

# ROYA SAUVAGE ET VALLÉE DES MERVEILLES

Une rando itinérante à la suite du  
Festival  
PASSEURS D'HUMANITÉ  
du 18 au 21 / 22 juillet 2021



Rando niveau 3\*

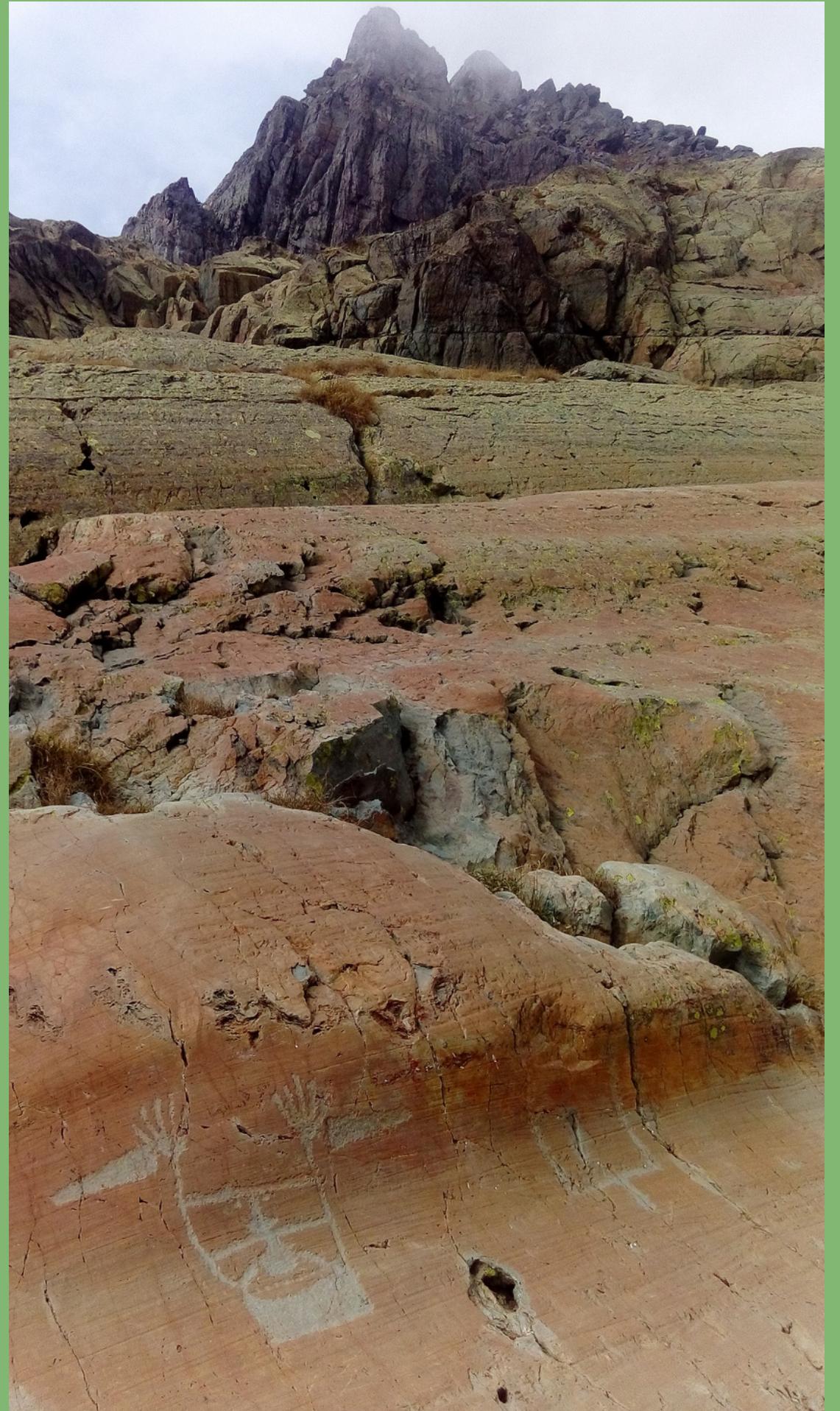


# RANDO ITINÉRANTE NATURE, CULTURE ET BIEN-ÊTRE

## AU COEUR DU PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

- 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
- 3 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 AVEC DES PLANTES SAUVAGES...





