

ROYA SAUVAGE ET VALLÉE DES MERVEILLES



Rando niveau 3*

DATES DES SÉJOURS

Réservation avant le 1 juin 2021 :

- Du 20 au 26 juin

Réservation avant le 18 juillet 2021 :

- Du 22 au 28 août
- Du 5 au 11 septembre

- Consultez-nous pour ouvrir d'autres dates

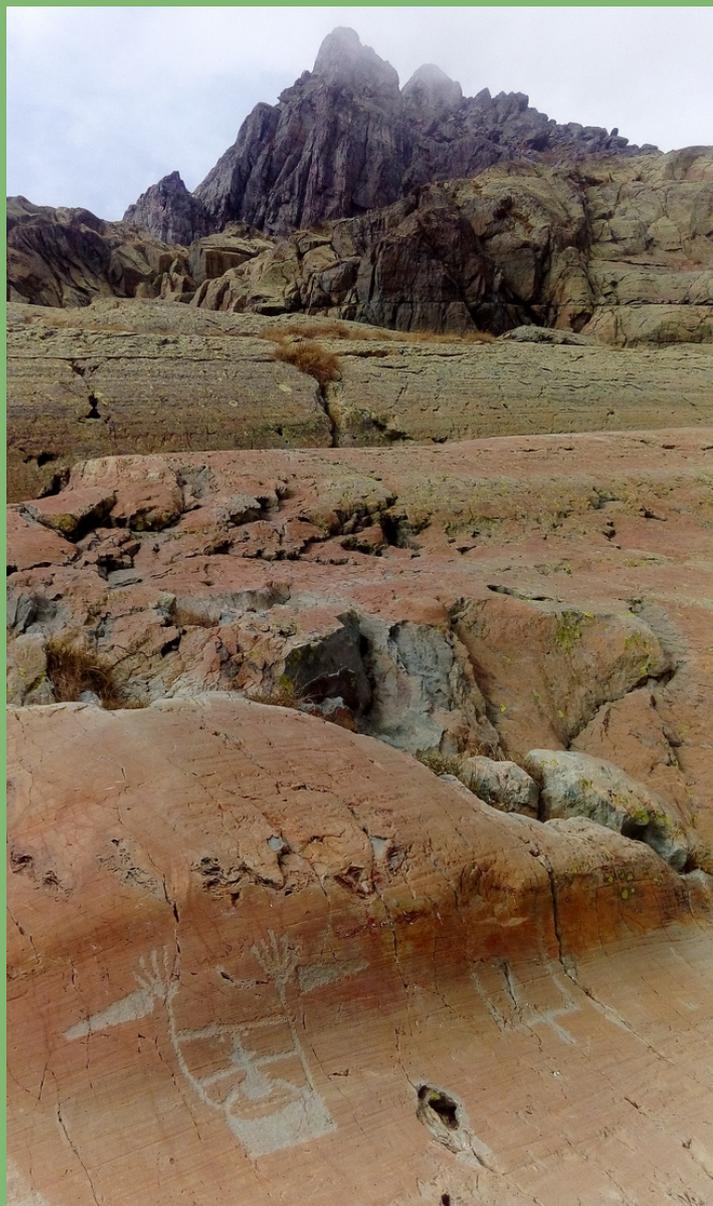
RANDO ITINÉRANTE

NATURE, CULTURE et BIEN-ÊTRE

AU COEUR DU PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

- ARRIVÉE EN TRAIN POSSIBLE
- AVEC UNE ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE LOCALE ET DIPLÔMÉE
- DÉCOUVERTE DES MYSTÉRIEUSES GRAVURES RUPESTRES DE LA VALLÉE DES MERVEILLES
- ENTRE HAUTE MONTAGNE ET VILLAGES PERCHÉS, UNE GRANDE DIVERSITÉ DE PAYSAGES , UNE NATURE SAUVAGE ET UN PATRIMOINE UNIQUE
- HÉBERGEMENT EN GÎTES ET EN REFUGES
- 4 JOURS DE RANDO AVEC INITIATION AU YOGA
- EN FIN DE CIRCUIT : 1 ou 2 JOURS DE DÉTENTE, SAUNA, MASSAGE ET RÉGAL AVEC UNE CUISINE DU POTAGER et UN ATELIER CULINAIRE A BASE DE PLANTES SAUVAGES...





