



Esprit  
Mercantour PARC  
NATIONAL

Guide Pratique 2025

Produits locaux • Hébergements • Artisanat  
Restauration • Activités • Séjours



*une marque inspirée par la nature*

[www.espritparcnational.com](http://www.espritparcnational.com)

# Esprit parc national

Une marque inspirée  
par la nature

**Esprit parc national** est une marque déposée et déclinée dans les 11 parcs nationaux. Ces espaces, riches en paysages exceptionnels, abritent une flore et une faune remarquables qu'il faut protéger. Créer cette marque, c'est FEDERER les acteurs du parc afin de SENSIBILISER les consommateurs et AGIR en faveur des valeurs du territoire et de ses acteurs.

Esprit parc national valorise les hommes et les femmes qui partagent avec vous leur passion pour la nature et l'authenticité.



Charlaine Davy, les Herbes folles, Roure

Retrouvez dans cet annuaire les hébergements, restaurants, produits d'épicerie, randonnées accompagnées, visites de sites et séjours marqués **Esprit parc national** dans le Mercantour.



**En 2025, ce sont 120 produits et services marqués dans le Parc national du Mercantour.**



Ils vous sont présentés dans cet annuaire vallée par vallée.

Avec eux, adoptez l'Esprit parc national et contribuez à un tourisme durable respectueux de nos patrimoines.

## Vallées de la Roya et de la Bévéra

Hébergements	▶	P 8 à 11
Sorties découverte	▶	P 11 à 15
Épiceries du terroir	▶	P 16
Artisanat	▶	P 16

## Vallée de la Vésubie

Hébergements	▶	P 20 à 23
Produits	▶	P 23
Restauration	▶	P 24

## Vallée de la Tinée

Hébergements	▶	P 28 à 29
Sorties découverte	▶	P 30
Restauration	▶	P 31
Épiceries du terroir	▶	P 31

## Vallées du haut-Var et du Cians

Hébergements	▶	P 34 à 35
Sorties découverte	▶	P 36
Produits	▶	P 37

## Vallée du haut-Verdon

Hébergements	▶	P 40
Sorties découverte	▶	P 41 à 44

## Vallée de l'Ubaye

Hébergements	▶	P 48 à 49
Sorties découverte	▶	P 49 à 50
Restauration	▶	P 52

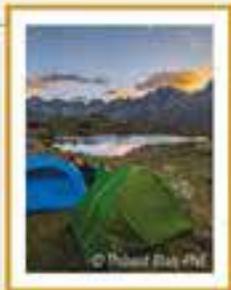
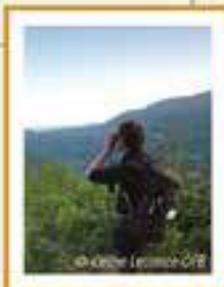
## SÉJOURS DE DÉCOUVERTE

Été	▶	P 56 à 61
Hiver		P 61



# 10 ans ensemble, une aventure humaine

Esprit parc national fait rayonner 680 professionnels qui s'engagent pour concilier activité économique et préservation de la biodiversité dans les 11 parcs nationaux de France.



**DÉCOUVREZ  
ESPRIT PARC NATIONAL  
EN IMAGES**

Scannez pour découvrir la vidéo

REJOIGNEZ-NOUS SUR  
NOS RÉSEAUX SOCIAUX  
et participez à nos  
jeux-concours des 10 ans !



@espritparcnational

Pour vivre pleinement nos 10 ans dans les territoires, demandez le programme !



**Du 11 au 13 avril**, salon du tourisme de Cayenne pour découvrir en avant-première *Esprit parc national* - Guyane !

**Du 15 mai au 31 août** « Zoom sur *Esprit parc national* », concours photo avec *Esprit parc national* - forêts. Remise des prix le 28 septembre à la fête de l'Automne à Leuglay.

**Du 31 mai au 1er juin**, vibrez avec *Esprit parc national* - Mercantour au festival de l'écotourisme de Castèrino, avec stand et sorties accompagnées.

**De juin à septembre**, 10 activités pour 10 ans au Parc national des Pyrénées ! Et temps fort le **27 septembre** lors du festival de l'Image Nature à Caunterets avec marché de producteurs et sorties accompagnées.

**Du 15 juin au 15 septembre**, une vingtaine de sorties et activités au Parc national des Ecrins.

**Le 5 juillet**, journée d'ouverture du programme d'animations estivales au Parc national de la Guadeloupe.

**Au Parc national de la Vanoise, l'été** se conjuguera avec *Esprit parc national* autour de 10 activités.

**Les 13 et 14 septembre**, stand *Esprit parc national* - Port-Cros à la fête des Salins à Hyères.

**Le 11 octobre**, marché de producteurs au Vigan avec *Esprit parc national* - Cévennes.

**En octobre**, exploration *Esprit parc national* - Calanques lors du festival L'automne des Calanques de Marseille à La Ciotat.

Plus d'informations ici : [www.espritparcnational.com/10-ans-de-partage](http://www.espritparcnational.com/10-ans-de-partage)



UNE HISTOIRE DE FAMILLE  
Géraldine et sarah, mère et fille engagées.



**Pionnière d'Esprit parc** dans le Mercantour, Géraldine et son camping Saint-Joseph fête également ses 10 ans.

**Sarah l'a suivi en 2017** pour les confitures et gelées issues des produits qu'elle récolte... sur les vergers du camping !

**Une belle preuve d'engagement** et de résilience pour des professionnelles touchées de plein fouet par les tempêtes Alex et Aline ces dernières années.



## Vallées de la Roya et de la Bévéra

Traditions et savoir-faire locaux, la marque *Esprit parc national* vous offre des produits et des modes de production authentiques

Axes stratégiques des anciennes routes du sel, fréquentées depuis des siècles, les vallées de la Roya et de la Bévéra vous conviennent à un voyage exceptionnel.

S'étirant le long de la frontière italienne, cultivant avec fierté leur caractère transfrontalier, ces vallées offrent des contrastes remarquables : restanques plantées d'oliviers, univers montagnard des forêts de pins cembro, lacs glaciaires de haute montagne.

Il règne une remarquable diversité de la faune et de la flore dans cet espace où l'empreinte de l'homme a façonné le paysage depuis des millénaires. Dans des cirques glaciaires émaillés de lacs, près de 40 000 gravures rupestres datant de 3000 ans avant J.-C. s'étalent sur des grès aux tons d'ocre et de rouille : ce sont les vallées des Merveilles et de Fontanalba. Dominées par le Mont Bégo, ces gravures énigmatiques suscitent mystère et admiration.

Cherchez et trouvez vos produits dans le Mercantour



Hébergements



Sorties découverte et visites de sites



Epiceries du terroir



Artisanat



Aire d'adhésion

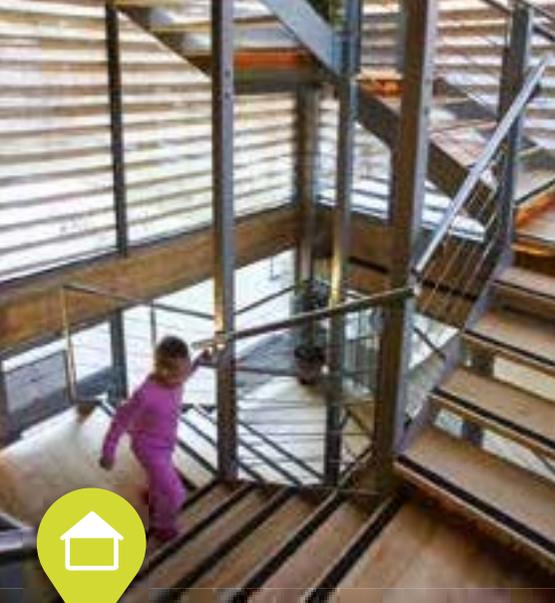


Cœur du parc national



Pour vous guider, vous trouverez ce pictogramme sur les sorties spécialement adaptées et conçues pour les enfants.





## Hébergements

### 1 LE DOMAINE DU PARAÏS Chambres d'hôtes Marie MAYER



En pleine nature, sur la commune de Sospel, Marie Mayer vous accueille dans l'ambiance artistique d'une maison de maître du XIX<sup>ème</sup> siècle. L'apaisement et le ressourcement sont favorisés par une vue imprenable sur les montagnes du Parc national du Mercantour. Un lieu idéal pour les amoureux de nature et de culture.

- **Capacité : 7 à 12 couchages répartis dans 3 chambres**
- **Ouvert du 1er mars au 12 novembre**

La Vasta Supérieure - 06380 Sospel  
RÉSERVATIONS au 04 93 04 15 78  
[domaine.du.paraïs@wanadoo.fr](mailto:domaine.du.paraïs@wanadoo.fr)  
[www.domaineduparaïs.com](http://www.domaineduparaïs.com)

### 2 NEIGE ET MERVEILLES Gîte d'étape Association Neige et Merveilles



Ce gîte d'étape est géré et entretenu par l'association Neige & Merveilles. Il propose des offres à différents publics : groupes de randonneurs, personnes seules, jeunes engagés dans du volontariat, scolaires, familles y trouveront leur bonheur. De nombreuses randonnées diversifiées sont accessibles car le hameau se situe à proximité de la célèbre vallée des Merveilles.

- **Capacité : 72 places réparties en 32 chambres**
- **Ouvert de mi-mai à mi-octobre**

Route de Castérino, hameau de la minière  
Vallauria - 06430 Tende  
RÉSERVATIONS au 04 93 04 62 40  
[info@neige-merveilles.com](mailto:info@neige-merveilles.com)  
[www.neige-merveilles.com](http://www.neige-merveilles.com)

### 3 REFUGE DES MERVEILLES Yann BONNEVILLE et Aude PASQUIER/FFCAM



Perché à 2130 mètres d'altitude, ce refuge du Club Alpin Français est situé dans la très belle vallée des Merveilles. Les gravures rupestres ainsi que les nombreux sommets environnants tels que le Grand Capelet, le Bégo ou encore la Cime du Diable caractérisent ce lieu. Au bord du lac Long Supérieur, l'hébergement offre un superbe panorama. Il accueille tous types de randonneurs, que ce soit des groupes, des personnes seules ou des familles.

- **Capacité : 79 couchages répartis en 4 chambres**
- **Ouvert de mi-juin à fin septembre**

Castérino - 06430 Tende  
RÉSERVATIONS au 04 93 04 64 64  
[refugedesmerveilles@ffcam.fr](mailto:refugedesmerveilles@ffcam.fr)  
[www.refugedesmerveilles.ffcam.fr](http://www.refugedesmerveilles.ffcam.fr)

### 4 LA CHAPELLE SAINT GERVAIS Meublés de tourisme Pascale KRAL



La Chapelle Saint Gervais, ancienne ferme église dont l'origine remonte à l'an 970, est aujourd'hui devenue un paradis entre mer et montagne, à l'esprit naturel et authentique. Nichée dans un coin de verdure, la Chapelle est labellisée « Fleurs de Soleil » : Pascale met l'accent sur le respect de la nature et vous propose une cuisine locale, de saison et majoritairement biodynamique, mettant en avant l'écologie des rapports humains. Destination idéale pour les randonneurs et les amateurs de villages anciens.

- **Capacité : 1 gîte de 4 chambres**
- **Ouvert toute l'année**

2 route de Piene, Quartier Saint-Gervais Nieya  
06380 Sospel  
RÉSERVATIONS au 04 93 04 16 49  
[pascalekral@yahoo.com](mailto:pascalekral@yahoo.com)  
[www.lachapellesaintgervais.com](http://www.lachapellesaintgervais.com)

### 5 GAÏA LUNA Chambre d'hôtes Jenny ALFONSO RELOVA



Cette maison ancienne a été presque totalement rénovée par la propriétaire, tout en lui conservant son charme ancien. Il est possible de s'y reposer, de trouver de l'inspiration ou bien de déguster un bon repas cuisiné avec des produits locaux. Vous pourrez découvrir, durant votre séjour, l'univers artistique de Jenny, également créatrice, qui confectionne dans son atelier tableaux, lampes, bijoux ou encore sculptures avec des matériaux naturels.

- **Capacité : 1 chambre**
- **Ouvert de fin avril à octobre**

Route du col de Castillon (D2566)  
06380 Sospel  
RÉSERVATIONS au 06 24 60 41 86  
<https://gialun1.wixsite.com/arts>

### 6 LE BRIN DE PAILLE Meublés de tourisme\*\*\* Corinne et Jean-Philippe MARI



Aménagés dans une ancienne ferme rénovée, les deux gîtes classés 3\*\*\* de Corinne et Jean-Philippe vous proposent une vue à 360° sur les montagnes environnantes, les forêts, les vergers et pâturages. Proche du village Sospel et donnant accès directement aux chemins de randonnée, Le Brin de Paille est un véritable havre de nature, avec un potager en permaculture, de nombreux animaux partageant les alentours et même le brame du cerf en septembre !

- **Capacité : 2 gîtes avec 1 chambre et 4 couchages**
- **Ouvert toute l'année**

Route de Moulinet, 44 Impasse des Prunus  
06380 Sospel  
RÉSERVATIONS au 06 73 11 55 06  
[brindepaille06@gmail.com](mailto:brindepaille06@gmail.com)  
[brindepaille06.wixsite.com/sospel](http://brindepaille06.wixsite.com/sospel)

**7** | L'ESTIVE DU MERCANTOUR  
GITE D'ÉTAPE  
**Bernard BLIECK**



☺☺  
Au cœur des sapins et des mélèzes de la forêt de Turini, aux portes du Parc national du Mercantour, des alpages et de la Vallée des Merveilles, le Gîte d'Étape l'Estive du Mercantour vous ouvre ses portes été comme hiver. Les observateurs de la flore et de la faune, les randonneurs, les promeneurs y trouveront leur bonheur, la vue panoramique depuis la terrasse est exceptionnelle. L'Estive est également une étape sur le parcours de la Grande Traversée du Mercantour (GTM).

- **Capacité : restauration : 60 places hébergement : 45 places**
- **Ouvert toute l'année**

Relais du Camp d'Argent - 06640 Moulinet  
RÉSERVATIONS au 04 93 91 57 58  
06 87 80 53 93  
info@estive-mercantour.fr  
www.estive-mercantour.fr

**8** | FONTANA DE MEDGE  
MEUBLÉS DE TOURISME \*\*\*  
**Eva Faye**



☺☺  
Entre mer et montagne, à la frontière avec l'Italie, dans un environnement préservé, le Fontana de medge vous offre un dépaysement total, à 40 minutes des plages de la Côte d'Azur et aux portes du Parc National du Mercantour. Au Fontana de medge 3 beaux

appartements vous accueillent : Bendola, Roya, Cairois.

