



# Grande Traversée du Mercantour



# Grande Traversée du Mercantour

## Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Albertville (73)
- ❑ Lieu d'hébergement : Gîtes, refuges et hôtels
- ❑ Niveau de difficulté = 3 / 4 - perfectionnement ● ● ● ○
- ❑ Durée : 7 jours / 6 nuits

## Descriptif

7 jours pour traverser le Mercantour depuis l'Ubaye jusqu'à la Méditerranée. Durant cette traversée, nous côtoierons les paysages les plus sauvages et les sentiers les plus techniques sur le fil de la frontière franco-italienne.

Chaque étape sera bien différente, avec une variété infinie de terrains et de panoramas. Nous franchirons des cols à plus de 3000m d'altitude avant de descendre dans les vallées isolées où nous profiterons de l'accueil chaleureux et réparateurs des gardiens de refuge. Une semaine hors du temps pour déconnecter totalement!



# Grande Traversée du Mercantour

## Programme étape par étape

### Jour 1 : Transfert jusqu'à Ferrere

RV 14H à Albertville

Transfert en minibus jusqu'au petit hameau de Ferrere (environ 4H de route). Sortie de mise en jambes pour les plus motivés. Une première soirée au gîte nous permet de faire le point sur la traversée à venir et de prendre des forces pour la longue journée du lendemain.

### Jour 2 : Ferrière – San Bernolfo

Superbe et longue journée à travers cols d'altitude, lacs et cascades. Nous traversons la frontière pour rejoindre le refuge isolé de Rabuons avant d'emprunter le chemin « roulant » de l'énergie. Les chemins se montrent ensuite plus techniques avec beaucoup de pierriers. Le dernier col nous permet de basculer dans la vallée italienne de San Bernolfo.

**40km 2100 D+ 2300 D-**





# Grande Traversée du Mercantour

## Programme étape par étape

### Jour 3 : San Bernolfo – Col de la Lombarde

Etape plus light avec une demi-journée de trail jusqu'au Col de la Lombarde. Le parcours nous fait cheminer le long d'un torrent bordé de mélèzes avant de basculer vers le sanctuaire de Santa Anna Di Vinadio, haut lieu de pèlerinage. Notre étape du jour se termine par un parcours en crête jusqu'au col de la Lombarde, au dessus de la station d'Isola 2000.

**16km 1300 D+ 800 D-**

### Jour 4 : Col de la Lombarde – Le Boréon

Une étape exigeante et technique qui commence par la Cime de la Lombarde, une ascension dans un superbe pierrier. Il faut avoir le pied montagnard dès le matin et le conserver toute la journée car le col de Prefouns en fin de journée n'est pas moins exigeant. Nous atteignons le joli village du Boréon en fin de journée pour y passer une bonne soirée de récupération à l'hôtel.

**30km 1500 D+ 2500 D-**





# Grande Traversée du Mercantour

## Programme étape par étape

### Jour 5 : Le Boréon – refuge des Merveilles

Nous partons pour 2 jours en montagne sans accès au véhicule d'assistance. Il faut donc constituer son sac pour la nuitée en refuge. Là encore 4 cols à franchir dans un environnement sauvage et majestueux, avant d'atteindre la célèbre vallée des Merveilles, lieu chargé d'Histoire à travers ses peintures rupestres uniques au monde. Attention, les bâtons y sont interdits!

**37km 2400 D+ 1800 D-**

### Jour 6 : refuge des Merveilles - Sospel

Profil plutôt descendant sur cette étape qui nous rapproche chaque jour un peu plus de la mer! Nous le sentons au fil de la journée, en traversant des forêts de feuillus jusque-là inexistantes.

Fin de l'étape au joli village de Sospel.

**31km 900 D+ 2700 D-**



# Grande Traversée du Mercantour

## Programme étape par étape

### Jour 7 : Sospel - Menton

C'est la dernière étape de notre traversée. La mer Méditerranée se montre à nous alors que nous sommes encore à plus de 1000 mètres d'altitude dans les forêts de pins. Ce panorama offre un contraste saisissant avec toutes les étapes précédentes aussi bien par la présence de la mer que de celle de l'urbanisation! La dernière descente nous amène directement sur les plages de Menton où l'on pourra apprécier une baignade bien méritée!