A partir de 10 personnes :

6 Jours/5 nuits en pension complète : 599 €

7 jours/6 nuits en pension complète : 676€

De 6 à 9 personnes:

6 jours/5 nuits en pension complète: 685 €

7 nuits/6 jours en pension complète: 770 €



PROGRAMME...

JOUR 1

Arrivée à Tende par le train des Merveilles
Installation au gîte des Carlines et rencontre avec l'accompagnatrice en montagne. Pique-nique avec des produits locaux

Après-midi :
Visite guidée du musée des Merveilles: un espace interactif pour comprendre les gravures rupestres et
Visite guidée du village médiéval avec une guide conférencière locale ou
Via ferrata avec un guide (en supplément 45 €)

Apéro de bienvenue au gîte !
Dîner à la Marghéria : pizza italiennes
Nuit au gîte (dortoirs de 3, 4 ou 5 personnes)

JOUR 2

Dénivelés : + 730m/ -250m
Transfert en navettes 4x4 pour le hameau de Castérino
Départ de la rando à travers le mélézin du bucolique vallon de la Valmasque et le vallon Sans Nom, redescente sur le refuge de Valmasque par le lac Noir et le Lac Vert. Ambiance minérale des lacs de haute montagne !
Séance de détente musculaire/Yoga devant le refuge face au lac Vert de Valmasque

Dîner et nuitée au refuge de Valmasque (dortoirs)

JOUR 3

Dénivelés : +500/-650m
Départ pour la Vallée des Merveilles en franchissant la Baisse de Valmasque, à 2548m, point culminant de la semaine dans une ambiance alpine avec vue époustouflante. Possibles observations de chamois et de bouquetins .
Visite de la Vallée des Merveilles et ses roches gravées colorées: à la rencontre du Sorcier, de la Déesse Acéphale et de l'Homme aux Bras en Zig Zag ! Balade dans les sentiers (drailles) à brebis du secteur de l'Arpette (sous réserve de météo favorable)
Séance de détente musculaire/Yoga devant le Lac Long

Dîner et nuit au refuge des Merveilles (dortoirs)

JOUR 4

Dénivelés : +140m/-630m
Balade sans sac dans la Vallée des Merveilles
Pique Nique au refuge
Descente au refuge Neige et Merveilles sur l'ancienne minière de Vallauria par le sentier des cairnes sous les bons hospices du Mont Bégo.
Dîner et rencontre informelle avec la gardienne, qui nous racontera l'histoire de la mine de Galène et le travail de rénovation de ce lieu associatif atypique, né au début des années 1960.

Nuit au refuge de Neige et Merveilles (dortoirs)

...PROGRAMME

JOUR 5

Dénivelés : -627m

Journée de rando tout en descente par le hameau d'estive de Gauron, les villages perchés de Granile , Berghe supérieur et Berghe Inférieur et leurs châtaigneraies. Vue plongeante sur la Roya, traversée des surprenantes installations du patrimoine hydro-électrique de la vallée, regard tournée vers le sud, un zeste de méditerranée au loin, une redescente vers les pentes habitées. Autant d'histoires à raconter, de gestes anciens (terrasses de culture, route du sel) qui ont façonné le paysage, sans oublier d'évoquer les femmes et les hommes qui continuent à le faire vivre !

JOUR 5 ...SUITE

Arrivée au hameau de Berghe inférieur au charmant gîte Le Berghon, chez Pauline où vous retrouverez vos bagages, transférés depuis Tende

Massage en supplément le soir ou le lendemain (50€)

Nuitée, dîner et petit-déjeuner au gîte (chambres doubles, ou dortoir)

JOUR 6

Dénivelés pour séjour 7 jours:/6 nuits : +0/-0

Dénivelés pour séjour 6 jours/5 nuits : - 500m

Détente, repos, sauna, massage (en supplément 50€),

Visite du hameau de Berghe inférieur et du potager de Pauline
Déjeuner à base de légumes du potager

-Pour ceux qui terminent le séjour au jour 6:

Départ à pied sans sac jusqu'à la gare de Fontan après le déjeuner par le hameau de Païroret.

Transfert des bagages jusqu'à la gare.

Départ en train ou en voiture vers 17h.