# PROGRAMME...



## JOUR 1

Dénivelés : +500m

Accueil le dernier jour du Festival  
Passeurs d'Humanité.

Selon le lieu (encore non fixé) où  
se terminera le Festival  
départ de Castérino vers 14h, ou  
de Tende en navette 4x4 vers  
Castérino vers 11h.

Début de la rando à travers le  
mélézin par le bucolique vallon  
de la Valmasque  
Ambiance minérale et lac 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 2

Dénivelés : +500/-650m

Départ pour la Vallée des Merveilles en  
franchissant la Basse de Valmasque, à  
2548m, point culminant de la semaine  
ambiance alpine et vue  
époustouflante. Possibles observations  
de chamois et de bouquetins .

Visite de la Vallée des Merveilles et de  
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 3

Dénivelés : +140m/-630m

Balade archéologique sans sac  
dans la Vallée des Merveilles

Pique Nique au refuge

Descente au refuge Neige et  
Merveilles sur le site de l'ancienne  
mine 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 4

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 4 SUITE

Arrivée au hameau de Berghe inférieur au charmant Gîte Le

Berghon, chez Pauline.

Massage en supplément (50€) au choix le soir ou le lendemain matin)

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



## JOUR 5

Dénivelés pour le séjour 5 jours/4 nuits : - 500m

Dénivelés pour séjour 6 jours/5 nuits : +0/-0

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 5:

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

Départ en train ou en voiture vers 17h.



## JOUR 6 EN OPTION

Dénivelés : - 500m

Atelier cuisine: le tourton saorgien, à base de plantes sauvages et du potager, cuisson sur la chiappe (lauze) au feu de bois!

Dégustation des tourtons en apéro

Déjeuner au gîte

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

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 cœur 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.

A collage of images related to mountain guiding and outdoor activities. It includes:

- A large image of a woman (Charlie Buzenet) smiling on a rocky mountain slope.
- A close-up of a weathered, reddish-brown rock face.
- A group of people sitting on a rocky outcrop, looking at the landscape.
- A woman sitting on a large rock, gesturing with her hands.
- A close-up of a table with ingredients for a wild plant cooking class, including a grater, a small pumpkin, and various herbs.
- A large circular board with a green, leaf-shaped pattern, possibly a map or a decorative piece.
- A woman in a kitchen preparing dough on a table.