- **Capacité : 3 appartements pour 4 personnes chacun**
- **Ouvert toute l'année**

92 rue Louis Perissol - 06540 Saorge  
contact@fontanademedge.com  
www.fontanademedge.com

**9** | REFUGE DE LA VALMASQUE  
**Catherine DEBRAY/FFCAM**



☺☺  
Le refuge de Valmasque est situé au cœur du Parc National du Mercantour, sur les bords du Lac Vert, au-dessus du haut du vallon de la Valmasque. Dans un univers de roches et de pelouse alpine, ce refuge réconfortant rénové en 1984, est ouvert sur une grande et belle terrasse. Que vous soyez plutôt porté sur la randonnée, l'alpinisme ou le ski de randonnée, vous trouverez votre bonheur à la Valmasque. Au pied du Mont Clapier, vous pourrez cheminer entre les lacs de montagne (lac de l'Agnel, lac vert, lac noir, lac du Basto) et éventuellement rejoindre le refuge des Merveilles ou celui de Nice.

- **Capacité : gardé 52 places en dortoir - Hors gardiennage : 12 places**
- **Refuge gardé du 2<sup>ème</sup> samedi de juin à fin septembre**

Refuge de la Valmasque - 06430 Tende  
RÉSERVATIONS au  
refugedevalmasque@ffcam.fr  
https://refugedevalmasque.ffcam.fr



**Sorties découverte et visites de sites**

**ALAIN LANTERI-MINET**  
**accompagnateur en montagne**

Hameau de Morignole - 06430 La Brigue  
RÉSERVATIONS / TARIFS au 06 43 76 14 21  
alantierim@gmail.com

**1** ▶ Anthologie des gravures de la vallée des Merveilles et de la vallée de Fontanalba



☺☺  
Au cœur du Parc national du Mercantour, la vallée des Merveilles offre ses dalles, gravées il y a plus de 5000 ans, aux randonneurs s'intéressant au patrimoine culturel. Hors des sentiers battus, dans ce vaste sanctuaire à ciel ouvert, partez à la découverte des plus belles gravures. Spécialiste des gravures des Merveilles et ancien agent du Parc, Alain Lanteri-Minet vous livrera une anthologie des diverses interprétations de ce site exceptionnel classé Monument Historique.

**1- Anthologie de la vallée des Merveilles :**  
Départ du lac des Mesches.

- **De juin à octobre**
- **Durée : à la journée Dénivelé : 900 m Niveau : moyen**

**2- Anthologie de la vallée de Fontanalba**  
Départ du hameau de Castérino.

- **De juin à juillet**
- **Durée : à la journée Dénivelé : 800 m Niveau : moyen**

**ALESSANDRO BARABINO**  
**accompagnateur en montagne**

Via Piave 29/B - 12016 Peveragno (Italia)  
RÉSERVATIONS / TARIFS  
au + 39 349 662 7180  
barabino.alessandro@gmail.com

**2** ▶ Bicknell-Trek  
- Découverte de la flore du Mercantour -



☺☺  
Cette sortie vous fera découvrir l'entité biogéographique originale que représente la vallée de la Roya et plus particulièrement son patrimoine floristique. Vous partirez en immersion totale dans la nature à la rencontre de la quiétude si particulière du Mercantour. Votre guide vous proposera des instants méditatifs basés sur l'utilisation des sens pour capturer l'essence de la nature environnante.

- **De juin à octobre**
- **Durée : à la journée Dénivelé : 640 m Niveau : facile**

**3** ▶ Les lacs de la Valaurette



☺☺  
Deux itinéraires vous sont proposés pour cette sortie. Au départ de Castérino, commune de Tende, ou du refuge de Fontanalba, vous découvrirez les lacs de la Valaurette, à 2273m d'altitude, non loin du Mont Bégo. Vous aborderez avec votre guide des thématiques telles que la faune et la flore alpines, l'archéologie et la géologie du territoire. Alessandro vous contera également la légende de Fontanalba.

- **De juin à octobre**
- **Durée : à la journée Dénivelé : jusqu'à 840m Niveau : moyen**



Sortie Christiane Ray Anezin au Lac d'Allos



**4 ▶ A cheval sur la frontière :  
- Col de Sabion et lac de la Vacca -**



Au départ de Castérino, en passant par la face ouest du col du Sabion, vous évoluerez jusqu'à la frontière pour admirer un petit lac italien : il lago della Vacca ou lac de la vache. Alessandro abordera avec vous plusieurs thématiques sur le patrimoine naturel du secteur mais également la géomorphologie du territoire et son histoire. Le plus : il vous invitera à utiliser vos sens pour capter l'essence de ces lieux.

- De juin à octobre
- Durée : à la journée Dénivelé : 930 m Niveau : moyen



**5 ▶ A cheval sur la frontière :  
- Cime de l'Abyesse -**



Au départ de Castérino ou de la Baisse de Peïrefique, venez découvrir la roche de l'Abyesse, dotée d'un magnifique panorama sur la plaine du Pô, le vallon de Castérino et les sommets du Mercantour. Tout au long de cette randonnée, Alessandro vous fera découvrir le territoire à travers sa faune, sa flore, ses paysages, son patrimoine culturel et ses événements historiques entre la France et l'Italie.

- De juin à octobre
- Durée : à la journée Dénivelé : 880 m Niveau : moyen



**6 ▶ Fortifications du col de Tende**



Les six forts du camp retranché du Col de Tende sont situés sur des sites dominants de la zone transfrontalière Italie-France, entourés de pâturages alpins, avec des panoramas qui embrassent les Alpes maritimes, les Alpes ligures et s'étendent jusqu'à la mer. La randonnée vers le Fort Pepin se déroule le long d'anciennes routes militaires et de sentiers muletiers.

**LUCA GIRAUDO**

**accompagnateur en montagne**

Piazza Dell'Olmo  
14 - 12012 Boves (Cunéo - Italie)  
RÉSERVATIONS / TARIFS au  
+39 333 66 78 359 - +33 7 67 22 04 96  
lucagira64@gmail.com - www.lookingaround.it



**7 ▶ Histoire d'une frontière  
- Le col de Tende -**



Lieu de passage entre la mer et la plaine du Pô, le col de Tende se distingue par ses panoramas d'exception et ses habitats fortement intéressants pour la faune et la flore. Du col de Tende au plateau du Fort de Giaure, via la crête frontalière, vous admirerez également les prouesses architecturales dont est capable la nature au cœur de la montagne.

- De mai à octobre
- Durée : à la journée Dénivelé : 400 m Niveau : facile



**8 ▶ Les fortifications du Vallo Alpino  
- Le Plan Tendasque -**



Le système de fortifications du Vallo Alpino fut bâti par les Italiens pendant les années 30. Il témoigne de l'architecture visant à la défense militaire, en une période de l'histoire très difficile pour l'Europe. Sur le Plan Tendasque, différents blockhaus ont été bâtis dans le cadre d'un projet de fortification très complexe. Au départ du hameau de Castérino à la Baisse de Vallaurette, en passant par la forêt de mélèzes du vallon de Fontanalba, petits et grands se raviront de cette randonnée où chamois, bouquetins, marmottes et oiseaux pourront être observés.

- Toute l'année
- Durée : à la journée Dénivelé : 500 m Niveau : facile



**9 ▶ Le col du Sabion à travers les millénaires**



Le col du Sabion est un lieu de passage historique depuis le néolithique, lorsque les hommes préhistoriques conduisaient leur bétail sur les pentes de la vallée des Merveilles. Il fait également partie du système défensif Vallo Alpino, bâti par les Italiens durant les années 30. Au départ de la Baisse Peïrefique, vous découvrirez tout un panel de paysages uniques, du Mont Bégo aux vallées de Fontanalba et de la Valmasque.

- De mai à octobre
- Durée : à la journée Dénivelé : 320 m Niveau : facile



Adhérer à un état d'esprit ; s'améliorer dans sa démarche de développement durable.



Chantal Bonaglia, accompagnatrice en montagne



Apporter des conseils, des nouvelles idées et un tissu relationnel pour avancer dans une démarche bio et éco-responsable

10 ► Histoire de l'apiculture et de la biodiversité



La vallée de la Roya se caractérise par une activité apicole particulièrement développée, à l'image de sa voisine la vallée Argentina en Ligurie (Italie). Déclinée en deux niveaux de difficulté, cette sortie vous fera découvrir l'histoire de la vallée à travers l'apiculture avec ses ruches caractéristiques appelées « naijou » ou encore « cà d'arbiné ».

- Toute l'année
- **Durée** : de la 1/2 journée à la journée **Dénivelé** : 180 m **Niveau** : facile pour la 1/2 journée ; moyen pour la journée

11 ► Les oiseaux du printemps - De Fontan au vallon du Cayros -



La situation géographique particulière de la vallée de la Roya, entre montagne et Méditerranée, permet d'observer une multitude de paysages et de milieux variés. L'itinéraire proposé permet de parcourir cette nature riche et d'y observer notamment diverses espèces d'oiseaux rares. L'accompagnateur s'attachera particulièrement à sensibiliser les visiteurs sur la beauté de cet espace d'exception.

- De mars à avril
- **Durée** : à la journée **Dénivelé** : 700 m **Niveau** : moyen

12 ► Les oiseaux de la forêt boréale - 3 itinéraires -



La protection des forêts de mélèzes de la vallée de la Roya a favorisé, depuis plusieurs décennies, l'installation d'oiseaux parfois rares tels que la chouette boréale, la chouette de Tengmalm ou encore la chouette Chevêchette. Déclinée en trois itinéraires de niveaux facile et moyen, cette sortie vous fera découvrir toutes les subtilités comportementales de ces espèces.

- De Casterino à la Caserne de Gasta :**
- En mars, avril et octobre
  - **Durée** : demi-journée **Dénivelé** : 200 m **Niveau** : facile

- Des Mesches au Gias Taupé :**
- En mars, avril et octobre
  - **Durée** : demi-journée **Dénivelé** : 350 m **Niveau** : moyen

- De Fontan à la forêt de Cayros :**
- En mars, avril et octobre
  - **Durée** : demi-journée **Dénivelé** : 250 m **Niveau** : facile

13 ► Les oiseaux des prairies de montagne - 2 itinéraires -



Les versants sud de la haute vallée de la Roya constituent un environnement essentiel pour certaines espèces rares d'oiseaux telles que la perdrix bartavelle. Les versants du Plan Tendasque offrent un cadre idéal pour tenter d'observer cette espèce ou d'autres comme le circaète, l'aigle royal ou des passereaux. Cette balade vous permettra par ailleurs de parcourir des milieux typiques des Alpes du Sud.

- De Casterino à Fontanalba :**
- De juin à juillet
  - **Durée** : à la journée **Dénivelé** : 800 m **Niveau** : moyen

- Des Mesches au Gias Taupé :**
- De juin à juillet
  - **Durée** : à la journée **Dénivelé** : 830 m **Niveau** : moyen

14 ► Les oiseaux d'Afrique - Col du Brouis -



Caractérisée par une climatologie très variée, la vallée de la Roya est riche de paysages diversifiés, tantôt alpins, tantôt méditerranéens. L'itinéraire qui vous est proposé vous permettra de parcourir cette nature riche et d'y observer des espèces d'oiseaux rares telles que la fauvette pit-chou ou le circaète.

- De mars à avril
- **Durée** : à la journée **Dénivelé** : 700 m **Niveau** : moyen



Thierry Schwab, accompagnateur en montagne



Un tourisme durable et respectueux de la nature



## Épiceries du terroir



## Artisanat

1 MIELLERIE DE TENDE  
**Franck SERVETTI**



Engagé dans une démarche d'agriculture

biologique, Franck SERVETTI récolte son miel au cœur de la vallée de la Pia. Grâce à son emplacement idéal en zone sauvage, les abeilles butinent une grande variété de fleurs, conférant aux miels des subtilités riches et diversifiées.

- Miel de montagne, miel dynamisé, et miels aromatisés
- Vente sur le marché des producteurs de Tende le mercredi et livraison dans toute la France

Lieu-dit « Barun » - Vallée de la Pia  
06430 Tende  
COMMANDES au 06 10 74 15 39  
franckservetti@gmail.com  
<https://mielleriedetende.sumupstore.com>

1 LA FÉE CAPELINE  
**Emilie OLIVER**



Emilie de la Fée Capeline vous accueille dans sa fabrique de chapeaux à Tende pour vous faire découvrir ses créations uniques en feutre, conçues à partir de laine locale et d'un savoir-faire ancestral. N'hésitez plus et venez vous faire «chapeauter» comme nulle part ailleurs !

- Chapeaux
- Vente à la boutique ou en ligne

97, avenue du 16 septembre 1947  
06430 Tende  
COMMANDES au 06 89 25 64 87  
contact@lafeeacapeline.com  
[www.lafeeacapeline.com](http://www.lafeeacapeline.com)



## Marittime Mercantour

Randonnez dans les parcs des Alpes de la Méditerranée !

### Découverte d'une nature préservée sans frontière

- Un site internet fournissant tous les éléments pour préparer son itinéraire de randonnée entre le Parc national du Mercantour et l'Aire Protégée Alpi Marittime en Italie,
- plus de 100 randonnées à la journée,
- une vingtaine d'itinéraires à étapes de 2 à 7 jours,
- deux grandes itinérances de la montagne à la mer de 16 à 18 jours,
- des propositions de séjours et sorties accompagnées engagées dans une démarche d'écotourisme.

[destination.marittimemercantour.eu](http://destination.marittimemercantour.eu)

- L'application fonctionne en mode déconnecté -



# Vallée de la Vésubie

La marque *Esprit parc national...* préserver et promouvoir le patrimoine naturel et culturel.

A moins de 40 km de la Méditerranée, la vallée de la Vésubie offre des paysages de haute montagne avec de nombreux sommets dépassant les 3000 m d'altitude, tels que la cime du Gélas, point culminant du Parc national du haut de ses 3143 m.