JOUR 7 EN OPTION

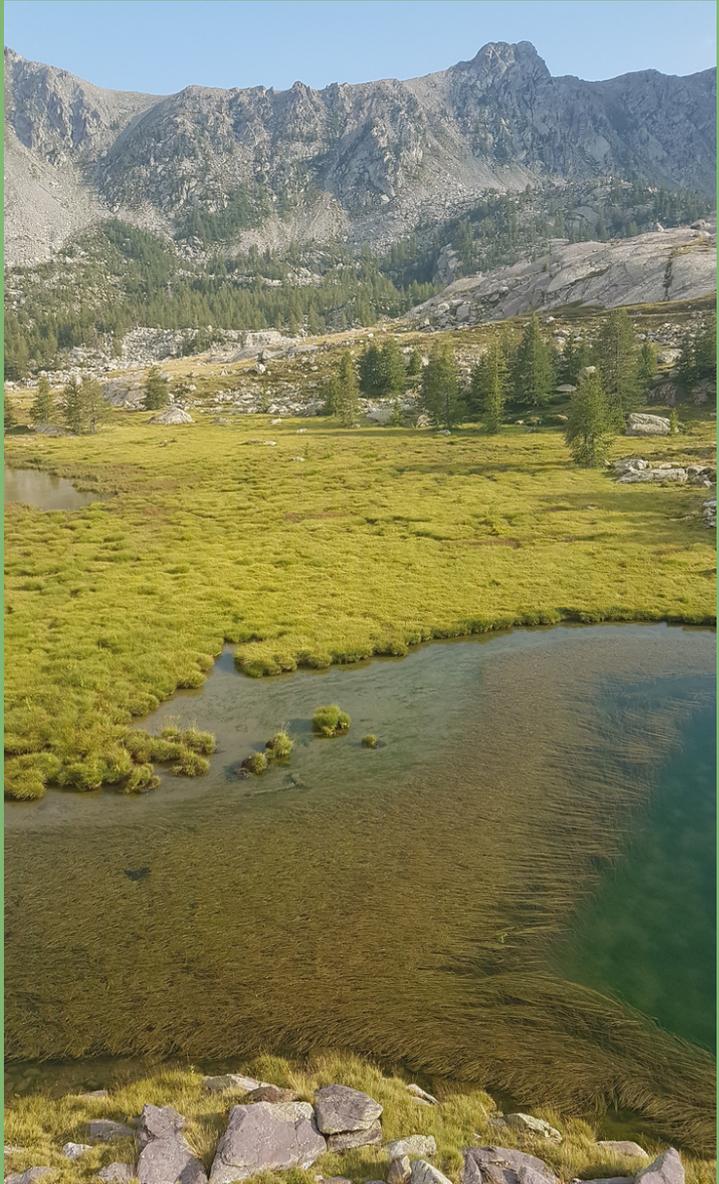
Dénivelés : - 500m

Atelier cuisine: le tourton saorgien, à base de plantes sauvages comestibles et du potager, cuisson sur la chiappe (lauze) au feu de bois!
Dégustation des tourtons en apéro
Déjeuner au gîte

Départ à pied après le déjeuner sans sac jusqu'à Fontan par le hameau de Païroret.

Transfert des bagages jusqu'à la gare.

Départ en train ou en voiture vers 17h.



