

## Traversée du Mercantour

*6 jours*

*6 personnes/guide*



### *Horaires et dénivelées :*

-6 à 7 h de progression par jour à un rythme moyen à la montée de 300m/h

## **Niveau: bon**

### *Pratique du ski de randonnée:*

-avoir déjà effectué plusieurs sorties

### *Niveau technique à ski:*

-être à l'aise, efficace et sûr dans ses évolutions en toutes neiges

-être capable de dérapier dans des pentes fortes à très fortes

### *Condition physique:*

-bonne: pratique régulière et soutenue d'une activité physique et sportive

Ex: randonnée pédestre, vélo, course à pied...

## **Hébergement et repas :**

- $\frac{1}{2}$  pension en refuge
- Nuits en dortoir
- Eau et boissons en supplément
- Repas de midi ou pique-niques: dans un souci de garder des sacs légers il est préférable de les acheter chaque jour au refuge  
Prévoir des barres énergétiques pour les 6 jours (possibilité de les acheter au refuge afin d'alléger le sac)

## **Honoraires du guide: 480€/personne** (Départ à ce tarif à partir de 4 participants)

### **Ce tarif comprend :**

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Le prêt du pack DVA\*/pelle/sonde (si vous n'en possédez pas)

**En cas de dégradation ou de perte de ce matériel, votre responsabilité sera mise en jeu.**

\*DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche

### **Ce Tarif ne comprend pas :**

- La  $\frac{1}{2}$  pension en refuge ou en gîte (nuit, repas du soir, petit déjeuner)
- Les remontées mécaniques et les transferts prévus au programme
- Les frais du guide partagés par les participants
- Eau, pique-niques ou repas de midi du guide

**Prévoir environ un budget de 250€/personne pour couvrir ces dépenses du lieu de départ du raid au**

## *lieu de séparation*

**Ne pas oublier aussi :**

- Les pique-niques ou les repas de midi
- Les vivres de courses
- Eau et boissons personnelles
- Le matériel technique personnel
- Les remontées mécaniques et les transferts non prévus au programme pour vous et le guide
- L'assurance annulation, interruption de séjour, perte de bagage et assistance***
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

## ***Le raid :***

<b><i>J1 Lac des Mesches- Refuge des Merveilles</i></b>	<b><i>M=740m H=3h</i></b> Au départ du lac des Mesches (1390m) nous remontons le vallon de la Minière jusqu'au refuge des Merveilles (2111m) où nous passons la première nuit.
<b><i>J2 Refuge des Merveilles-Refuge de Nice</i></b>	<b><i>M=749m D=650m H=4h</i></b> Nous remontons la Vallée des Merveilles célèbres par ses gravures rupestres jusqu'à la Baisse de la Valmasque (2549m). Une courte descente en direction de lacs de la Valmasque et nous remettons les peaux pour franchir la Baisse du Basto (2693m). Descente vers le refuge Victor de Cessole (2232m anciennement refuge de Nice) en passant par le lac du Nire où nous passons la nuit.
<b><i>J3 Refuge de Nice - Refuge de Fenestre</i></b>	<b><i>M=885m D=1165m H=5h</i></b> Du refuge nous contournerons le lac de la Fou pour remonter au lac Long (2566m). De là par les Terrasses du Gelas nous atteignons le Balcon du Gelas (3085m). Une belle descente nous attend pour rejoindre le refuge de Fenestre (1908m) où nous passons la nuit.
<b><i>J4 Refuge de Fenestre- Refuge de Cougourde</i></b>	<b><i>M=1380m D=1195m H=h</i></b> Du refuge nous franchissons le Pas de Ladres (2448m) pour nous rendre au refuge de Cougourde (2100m). Après avoir allégé nos sacs nous gravissons la Cime de l'Agnel (2927m) en passant par le Lac des Siagnes et le lac de l'Agnel. Superbe vue sur le versant sud de l'Argentera.

	Descente sur le refuge de Cougourde où nous passons la nuit.
<b>J5 Refuge de Cougourde - Gîte du Boréon</b>	<b>M=980m D=1502m H=6h</b> Du refuge nous remontons par le lac de Baissette à la Cime du Guilié (2999m). Descente par le Vallon du Sangué, le Gias de Perrastreche, les vacheries et les pistes de fond au Boréon. Nuit au gîte du Boréon.
<b>J6 Gîte du Boréon-Boréon</b>	<b>M=D=1300m H=7h</b> Du gîte nous accédons au vallon de Salèse que nous remontons jusqu'au col de Salèse (2031m). Nous prenons la direction de Camp Soubran et des lacs des Bresses pour gravir la Tête Sud des Bresses (2824m). Retour par le même itinéraire au Boréon. Liaison jusqu'à St Martin Vésubie.

M=montée D=descente H=horaires

**Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par votre guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques**

### **Equipement individuel:**

- 1 paire de skis de randonnée avec fixations de randonnée
- 1 paire de chaussures de randonnée ski
- 1 paire de bâtons de randonnée à rondelles larges
- Peaux auto-collante (vérifier l'état de la colle)
- Couteaux à neige adaptés aux fixations
- Pack DVA/pelle/sonde (fourni si vous n'en possédez pas)
- Sac à dos montagne de 40 litres permettant le portage des skis
- Crampons (adaptés à vos chaussures de randonnée) et piolet
- Vêtements de protection adaptés à la pratique de la randonnée à ski

en montagne :

Un sous-vêtement thermique manches longues à séchage rapide + 1 de rechange

Une couche intermédiaire type micropolaire

Une veste chaude en polaire

Une surveste imperméable et respirante type Goretex avec capuche

Un pantalon ou sur-pantalon de montagne coupe-vent, imperméable et respirant

Un collant thermique à séchage rapide

2 paires de chaussette thermiques

1 bonnet coupe-vent avec masque de protection poudreuse (ou passe-montagne coupe-vent)

Une casquette (foulard ou bob)

-1 paire de gants chauds et 1 paire de gants légers

- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) et un masque tout temps
- Un thermos (1 litre minimum) pour boissons chaudes
- Crème de protection et stick à lèvres (indice de protection élevé)
- Une lampe frontale
- Un couteau de poche
- Une couverture de survie
- Sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une pochette étanche pour vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance

-Pharmacie légère : double peaux (ampoules), elastoplast, paracetamol, somnifère léger (type stilnox), boules quies

-Papiers d'identité : CNI ou passeport

**Le sac à dos ne doit pas dépasser les 8 kg : ne prenez que l'essentiel !!**