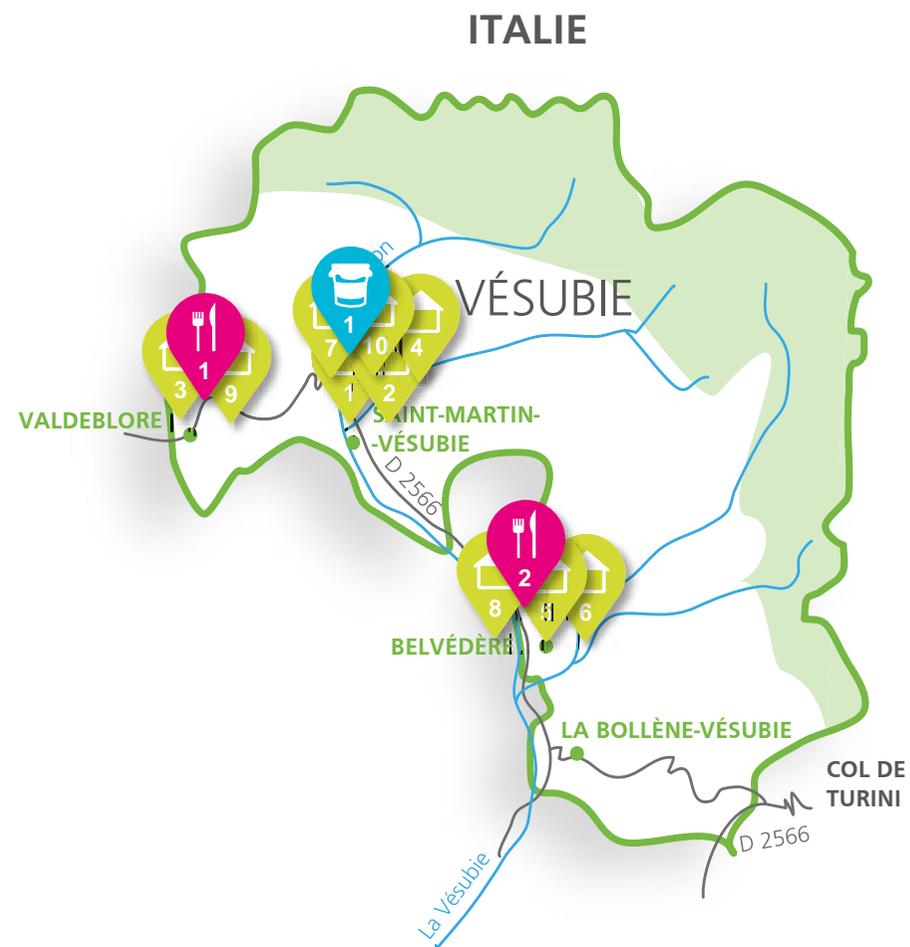
Cintrée en aval par des gorges vertigineuses, elle s'élargit en amont pour offrir des paysages alpins de toute beauté notamment des vallées de la Gordolasque, de la Madone de Fenestre et du Boréon.

Berceau de l'alpinisme à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, la Vésubie est marquée par une diversité d'ambiances, de paysages alpins et de **vie sauvage** qui valent le détour. Promeneurs, randonneurs et alpinistes, des plus contemplatifs aux plus sportifs, il y en a pour tous les goûts.

## Cherchez et trouvez vos produits dans le Mercantour

-  Hébergements
  -  Sorties découverte et visites de sites
  -  Epiceries du terroir
  -  Restauration
- Les numéros vous aident à retrouver les prestataires dans l'annuaire.

-  Aire d'adhésion
-  Cœur du parc national





## Hébergements

### 1 LA CABANE DES PINS SYLVESTRES

Chambres d'hôtes

**Johan MAFFRE DELASTENS**



La cabane des pins sylvestres se situe dans la « Suisse niçoise », sur la commune de Saint-Martin-Vésubie, aux portes du Parc national du Mercantour. Perchée à 5 mètres de hauteur et construite avec des matériaux naturels, elle possède tout le confort nécessaire pour un séjour estival ou hivernal : grande terrasse perchée pour observer les étoiles, intérieur tout en bois, spa... Il s'agit d'un lieu original pour un séjour de détente et de ressourcement au milieu de la forêt.

- **Capacité : jusqu'à 4 personnes**
- **Ouvert toute l'année**

1400, route du Boréon  
06450 Saint-Martin-Vésubie  
RÉSERVATIONS au 06 42 01 13 61  
[lescabanedespins.sylvestres@gmail.com](mailto:lescabanedespins.sylvestres@gmail.com)  
[www.cabanedespinsylvestres.com](http://www.cabanedespinsylvestres.com)

### 2 LA PIERRE BLEUE

Chambres d'hôtes

**Silvana et Richard AUGUGLIARO**



Cette maison d'hôtes de caractère, idéalement située aux portes du Parc national du Mercantour, se décline en trois ambiances : Ebène, Saumon et Polychrome. Vous y trouverez convivialité, calme et confort pour un repos bien mérité. Silvana et Richard sauront vous conseiller sur les itinéraires de vos randonnées et l'organisation de vos journées. À l'extérieur, dans le jardin ou sur la terrasse, vous pourrez vous détendre et profiter du cadre magnifique. Le matin, un petit-déjeuner copieux et varié, composé de produit essentiellement maison et bio, vous sera proposé.

- **Capacité : 4 chambres de 2 à 4 personnes**
- **Ouvert de courant juin à fin septembre**

163, Boulevard Audibert  
06450 Saint-Martin-Vésubie  
RÉSERVATIONS au 06 82 08 28 53  
[richard@lapierrebleue.eu](mailto:richard@lapierrebleue.eu) - [www.lapierrebleue.eu](http://www.lapierrebleue.eu)



### 3 ECOGÎTES À LA CROISÉE DES CHEMINS **Christian LORENZETTI**



Christian LORENZETTI a ouvert son écotte en 2011, sur la commune de Valdeblore. Accompagnateur en Montagne passionné par le Mercantour, il saura vous faire découvrir les richesses de ce territoire d'exception. Il met à disposition des visiteurs deux gîtes confortables, le Chaperon et le Chat'bot, façonnés avec des matériaux sains et naturels. Un moment de repos, un séjour randonnée ou un week-end au chaud, ces gîtes sauront répondre à toutes vos attentes.

- **Capacité : 2 gîtes de 4 à 7 personnes**
- **Ouvert toute l'année**

La Cioussinière – Saint Dalmas  
06420 Valdeblore  
RÉSERVATIONS au 04 93 02 78 90  
[christian.lorenzetti@orange.fr](mailto:christian.lorenzetti@orange.fr)  
[www.ecogitemercantour.fr](http://www.ecogitemercantour.fr)



### 4 À LA FERME SAINT JOSEPH

Camping \*\*

**Géraldine et Sarah  
DE CAQUERAY**



La Ferme Saint Joseph est un camping situé au pied du village médiéval de Saint-Martin-Vésubie. C'est le camp de base idéal pour la randonnée dans le Parc national du Mercantour, la Vallée des Merveilles et les activités de nature nombreuses sur la région : escalade, via ferrata, canyoning, rafting, accrobranches, parapente, VTT, pêche à la truite etc. Géraldine vous accueille sur des emplacements pour toile de tente, vans ou caravane ou en gîte de 3 chambres d'une capacité de 2 à 4 personnes avec coin cuisine et terrasse et sanitaires de camping. Egalement sur place dans sa petite boutique Sarah vous fait découvrir ses productions à base de fruits et de fleurs issues de ses cueillettes.

- **Capacité : 50 emplacements disponibles**
- **Ouvert de mai à septembre**

Quartier Saint Joseph  
06450 Saint-Martin-Vésubie  
RÉSERVATIONS au 06 70 51 90 14  
[contact.ferme@orange.fr](mailto:contact.ferme@orange.fr)  
[www.camping-alafermestjoseph.com](http://www.camping-alafermestjoseph.com)



### 5 LE RELAIS DES MERVEILLES

Gîte d'étape

**Jean-Paul DUHET**



Le Relais des Merveilles a été fondé en 1985 par la famille Duhet, charmée par ce véritable havre de paix. Venez découvrir ce lieu exceptionnel aux portes du Mercantour dans une ambiance conviviale. Notre cuisine, inspirée des spécialités niçoises, est gourmande et savoureuse, élaborée essentiellement avec des produits biologiques. Notre carte évolue selon les produits frais du moment, tout en gardant notre plat signature les raviolis maison aux 3 viandes et épinards sauvages. Nous proposons une restauration à la carte de 12h à 14h et un menu unique à 19h30. Une nuit au Relais des Merveilles, c'est une expérience unique à vivre pour tous les amateurs de nature. Profitez de ce moment pour admirer la voie lactée, totalement déconnecté du quotidien.

- **Capacité : 45 places en hébergement, avec des chambres ou des dortoirs.**
- **Ouvert tous les jours de Pâques à mi-October.**

La Gordolasque - 06450 Belvédère  
RÉSERVATIONS au 04 93 03 43 55  
[info@relaisdesmerveilles.com](mailto:info@relaisdesmerveilles.com)  
[www.relaisdesmerveilles.com](http://www.relaisdesmerveilles.com)



### 6 REFUGE DE NICE

**Christophe FOURNIER/FFCAM**



Ce refuge se situe en zone cœur du Parc national du Mercantour, sur la commune de Belvédère.

Entouré par les plus hauts sommets du massif, il vous offrira une halte agréable avec sa terrasse panoramique dominant le lac de la Fous. C'est également un site idéal pour observer la grande faune du Parc national, telle que le bouquetin ou le chamois. Que ce soit pour une nuit ou un repas, n'hésitez pas à demander la spécialité du gardien : la tarte aux myrtilles !

- **Capacité : 54 couchages**
- **Ouvert de début juin à fin septembre**

06450 Belvédère  
 INFOS et RÉSERVATIONS à  
[refugedenice@ffcam.fr](mailto:refugedenice@ffcam.fr) - [www.refugedenice.ffcam.fr](http://www.refugedenice.ffcam.fr)

## 7 REFUGE DE LA COUGOURDE Manuel PUTELAT/FFCAM



Tout proche de la frontière italienne, le refuge de la Cougourde est un refuge du Club Alpin Français situé à 2100 mètres d'altitude dans le Haut Boréon. Avec de bons petits plats préparés pour le dîner, dans un paysage situé au pied des sommets caractéristiques de la Vésubie et fréquenté régulièrement par les animaux, vous serez accueillis chaleureusement. Après une randonnée au départ du lac du Boréon, le refuge est une destination idéale pour une randonnée à pied en été ou en raquettes en hiver.

- **Capacité : 40 couchages**
- **Ouvert de juin à début novembre**

Haut Boréon – 06450 Saint Martin Vésubie  
 INFOS et RÉSERVATIONS au 09 78 23 31 59  
[refugedelacougourde@ffcam.fr](mailto:refugedelacougourde@ffcam.fr)  
[www.refugelacougourde.ffcam.fr](http://www.refugelacougourde.ffcam.fr)

## 8 GÎTE DE LA GORDOLASQUE Gîte d'étape et de groupe Mouloud CADDUR Association La Semeuse



Situé à 1 550 m d'altitude, au cœur de la vallée de la Gordolasque et aux portes du Parc du Mercantour, le gîte offre un cadre naturel exceptionnel pour un séjour en montagne. C'est un lieu idéal pour se ressourcer en pleine nature, découvrir la montagne et savourer une cuisine authentique dans une ambiance chaleureuse.

- **Capacité : 18 personnes**
- **Ouvert de fin avril à fin octobre**

693, ch de Saint-Grat - 06450 Belvédère  
 INFOS et RÉSERVATIONS au 06 01 63 64 29  
[gitelagordolasque@lasemeuse.asso.fr](mailto:gitelagordolasque@lasemeuse.asso.fr)  
[www.lasemeuse.asso.fr](http://www.lasemeuse.asso.fr)

## 9 CHALET LE GENÉPI Chambres d'hôtes Yves et Christine FERAUD



Situé à 1350 mètres d'altitude et exposé plein sud, le chalet offre une vue imprenable sur le village de Saint-Dalmas de Valdeblore. C'est un espace idéal pour se reposer et se détendre, mais aussi pour découvrir le Mercantour. Yves et Christine se feront un plaisir de vous accueillir et de vous conseiller. Profitez d'un espace de verdure calme et convivial, en allumant un

barbecue, en vous détendant dans le spa ou encore en jouant à la pétanque !

- **Capacité : 5 chambres**
- **Ouvert toute l'année**

Chemin de Peyre Grosse  
 06420 Saint-Dalmas-de-Valdeblore  
 RÉSERVATIONS au 06 12 81 22 03  
[yvesgenepi@gmail.com](mailto:yvesgenepi@gmail.com)  
[www.chaletlegenepi.com](http://www.chaletlegenepi.com)

## 10 CHALET DE ROQUEFOLLE Meublé de tourisme Patrick ISAKOVITCH



Proche du village de Saint-Martin-Vésubie, à 10 minutes du centre thermal de Berthemont les Bains, Patrick et son épouse vous accueillent dans leur magnifique chalet, offrant une vue imprenable sur la vallée de la Vésubie. Avec son cadre calme et apaisant, l'ambiance détente est au rendez-vous pour vous permettre de passer un moment agréable, lors de balades, d'un séjour au centre thermal, ou simplement dans le jardin fleuri du chalet. Préparation de repas, cuisine familiale, sur commande.

- **Capacité : 1 chambre de deux personnes**
- **Ouvert toute l'année sur réservation**

1071 Route de Nice, Lieu-dit Peira des Villar  
 06450 Saint Martin-Vésubie  
 RÉSERVATIONS au 04 93 03 37 78 ou  
 06 77 88 75 67  
[www.gites-de-france.com/fr/provence-alpes-cote-dazur/alpes-maritimes/chalet-de-roquefolle-h06g015981](http://www.gites-de-france.com/fr/provence-alpes-cote-dazur/alpes-maritimes/chalet-de-roquefolle-h06g015981)



## Épiceries du terroir

### 1 AU VERGER SAINT JOSEPH Sarah de CAQUERAY



Passionnée par son métier que ses grands-parents lui ont transmis, Sarah vous accueille dans son verger qui compte plus de trente variétés anciennes de poires, pommes et coings, et de nombreuses autres espèces fruitières. Aujourd'hui, elle fait découvrir sa production à travers des créations originales de confitures et autres gourmandises à partir des fruits de son verger qu'elle cultive avec passion.

- **Gelées de fleurs et de fruits et confitures de fruits du verger**
- **Vente à la boutique ouverte tous les jours de juin à octobre et les vendredis, samedis et dimanches le reste de l'année (10h30-12h30 et 15h-18h) ; au marché de producteurs locaux de Saint-Martin-Vésubie les jeudis de mai à octobre, et au Camping à la Ferme Saint-Joseph de mai à octobre**

Avenue Charles de Caqueray  
 06450 Saint-Martin-Vésubie  
 CONTACT ou COMMANDES au 06 23 42 73 29  
[decaqueray.s@hotmail.fr](mailto:decaqueray.s@hotmail.fr)  
[www.sarah-et-nicolas.fr](http://www.sarah-et-nicolas.fr)



## Restauration

### 1 | LE COMPTOIR DE JOSÉPHINE *Patricia GARELLI*

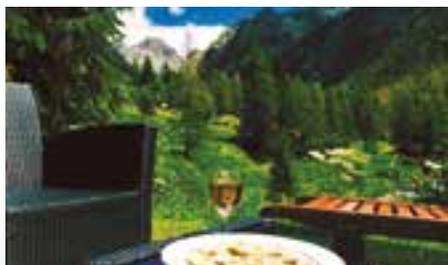


En continuité de son ancienne activité de restauration engagée, Patricia propose une petite cuisine de saison sous le terme «Cascrouterie» avec des plats froids ou cuisinés au feu de bois. Sa cuisine valorise les fruits et légumes du jardin, par des transformations simples, des semi conserves, des confits...Vous aurez également la possibilité de savourer ces produits locaux au grand air grâce à des pique-niques zéro déchets.