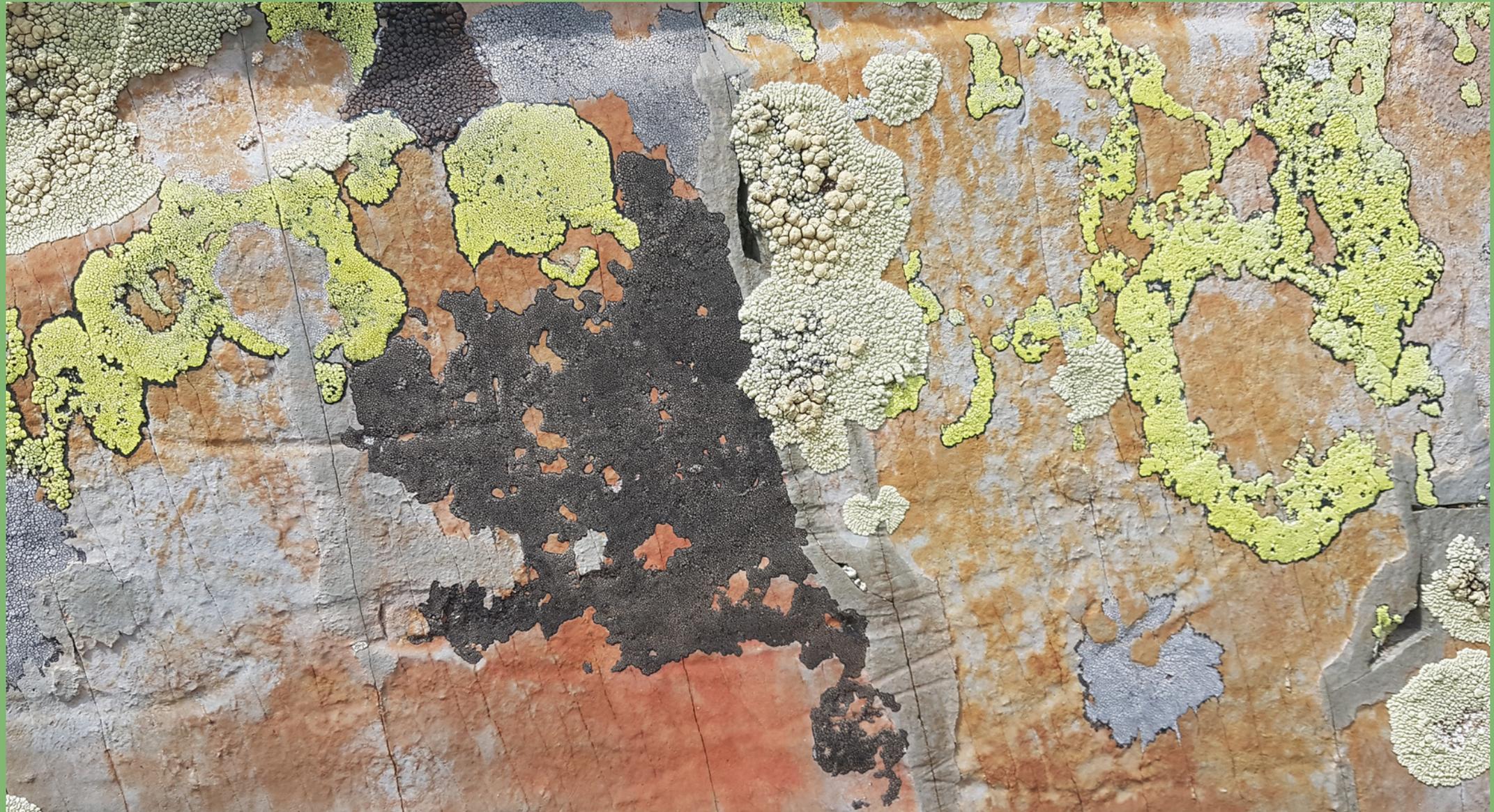
AVEC CHARLIE

Accompagnatrice en montagne



Diplômée d'Etat depuis 2010, également productrice d'huile d'olive et de crème de châtaigne, j'ai grandi à Tende et habite désormais Saorge. Passionnée par les montagnes de cette vallée méditerranéenne, j'ai à coeur de les faire découvrir dans toutes leurs subtilités: faune, flore, histoires des paysages et des modes de vie montagnards. Je propose des randonnées et des treks mais aussi une approche du yoga et des ateliers de cuisine des plantes sauvages.





