Mercantour Sauvage et Vallée des Merveilles

randonnée accompagnée 7 jours



Cette traversée sportive et spectaculaire de 7 jours au cœur du Parc National du Mercantour et du célèbre site archéologique de la Vallée des Merveilles, se déroule dans une ambiance minérale multicolore, de forêts de mélèzes millénaires en lacs d'altitude, au milieu d'une faune sauvage parmi les plus riches et les moins farouches des Alpes. Nous jouons à cache-cache avec la frontière italienne et ses anciennes Routes du Sel, faisons étapes dans d'incroyables refuges de montagne, et perçons les mystères des gravures préhistoriques du Mont Bego. Si la forme du groupe et les Dieux du ciel nous le permettent, nous avons la possibilité de réaliser deux ascensions mythiques du Mercantour : le Mont Clapier (3045m) et le Mont Bego (2872m).

Les plus

- Un itinéraire sauvage et original, hors des sentiers GR
- Une biodiversité parmi les plus riches des Alpes

- Les pensions dans des refuges d'altitude français et italiens, dont le plus haut du massif
- Une visite guidée sur mesure d'une journée à travers la Vallée des Merveilles

Dates

18 au 24 juillet
15 au 21 août
12 au 18 septembre 2026

Itinéraire

J1/ Accueil, transfert et randonnée vers l'Italie par la Route du Sel
Accueil à 9h à la gare de Nice Ville, puis transfert en minibus jusqu'à la vacherie du Boréon dans la Vallée de la Vésubie, autre territoire gravement touché par la tempête Alex de 2020. Après un court briefing de la journée, nous ne tardons pas à nous mettre en route afin de pique-niquer au bord du Lac de Trecolpas, étape idéale pour prendre le temps de discuter du programme du séjour. L'après- midi nous rejoignons le refuge italien Soria Ellena en empruntant l'un des axes de communication historiques du Mercantour : la Route du Sel des Fenestres.

Dénivelé : +850m / -700m, 11km, 4 à 5h de marche
Nuit au Rifugio Soria Ellena

J2/ Traversée du Parco delle Alpi Marittime
Nous sortons des sentiers battus pour un long parcours à travers l'impressionnante face Nord italienne du Mont Gélas, deuxième plus haut sommet du massif. Il s'agit probablement de la journée la plus difficile mais aussi de la plus spectaculaire. Nous déjeunons dans l'ambiance mystique du Lago Bianco, puis rejoignons le célèbre refuge de Pagari perché à plus de 2600m d'altitude au milieu des bouquetins.

Dénivelé : +1200m / -400m, 8,5km, 5 à 6h de marche
Nuit au Rifugio Pagari

J3/ Ascension du Mont Clapier et/ou retour en France
Après avoir rejoint la frontière française au Pas de Pagari, et selon la météo et la forme du groupe, nous avons deux options : récupérer de la veille en descendant directement jusqu'au refuge de Nice et en prenant le temps de digérer le pique-nique sur les pelouses des Lacs du Mont Clapier ; ou bien nous motiver et grimper un magnifique sommet de plus de 3000m d'altitude, le Mont Clapier.

Dénivelé : +200m D-600m, 3,5km, 2h de marche
Option Clapier : dénivelé : +550m / -950m, 8,5km, 5 à 6h de marche
Nuit au Refuge de Nice

J4/ De la Vallée de la Vésubie à la Vallée de la Roya
Nous empruntons de nouveau un parcours sauvage et minéral pour rejoindre la Vallée de la Roya. Une longue montée par les pierriers du Pas de la Fous puis une descente aérienne par le Lac Gelé nous emmèneront jusqu'au superbe refuge de la Valmasque, véritable nid perché sur son promontoire au bord du Lac Vert. Ambiance haute montagne garantie !

Dénivelé : +600m / -600m, 6km, 4 à 5h de marche
Nuit au Refuge de la Valmasque

J5/ Ascension du Mont Bégo ou traversée par le GR52
Nous remonteons le joli sentier muletier des trois lacs de la Valmasque jusqu'à la Baisse du même nom. C'est le moment de faire un nouveau choix : partir pour l'ascension vertigineuse et inoubliable du Mont Sacré du Bégo ; ou continuer sur les pas des marchands du Moyen Age pour atteindre le refuge des Merveilles, véritable camp de base pour les passionnés d'archéologie et les visiteurs du monde entier.

Dénivelé : +350m /-450m, 8,5km, 3 à 4h de marche
Option Bégo : dénivelé : +650m / -750m, 10km, 5 à 6h de marche
Nuit au Refuge des Merveilles

J6/ Découverte des gravures rupestres de la Vallée des Merveilles
Cette journée est entièrement consacrée à la visite guidée de la zone archéologique protégée de la Vallée des Merveilles. Nous suivons un circuit principalement hors sentiers et spécialement imaginé pour nous aider à percer les mystères de ce territoire magique. Du « Sorcier » à la « Déesse Acéphale » en passant par le « Christ », chaque pétroglyphe nous plonge un peu plus dans l'univers de nos ancêtres du néolithique. Deuxième nuit au refuge des Merveilles.