- **Ouvert de mai à décembre du samedi au mardi et tous les jours en période de vacances scolaires**
- **Capacité : 15 couverts**

La Bolline Quartier le Clôt - 06420 Valdeblore  
RÉSERVATIONS au 06 77 30 91 07  
[leclubcolmiane@neuf.fr](mailto:leclubcolmiane@neuf.fr)

### 2 | LE RELAIS DES MERVEILLES *Jean-Paul DUHET*



Le Relais des Merveilles a été fondé en 1985 par la famille Duhet, charmée par ce véritable havre de paix. Venez découvrir ce lieu exceptionnel aux portes du Mercantour dans une ambiance conviviale. Leur cuisine, inspirée des spécialités niçoises, est gourmande et savoureuse, élaborée essentiellement avec des produits biologiques. Notre carte évolue selon les produits frais du moment, tout en gardant notre plat signature les raviolis maison aux 3 viandes et épinards sauvages. Nous proposons une restauration à la carte de 12h à 14h et un menu unique à 19h30. Une nuit au Relais des Merveilles, c'est une expérience unique à vivre pour tous les amateurs de nature. Profitez de ce moment pour admirer la voie lactée, totalement déconnecté du quotidien.

- **Ouvert tous les jours de Pâques à mi-Octobre.**
- **Capacité : 70 couverts**

La Gordolasque - 06450 Belvédère  
RÉSERVATIONS au 04 93 03 43 55  
[info@relaisdesmerveilles.com](mailto:info@relaisdesmerveilles.com)  
[www.relaisdesmerveilles.com](http://www.relaisdesmerveilles.com)



Refuge de Nice

# Vallée de la Tinée

La marque *Esprit parc national...* des hébergeurs qui s'engagent dans la préservation et la promotion des territoires d'exception des parcs nationaux.

La Tinée présente un double visage : le sud, profondément méditerranéen, et le nord, totalement « boréal alpin ».

Vallée encaissée, la rivière se fraie un passage entre les falaises abruptes aménagées en terrasses, au-dessus desquelles s'étendent forêts et alpages.

Au nord, cernée de sommets parmi les plus élevés du massif, vous pourrez y admirer des lacs et de vastes pâturages.

La mythique route de la Bonette Restefond offre un panorama grandiose au point de contact entre les Alpes-Maritimes et les Alpes-de-Haute-Provence.

Depuis le Mont Mounier, la vue sur la chaîne frontalière offre des paysages à couper le souffle. Par beau temps, on aperçoit le Mont Viso en Italie et les sommets du Parc national des Écrins.

## Cherchez et trouvez vos produits dans le Mercantour



**Hébergements**  
Les numéros vous aident à retrouver les prestataires dans l'annuaire.



**Sorties découverte et visites de sites**



**Restauration**



**Epiceries du terroir**



Aire d'adhésion



Cœur du parc national





## Hébergements

### 1 REFUGE DES LACS DE VENS **Claire LESENS et Antoine ARNAUD/FFCAM**



👉  
Au cœur de la haute Tinée, le refuge des lacs de Vens vous offre un environnement de lacs naturels et de cascades dans un ancien cirque glaciaire, une pelouse alpine riche, une faune nombreuse et variée. Que ce soit pour une courte halte, un repas ou une nuit, le charme des lieux vous émerveillera. Et peut-être vous laisserez-vous tenter par une part de tarte aux myrtilles !

- 🕒 **Capacité : 45 couchages**
- 🕒 **Ouvert du 10 juin au 18 septembre 2023**

06660 Saint-Étienne-de-Tinée  
[refugedevens@ffcam.fr](mailto:refugedevens@ffcam.fr)  
[www.refugedevens.ffcam.fr](http://www.refugedevens.ffcam.fr)

### 2 GÎTE DE BOUSIEYAS Gîte d'étape **Hortense MARZIN et Juliana HUET**



👉  
Le gîte d'étape de Bousieyas vous accueille au cœur du Parc national du Mercantour lors de vos randonnées pédestres sur les célèbres GR5 ou GTM, ou dans le cadre de votre ascension du col de la Bonette Restefond. Au sein de la haute vallée de la Tinée, le gîte vous propose un service de restauration pour reprendre vos forces. Le site est également idéal pour découvrir la faune, la flore et les paysages majestueux de ce territoire naturel préservé.

- 🕒 **Capacité : 15 couchages**
- 🕒 **Ouvert de juin à début octobre**

Bousieyas - Route de la Bonette  
06660 Saint-Dalmas Le Sauvage  
RÉSERVATIONS au 04 93 02 69 73  
[gitebousieyas06@gmail.com](mailto:gitebousieyas06@gmail.com)  
[www.gitedebousieyas.fr](http://www.gitedebousieyas.fr)

### 3 HOSTELLERIE DE RIMPLAS Hôtel - Restaurant / Pizzeria - bar **Paola & Yoanki BARRIENTO-FUENTES**



👉  
Dans le charmant village de Rimplas, l'Hostellerie de Rimplas se trouve directement sur le GR5, sur la mythique Route des Alpes et tout proche de la station de ski/d'activités de La Colmiane. A 1000 mètres d'altitude, vous aurez une vue exceptionnelle sur la vallée de la Tinée depuis la terrasse. Vous pourrez y reprendre des forces grâce à un accueil chaleureux dans un lieu au-

thentique et familial, un service de restauration de qualité ainsi que des pizzas le week-end, un bar snack glacier ouvert la journée en haute-saison et des paniers repas qui peuvent vous être proposés pour vos randonnées.

- 🕒 **9 chambres**
- 🕒 **Ouvert toute l'année**

1, chemin des Canebiers - 06420 Rimplas  
RÉSERVATIONS au 04 93 02 01 45  
[contact@hostellerie-rimplas.fr](mailto:contact@hostellerie-rimplas.fr)  
[www.hostellerie-rimplas.fr](http://www.hostellerie-rimplas.fr)

### 4 GÎTES DE ROUBION Meublés de tourisme **Mairie de Roubion**



👉  
Au cœur d'une station-village du Parc national du Mercantour, ces 7 hébergements récemment rénovés de 4 à 8 personnes organisés en appartements côtoient prairies, forêts de mélèzes et pâturages. Proches de nombreuses infrastructures proposées par la station été et hiver de Roubion les Buis, c'est un lieu idéal si vous avez besoin d'évasion. N'hésitez plus, rendez-vous à Roubion !

- 🕒 **1/Un appartement avec une chambre.**
- 🕒 **2/Quatre appartements avec une chambre avec un lit double et une chambre avec un lit simple.**
- 🕒 **3/ Deux appartements avec une chambre avec un lit double et une mezzanine avec trois lits simples.**
- 🕒 **Ouvert toute l'année**

Station les Buis - 06420 Roubion  
RÉSERVATIONS au 04 93 02 10 30  
[tourisme@roubion.com](mailto:tourisme@roubion.com) - [www.roubion.com](http://www.roubion.com)

### 5 GÎTES DE SAINT SAUVEUR SUR TINÉE Meublés de tourisme



👉  
Situés dans le village de Saint Sauveur sur Tinée, à 1h de Nice, dans le Parc national du Mercantour, ces 2 gîtes communaux, entièrement rénovés, offrent de belles prestations adaptées aux familles ou aux couples. Étant situés dans le village, les deux gîtes sont au clame. Le village dispose par ailleurs de commerces et de services sur place et permet de rejoindre facilement la haute ou la moyenne Tinée.

- 🕒 **1/Gîte les Blavets : 1 chambre double + un canapé convertible pour 4 personnes**
- 🕒 **2/Gîte Les Les Sansavornins : 1 chambre double + un canapé convertible pour 4 personnes**
- 🕒 **Ouvert toute l'année**

Place de la Mairie 06420  
Saint-Sauveur-sur-Tinée  
RÉSERVATIONS au 04 93 02 00 22  
[mairie.st-sauveur-sur-tinee@wanadoo.fr](mailto:mairie.st-sauveur-sur-tinee@wanadoo.fr)



Un objectif commun :  
la réussite sociale,  
environnementale  
et économique...





## Sorties découverte et visites de sites

### GUIDES TINÉE MERCANTOUR

Onil BOSCO

78, rue droite - 06660 Saint-Étienne-de-Tinée  
RÉSERVATIONS au 07 82 02 46 71  
contact@guidestineemercantour.com  
www.guidestineemercantour.com

#### 1 ▶ Randonnée photographique sous la pleine lune



Venez vous immerger dans un cadre exceptionnel en plein cœur du Parc national du Mercantour. Sous le trait de l'originalité, vous partirez en randonnée avec Guides Tinée Mercantour avant le coucher du soleil dans une très vieille forêt de Mélèzes. Après avoir photographié le coucher de soleil et partagé un pique-nique, vous attendrez le lever de la lune. Vous profiterez alors de l'expérience du photographe Anthony Turpaud (aturpaudfoto.com) pour capturer les ambiances toutes particulières du site au milieu de vieux mélèzes pluri-centennaires sous la lumière de la pleine lune.

- **Durée :** fin de journée et soirée  
**Dénivelé :** 200 m  
**Niveau :** très facile

#### 2 ▶ Tête de l'Enchastraye



Un des sommets emblématique du Parc national du Mercantour dans la vallée de la Tinée. Une randonnée au caractère alpin pour se dépasser et découvrir un sommet qui offre un panorama à couper le souffle sur l'ensemble du Parc national du Mercantour et les Alpes du Sud. Des alpages verdoyants aux arêtes minérales, la journée sera riche en émotions ! Après 1200 m de dénivelé, la récompense sera inoubliable !

- **Durée :** 1 jour **Dénivelé :** 1200 m  
**Niveau :** difficile

#### 3 ▶ Randonnée Géologique



Des clés pour comprendre la géologie exceptionnelle du Parc national du Mercantour au cours de cette agréable randonnée ! Les roches sont la mémoire de la Terre et représentent l'âme des paysages. Avec quelques informations simples, il est possible de «lire les roches» et de comprendre l'histoire du paysage que l'on admire ! Les randonnées géologiques vous permettent d'avoir un autre regard sur le monde minéral et de comprendre les grands phénomènes naturels.

- **Durée :** 1 jour **Dénivelé :** 1200 m  
**Niveau :** difficile



## Restauration

#### 1 | AUBERGE DU MOULIN Marie-France et Ramon-Manuel PIN



Manu et Marie vous reçoivent tout au long de l'année dans leur restaurant traditionnel situé dans le joli village perché de Roubion. Au cours de randonnées, de promenades ou encore de séjours en montagne, la chaleureuse et authentique Auberge du Moulin vous proposera de nombreuses spécialités locales comme la tourte de blettes, les farcis, la pissaladière ou bien la soupe au pistou, pour n'en citer que quelques-unes.

- **60 couverts**
- **Ouvert toute l'année midi et soir**

Place Récipon – 06420 Roubion  
RÉSERVATIONS au 06 70 80 43 01  
pin.mf@orange.fr  
www.auberge-du-moulin-roubion.fr



## Épiceries du terroir

#### 1 | LES HERBES FOLLES Charlaine DAVY



Les Herbes Folles, c'est une conserverie végétale et saisonnière. Charlaine propose des gourmandises artisanales fabriquées à petite échelle, issus de la cueillette et de surplus de cultures biologiques. Une démarche locale et responsable afin de limiter au maximum le gaspillage alimentaire et distribué uniquement en circuit court.

- **Confit d'herbes aromatiques, Sirop aux herbes et fleurs aromatiques, Sels aux herbes aromatiques, Confiture et Coulis de raison-framboise, Confiture de Cynorrhodons, Crème de Châtaigne**
- **Ouvert à l'année sur rendez-vous & plusieurs points de vente, consulter la page facebook et instagram**

5 passage du Pountet – La Placette  
06420 Roure  
CONTACT ou COMMANDES au 07 69 44 55 27  
lesherbesfolles@protonmail.com

f LesHerbesFollesRoure

ig \_Les\_Herbes\_Folles\_

## Vallées du haut-Var et Cians

La marque *Esprit parc national...* développer l'esprit collaboratif et solidaire autour de produits durables et responsables

Formant le « Colorado Niçois », les gorges du Cians et de Daluis présentent un cadre unique en Europe. Formées de roches rouges « lie-de-vin » provenant de l'oxydation du fer qu'elles contiennent, elles offrent un spectacle grandiose. Cet épais manteau sédimentaire formé de pélites datant de l'ère primaire a été façonné au cours de l'histoire par le réseau hydrographique qui l'a entaillé et érodé, formant des gorges vertigineuses.

Plus en amont, les paysages du haut-Var s'ouvrent et laissent place à une alternance de vastes plateaux, cirques glaciaires et aiguilles. Les marnes noires du val d'Entraunes représentent une autre curiosité géologique à ne pas manquer.

Partout, les contrastes de couleurs entre minéral et végétal sont saisissants, accentués par une diversité floristique extrêmement variée et de magnifiques villages.

### Cherchez, trouvez Vos produits dans le Mercantour



Hébergements



Sorties découverte  
et visites de sites



Epiceries du terroir

Les numéros vous aident à retrouver les prestataires dans l'annuaire.



Aire d'adhésion



Cœur du parc national





## Hébergements

### 1 LA CROIX SAINT JEAN

Appartement meublé

**Lucie et Christophe MENEI**



Lucie et Christophe vous accueillent au sein d'un chalet en bois massif exposé plein sud et jouissant d'une vue panoramique sur les montagnes environnantes. Occupant le 1<sup>er</sup> niveau de leur chalet, l'appartement « La Croix Saint Jean » est un 3 pièces vous proposant jusqu'à 5 couchages. Totalement indépendant et tout équipé, vous pourrez également profiter de sa belle terrasse plein sud avec son panorama sur la station et les montagnes ainsi que de son petit jardin. Et si vous souhaitez en apprendre davantage sur le territoire, Christophe, accompagnateur en montagne, partenaire du Parc national du Mercantour, se fera un plaisir de vous guider dans la découverte du patrimoine naturel et culturel de Valberg.

- **Capacité : un appartement T3 avec 5 couchages**
- **Ouvert toute l'année sur réservation**

38, rue Saint-Jean Valberg  
06470 Valberg-Péone  
RÉSERVATIONS au 04 93 05 45 52  
[lacroix-valberg@orange.fr](mailto:lacroix-valberg@orange.fr)  
[www.appartementvalberg.com](http://www.appartementvalberg.com)

### 2 LE CHANT DU MÈLÉ

Chambres d'hôtes

**Patricia GUICHARD**



A seulement 1 km du centre de la station de Valberg le chalet est exposé plein sud avec grand pré où marmottes, cerfs, chevreuils ont établis leur terrain de jeu. Bel espace salon de jardin, garage moto et vélo, parking privé. La vraie nature à deux pas des activités proposées à la Station.

