



Parc National du Mercantour



Parc National du Mercantour

Qui sommes-nous ?

Reporter et photographe, mais aussi voyageuse infatigable

Mes reportages et mes photographies sont le plus souvent le fruit de mes voyages.

En toutes saisons, j'arpente (presque) tous les continents à la recherche d'horizons toujours différents.

Pour moi, vacances ne riment pas avec repos, mais avec découvertes ou nouvelles expériences. Autant dire que mes journées sont souvent bien remplies. Mais qu'importe, pourvu que la découverte soit au rendez-vous ! Si vous avez envie d'élargir vos horizons, de parcourir de vastes étendues sauvages, si le froid, le vent, la canicule ne vous font pas peur, si vous voulez profiter des meilleures lumières pour photographier des paysages mystérieux et préservés, si le désert, les montagnes, les forêts vous attirent, si vous aimez les animaux dans leur cadre naturel, mais si vous savez aussi admirer les vieilles pierres et toutes les merveilles construites par l'homme, alors embarquez avec moi pour partager mes aventures !

Vous trouverez sur ce site des guides de voyage ou road books tirés directement de mon expérience.

Je suis partie d'un constat simple : les gens aiment de plus en plus voyager, construire leur propre voyage loin des groupes ou des voyages organisés et formatés. Mais préparer un voyage de toute pièce demande un investissement personnel certain : tout le monde n'a pas le goût, ou le temps, de préparer longuement son voyage.

C'est pourquoi je vous propose mes itinéraires de voyage, véritables « road books », simples, efficaces et pratiques. Ils reprennent mes différents itinéraires, expliqués pas à pas, en incluant les grands sites incontournables de chaque destination, mais aussi des sites plus « hors des sentiers battus ». Tous sont immédiatement utilisables, et ont été testés sur le terrain.

Ils vous éviteront de passer beaucoup de temps à lire des guides papier, certes, complets, mais qui nécessitent un gros travail de tri et de sélection. Avec les itinéraires que je vous propose, les informations et les sites sont déjà sélectionnés pour vous, afin de vous permettre de réaliser rapidement et facilement le voyage original qui vous correspond.

Pour qu'ils soient accessibles à tous et ne viennent pas grever votre budget, je mets à votre disposition ces itinéraires à tout petits prix.

Ils ne reprennent aucune donnée culturelle, car cela reviendrait à éditer une collection supplémentaire de guides de voyage. Cela présenterait d'ailleurs peu d'intérêt car les informations culturelles se trouvent facilement partout, dans les guides papier, sur Internet...

Ils recèlent en revanche une foule d'informations pratiques : un itinéraire complet, repris et détaillé jour par jour, recense les visites du jour à effectuer, une sélection d'hôtels pour dormir le soir, mais aussi le nom et les coordonnées d'une agence de location de voiture, ou les coordonnées pour réserver un trajet en bus/train/bateau...

Ces itinéraires sont téléchargeables sur téléphone, tablette, ordinateur et en version imprimable.

Si vous ne trouvez pas l'itinéraire que vous recherchez, vous pouvez en faire la demande en utilisant le formulaire de contact.

Avec ces guides en main, partez sur un coup de tête à l'autre bout du monde. En quelques clics, grâce à toutes mes indications utiles, aux adresses et aux liens, vous serez prêts à partir, sans longues préparations hasardeuses et laborieuses.

N'hésitez pas à laisser vos commentaires ou vos questions, j'y répondrai avec plaisir.

Maintenant, à vous de jouer !

Bon voyage à tous

Christine

Pourquoi ce voyage ?

Le Parc National du Mercantour, à la frontière entre la France et l'Italie, riche de sa beauté sauvage et de sa biodiversité, peut aussi se prévaloir d'un patrimoine historique et culturel important.

Ce circuit itinérant, organisé autour de 4 points de chute, fait la part belle à la randonnée pédestre, mais il vous conduira aussi dans la vallée des Merveilles voir les nombreuses gravures préhistoriques qu'elle abrite, ou encore au lac d'Allos, le plus grand lac naturel d'altitude d'Europe.

Alors, prêt pour un dépaysement au milieu d'une nature à la fois sauvage et variée ?

Transport

Tout le circuit se fait avec votre propre véhicule, au départ de chez vous.

Il n'y a donc aucune location de voiture prévue

Attention aux routes de montagne. Elles sont étroites et sinueuses Comptez une moyenne de 40km/h maxi.