Accompagnatrice en montagne  
Mountain leader - Guida alpina

Charlie BUZENET

Accompagnatrice en montagne  
Mountain leader  
Fluent English

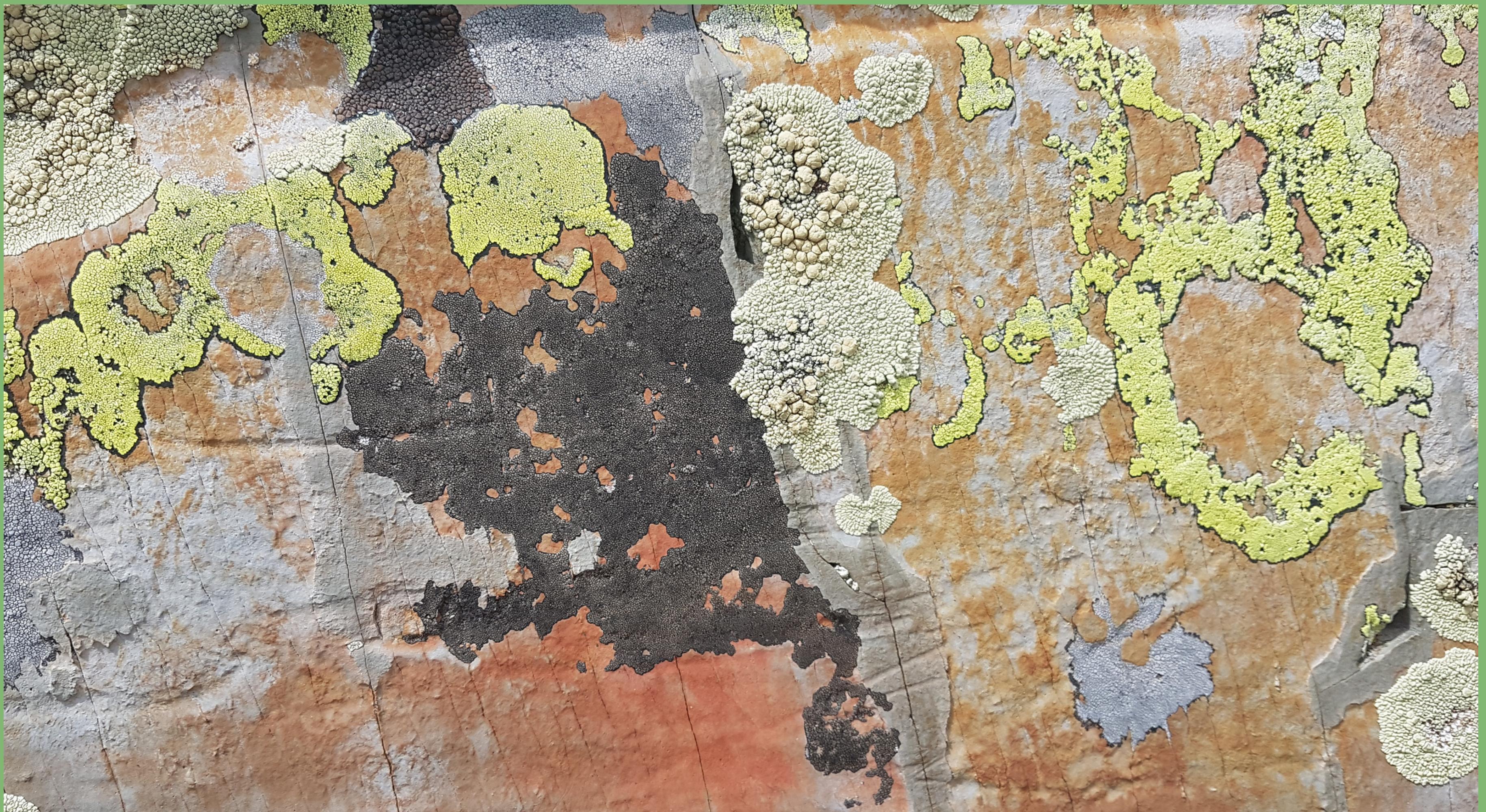
Charlie Buzenet

Randonnées - Sommets - Bivouacs  
Yoga - Cuisine des plantes sauvages

Agrément Vallée des Merveilles  
Roya-Parc National du Mercantour

+33 (0)6 78 97 77 10

charlie.buzenet@gmail.com





REFUGE DE VALMASQUE, 2233m  
Nuit 1

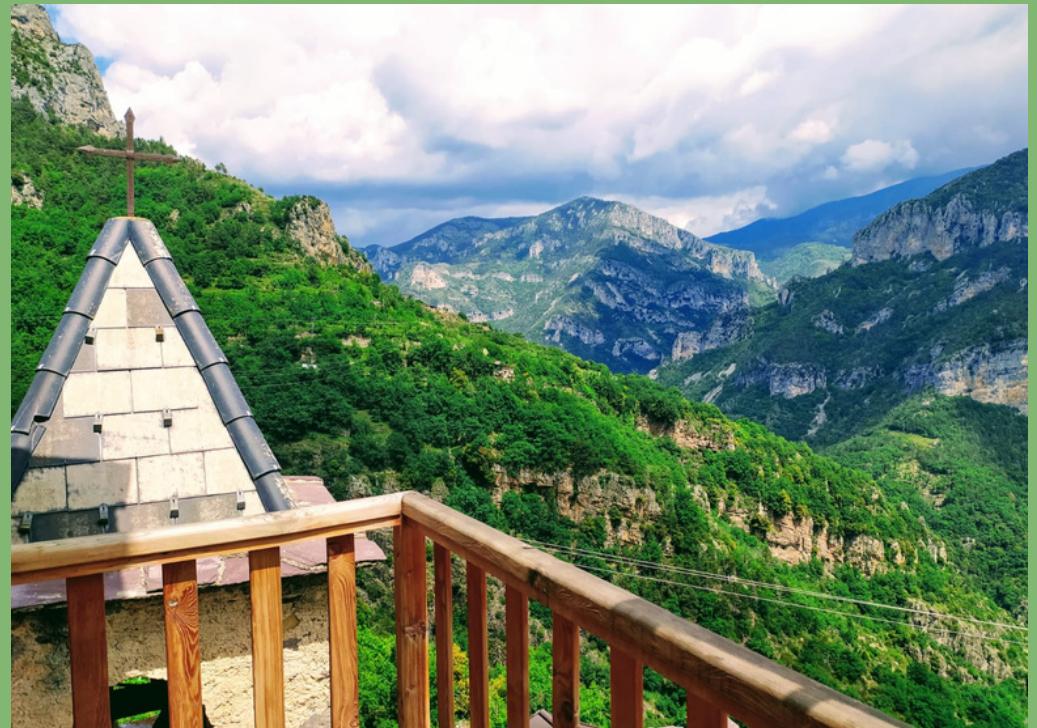


REFUGE NEIGE ET MERVEILLES, 1408m  
Nuit 3

# LES HÉBERGEMENTS



REFUGE DES MERVEILLES, 2130m  
Nuit 2



GÎTE LE BERGHON, Berghe, 900m  
Nuit 4 et 5

# en fin de séjour... 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 méditerranéen, 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 parler d'elle avec la tempête Alex. Les habitants de la Roya, divers et passionnantes, 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 plusieurs jours dans la bonne humeur et la simplicité, en mode "déconnecté" une bonne partie du temps ! Se laisser tenter par des propositions d'étirement, 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 4 et le jour 5 et 6 (en option) 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 6: atelier de cuisine des plantes sauvages comestibles !

## ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE DIPLOMÉE

Cheminier 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 2 et 3 ! Vivant dans la vallée depuis toujours, elle saura déchiffrer 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 !

4 jours de marche: vos jambes seront presque le seul moteur !