- **Capacité : 5 chambres d'hôtes de 2 à 4 personnes**
- **Ouvert toute l'année sur réservation**

970, route des Huerris  
06470 Valberg-Péone  
RÉSERVATIONS au 04 93 02 57 88  
[contact@chambres-hotes-valberg.com](mailto:contact@chambres-hotes-valberg.com)  
[www.chambres-hotes-valberg.com](http://www.chambres-hotes-valberg.com)

### 3 ÉCOGÎTE DE VILLEPLANE

Gîte d'étape

**Audrey TROUCHE et Pierre VIUDES**



Au sein du Parc national du Mercantour, la petite commune de Guillaumes recèle un trésor peu connu : les gorges de Daluis et sa réserve naturelle. Tout près, le hameau de Villeplane vous accueille avec son éco-gîte, pelotonné sur les pentes sentant bon la lavande et le thym. Une cuisine issue de produits de montagne vous sera proposée. Pour les amoureux de nature, deux yourtes alpines construites avec des matériaux modernes et joliment meublées dans la tradition mongole.

- **Capacité : hiver, 30 couchages puis juin à fin septembre 39 couchages**
- **Ouvert toute l'année sur réservations**

Hameau de Villeplane - 06470 Guillaumes  
RÉSERVATIONS au 04 93 02 37 89  
[hebergement-guillaumes@nordnet.fr](mailto:hebergement-guillaumes@nordnet.fr)  
[www.hotel-guillaumes-mercantour.fr](http://www.hotel-guillaumes-mercantour.fr)

4

### LA COQUILLE

Gîte d'étape - Refuge

**Robert GASIGLIA et Françoise ECHÈNE**



Ce charmant refuge, dissimulé dans l'écrin de verdure du hameau de la Coquille à Estenc (1732m) vous séduira au premier coup d'œil. Engagés dans une démarche écoresponsable, vos hôtes vous proposeront une cuisine gourmande et généreuse, directement alimentée par le potager !

Côté repos, des chambres de deux ou trois personnes, aux coloris pastels à la vue traversante sur un cadre exceptionnel et leurs salles de bain individuelles vous attendent. Au grenier, les plus jeunes apprécieront la quiétude d'un petit dortoir confortable. Enfin, la terrasse vous permettra d'admirer une magnifique vue sur les aiguilles de Pérens ou bien de contempler les étoiles à la lunette laissée à votre disposition

- **Capacité : 3 chambres individuelles avec salle d'eau. 1 dortoir de 7 places.**
- **Ouvert de mars à décembre**

Estenc - 06470 Entraunes  
RÉSERVATIONS au 04 93 05 54 90 ou  
06 77 77 75 29  
[robert.lacoquille1732@orange.fr](mailto:robert.lacoquille1732@orange.fr)  
[www.refugelacoquille1732.com](http://www.refugelacoquille1732.com)

5

### LES GORGES ROUGES

Résidence hôtelière

**Frédéric CUCCIA**



Parfait pour les séjours familiaux, la résidence hôtelière des Gorges Rouges dispose d'appartements contenant entre 3 et 4 pièces qui peuvent accueillir jusqu'à huit personnes.

Il est possible de s'y rendre autant en été pour des balades en montagne, qu'en hiver pour profiter de la neige. La station de ski de Valberg n'est en effet située qu'à quelques minutes et offre 90 kilomètres de pistes, abordables par tous les niveaux.

- **Capacité : 36 appartements et 185 couchages**
- **Ouvert de janvier à fin mars et de début avril à fin septembre**

1, avenue Francis Ravel - 06470 Guillaumes  
RÉSERVATIONS au 04 93 05 50 37  
[lesgorgesrouges@vacanceole.com](mailto:lesgorgesrouges@vacanceole.com)  
[www.les-gorges-rouges.com](http://www.les-gorges-rouges.com)

6

### REFUGE LA CANTONNIÈRE

**Anne-Marie et Philippe**



Ancienne Maison des cantonniers du début du XX<sup>ème</sup> siècle, le refuge de la Cantonnière situé à 1850 m, est immergé dans un environnement remarquable, près du lac d'Estenc, à proximité des sources du Var. Première étape de la Grande traversée du Mercantour, accessible en voiture Été comme Hiver, les amoureux de la nature peuvent profiter l'Été des nombreuses balades à partir du refuge, seuls, en famille, entre amis ou en groupe ; l'Hiver la pratique du ski de randonnée et du ski de fond autour du Refuge est un véritable plaisir quel que soit le niveau. Anne-Marie et Philippe, vous accueillent chaleureusement, autour d'une table d'hôtes savoureuse et généreuse concoctée avec des produits locaux ; Philippe, guide et expert de Haute Montagne sera enchanté d'échanger avec ses hôtes.

- **Capacité : 7 chambres et 36 lits au total**
- **Ouvert toute l'année sur réservation**  
**Le refuge est accessible aux personnes à mobilité réduite.**

Estenc 06470 - Entraunes  
RÉSERVATIONS au 04 93 05 51 36 ou  
[lacantonniere@gmail.com](mailto:lacantonniere@gmail.com)  
<https://lacantonniere.wixsite.com/refugelacantonniere>



## Sorties découverte et visites de sites

### THIERRY SCHWAB

accompagnateur en montagne

La Billebaude – Le Villars haut  
06470 Péone  
RÉSERVATIONS / TARIFS au 06 76 36 71 23  
thierryem06@gmail.com  
www.mercantour-secret.com

#### 1 ▶ Aqua-rando dans les gorges de Daluis



Mélange de randonnée et d'eau vive, l'aqua-rando est le moyen idéal pour se rafraîchir en été et découvrir sous un nouvel angle les patrimoines naturels et géologiques du Parc. Au contact des pelites rouges des gorges du Daluis, vous évoluerez dans le lit du Var. Vous descendrez une partie des gorges pour arriver finalement au pied d'une cascade, véritable havre de fraîcheur et de tranquillité.

- **Juillet et août**
- **Durée :** demi-journée **Dénivelé :** 150 m **Niveau :** facile

#### 2 ▶ Le sentier des chamois de Péone



Au départ du hameau de la Baumette à Péone, vous partirez à la découverte de la faune lo-

cale. En direction du col de Crous, vous observerez des chamois et des bouquetins dans leur environnement naturel. Avec un peu de chance, vous pourrez également observer des aigles, des vautours et autres rapaces.

- **Juillet et août**
- **Durée :** demi-journée **Dénivelé :** 400 m **Niveau :** facile

#### 3 ▶ Autour du moulin de la Barlatte



A Châteauneuf-d'Entraunes, niché au fond d'un vallon boisé, au bord du torrent dont il porte le nom, se trouve un petit joyau du patrimoine du val d'Entraunes, le moulin de la Barlatte. Il s'agit d'un moulin ancestral, rare en zone de montagne. Vous y découvrirez son cadre magique mais également d'autres richesses du patrimoine local telles que la faune, la flore, le pastoralisme local... Ce parcours se conclut par une visite de la fromagerie du village où vous dégusterez de délicieux produits laitiers de brebis bio.

- **Juillet et août**
- **Durée :** à la journée **Dénivelé :** 520 m **Niveau :** moyen

#### 4 ▶ Visite commentée du village de Péone



Péone est un magnifique village, situé dans le haut-Pays. Ce parcours vous permettra de découvrir ce village médiéval, niché sous les aiguilles rocheuses de la vallée. Au programme : découverte de l'histoire des vallées du haut-Var et du Cians et rencontre avec des acteurs locaux, amoureux de ce territoire.

- **Juillet et août**
- **Durée :** 2 h **Niveau :** très facile

#### 5 ▶ Dame Marmotte



Au départ de Valberg, cette randonnée facile à la demi journée vous conduira à la découverte d'une espèce emblématique du Parc national : la marmotte. Thierry vous parlera de ces habitantes de nos montagnes aux comportements particuliers et vous conduira à leur rencontre. Durant la randonnée, vous profiterez de paysages exceptionnels avec des vues ouvertes sur les sommets environnants. Cette randonnée est particulièrement adaptée aux familles.

- **Mars à octobre**
- **Durée :** 1/2 journée **Niveau :** facile

#### 6 ▶ Randonnée en raquettes entre ciel et sommets du Mercantour



Au départ du Col de la Couillolle, une demi-journée en raquettes à neige pour se ressourcer. Cette promenade en raquettes à neige se déroule dans un des plus beaux panoramas des Alpes du Sud. En un regard circulaire, vous découvrirez la chaîne du Mercantour, l'Argentera, les pelites rouges du Dôme de Barrot, le Saint Honorat et les sommets du haut Verdon. Cet univers fabuleux et sauvage est magnifié dans sa magie hivernale. Thierry vous livrera sa passion pour ces montagnes.

- **Hiver**
- **Durée/Niveau :** cette randonnée existe en version «facile» (200m de dénivelé positif) et en version «moyen» (300m de dénivelé positif)



## Épiceries du terroir

### 1 | GAEC LE RUCHER AUX MARMOTTES Pascal THIERY et Solange MERCIER



Installés depuis 20 ans à Beuil, ils vous accueillent toute l'année dans notre boutique située sur notre exploitation aux Launes. Vous pourrez y trouver nos différents miels : ronce, lavande, thym, bruyère, toutes fleurs de montagne (le miel de Beuil) ainsi que d'autres produits comme nos nougats noirs et blancs, pains d'épice, caramels au miel, bonbons, savons... Ils sont également présents sur les marchés de Valberg le mardi et vendredi des vacances scolaires et de Valbonne le vendredi toute l'année.

- **Miel de montagne, thym, ronce, lavande, bruyère et sarriette**
- **10h-12h/15h-18h**

400, route des Serres de Nairaud  
06470 Beuil  
06 19 49 42 19 ou 06 49 81 43 36  
pascal.thiery9@wanadoo.fr  
f Le Rucher aux Marmottes  
i lerucherauxmarmottes

# Vallée du haut-Verdon

La marque *Esprit parc national...*  
des saveurs, des savoir-faire  
et des expériences uniques...

Vallée alpine irriguée d'une rayonnante chaleur méridionale, le haut-Verdon abrite des paysages authentiques, riches de nature et empreints de culture.

Le Verdon, formant plus en aval les gorges du même nom, est un torrent majestueux indompté qui prend sa source au cœur du Parc national du Mercantour, sur les pentes des Trois Évêchés qui dominent le village d'Allos.

Terre de transhumances, la vallée est pâturée depuis des siècles par les troupeaux qui la parcourent à la belle saison et sont le témoin d'une tradition d'élevage bien présente.

Le lac d'Allos, véritable joyau naturel, est le plus haut lac naturel d'altitude d'Europe.

Lien entre les Alpes et la Provence, le haut-Verdon forme le trait d'union entre ces deux mondes, ce qui lui procure des richesses naturelles et culturelles d'exception.

## Cherchez et trouvez vos produits dans le Mercantour



Hébergements



Sorties découverte et visites de sites

Les numéros vous aident à retrouver les prestataires dans l'annuaire.



Aire d'adhésion



Cœur du parc national



ENFANTS

Pour vous guider, vous trouverez ce pictogramme sur les sorties spécialement adaptées et conçues pour les enfants.





## Hébergements

1

### LES TRANSHUMANCES

Chambres d'hôtes et gîtes ruraux  
**Yohan SURLE**



La ferme des Transhumances représente toute une histoire. Celle de générations d'éleveurs ovins transhumants, mais aussi celle d'un site privilégié avec un panorama sur la haute vallée du Verdon. Les petits déjeuners sont servis dans la salle à manger, installée dans l'ancienne étable et qui a conservé ses poutres, ses mangeoires en mélèze et son dallage de pierres. C'est l'occasion de découvrir les confitures maison, préparées essentiellement avec les fruits du jardin ou du verger, produits sans traitement ni engrais chimique.

- **Capacité : 3 chambres d'hôtes de 4 personnes maximum et deux gîtes de 2 à 4 personnes**
- **Ouvert toute l'année sur réservation**

555 Montée des Transhumances  
04370 COLMARS -LES -ALPES  
RÉSERVATIONS au 04 92 83 44 39  
[lestranshumances@orange.fr](mailto:lestranshumances@orange.fr)  
[www.lestranshumances.fr](http://www.lestranshumances.fr)

2

### LE MOULIN D'ALLOS

Appartements meublés  
**Jean-Marc MICHEL**



Les appartements du Moulin et de la Cascade sont gérés par Jean-Marc Michel, un enfant du pays. Vous pouvez vous y rendre quelle que soit la saison, ils sont ouverts toute l'année. Les hébergements se trouvent à deux pas du village d'Allos et des différents commerces et restaurants. Ils sont aussi tout proches des chemins de randonnées, notamment celui qui conduit au superbe lac d'Allos et à ses tours de grès caractéristiques.

- **Capacité : 8 lits répartis sur les deux gîtes, 9/11 personnes.**
- **Ouvert toute l'année**

Le Moulin - 04260 Allos  
RÉSERVATIONS au 06 71 72 82 38  
[jean-marc.michel1@orange.fr](mailto:jean-marc.michel1@orange.fr)  
[www.lemoulindallos.com](http://www.lemoulindallos.com)

3

### LA CHAUMIÈRE

Maison de vacances  
**Hélène LIQUIER**



Hélène vous accueille dans une ambiance chaleureuse et conviviale dans sa maison familiale datant du début du 20ème siècle. Avec ses 14 couchages, elle est idéale pour des groupes.

Vous voici plongés dans la Vallée du Haut Verdon, chargée d'histoire, dans une belle nature pleine de fraîcheur et de calme.

- **Capacité : jusqu'à 14 personnes avec 5 chambres, 3 salles de bain, et 2 studios indépendants;**
- **Ouvert de mai à novembre**

1 Route du Col des Champs  
04370 Colmars-les-Alpes  
RÉSERVATIONS au 06 26 39 87 87  
[h.liquier@wanadoo.fr](mailto:h.liquier@wanadoo.fr)  
[www.chaumiere-colmars.fr](http://www.chaumiere-colmars.fr)



## Sorties découverte et visites de sites

### CHRISTIANE RAY-ANEZIN

accompagnateur en montagne

La vallée Blanche 1 - La Foux station -  
04260 ALLOS  
RÉSERVATIONS / TARIFS au 06 15 31 49 57  
[christiane\\_ray\\_anezin@gmail.com](mailto:christiane_ray_anezin@gmail.com)  
[www.randonneesmontagne.fr](http://www.randonneesmontagne.fr)

1

### Histoire de la flore du Mercantour



Par ce parcours, vous découvrirez l'histoire de la flore du Mercantour, sa provenance à travers le temps, comment elle s'est adaptée à notre climat si particulier et son évolution en fonction des milieux et des prédateurs. Vous verrez également comment elle se prépare dès l'automne aux premières gelées de

l'hiver. Une vraie leçon de choses !

- **De juin à octobre**
- **Durée : à la journée Dénivelé : 500 m Niveau : moyen**

2

### Découverte géologique autour du Mont Pelat



Ce parcours vous fera remonter le temps pour découvrir la formation de nos montagnes, leurs interactions avec leur environnement et prendre conscience du temps qui passe. Du sommet du Mont Pelat, vous pourrez alors observer le remarquable panorama sur les Alpes de la Méditerranée.

