

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

Prix du Séjour à partir de 10 personnes:

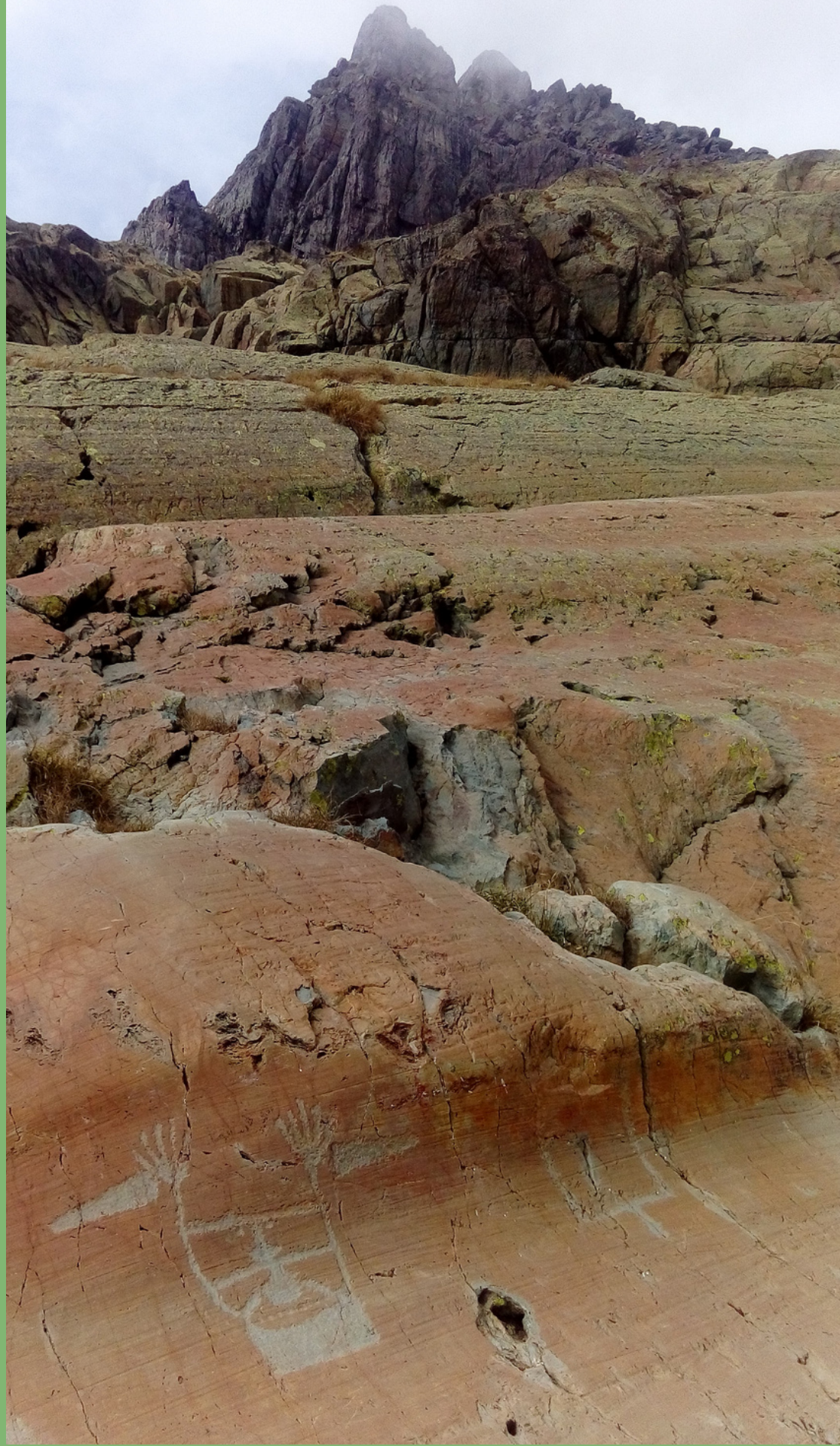
5 jours/4 nuits en pension complète : 440€
ou 6 jours/5 nuits en pension complète : 520€

Prix du Séjour de 6 à 9 personnes:

5 jours/4 nuits en pension complète : 505€
ou 6 jours/5 nuits en pension complète: 590€

- 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 Baisse 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 Merveille 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 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 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.