LES HÉBERGEMENTS



GÎTE LES CARLINS, Tende, 815 m

Nuit 1



REFUGE DE VALMASQUE, 2233m

Nuit 2



REFUGE DES MERVEILLES, 2130m

Nuit 3



REFUGE NEIGE ET MERVEILLES, 1408m

Nuit 4



GÎTE LE BERGHON, Berghe, 900m

Nuit 5 et 6

DÉTENTE, SAUNA, MASSAGE AU BERGHON CHEZ PAULINE



LE GÎTE

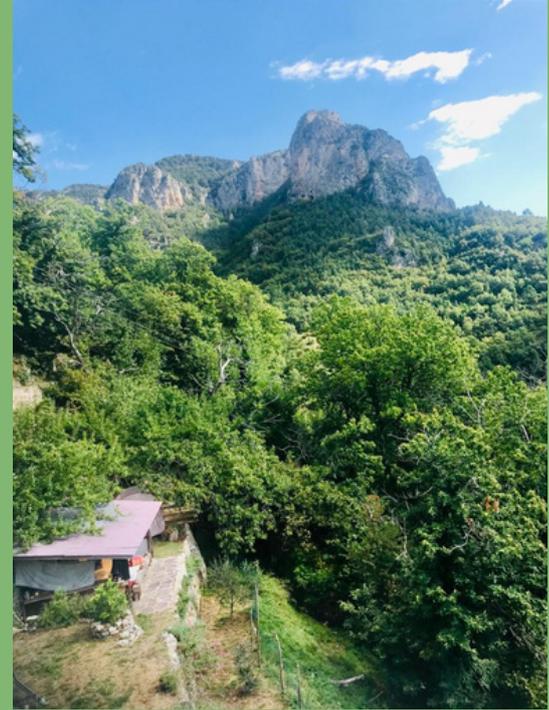
Berghe culmine à 900m d'altitude et le début de sa construction date du dixième siècle. Ce hameau aux allures de «village tibétain» se situe dans un écrin de nature sauvage, aux portes du parc national du Mercantour et des célèbres gravures rupestres de la vallée des Merveilles.

Son architecture est typique avec ses maisons en pierre, ses toits en lauzes violines, ses ruelles étroites et pavées, ses jardins cultivés en terrasses et sa chapelle. Ce cadre authentique vous fera voyager dans un autre temps.

Vous admirerez une forêt de châtaigniers séculaires, une faune et une flore exceptionnelles, qui feront de votre séjour une expérience au plus près de la nature.

Ce «nid d'aigle» à flanc de montagne est l'endroit idéal pour vous ressourcer.

Vous pourrez profiter d'une séance de sauna avec vue sur les montagnes.



PAULINE

Je suis née et j'ai grandi à Berghe. Avec mon compagnon, Guillaume, nous serons ravis de vous accueillir et de partager ce havre de paix avec vous. Nous avons hâte de vous faire découvrir notre choix de vie qui tend vers l'autonomie solidaire en harmonie avec la nature. Nous aurons le plaisir de vous faire goûter à une cuisine aux influences italiennes et à tendance végétarienne. Les fruits et légumes seront cueillis dans notre grand jardin-forêt.



Pourquoi venir marcher avec nous ?

LA NATURE EN GRAND

S'immerger pas à pas dans une vallée isolée et sauvage au cœur du Parc National du Mercantour, à travers les différents étages de végétation. Une vallée, un petit fleuve qui naît en haute montagne et termine sa course dans la mer méditerranéenne, une réserve inouïe de biodiversité ! Découvrir sa flore endémique exceptionnelle, sa faune sauvage, les fameuses gravures de la Vallée des Merveilles et un étonnant panel de paysages et d'essences d'arbres: des pins cembro, mélèzes, et châtaigniers en altitude jusqu'aux oliviers, aux agrumes et aux agaves plus bas dans la vallée !

CULTURE ET PATRIMOINE

Se laisser guider à travers les gravures du site du Mont Bégo dans la Vallée des Merveilles: un trésor archéologique de plus de 5000 ans !
Découvrir la vallée de la Roya dont la frontière avec l'Italie a toujours forgé le caractère : art baroque, architecture des villages perchés, traditions culinaires, vie agro-pastorale, fortifications et migrations... La Roya est l'un des derniers territoires à avoir été rattaché à la France en 1947. Dernièrement, elle a beaucoup fait parlé d'elle avec la tempête Alex. Les habitants de la Roya, divers et passionnants, sont habitués à la simplicité de la vie montagnarde; ils ont toujours su convoquer la force et la ténacité nécessaire pour aller de l'avant! Ils seront ravis d'accueillir les randonneurs !

BIEN-ÊTRE ET BONNE HUMEUR

Passer une semaine dans la bonne humeur et la simplicité, en mode "déconnecté" une bonne partie du temps !

Se laisser tenter par des propositions d'étirements, des mouvements de yoga et des respirations avant ou après les randonnées.

Dormir plus haut: les refuges d'altitude... comprendre leur fonctionnement en rencontrant un gardien !