- **De juin à octobre**
- **Durée : à la journée Dénivelé : 917 m Niveau : difficile**

3

### Découverte géologique autour du lac d'Allos



Remontez le temps avec cette randonnée au lac d'Allos, pour découvrir la formation géologique de ce site si particulier. Du col de l'Encombrette, vous pourrez profiter d'un panorama exceptionnel sur le lac d'Allos, sur le Mont Pelat ainsi que sur le cirque glaciaire de l'Encombrette. Peut-être même aurez-vous la chance de croiser des bouquetins qui se plaisent à escalader les falaises ?

- **De juin à octobre**
- **Durée : à la journée Dénivelé : 420 m Niveau : moyen**

#### 4 ► Le monde des papillons



☺☺  
Cette randonnée vous permettra de découvrir le monde des papillons : leur évolution à travers le temps, leur biologie, leur anatomie, leur lien particulier avec la flore et leur comportement de prédation. Votre accompagnatrice vous présentera également les espèces spécifiques du Mercantour, leur protection et les effets du réchauffement climatique sur leur survie.

- De mars à octobre
- **Durée** : demi-journée **Dénivelé** : 300 m **Niveau** : facile

#### 5 ► Randonnée à thème aux lacs de Lignin



☺☺  
La vallée du haut-Verdon se distingue de ses consœurs par la présence de belles vasques, dites « marmites de géants ». Randonner autour des lacs de Lignin, c'est approcher de magnifiques paysages ; des lacs de surcreusement à l'amont d'un verrou glaciaire et de la tourbière. Partez à leur rencontre ; découvrez leur histoire ! Votre accompagnatrice profitera de ces beaux espaces pour vous faire découvrir la faune, la flore et la géologie de la vallée, ainsi que les traditions culturelles telles que la transhumance. Dégustation de fromage de pays au programme !

- De juin à octobre
- **Durée** : à la journée **Dénivelé** : 700 m **Niveau** : moyen

#### 6 ► Sortie raquettes - Neige, nature et faune -



☺☺  
Cette sortie vous permettra d'admirer les paysages de la vallée du haut-Verdon en hiver. Vous pourrez y découvrir les stratégies et les différents comportements adoptés par la flore et la faune pour lutter contre la rigueur de l'hiver en montagne. Christiane abordera également avec vous les inconvénients et les bienfaits de la neige sur la nature. Une dégustation de produits locaux pourrait également vous être proposée.

- Hiver
- **Trois variantes disponibles** :
  - **Niveau facile** : Durée demi-journée, dénivelé 200 m
  - **Niveau moyen** : Durée petite journée, dénivelé 350 m
  - **Niveau confirmé** : Durée à la journée, dénivelé 500 m

#### MARC AYNIE accompagnateur en montagne

Maison Gireud, appt 103, Grande Rue  
04260 ALLOS  
RÉSERVATIONS / TARIFS au 06 71 20 99 03  
[randoterresdazur@orange.fr](mailto:randoterresdazur@orange.fr)  
[www.randoterresdazur.fr](http://www.randoterresdazur.fr)

#### 7 ► Balade aux étoiles - Découverte du ciel étoilé -



☺☺  
Il n'est pas de meilleur endroit que la montagne pour admirer le ciel étoilé. Loin de toute pollution lumineuse, Marc Aynié vous propose de découvrir les principaux objets célestes. Très difficile à observer en milieu urbain, la Voie lactée se dévoilera ici dans toute

sa splendeur. Les autres thèmes abordés : la mythologie, l'histoire de l'astronomie et les grandes distances.

- Été
- **Durée** : 3 h **Dénivelé** : 100 m **Niveau** : très facile

#### 8 ► Des montagnes et des hommes - Le pastoralisme -



☺☺  
Découvrez la vie des montagnards qui peuplaient le hameau de Champ Richard, dans la zone cœur du Parc national du Mercantour. Pastoralisme, culture céréalière, exploitation raisonnée et utilisation ingénieuse des moindres ressources disponibles permettaient aux paysans d'autrefois de vivre en autarcie sur ces rudes territoires.

- Du printemps à l'automne
- **Durée** : demi-journée **Dénivelé** : 300 m **Niveau** : très facile

#### 9 ► A la rencontre des edelweiss



☺☺  
Partez à la découverte de l'une des fleurs les plus emblématiques des Alpes, l'edelweiss. Via un parcours montagnard, vous observerez aussi mélèzes, torrents, cabanes authentiques, cascades et pelouses alpines. Votre accompagnateur vous parlera ainsi tout au long de ce parcours de sujets aussi diversifiés que la botanique, les spécificités de l'habitat montagnard, la faune de montagne et vous offrira même une lecture du paysage.

- De juin à octobre
- **Durée** : à la journée **Dénivelé** : 300 m **Niveau** : moyen

#### 10 ► Balade sensorielle



☺☺  
Cette balade facile et familiale vous permettra de découvrir les milieux naturels de manière ludique. Petits et grands découvriront notamment la diversité de la flore à travers des ateliers et des petits jeux adaptés à tous les âges. Des petits défis sont également organisés pour permettre aux enfants de découvrir les trésors cachés de la montagne.

- De juin à octobre
- **Durée** : 2h30 **Dénivelé** : 100 m **Niveau** : très facile

#### 11 ► Araignées et microfaune du haut-Verdon



☺☺  
Pénétrez dans l'univers fascinant de ces petits animaux souvent craints mais peu connus. Vous y découvrirez comment ils s'adaptent à leur environnement, leurs techniques de chasse, de camouflage et de défense. Cette sortie se décline en quatre itinéraires possibles, du niveau facile au moyen. Quel que soit celui que vous choisirez, vous arpenterez des espaces préservés d'exception en plein cœur de la vallée du haut-Verdon.

- D'avril à novembre
- **Durée** : demi-journée **Dénivelé** : jusqu'à 400 m selon l'itinéraire choisi **Niveau** : facile à moyen

**12** ▶ Balade aux étoiles en raquettes



En hiver et à la nuit tombée, partez pour une randonnée en raquettes courte et familiale hors du commun. Éloignée de toute pollution lumineuse, le ciel du Parc national vous offrira les conditions optimales pour observer les étoiles et profiter de paysages éclairés par la lune, comme vous ne les avez jamais vus. Une balade qui vous permettra également d'en apprendre plus sur l'astronomie.

- Du 15 décembre au 15 mai
- Durée : 2h30 Dénivelé : 150 m Niveau : très facile

**13** ▶ La grande faune sauvage du Mercantour



En immersion autour du lac d'Allos, cette balade permet de partir découvrir la grande faune du Mercantour : chamois, bouquetins, marmottes, vautours... Une occasion d'en savoir plus sur la faune, mais également sur l'histoire du pastoralisme du lac et d'observer les magnifiques paysages du haut-Verdon. Il est aussi possible avec un peu de chance, de rencontrer le berger du lac et d'échanger avec lui.

- Du 15 juin au 15 novembre (et vacances de printemps, d'été et de la Toussaint)
- Durée : à la journée Dénivelé : 600 m Niveau : facile

**14** ▶ Observation de la faune en raquettes



Partez pour une sortie en raquettes à la découverte des animaux sauvages peuplant le Mercantour. En passant par la forêt de Cluite, c'est une véritable chasse aux trésors que vous propose Marc, en cherchant les traces des animaux dans la neige. Amusez-vous à les repérer et à deviner quelle petite ou grosse bestiole a bien pu laisser ses empreintes.

- Du 15 décembre au 15 mai
- Durée : 3h Dénivelé : 200 m Niveau : très facile

**15** Dans les pas du loup



Revenu d'Italie par le Mercantour, Marc vous propose de vous accompagner le temps d'une balade dans le massif sauvage du Mercantour, sur les traces de cet animal mystérieux et souvent méconnu. Entre contes et légendes et faits avérés, vous essayerez de démêler ce qui relève du fantasme et de la réalité en allant au plus près de lui, sur son territoire ; comment le loup a-t-il évolué auprès des hommes ? quel est son impact actuel et passé sur les troupeaux de bétail ? comment s'organise une meute, quel territoire contrôle-t-elle ? Retour naturel ou réintroduction ? Où peut-on le trouver actuellement en France et en Europe ? Est-il dangereux pour l'homme ?

- Du 15 décembre au 15 mai
- Durée : 3h Dénivelé : 300 m Niveau : très facile

**ALPES AZUR MERCANTOUR**  
Réserve internationale de ciel étoilé  
Mont Mercantour - France

Le label Réserve Internationale de Ciel Étoilé, RICE, est décerné à un territoire par l'association DarkSky International pour une période de 10 ans.

**UNE RICE, C'EST :**

- Une qualité de ciel étoilé exceptionnelle
- Un territoire engagé contre la pollution lumineuse
- Des espèces de faune et de flore à préserver

LA RICE ALPES AZUR MERCANTOUR, C'EST :

- 2300 km<sup>2</sup> DE TERRITOIRE
- 3 ZONES CŒUR : Cœur du Mercantour, Gorges de Daluis, Vallée de l'Estéron
- 3000 ÉTOILES VISIBLES À L'ŒIL NU
- 75 COMMUNES ENGAGÉES
- 21 300 POINTS LUMINEUX

Logos: DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES, Alpes azur, Parc national du Mercantour, Parc national du Piémont d'Azur.

# Vallée de l'Ubaye

La marque *Esprit parc national...* partager un patrimoine culturel et naturel fantastique...

L'Ubaye est la vallée la plus septentrionale du Parc national du Mercantour. Marquée par un ensoleillement important de plus de 300 jours de soleil par an, des hivers rigoureux et de faibles précipitations, elle offre une multitude de paysages et de curiosités.

Au carrefour du Dauphiné, de la Provence et du Piémont, le positionnement stratégique de l'Ubaye lui a valu d'être l'objet d'importantes luttes de pouvoir, comme en témoignent les nombreuses fortifications qui marquent le territoire jusqu'aux plus hauts sommets. Cette géographie a aussi donné un caractère tout particulier à la vallée et à ses habitants.

Forêts, lacs, zones humides, falaises : rien ne manque ! Des espèces typiquement méditerranéennes à celles de haute altitude, l'Ubaye est un concentré de biodiversité. Elle offre au visiteur attentif des richesses naturelles et culturelles incomparables.

## Cherchez et trouvez vos produits dans le Mercantour



Hébergements



Sorties découverte et visites de sites



Epiceries du terroir



Restauration



Aire d'adhésion

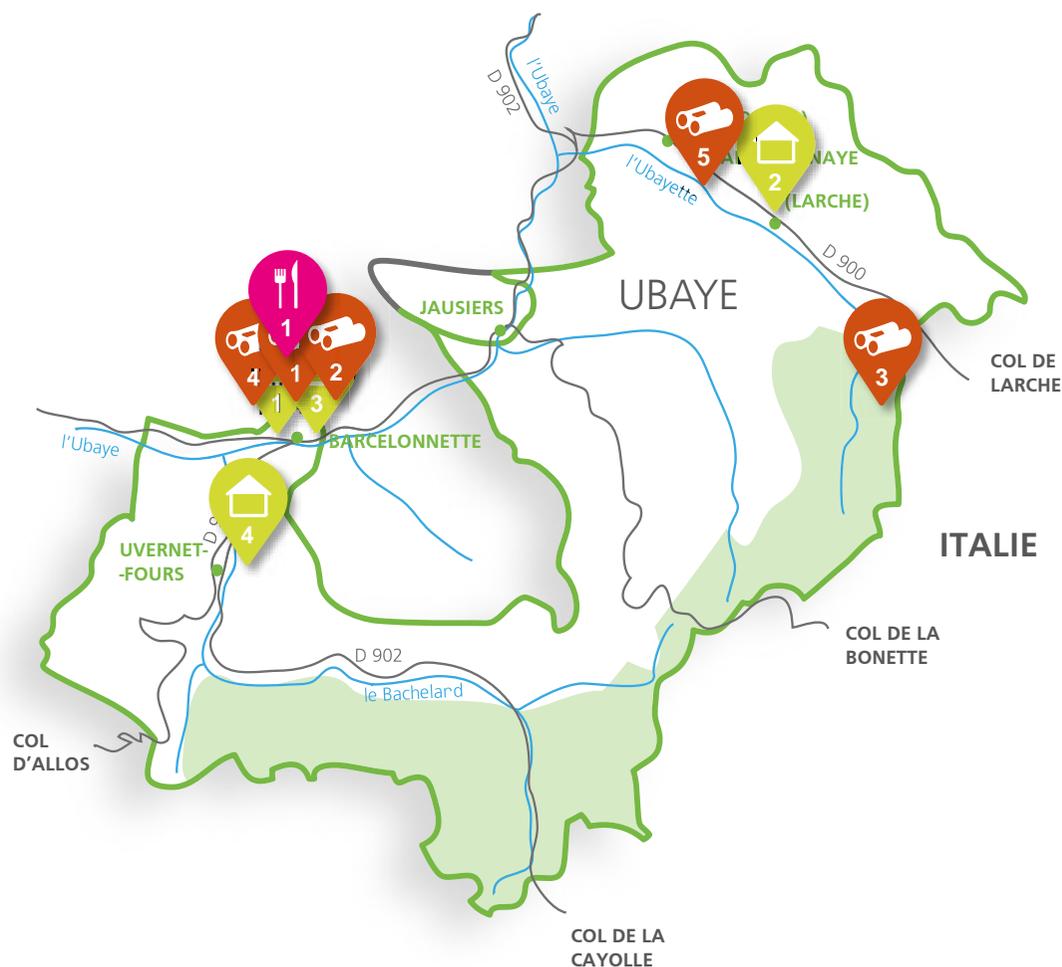


Cœur du parc national



ENFANTS

Pour vous guider, vous trouverez ce pictogramme sur les sorties spécialement adaptées et conçues pour les enfants.





## Hébergements

### 1 PÔLE D'ACCUEIL UNIVERSITAIRE SÉOLANE Frédéric CAILLOL



Créé en 2011, ce pôle d'accueil universitaire était un bâtiment anciennement dédié à des fins militaires. A présent, il s'organise en différentes parties, une pour la restauration, une pour l'hébergement et une pour le travail scientifique. Se spécialisant progressivement dans l'accueil d'activités scientifiques, le centre Séolane propose des séjours pour des groupes avec la mise à disposition de salles de réunion, d'une salle de conférence sonorisée, de deux laboratoires avec microscopes. Il s'agit d'un espace adéquat pour réaliser des animations ou des missions scientifiques mais il est également ouvert au grand public.

