu randonné, mais ça passe !

PETIT ÉQUIPEMENT

Équipement indispensable

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

Une casquette ou un chapeau,

Une paire de lunettes de soleil,

1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude

Tee-shirt (type carline, matière séchant rapidement),

1 polaire,

Une veste chaude (type polaire ou doudoune en duvet ou synthétique),

Une veste coupe-vent (type Kway ou Gore-Tex),

Une cape de pluie fermée avec des manches, sans pressions, en polyamide,

Pantalon de toile légère

Pantalon coupe vent (type Kway ou Gore Tex),

Short, pantacourt

Chaussettes (100% laine : chaude, absorbe et évacue l'humidité, évite l'échauffement du pied ; en fibres synthétiques : très bonne résistance, absorbe et évacue l'humidité, attention si 100% synthétique à l'échauffement du pied ; en coton : absorbe l'humidité mais la rejette mal)

Chaussures de trekking: ce sont les meilleures amies du randonneur ! Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides. Elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.

Sous-vêtements de rechange,

Un pantalon de toile légère et un short de rechange,

Chaussettes de rechange,

Une paire de sandalettes légères pour le soir

Une trousse de toilette avec le minimum

Une serviette de toilette microfibre,

Une tenue de nuit

Matériel

Un sac de couchage confort -5°C (ou un sac confort 0°C avec 1 drap de soie)

Un matelas (si possible matelas gonflant light pour limiter l'espace et le poids)

Une lampe de poche (frontale avec piles de rechange)

Bâtons de marche télescopiques (conseillés)

Une gourde d'un litre d'eau minimum/ 1 thermos en plus est bien aussi pour avoir un thé chaud à la pause (0.75L)

Un couteau

Un tupperware individuel en plastique, pour les éventuels piques niques

Crème de protection solaire (peau et lèvres) + après-solaire,

Papier toilette + briquet (pour le brûler)

Facultatif : appareil photo, jumelles ...

En montagne vous transportez toutes vos affaires dont le matériel de bivouac et le matériel commun dans un sac à dos de 50 litres minimum. Il devra avoir une armature renforcée et une ceinture ventrale qui permettra de répartir le poids sur les hanches.

Pharmacie

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie :

Crème solaire hydratante corps et lèvres,

Elastoplast et ciseaux,

Vitamines C,

Collyre,

Doliprane et/ou aspirine,

Antidiarrhéique Antiseptique intestinal (intetrix),

Pommade cicatrisante et antiseptique local,

Antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours et à votre carte vitale.