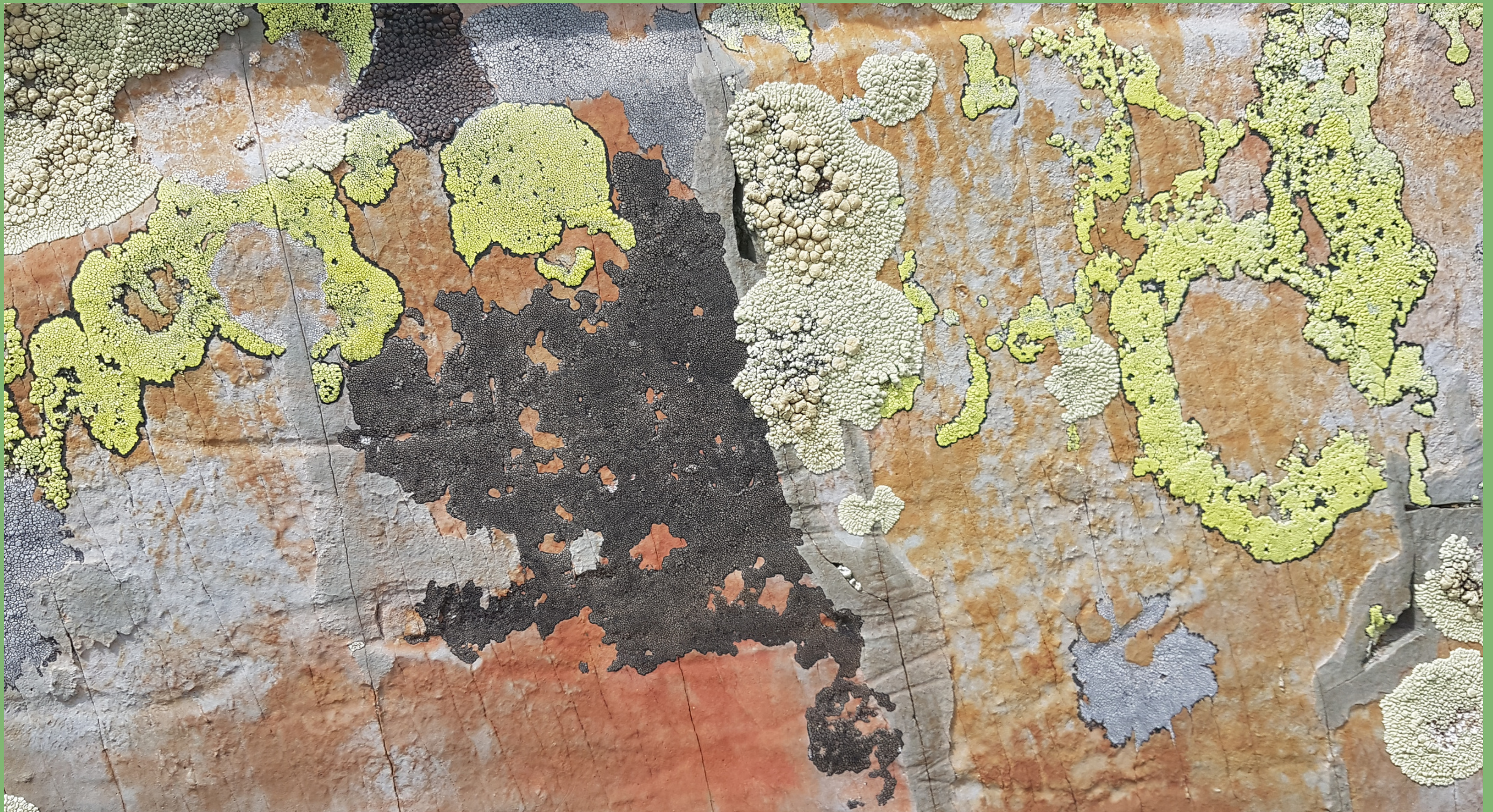


AVEC CHARLIE

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 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.





REFUGE DE VALMASQUE, 2233m
Nuit 1



REFUGE DES MERVEILLES, 2130m
Nuit 2

LES HÉBERGEMENTS



REFUGE NEIGE ET MERVEILLES, 1408m
Nuit 3



GÎTE LE BERCHON, 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 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 nécessaires 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

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 2 et 3 !

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 !

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 œuvre 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...