- Capacité : 69 couchages avec 31 chambres
- Ouvert à l'année sur réservation

Quartier du 11ème BCA – 04400 Barcelonnette  
04400 Barcelonnette  
RÉSERVATIONS au 04 92 35 24 02  
asso.seolane@gmail.com  
www.seolane.org

### 2 LE CHALET DU GERMAS Chambres d'hôtes, gîte rural et gîte d'étape Anne-Marie & Jacques DEMURGET



Le chalet du Germas est un véritable havre de paix dans un site exceptionnel en hiver comme en été. En plein cœur des Alpes, non loin du col de Larche, à 1800m d'altitude, vous logerez à deux pas de nombreuses activités : stations de ski, villages typiques, point de départ de randonnées pédestres, accès à de nombreux lacs... randonnées VTT, sites d'escalade à l'extérieur et mur d'escalade à l'intérieur du Chalet... Que vous y passiez une ou plusieurs nuits, il y en a pour tous les goûts.

- Capacité : 3 chambres d'hôtes de 2 à 4 personnes ; un gîte rural de 4 personnes et 15 couchages en dortoir
- Ouvert toute l'année sur réservation

Maison Méane - 04530 Larche Val d'Oronaye  
RÉSERVATIONS au 06 84 18 88 50/  
06 88 32 11 90 ou sur :  
contact@chaletdugermas.fr  
www.chaletdugermas.fr

### 3 LE CHEVAL BLANC Hôtel-restaurant Christophe BARNEAUD



Ancien relais de diligence rénové, l'hôtel Le Cheval Blanc est classé 2 étoiles. En plein cœur du village de Barcelonnette, cet hébergement familial depuis quatre générations vous offre confort et bienveillance, que vous veniez en famille, en couple, seul ou pour les affaires. Proche des animations et des

festivités du village, l'hôtel est aussi idéalement placé pour accéder aux stations de ski de Pra-Loup et Sauze et aux sentiers de randonnée de l'Ubaye en été.

- Capacité : 19 chambres
- Ouvert toute l'année

12 rue grenette BP 19 - 04400 Barcelonnette  
RÉSERVATIONS au 04 92 81 00 19 ou  
06 24 06 17 07  
gbarneaud@free.fr  
www.chevalblancbarcelonnette.com

### 4 REFUGE DE LA CAYOLLE Emmanuel OUDOT GASIGLIA



Composé d'une vaste pièce de vie et de partage, d'un espace de couchage avec une vue exceptionnelle sur le Mercantour et d'une terrasse exposée sud avec une vue tout aussi splendide, le refuge de la Cayolle est une propriété du Parc national du Mercantour. Sous le Col de la Cayolle en pleine nature, il est tenu par Emmanuel. Situé sur la Route des Grandes Alpes, il est facile d'accès et parfait pour les randonneurs cherchant un hébergement isolé et en altitude. Avec une cuisine locale, une ambiance conviviale et une vue imprenable pour observer les paysages et la faune des environs, c'est également le lieu idéal pour observer les étoiles...

- Capacité : 4 dortoirs de 8 places
- Ouvert du 15 juin au 15 septembre

Route des grandes Alpes  
04400 Uvernet-Fours  
RÉSERVATIONS au 04 93 05 54 90 ou  
06 88 11 70 70  
refugedelacayolle@gmail.com  
www.refugedelacayolle.fr



## Sorties découverte et visites de sites

### RANDO PASSION MAISON DE LA MONTAGNE Chantal BONAGLIA accompagnateur en montagne

31 Jules Béraud - 04400 Barcelonnette  
RÉSERVATIONS / TARIFS au 04 92 81 43 34  
rando.passion@free.fr  
www.rando-passion.com

### 1 ▶ Contes et histoires de nos montagnes



Soirée contes et histoires de nos montagnes autour d'un apéritif dînatoire. Petite balade pour s'installer dans un joli champ avec une belle vue sur le coucher du soleil. Apéritif dînatoire à base de produits locaux. Transmises d'une génération à l'autre, recueil de témoignages, ces histoires populaires, gavottes, puisent leurs sources dans l'environnement, les activités et les personnages de l'époque. Un aperçu de la vie, parfois croustillante, parfois dure et laborieuse des gens d'ici.

- Juillet et août
- Durée : 3 h
- Tarif : 45 €/adulte et 35 €/enfant de moins de 10 ans

2

### ► Rencontre avec les marmottes



Partez à la rencontre des marmottes au contact de leur milieu naturel. Vous apprendrez à connaître cette espèce grâce à un parcours au milieu des alpages. Un circuit spécialement conçu pour vous surprendre et vous transporter dans une valse d'histoires, d'observations et d'explications qui raviront petits et grands.

- **Juillet et août**
- **Durée :** demi-journée **Dénivelé :** 100 m  
**Niveau :** facile

3

### ► Les plus beaux lacs de l'Ubaye



Ce parcours vous mènera vers une sélection des plus beaux lacs de la vallée de l'Ubaye, dans le Parc national du Mercantour : lac de Lauzanier, en passant par les lacs de la Cayolle, jusqu'au lac de la Reculaye. A chaque sortie, un lac différent !

- **Juillet et août**
- **Durée :** journée **Dénivelé :** jusqu'à 700m  
**Niveau :** moyen

4

### ► Balade nature - A la rencontre de la faune sauvage -



Ce parcours vous fera découvrir les paysages hivernaux de l'Ubaye. Une promenade en raquettes pour aller à la rencontre de la faune des Alpes du Sud. Les mouflons, les

chamois et les bouquetins n'auront plus de secrets pour vous. De quoi émerveiller petits et grands !

- **De décembre à mars**
- **Durée :** demi-journée **Dénivelé :** 100m  
**Niveau :** facile

## BUREAU DES GUIDES MONTAGNES D'UBAYE

37, rue Manuel - 04400 Barcelonnette  
RÉSERVATIONS : 04 92 81 29 97  
contact@montagnes-ubaye.com  
www.ubaye-aventure.com

5

### ► La randonnée gourmande du mercredi



Le bureau des guides Montagnes d'Ubaye propose cette randonnée originale dans un lieu peu fréquenté sur la commune de Val d'Oronaye. Une journée de détente au bord d'un lac ou d'un torrent à la découverte de la faune, de la flore et du patrimoine du Parc national du Mercantour. Pour le déjeuner, fourni par la Maison de Produits de Pays de Jausiers, vous goûterez aux produits locaux de la vallée : fromages, charcuteries, douceurs, jus de fruits, etc. Au retour, vous rencontrerez les artisans locaux à Jausiers.

- **Tous les mercredis en juillet et août**
- **Durée :** 5 h  
**Dénivelé :** entre 300m et 600m  
**Niveau :** facile



Étendre et amplifier  
une démarche de progrès  
pour un tourisme de qualité...





## Restauration



LE CHEVAL BLANC  
**Christophe BARNEAUD**



Christophe, maître-restaurateur, vous accueille au sein de son hôtel-restaurant familial et vous propose une cuisine issue de produits locaux et de saison. La salle de restaurant offre un cadre et un accueil chaleureux, que vous veniez en groupe, pour un séminaire, en famille ou seul. Plusieurs menus sont proposés à différents budgets, ainsi qu'une bonne cave à vin convenant à tous les goûts.

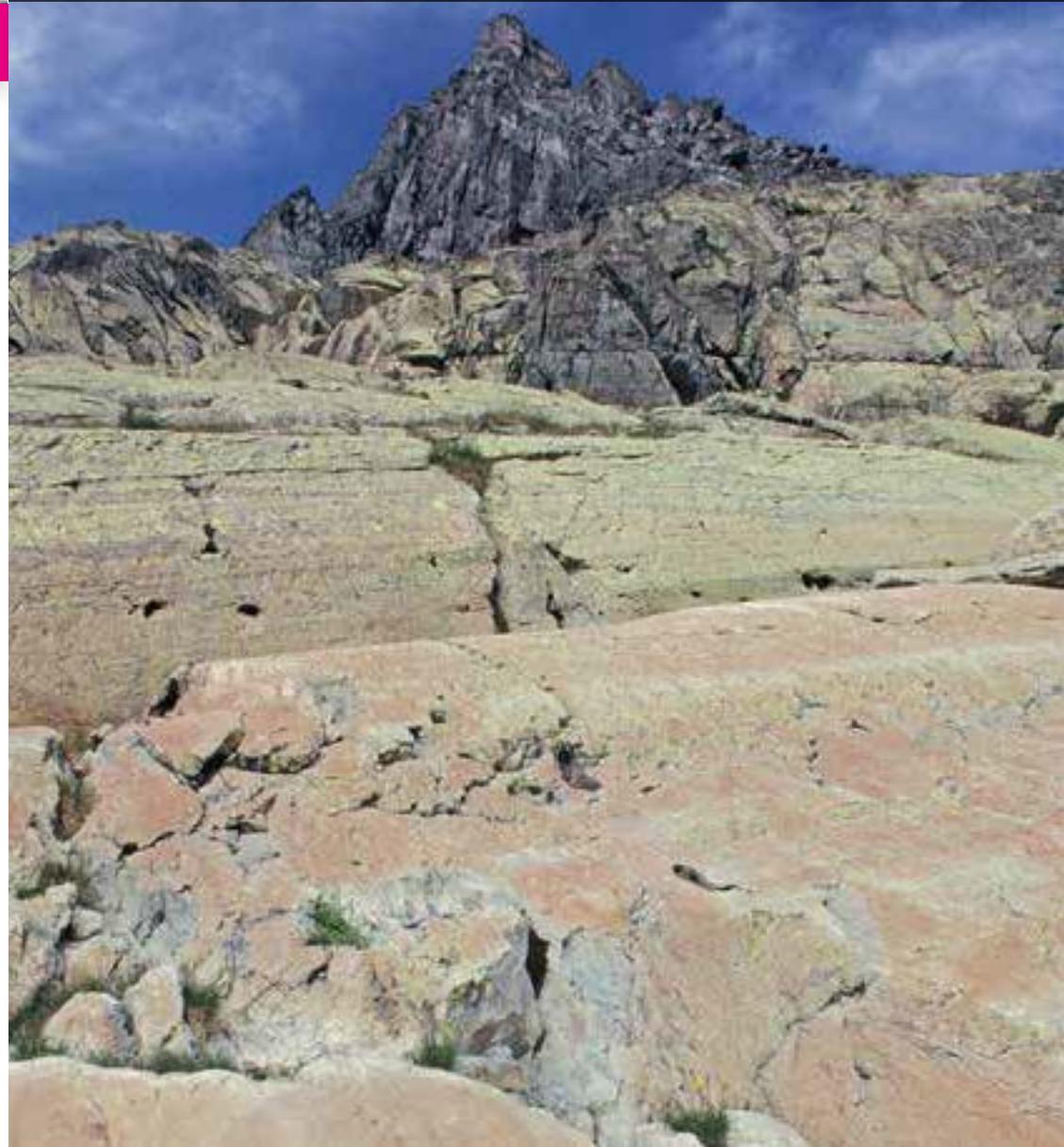
- **Ouvert toute l'année**
- **Capacité : 50 couverts**

12 rue grenette BP 19 - 04400 Barcelonnette  
RÉSERVATIONS au 04 92 81 00 19 ou  
06 24 06 17 07  
[gbarneaud@free.fr](mailto:gbarneaud@free.fr)  
[www.chevalblancbarcelonnette.com](http://www.chevalblancbarcelonnette.com)



Partager et s'émerveiller  
ensemble

Refuge des merveilles



# Séjours de découverte



Esprit parc national...  
Des séjours pour une immersion dans  
une nature préservée

Cette rubrique vous invite à découvrir l'offre de séjours Esprit parc national du Mercantour. Le temps d'un WE ou d'une itinérance plus longue, en été comme en hiver, à pied ou en raquettes, accompagné ou en liberté, les séjours proposés sont diversifiés : vous en trouverez forcément un à votre image et adapté à vos envies !

Chacun d'entre eux vous fera découvrir les patrimoines naturels, culturels et paysagers du Mercantour. Vous partirez également à la rencontre des habitants et des acteurs locaux, engagés dans des démarches éco-responsables.

Partir en séjour avec Esprit parc national, c'est participer au développement de l'économie locale tout en préservant les richesses du territoire.

Pour connaître le détail des séjours, nous vous invitons à vous rapprocher de leurs organisateurs.

## Cherchez et trouvez vos séjours dans le Mercantour



Séjours été



Séjours hiver



Aire d'adhésion



Cœur du parc national



Pour vous guider, vous trouverez ce pictogramme sur les sorties spécialement adaptées et conçues pour les enfants.





## Séjours été

### ARGOS RANDO Philippe DEJOUX

12 Route de Saint Jean  
06140 Tournettes-sur-Lou  
info@argos-rando.com  
www.argos-rando.com

#### 1 ► Séjour écotouristique en Vésubie VALLÉE DE LA VESUBIE



Une immersion en pleine nature basée sur des rencontres, partages, l'observation de la faune et des ateliers « écoresponsables ». Des randonnées permettant de découvrir les mille facettes du Parc national du Mercantour en empruntant différents sentiers dans le secteur de la Vésubie. Rendez-vous au cœur de ce singulier musée à ciel ouvert, en pleine nature.

**Jour 1 :** Randonnée vers le plateau des Terres Rouges et la Serre de Clapeiruole. Puis atelier culinaire pour concocter un dîner de plantes sauvages.

**Jour 2 :** Le refuge de Nice. Au programme l'eau, les glaciations et les refuges de montagne.

**Jour 3 :** Découverte du cirque fascinant de la vallée des Merveilles : visite des gravures rupestres.

**Jour 4 :** Ascension vers le cirque glaciaire de Prals, un joyau dans le Parc national.

**Jour 5 :** Atelier découverte de la permaculture : planter pour l'avenir. Randonnée dans le secteur du village et visite du musée du lait, autrefois coopérative laitière.

- De mai à octobre
- Durée : 5 jours (environ 5h de marche par jour) Niveau : moyen

TARIFS : à partir de 545 €  
RÉSERVATIONS au 04 93 58 25 67

#### 2 ► Week-end escapade Nature Mercantour VALLÉE DE LA ROYA



Accessible à partir de 7 ans, ce séjour offre deux jours de dépaysement au cœur du Parc national du Mercantour, dans des décors alpins somptueux.

**Jour 1 :** Randonnée à la recherche de la faune sauvage du Mercantour. L'occasion de découvrir d'anciennes forteresses militaires italiennes.

**Jour 2 :** Randonnée vers la zone archéologique de Fontanalba. Au programme : lacs glaciaires, gravures datées de l'âge de Bronze, etc.

- De juin à octobre
- Durée : 2 jours Dénivelé : 700 m Niveau : moyen

TARIFS : à partir de 129 €  
RÉSERVATIONS au 04 93 58 25 67

### ALLIBERT TREKKING Chloé Davoine

4, rue des Mesures  
06270 Villeneuve-Loubet  
cotedazur@allibert-trekking.com  
www.allibert-trekking.com

#### 3 ► Mercantour et Vallée des Merveilles (accompagné) VALLÉE DE LA VÉSUBIE



Un parcours au cœur du Parc national du Mercantour qui privilégie la découverte des différentes vallées faisant la richesse de ce parc : Boréon, Madone de Fenestre, vallée de la Gordolasque, le site préhistorique de la vallée des Merveilles autour des gravures rupestres vieilles de plus de 3000 ans. Une destination Alpes du Sud qui allie montagne et soleil.

