



« On s'étonne de ce que l'on peut réaliser si l'on tente de le faire »

ski de  
randonnée  
dans le Parc  
National  
du  
Mercantour



Niveau du séjour 3 Soutenu vous êtes sportifs, déterminés et vous avez une bonne condition physique. En ski votre niveau permet de descendre mais vous manquez de technique

LES POINTS FORTS  
Le Parc National du Mercantour  
La faune sauvage  
Des villages du bout du monde

Méconnues et pourtant si belles, les Alpes du Sud et le Parc National du Mercantour sont des lieux de randonnées en ski majestueux. Peu de monde, un enneigement conséquent du soleil omniprésent ou presque dans le ciel... voilà en quelques mots l'ambiance de ces grandes montagnes. Entre haute Ubaye, Haute Tinée et Haut-Var ce raid nous conduit de petits villages en petits villages par des vallons et des cols élevés. La faune est très présente chamois, mouflons sont au rendez-vous et les loups présents en Tinée depuis plus de 8 années !

**Jour 1** Bayasse - Saint Dalmas le Selvage. Nous quittons le village de Bayasse par le grand vallon de la Moutière. Nous obliquons ensuite sur le col de l'Escuyer 2487 m. Une belle descente dans le vallon de Sestrière puis au milieu de la grande forêt de mélèze nous amène au village. ( + 700 m - 5 h )

**Jour 2** le Mont Aunos 2514 m. Journée sans sac. Un sommet magnifique et un itinéraire qui serpente en forêt pour s'élancer sur une belle crête en plein ciel. Belle vue sur les montagnes du Mercantour ( + 1000 m - 5 h )

**Jour 3** Saint Dalmas le Selvage - Estenc. Nous reprenons notre itinérance pour rejoindre la vallée du Haut-Var via le long vallon et le col de Gialorgues 2519 m. Le vallon de l'Estrop nous conduit au haut village d'Estenc à 1800 m d'altitude. ( + 1000 m - 5 h 30 )

**Jour 4** Estenc - Bayasse. Une dernière journée pour retourner à notre point de départ. Nous traversons la très belle forêt au-dessus d'Estenc et après un petit passage technique nous arrivons dans le splendide vallon de la Sanguinière et au col du même nom à 2601 m. Nous nous laissons glisser jusqu'à la rivière. De là une demi-heure de marche nous ramène à Bayasse. ( + 800 m - 5 h ). Fin du séjour vers 16 h.



*La montagne étant un milieu naturel non aseptisé... Et la météo n'étant pas une science exacte !  
L'encadrant se réserve le droit de modifier le séjour pour votre sécurité et celle du groupe*

Rendez-vous	Dispersion
9 h 00 Bayasse	16 h Bayasse
Accès	
<p><u>par le train :</u>  train de nuit pour gap puis bus pour barcelonnette et taxi  Aller : Paris Austerlitz/Gap 22h05/6h59  Retour : Gap/Paris Austerlitz 22h00/6h46</p> <p><u>par la route nationale puis une toute petite route de montagne :</u>  Accès via Barcelonnette puis direction Col de la Cayolle/village d'Uvernet-Fours. <math>\frac{1}{2}</math> h. De Gap 1 h 45, de Grenoble 3 h 30.</p>	

Groupe	Encadrement	Hébergement
de 5 à 8 personnes	Guide de Haute Montagne	Gîte, chambre 2 à 4 personnes

Matériel mis à disposition	Matériel disponible en supplément
<ul style="list-style-type: none"> <li>* cartes</li> <li>*matériel d'orientation</li> <li>* matériel de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*matériel de ski de randonnée</li> </ul>

Assurance
<p>nous pouvons vous proposer différentes assurances via l'ANCEF ( à partir d'octobre 2003 )</p> <p>Passeport Montagne Année : 15 € par an et par personne</p> <p>Passeport Montagne Journée : 1 € par jour et par personne</p> <p>Passeport montagne Groupe ( mini 10 personnes ) : 1 € par jour et par personne</p>

Dates	Tarif
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur demande de décembre à avril</li> </ul>	<p>395 € ( encadrement 200 €, hébergement 125 €, matériel 24, gestion 46 € base 5 personnes )</p> <p>Supplément 4 personnes + 25 € par personne</p>

Réservation et règlement
<p>30 % à l'inscription et le solde 30 jours avant le départ</p> <p>Règlement par chèque ou espèce ou virement bancaire</p>

## Vos affaires de randonnée

### Les pieds, les jambes

- o coque plastique
- o chaussettes de laine
- o pantalon étanche type gore-tex et guêtres

### le haut

Nous vous conseillons le système multicouche qui permet d'enlever ou de rajouter des couches en fonction des conditions météo et d'efforts

- o Sous-vêtements... C'est la première isolation que vous aurez, soignez - la. Choisissez des fibres techniques fines.
- o pull en laine ou fourrure polaire... Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère.
- o veste de montagne. Pour les frileux une veste en duvet, mais normalement une veste de type Gore-tex est suffisante.

### la tête

- o gants ( 2 paires ) et bonnet
- o bonnes lunettes de soleil

### Le matériel

- o crème de protection solaire (visage et lèvres)
- o un sac à dos confortable contenance de 45 l
- o papier hygiénique et briquet
- o gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- o couteau de poche, multi-usages de préférence
- o sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

## Vos affaires pour les soirées au gîte

- o trousse de toilette et serviette de bain
- o lampe frontale
- o pantoufle
- o vêtements légers confortables et chauds pour les soirées