Logement

Les logements se feront en hôtel et en refuge.

Tous ces logements ont été réservés à l'avance.

Dans le descriptif de chaque journée, vous trouverez le nom, l'adresse et l'adresse mail de chaque établissement pour que vous puissiez réserver vos nuits avant votre arrivée.

Nous vous conseillons fortement de réserver, surtout en haute saison, où vous pourriez vous retrouver face à un hôtel complet.

Organisation du voyage

Pour plus de confort et moins de fatigue, nous avons décidé de randonner en étoile, avec seulement quatre points de chute. Cela évite d'avoir à faire et à défaire ses bagages tous les soirs.

Ces points de chute sont choisis pour présenter un bon confort, un prix raisonnable, et surtout pour se trouver proche du point de départ de la randonnée du lendemain.

Guides de randonnée

Toutes les randonnées effectuées sont extraites de deux ouvrages :

- Guide de randonnées ROTHER – Alpes Maritimes – Reinhard Scholl (en français)
- TopoGuides de la FFRandonnée – PR : Promenade & Randonnée - Le Parc National du Mercantour

Dans le descriptif qui suit, nous vous indiquons la (ou les randonnées) à effectuer chaque jour, ainsi que sa référence, son numéro et le guide où elle se trouve.

Chaque guide présente suffisamment le parcours à suivre pour qu'il ne soit pas nécessaire de le reprendre dans les descriptifs journaliers.

A ses guides, vous pourrez ajouter une carte :
Carte National Geographic Top 75 #10 - 1:75 000 Mercantour

Quel équipement sur place ?

- Un sac à dos pour transporter vos affaires de la journée, mettre le pique-nique...
- Une paire de bonnes chaussures de randonnée
- Une paire de sandales de marche
- Une paire de tongs (pour le soir, la douche...)
- En été, des tenues légères (T-shirts, shorts)
- Une polaire (pour le soir ou en hauteur)
- Une veste imperméable (les orages sont fréquents en été)
- Un sac de couchage (à adapter selon la saison, mais même en été, il peut faire frais en hauteur)
- Des T-shirts respirants, pratiques et confortables, ils sèchent rapidement.
- Lunettes de soleil
- Un chapeau ou une casquette
- Eventuellement les lingettes de bébé pour faire une toilette rapide le jour de la nuit en refuge

Attention, ne partez jamais en randonnée sans avoir avec vous de l'eau en quantité nécessaire (au moins un litre /personne) et de quoi manger (barres de céréales, chocolat à grignoter, biscuits...)

Trousse médicale

Il s'agit d'une trousse de base, qui répond aux besoins de tout un chacun. Bien sûr, à vous de l'adapter en fonction de vos traitements et autres besoins...

- bandes de pansements à découper
- pansements pré-découpés
- ciseaux
- pince à épiler
- Steri-Strip
- compresses de gaze
- sparadrap à découper
- bande de compression (pour bandage)
- solution pour lavage ophtalmique (genre Dacryoserum)
- désinfectant
- paracétamol
- crème ou lotion anti-moustiques
- crème solaire
- Biafine

- crème contre les piqûres d'insectes
- baume pour les contractions musculaires
- quelques mouchoirs en papier
- une couverture de survie

Point de départ du circuit

Depuis chez vous, il vous faudra rejoindre La Brigue, dans les Alpes-Maritimes (06), le point de départ de ce circuit, et aussi le village où vous passerez vos deux premières nuits.

Jour 1 : Sospel

Après avoir rejoint le village de La Brigue (Alpes-Maritimes), installez-vous dans le logement où vous passerez la nuit, puis commencez votre randonnée de la journée.

Rando #48 (guide Rother) : Notre-Dame des Fontaines et Vallon du Mont Noir

L'entrée de l'église est payante, mais vaut le coût pour les magnifiques fresques qui la recouvrent.

Ensuite la petite rando conduit à un petit vallon.

Celle n'a guère d'autre intérêt que celui d'une sympathique mise en jambe au milieu d'une agréable forêt.

Nuit : Le Mirval

- 3 rue Saint Vincent Ferrier Vallée de la Roya, 06430 La Brigue
- <http://www.lemirval.com/>

Jour 2

Rando #47 (guide Rother) : Rochers de Maima et Saint-Sauveur

Marche sportive, au milieu d'un magnifique paysage, au plus grand calme

Visite du musée des Merveilles

Nuit : Le Mirval

- 3 rue Saint Vincent Ferrier Vallée de la Roya, 06430 La Brigue
- <http://www.lemirval.com/>

Jour 3

Rando #46 (guide Rother) : Vallée des Merveilles

Comptez 20 minutes pour rejoindre les différents parkings du lac des Mesches. Ils se trouvent le long de la route, mais se remplissent vite.