**Jour 1 :** Accueil à 18 h au gîte du Boréon (hameau de Saint-Martin-Vésubie), porte d'entrée du Parc national du Mercantour.

**Jour 2 :** Randonnée en immersion dans la forêt de mélèzes. Nuit au refuge de la Madone de Fenestre.

**Jour 3 :** Etape très minérale avec des passages à l'aplomb des ultimes 3000 des Alpes.

**Jour 4 :** Longue montée progressive jusqu'au pas de l'Arpette et découverte des gravures rupestres de la Vallée des Merveilles.

**Jour 5 :** Une dernière farandole de lacs, Lac Fourca, Lac de la Muta, Lac du diable, permettra de quitter la vallée des Merveilles. Nuit au relais des Merveilles

**Jour 6 :** Sentier à travers les mélèzes et de larges pâturages avant d'atteindre la baisse de Prals.

**Jour 7 :** Le paysage en crête vous révélera la mer au loin. Fin du séjour après la randonnée, au Boréon.

- De juin à septembre
- Durée : 7 jours (5h de marche en moyenne par jour) Niveau : moyen

TARIFS : à partir de 735 €  
RÉSERVATIONS au 04 76 45 84 84

#### 4 ► Entre lacs et loups en Mercantour (accompagné) VALLÉE DE LA VÉSUBIE



Le Parc national du Mercantour offre aux enfants un terrain de jeux formidable : des lacs, des torrents impétueux et des vasques où se baigner. Il offre aussi une faune incroyable. Promis les enfants, vous y verrez des chamois, des marmottes, des loups et certainement des bouquetins !

**Jour 1 :** Accueil au gîte du Boréon en fin d'après-midi.

**Jour 2 :** Découverte de la belle forêt de mélèzes et montée progressive jusqu'au refuge de Cougourde. Découverte de nos premiers chamois et bouquetins. Soirée au cœur de la montagne, dans un refuge superbe. Portage allégé pour cette nuit au refuge.

**Jour 3 :** Un agréable sentier nous mène au lac de Trécolpas. Des marmottes, peut-être des mouflons, ou encore des chamois ? La descente jusqu'au gîte du Boréon s'effectue en forêt. En fin d'après-midi, visite du parc Alpha et découverte des meutes de loups ! Echange avec les équipes du centre. Installation au gîte pour trois nuits. Votre guide vous quittera après la randonnée.

**Jour 4 :** Aujourd'hui, vous randonnez avec un âne en guise de compagnon. Petite initiation, puis balade facile sur un bel itinéraire. Une monitrice ânière sera présente pour vous faire découvrir cette activité. Les enfants adoreront !

**Jour 5 :** Rendez-vous avec un guide de la vallée de la Vésubie pour une 1/2 journée de canyoning dans un site facile et dépayssant pour l'approche de cette activité. Un guide est avec vous il portera son savoir faire avec les enfants. L'équipement néces-

saire est fourni.

**Jour 6 :** Fin de nos prestations après le petit-déjeuner. Pourquoi ne pas passer une dernière journée dans le plus grand centre européen d'activité outdoor couvert. Un lieu formidable pour essayer l'escalade, refaire un petit canyoning ou se baigner dans l'immense piscine... Ou vivre une dernière émotion folle avec la tyrolienne géante de la Colmiane ?

- **Juillet et août**
- **Durée : 6 jours (5h de marche en moyenne par jour) Niveau : facile**

TARIFS : à partir de 640 €  
RÉSERVATIONS au 04 93 73 09 07

## 5 ▶ Le Mercantour et étoile (en liberté) VALLÉES DE LA ROYA ET DE LA BÉVÉRA



Le bourg médiéval de Tende regorge de richesses grâce à sa situation privilégiée sur la route du Sel. Il protège un autre trésor, sur ses pentes : les vallées des Merveilles et de Fontanalbe. Ces deux sites exceptionnels abritent des roches gravées par des pasteurs il y a plus de 3000 ans à 2000 mètres d'altitude.

**Jour 1 :** Accueil en hôtel\*\*\* à Castérino.

**Jour 2 :** Randonnée, à l'ombre du Bégo ou sur les berges des lacs Vert ou Jumeaux, le site de Fontanalba, entre forêt de mélèzes, pelouse alpine, tourbières et massifs de rhododendrons.

**Jour 3 :** Découverte de la baisse de Peïrefique et des forts italiens.

**Jour 4 :** Découverte de la vallée des Merveilles, véritable montagne sacrée.

**Jour 5 :** Découverte d'une vallée riche en

lacs, en faune et en flore.

**Jour 6 :** Ascension facile, soit de la cime de la Nauque, soit du Paracouerte, pour un coup d'oeil sur les sommets du Mercantour ou ceux du parc Alpi Maritime. Vous observerez des panoramas à couper le souffle.

- **De mai à septembre**
- **Durée : 6 jours Niveau : moyen**

TARIFS : à partir de 595 €  
RÉSERVATIONS au 04 93 73 09 07

## ITINÉRANCE TREKKING Anita FOURNIER

Hameau de Villeplane - 06470 Guillaumes  
info@itinerance.net - www.itinerance.net

## 6 ▶ Le Mercantour à pas de loup VALLÉE DU HAUT-VAR



Pastoralisme, transhumance, autant de mémoires d'autrefois toujours présentes grâce à la ténacité de nos bergers. C'est ici une incursion dans nos racines qui est proposée à travers la découverte des petits villages oubliés des grands courants touristiques dans la vallée du haut-Var...

**Jour 1 :** Accueil à Villeplane.

**Jour 2 :** D'anciens sentiers de transhumance ou bien des parcours en crête vous conduisent au hameau des Tourres.

**Jour 3 :** Variation autour des Tourres : soit le sommet de l'observatoire astronomique ou randonnée champêtre au col de Trente Souches.

**Jour 4 :** Randonnée jusqu'à Barels, lieu ensorcelé de toute beauté, et traversée de trois hameaux abandonnés.

**Jour 5 :** Visite du beau village médiéval de Péone et remontée vers Valberg.

**Jour 6 :** Vue imprenable sur les terres rouges. Fin du séjour. Possibilité de réserver une nuit

supplémentaire à l'écogîte de Villeplane ou en yourte.

- **Juillet et août**
- **Durée : 6 jours (environ 5h de marche par jour) Niveau : facile**

TARIFS : à partir de 650 €  
RÉSERVATIONS au 04 93 05 56 01

## AZUR MERCANTOUR NATURE Daniel LONGERE

Mairie - Relais de Valberg  
06710 Touët-sur-var  
azurmercantournature@gmail.com  
www.azurmercantournature.com

## 7 ▶ Séjour scolaire - les collégiens à la montagne - VALLÉE DU HAUT-VAR



Réservé aux 11 - 14 ans, ce séjour de deux jours avec nuitée en refuge sera l'occasion pour les jeunes de participer à des activités en plein cœur de la nature du Parc national du Mercantour. Au programme : randonnée et découverte du milieu montagnard. Une véritable expérience de vie en collectivité au cours de laquelle le savoir-être et l'ouverture d'esprit prendront tout leur sens.

- **De mars à novembre**
- **Durée : 2 jours Niveau : très facile**

TARIFS : 125 €  
RÉSERVATIONS au 06 07 95 06 07



## GUIDES TINÉE MERCANTOUR Onil BOSCO

78, rue droite - 06660 Saint-Étienne-de-Tinée  
RÉSERVATIONS au 07 82 02 46 71  
contact@guidestineemercantour.com  
www.guidestineemercantour.com

## 8 ▶ Traversée Alpine en haute Tinée VALLÉE DE LA TINÉE



Sur les hauteurs de la vallée de la Tinée, le long de la frontière italienne, ce trek de 3 jours vous fera découvrir la richesse de ce massif, tant par ces paysages, que par son histoire et sa biodiversité exceptionnelle. Loin des sentiers battus et en grande partie en zone cœur du parc national du Mercantour, l'itinéraire choisi privilégie les crêtes alpines peu fréquentées et les vallons sauvages. Point d'orgue du séjour, l'ascension du Mont Ténibre vous offrira un panorama à couper le souffle.

**Jour 1 :** Après avoir démarré la journée sur le sentier classique des lacs de Vens, nous bifurquerons en direction de lacs secrets par un itinéraire sauvage. Après avoir longé de nombreux lacs, nous arriverons au refuge par les crêtes offrant un superbe panorama. + 1100 m / - 400 m / 10,5 km / 7 à 8 heures de marche. Nuit au refuge de Vens marqué Esprit Parc national.

**Jour 2 :** Depuis le refuge de Vens, nous emprunterons un itinéraire alpin, très peu fréquenté pour rejoindre les lacs Varicles. Nous rejoindrons ensuite le chemin de l'énergie, impressionnant balcon taillé dans les falaises, pour arriver au refuge de Rabuons. + 925 m / - 750 m / 11 km / 7 à 8 heures de marche. Nuit au refuge de Rabuons.

**Jour 3 :** Pour finir en beauté, nous tenterons l'ascension du Mont Ténibre, point culminant de la vallée de la Tinée, à 3031 m d'altitude. L'ascension se fera en aller-retour depuis le refuge. Après une pause méritée au refuge, nous entamerons ensuite notre descente sur Saint-Etienne de Tinée à travers les mélèzes. Fin du séjour au retour à Saint-Etienne de Tinée en fin d'après-midi. + 550 m / - 1900 m / 16 km / 6 à 7 heures de marche.

- **Du 28 au 30 juillet**  
**Groupes constitués : autres dates sur demande**
- **Durée : 3 jours et 2 nuits**  
**Niveau : difficile**

TARIFS : 390 €  
RÉSERVATIONS au 07 82 02 46 71

**9** ▶ **Traversée douce et Yoga en Haute Tinée**  
VALLÉE DE LA TINÉE



Sur les hauteurs de la vallée de la Tinée, le long de la frontière italienne, ce trek de 3 jours vous fera découvrir la richesse de ce massif, tant par ces paysages, que par son histoire et sa biodiversité exceptionnelle. En grande partie en zone cœur du parc national du Mercantour, l'itinéraire emprunté vous fera découvrir un concentré des plus beaux paysages de la Tinée. 3 jours pour déconnecter et se ressourcer en pleine nature et partager une boîte à outils «Zen et Bien Être» accessible à tous pratiques de viniyoga quotidienne, marche consciente dynamique, ateliers méditation et conscience du souffle, etc.

**Jour 1 :** Après avoir démarré la journée sur le GR5 au Camp des Fourches, nous bifurquerons en direction de lacs secrets. Après une pratique et notre pause déjeuner nous remontrons par un itinéraire sauvage, pour ensuite rejoindre par une crête le Col de Fer et nous nous laisserons descendre au refuge par un sentier panoramique sur les Lacs de Vens. + 800 m / - 700 m / 10,5 km / 6 à 7 heures de marche. Nuit au refuge de Vens marqué Esprit Parc national.

**Jour 2 :** Pratique matinale avant le petit déjeuner puis depuis le refuge de Vens, nous longerons les 6 lacs en enfilade pour remonter au Pas des Babarottes et nous rejoindrons ensuite le chemin de l'énergie, impressionnant balcon taillé dans les falaises, pour arriver au refuge de Rabuons. Sur le chemin nous pratiquerons des ateliers de marche consciente dynamique. Une fois au refuge pratique de Yoga. + 700 m / - 560 m / 13 km / 6 à 7 heures de marche. Nuit au refuge de Rabuons.

**Jour 3 :** Pour finir en beauté, nous ferons une dernière pratique au lever du jour au niveau du Lac Chaffour, puis retour au refuge pour le petit déjeuner puis nous entamerons ensuite notre descente sur Saint Etienne de Tinée avec une pause picnic dans un mélèzin ombragé. Fin du séjour au retour à Saint-Etienne de Tinée en fin d'après-midi. + 150 m / - 1500 m / 9 km / 5 à 6 heures de marche.

- **Du 28 au 30 juillet**
- **Durée : 3 jours et 2 nuits**  
**Niveau : difficile**

TARIFS : 390 €  
RÉSERVATIONS au 07 82 02 46 71

**10** ▶ **Weekend Bivouac Astrophotographie**  
VALLÉE DE LA TINÉE



Un mini séjour rando bivouac astro photo avec Anthony Turpaud, photographe professionnel ! Le temps d'un week-end venez vous immerger dans un cadre exceptionnel au bord d'un lac en zone cœur du Parc National du Mercantour pour vous perfectionner aux techniques photos nocturnes et ciel étoilé.

**Jour 1 :** 13h Accueil à Saint Dalmas le Selvage – Vérification du matériel et Atelier photo en salle : partage des techniques photos – 16h départ en covoiturage (20min de trajet) pour le point de départ de notre randonnée bivouac – Installation du camp de base à partir de 19h et diner tiré du sac – Prise de photos jusqu'au bout de la nuit. + 300 m / -200m / 5km / environ 2h de marche effective.

**Jour 2 :** Prise de photos au lever du jour – Démontage du camp après le petit déjeuner puis retour à Saint Dalmas le Selvage pour formation traitement de photos de nuit avec Anthony Turpaud (en salle) – Déjeuner libre – fin de la journée vers 17h. +200 m / -300m / 5km / environ 3h de marche effective.

- **Du 22 au 23 juillet, du 12 au 13 août, du 19 au 20 août et du 16 au 17 Septembre 2023**  
**Groupes constitués : autres dates sur demande**

- **Durée : 2 jours et 1 nuit**  
**Niveau : difficile**

TARIFS : 220 €  
RÉSERVATIONS au 07 82 02 46 71



**Séjours hiver**

**ARGOS RANDO**  
**Philippe DEJOUX**

12 Route de Saint Jean  
06140 Tourrettes-sur-Lou  
info@argos-rando.com  
www.argos-rando.com

**11** ▶ **Week-end raquettes gourmand en chalet de montagne**  
VALLÉE DE LA TINÉE



Un week-end en raquettes dans un décor somptueux, avec nuitée dans un ancien chalet de montagne, entièrement rénové.

**Jour 1 :** Randonnée en raquettes pour découvrir les paysages enneigés de la vallée de la Tinée. Soirée montagnarde avec fondue en perspective.

**Jour 2 :** Randonnée en raquettes facile pour marquer la fin du séjour.

- **De fin janvier à mars**
- **Durée : 2 jours**      **Niveau : moyen**

TARIFS : à partir de 139 €  
RÉSERVATIONS au 04 93 58 25 67





Une offre de produits, d'activités, de sites, de séjours  
et d'hébergements authentiques et naturels, créés et imaginés  
dans les 11 parcs nationaux de France.



Retrouvez  
tous nos produits sur

[www.espritparcnational.com](http://www.espritparcnational.com)

 @espritparcnational