**17km 1100 D+ 1450 D-**

Fin de l'étape à Menton et retour à Albertville (5h de route environ)





# Grande Traversée du Mercantour

## Les plus du séjour

- Une logistique clef en main avec votre bagage transporté chaque jour (sauf la nuit au refuge des merveilles) et une assistance dédiée en minibus tout au long du parcours
- Un groupe de 7 personnes maxi pour un encadrement personnalisé
- Des parcours sauvages et hors des sentiers battus pour déconnecter totalement du quotidien

## Hébergement

Vous serez logés dans des gîtes, hôtels et refuge de montagne. Prévoir un sac de trail pouvant contenir les affaires du soir (drap de soie, brosse à dent, t-shirt et chaussettes de rechange)

## Accès

- En voiture : Albertville, autoroute A430, sortie Albertville centre
- En train : gare SNCF d'Albertville





# Grande Traversée du Mercantour

## Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos léger comprenant :
- Une veste imperméable
- Un haut à manches longues chaud type polaire
- Une couverture de survie, un sifflet
- Une trousse à pharmacie individuelle \*
- Une casquette ou bandeau
- Un bonnet et des gants fins
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- Un collant long si short porté pour courir
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sac plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Une bande élastique de strapping
- Un peu d'argent liquide
- Pour la nuit au refuge des merveilles : un drap de soie + une mini trousse de toilette + une mini serviette micro-fibre + t-shirt de rechange + chaussettes de rechange + boules quies

A prévoir sur soi :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Un drap de soie
- Des vêtements de rechanges pour 7 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Une paire de lacets de rechanges
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Un maillot de bain
- Des sandales pour le soir

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo

\* Pharmacie individuelle

- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Médicaments personnels

Niveau 1  
DECOUVERTE



Niveau 2  
INITIATION



Niveau 3  
PERFECTION<sup>MT</sup>



Niveau 4  
CONFIRME



## CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied  
: 2 fois par semaine  
pendant 1h environ

\*\*\*

Pas de pratique spécifique  
requis (ex : trail ou  
randonnée en montagne)

\*\*\*

Pas de vitesse  
ascensionnelle minimum  
requis

\*\*\*

Pas de connaissance du  
milieu montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied  
: 3 fois par semaine pendant 1h à  
1h30 environ

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la course à  
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en  
montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 300m D+/h pendant 1  
heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu  
montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied et  
autres activités sportives d'endurance : 3  
à 4 fois par semaine pendant au moins  
1h15mn

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pied en  
terrains variés, expérience &  
participation à des trails ou courses  
nature de 20 à 40km

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la randonnée  
en montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 600m D+/h pendant 1  
heure

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard  
requis

Pratique régulière de la course à pied et  
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois  
par semaine pendant au moins 1H15

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pied en  
terrains variés

\*\*\*

Pratique régulière de la randonnée en  
montagne

\*\*\*

Expérience & participation à des trails en  
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre de reconnaissance de  
course : être capable de tenir les barrières  
horaires officielles de la course sur la  
durée du stage, le parcours étant  
généralement effectué en plusieurs jours.  
(2 à 4 jours selon les courses concernées)

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard  
requis

## CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en  
moyenne  
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majeure partie du parcours sur des  
chemins larges ou sentiers peu  
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en  
moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en  
moyenne

\*\*\*

Alternance de chemins larges et single  
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou  
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en  
moyenne  
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne  
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks et de sentiers  
techniques type pierriers, névés... Passages  
hors sentiers

Quelques passages aériens

# Grande Traversée du Mercantour

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Vous serez logés en gîtes, refuges et hôtels en dortoirs ou chambres partagées.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas souvent accessible sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- Nature du terrain : Le terrain est très varié et parfois technique ou aérien (pierriers, singles, techniques, crêtes...).



# Grande Traversée du Mercantour

## Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter.



# Grande Traversée du Mercantour

## Le tarif inclut

- Le transport aller-retour depuis Albertville
- L'hébergement en ½ pension
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos sauf le pique nique du 1<sup>er</sup> jour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Le transport des bagages jour par jour sauf la nuit au refuge des Merveilles
- L'assistance en minibus tout au long du séjour

## Le tarif n'inclut pas

- Le pique nique du 1<sup>er</sup> jour
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





# Grande Traversée du Mercantour

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto:caroline.freslon@5eme-element.fr)

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