Le soir 5 et le jour 6 et 7 au gîte du Berghon chez Pauline une proposition bien-être avec sauna, massage, cuisine à tendance végétarienne à partir des légumes du potager et de plantes sauvages. Hum...bien manger !
Jour 7: atelier de cuisine des plantes sauvages comestibles !

ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE DIPLOMÉE

Cheminer avec une accompagnatrice locale, diplômée d'Etat. Elle saura assurer la sécurité et la tranquillité de votre randonnée itinérante. Dotée de l'agrément archéologique nécessaire pour entrer dans la zone protégée, elle vous proposera deux visites différentes des gravures rupestres les jours 3 et 4!

Vivant dans la vallée depuis toujours, elle saura décrypter pour vous son paysage, vous raconter son histoire et évoquer la poésie des humains magnifiques qui la peuplent !

TOURISME DURABLE

Arrivée possible avec le train des Merveilles: une ligne de train patrimoniale exceptionnelle à travers la montagne depuis Nice ! Une ligne de vie pour les habitants de la Vallée !

Une semaine de marche: vos jambes seront presque le seul moteur !

Soutenir l'initiative de professionnels de la montagne et d'hôtes qui vivent toute l'année dans la vallée de la Roya . Ils sont bien décidés à continuer de faire vivre ce territoire après la tempête, en mettant en oeuvre les exigences d'un tourisme durable, équitable et joyeux !

Approvisionnement local et bio au maximum des gîtes et des refuges



DÉTAILS PRATIQUES

INFORMATIONS

- Arrivée possible en train des Merveilles depuis Nice à destination de la gare de Fontan-Saorge
- **DIFFICULTÉ DE LA RANDONNÉE** : Niveau 3 sur 6. Pouvoir marcher 5 à 6h par jour (sans les temps de pause) avec un dénivelé positif d'environ 500 à 600m avec son sac à dos (eau, pique-nique-affaires personnelles pour 3 jours)
- Prévoir matériel de randonnée de haute montagne, un duvet 8-10 degrés, des chaussons pour circuler dans les refuges, une petite trousse à pharmacie, des bâtons de marche si besoin (liste complète du matériel fournie à l'inscription)
- Nuit 5 et 6 au gîte le Berghon en chambre double avec salle de bain, chambre double seul (supplément de 25 €) ou dortoir de 4 lits .

LE SÉJOUR COMPREND

- Un guide accompagnateur diplômé d'Etat pour la randonnée et l'atelier cuisine du jour 7
- 3 nuits en refuge (dortoirs) et 2 ou 3 nuits (selon l'option choisie) en gîte (chambres doubles ou petits dortoirs), en pension complète
- Les draps et serviettes dans les gîtes (nuit 1, 5 et 6)
- Le transfert des bagages après le matin du jour 2 (pour les retrouver le soir du jour jour 5)
- Le billet de train Fontan-Tende
- L'entrée au musée des Merveilles et la visite guidée du village
- Dans le séjour 7 jours/6 nuits l'atelier cuisine le jour 7
- Le transfert vers Castérino en 4X4 le jour 2
- Le transfert des bagages le dernier jour
- Une séance de Sauna au gîte le Berghon

LE SÉJOUR NE COMPREND PAS

- La Via ferrata le jour 1 (50 €)
- Les boissons lors des repas et les encas
- Le massage jour 6 de 1h sur réservation (50 €)
- Le supplément seul en chambre double dans le gîte le Berghon (25 €)
- L'assurance annulation: vous pouvez contracter une assurance annulation auprès de notre partenaire, opérateur de voyage, Orgaya



CONTACTEZ-NOUS

PAULINE DIESNIS

06 74 53 34 46

PAULINE.DIESNIS@GMAIL.COM

CHARLIE BUZENET

06 78 97 77 10

CHARLIE.BUZENET@GMAIL.COM

RÉSERVATION

Réservez auprès de notre partenaire, opérateur de voyage,
Orgaya

SAS ORGAYA

10 avenue Général de Gaulle 06500 Gorbio

N° SIRET : 792721 27600022 ; CODE APE 8551Z

ASSURANCE RCP : HA RCP0318513

Hiscox – Tourisme Pro”, n° RCE1006 et n° RC1006-PJ0116

Opérateurs de Voyages IM006130019 – Atout France

Garantie Financière : 100 000 € GROUPAMA

Paiement acceptés :

Carte bancaire, Chèque, chèque vacances ANCV, virement
bancaire