Dénivelé : +400m / -400m, 6km, 4 à 5h de marche
Nuit au Refuge des Merveilles

J7/ Balade au pays des mélèzes millénaires et dernière descente.
Avant de quitter les mille couleurs du Bégo, nous ferons une agréable boucle matinale jusqu'au Lac Carbone pour aller saluer les quelques mélèzes millénaires, éternels gardiens du Temple des Merveilles. Un dernier pique-nique dans l'ambiance amicale du refuge des Merveilles, puis nous descendrons le Vallon de la Minière jusqu'au Lac des Mesces où se termine notre périple.

Dénivelé : +200m / -950m, 12km, 4 à 5h de marche
Transfert à la gare SNCF de St Dalmas de Tende et séparation à 17h30h.

Votre accompagnateur.trice peut être amené.e, pour des raisons liées à la météo ou à des contraintes logistiques, à modifier l'ordre ou le contenu des journées décrites.

Niveau

4 / 5. Randonneurs.ses expérimentés.es ayant une bonne condition physique. Nombreuses portions hors sentier avec quelques passages vertigineux ou en altitude (option d'un sommet à 3000m). Sac à dos de poids moyen (6-10kg sans l'eau).

Prix

950 € / personne

Groupe de 5 à 12 personnes

Compris

- L'hébergement en pension complète et en dortoirs (refuges de montagne) sur l'ensemble du circuit (pique-niques à midi)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne sur l'ensemble du circuit
- La visite guidée du site archéologique « Vallée des Merveilles » par un.e guide agréé.e.
- Les transferts en J1 (gare de Nice Ville - le Boréon) et J7 (Lac des Mesces - gare de St Dalmas de Tende)

Non compris

- Les boissons et dépenses personnelles
- Le transfert retour de la Vallée de la Roya à Nice (choix de rester sur place)
- L'assurance annulation, assistance et rapatriement
- Tout ce qui n'est pas dans "compris"

Carnet de voyage

L'accès sur place

• Accès routier : par l'autoroute A8, sortie 50 vers Nice-Centre, route de Grenoble, voie Pierre Mathis, sortie St Philippe/Gare SNCF/Nice Centre, rue Frédéric Passy, rue verdi et enfin rue Gounod.
• Accès ferroviaire : gare SNCF de Nice Ville à l'aller. Gare de St Dalmas de Tende au retour.

Vous souhaitez prolonger le séjour dans la Vallée de la Roya ?
Office de tourisme de la Vallée de la Roya : +33 04 83 93 98 82
www.menton-riviera-merveilles.fr

L'encadrement

Un.e accompagnateur.trice en montagne diplômé.e (titulaire du Diplôme d'État et de l'Agrément Merveilles) pour un groupe de 6 à 12 personnes.

L'hébergement

Refuges des Clubs Alpins Italien et Français : Soria Ellena, Pagari, Nice, Valmasque et Merveilles.

Les repas

• Petits-déjeuners et repas du soir servis dans les refuges.
• Pique-niques du midi le plus souvent préparés par les refuges et parfois aussi par l'accompagnateur.trice (J1 et J3)

Equipement

L'ensemble de vos affaires sera porté de manière autonome par chaque participant.e dans un sac à dos d'un volume de maximum 50 litres et d'un poids de
maximum 10 kilos (sans l'eau de la journée), l'objectif étant de faire le plus léger possible !

N'hésitez surtout pas à nous contacter en amont pour obtenir de l'aide à ce sujet.

Vêtements

• Sous-vêtements respirants pour la journée (laine de Merinos conseillée)
• Sous-vêtements pour la nuit
• Veste polaire ou doudoune légère
• Veste imperméable et respirante
• Pantalon de randonnée
• Collants ou leggins
• Casquette, bob ou chapeau
• Bonnet
• Lunettes de soleil

Chaussures

• Chaussures de randonnée de préférence à tige haute (proscrire les modèles anciens stockés plusieurs années, risques de décollement des semelles !)
• Tongs ou mini sandales (optionnelles car la plupart des refuges proposent des crocs en libre service)

Matériel de montagne

• Sac à dos de randonnée (maximum 50L)
• Drap-sac / « sac à viande » pour les nuits en refuges
• Gourde ou poche à eau (minimum 2L)
• Lampe frontale
• Au moins un bâton de marche avec embout en caoutchouc (interdiction des pointes ferrées dans la zone archéologique des Merveilles)

Pharmacie

• Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, stick à lèvres, bande adhésive, pansements double-peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, pince à épiler, médicaments personnels.

Divers

• Couteau de poche
• Tupperware avec couvercle étanche (autour de 500mL)
• Tasse
• Cuillère légère
• Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
• Une pochette étanche pour vos papiers : pièce d'identité, CB, argent, attestations d'assurance, etc.
• Argent en espèces pour les dépenses personnelles (certains refuges ne prennent pas la CB)
• En-cas personnels : fruits secs, barres céréales, etc.