Soutenir l'initiative de professionnels de la montagne et d'hôtes qui vivent dans la vallée de la Roya . Ils sont bien décidés à continuer de faire vivre ce territoire après la tempête Alex, 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

- 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 600 m avec son sac à dos (eau, pique-nique, affaires personnelles, en-cas, duvet etc)
- Prévoir matériel de randonnée de haute montagne, un duvet 8-10 degrés, des chaussons pour circuler dans les refuges, une petite trousse à pharmacie et des bâtons de marche si besoin (liste complète du matériel fournie à l'inscription)
- Nuits 4 et 5 au gîte le Berghon en dortoirs avec salle de bain ou chambre double avec salle de bain. Seul(e) dans une chambre double avec un supplément de 25 €

## LE SÉJOUR COMPREND

- Une guide accompagnatrice en montagne diplômé d'Etat pour la randonnée et l'atelier cuisine du jour 6
- 3 nuits en refuge (dortoirs) et 1 ou 2 nuits (selon l'option choisie) en gîte (chambres doubles ou petits dortoirs), en pension complète
- Les draps et serviettes dans les gîtes (nuits 4 et 5)
- Pour le séjour 6 jours/5 nuits l'atelier cuisine le jour 6
- Une séance de Sauna au gîte le Berghon

## LE SÉJOUR NE COMPREND PAS

- Les boissons lors des repas et les en-cas
- le trajet éventuel en véhicule 4x4 pour Castérino (selon le lieu où se terminera le Festival)
- Le massage d' 1h, jour 5 ou jour 6 sur réservation (50 €)
- Le supplément seul en chambre double (25€) dans le gîte le Berghon
- L'assurance en responsabilité civile
- L'assurance annulation



# CONTACTEZ-NOUS

PAULINE DIESNIS

06 74 53 34 46

PAULINE.DIESNIS@GMAIL.COM

CHARLIE BUZENET

06 78 97 77 10

CHARLIE.BUZENET@GMAIL.COM

DATES DES SÉJOURS 2021

• Du 18 au 21 juillet

ou

• Du 18 au 22 juillet

Réservation le plus tôt possible...