Cette randonnée en montée est magnifique : torrents, pâturages, vaches... viennent égayer le parcours.

Il faut moins entre 3 et 4h pour arriver au refuge, où vous pourrez vous restaurer. C'est aussi là que vous prendrez votre repas du soir et que vous passerez la nuit.

N'hésitez pas à prendre une visite guidée pour découvrir les gravures rupestres de la Vallée des Merveilles. Possibilité de faire la réservation en avance sur Internet :

<https://www.vallee-merveilles.com/achetez-vos-billets/>

Comptez au moins 3h de visite

Retour au refuge pour le dîner et la nuit

Nuit : Refuge des Merveilles

- <https://refugedesmerveilles.fcjam.fr/home.html>

Attention : réservation indispensable, le refuge est réputé complet du 15 juin au 15 septembre.

Jour 4

Redescendre par le même chemin que celui emprunté pour la montée la veille.

Mais plutôt que de redescendre directement, montez au Mont Bégo et passez par le refuge de Fontanalba pour finir en une boucle.

A noter : le refuge peut vous finir un pique-nique pour votre journée de marche.

Nuit : Le Presbytère du Val

- Rue de la mairie – Saint-Dalmas, 06420 Valdeblore
- <https://chambres-presbytere-val.business.site/>

Jour 5

Saorge

Rando #37 (guide Rother) : Circuit du Boréon

Cette randonnée devrait vous permettre d'apercevoir des chamois. Evidemment, ça ne marche pas à tous les coups !

A noter : le départ se fait dans un pierrier peu sympathique

Nuit : Le Presbytère du Val

- Rue de la mairie – Saint-Dalmas, 06420 Valdeblore
- <https://chambres-presbytere-val.business.site/>

Jour 6

Rando PR#17 (topoguide) : Lac de Trécolpas

Cette randonnée est sans doute notre préférée.

La marche se fait à la fois sur un entier facile et le paysage est magnifique, et l'arrivée sur le lac époustouflante.

En plus, les chamois étaient présents lors de notre passage.

N'hésitez pas à pousser jusqu'au refuge de la Cougourde, où vous pourrez manger.

En tout, temps de repas compris, comptez environ 6h

Nuit : L'Ours Blanc

Le Seignus Bas, 04260 Allos

<http://www.hotel-loursblanc.com/>

Jour 7

Rando PR#10 (topoguide) : Gorges de Daluis

Randonnée pas très longue

Ne manquez pas cette gorge est faite de pépite rouge au fond de laquelle coule le Var.

Rando PR#7 (topoguide) : Cascade de la Lance

Randonnée de peu de difficulté qui conduit à une jolie cascade.

Attendez-vous à rencontrer du monde sur le chemin.

Nuit : L'Ours Blanc

Le Seignus Bas, 04260 Allos

<http://www.hotel-loursblanc.com/>

Jour 8

Rando PR#6 (topoguide) : Lac d'Allos

Départ depuis le parking de la Cluite.

Possibilité, en payant, de s'avancer en voiture jusqu'au parking de Laus.

Cette randonnée est, elle aussi, très fréquentée.

Les abords du lac sont magnifiques.

Faites le tour de ce lac, et pique-niquez sur place.

Retour à Allos pour y passer votre dernière nuit

Nuit : L'Ours Blanc

Le Seignus Bas, 04260 Allos

<http://www.hotel-loursblanc.com/>

Jour 9

Départ pour chez vous

Crédit Photo

Kaelkael

Ce guide est une réalisation de A Nous Le Monde©
L'intégralité du contenu est déposée et protégée par des droits d'auteur.
Toute reproduction est interdite.

Copyright © 2020 all rights reserved. Unless otherwise indicated, all materials on these pages are copyrighted. No part of these pages, either text, audio, video or images may be used for any purpose other than personal use, unless explicit authorization by A Nous Le Monde. Therefore, reproduction, modification, storage in a retrieval system or retransmission, in any form or by any means, electronic, mechanical, or otherwise, for reasons other than personal use, is strictly prohibited without prior written permission