



Esprit PARC NATIONAL

Mercantour

Guide Pratique 2022

Produits locaux • Hébergements • Artisanat
Restauration • Activités • Séjours

Crédit photo haut : Emmanuel Lippéaux

une marque inspirée par la nature

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.



Jean-Marc Michel - Hébergeur



Ce guide pratique a été financé avec le soutien de la Région SUD.



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 2022, ce sont plus de 160 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 10
Sorties découverte	▶	P 11 à 15
Épicerie du terroir	▶	P 16
Artisanat	▶	P 16

Vallée de la Vésubie

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

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

Vallées du haut-Var et du Cians

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

Vallée du haut-Verdon

Hébergements	▶	P 40 à 41
Sorties découverte	▶	P 41 à 44

Vallée de l'Ubaye

Hébergements	▶	P 48 à 49
Sorties découverte	▶	P 49 à 51
Produits	▶	P 51
Restauration	▶	P 52

SÉJOURS DE DÉCOUVERTE

Été	▶	P 56 à 62
Hiver	▶	P 63 à 65



ALPES AZUR MERCANTOUR

Réserve internationale de ciel étoilé
Mont Mounier - 2817m

RICE

Le Mercantour...Réserve Internationale de Ciel Étoilé

L'association IDA (International Dark-sky Association – association internationale pour le ciel noir) a reconnu en décembre 2019 la qualité du ciel nocturne du territoire « ALPES AZUR MERCANTOUR » et lui a décerné le label de « Réserve Internationale de Ciel Étoilé » (RICE).

Ce projet était porté par le Parc national du Mercantour, la Communauté de Commune des Alpes d'Azur, le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, avec l'appui du Département des Alpes-Maritimes.

La distinction RICE est assez exceptionnelle, il n'y en a actuellement que 20 sur la planète, la RICE « Alpes Azur Mercantour » étant la 3ème sur 4 en France (Pic du midi de Bigorre dans les Pyrénées, Parc national des Cévennes et récemment la Parc naturel du Plateau des Millevaches).

La RICE est organisée autour d'une zone cœur et d'une zone périphérique ou « tampon », dans laquelle les 74 communes concernées devront porter des actions volontaires de gestion de l'éclairage public notamment, permettant de garantir une protection du ciel nocturne. Il s'agit d'un projet structurant et ambitieux pour le territoire et ses habitants, qui pourront promouvoir le caractère exemplaire de leur ciel et développer des activités liées à l'éco et l'astro-tourisme.

Pour en savoir plus :

www.mercantour-parcnational.fr/

**Le périmètre de la RICE ne recoupe pas la totalité de celui du Parc national du Mercantour, mais cette RICE aura valeur d'exemple et suscitera sans doute des actions volontaristes sur les territoires qui la jouxtent.*



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 convient 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 visite de sites



Epicerie du terroir

8

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



Artisanat



Aire d'adhésion

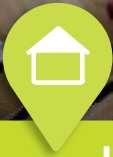


Cœur du parc national



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





Hébergements

1 | LE DOMAINE DU PARAIÏS

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^{ème} 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
www.domaineduparaïs.monsite-orange.fr

2 | NEIGE ET MERVEILLES

Gîte d'étape

Solange VIARD



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 ou encore personnes en situation de handicap y trouveront leur bonheur. De nombreuses randonnées diversifiées sont accessibles à proximité car le hameau se situe dans la célèbre vallée des Merveilles.

- **Capacité : 120 lits répartis en 47 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
www.neige-merveilles.com

3

REFUGE DES MERVEILLES

Yann BONNEVILLE et Aude PASQUIER



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
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.

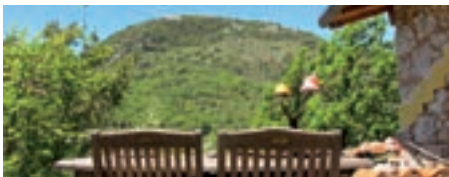
- **Capacité : 1 gîte de 4 chambres**
- **Ouvert toute l'année**

2 route de Piene, Quartier Saint-Gervais Nieya
06380 Sospel
RÉSERVATIONS au 04 93 04 16 49
pascalekral@yahoo.com
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
jar_art@yahoo.com - gaialuna.fr

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
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

APPARTEMENTS



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, Cairos.

- **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

REFUGE

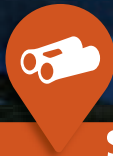
Catherine DEBRAY/FFCAM



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^{ème} samedi de juin
à fin septembre**

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



Sorties découverte et visite de sites

| ALAIN LANTERI-MINET

Hameau de Morignole - 06430 La Brigue
RÉSERVATIONS / TARIFS au 06 43 76 14 21
alanterim@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 3 000 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 :

Le plus de cette sortie : partez à la rencontre de bergers qui partageront avec vous leur passion et leur savoir-faire. 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

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



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

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'Abyssé -



Au départ de Castérino ou de la Baisse de Peïrefique, venez découvrir la roche de l'Abyssé, 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

ENFANTS

6 ▶ Le monde fantastique de Steve - Sortie familiale -



Inspirée des programmes développés par l'Institut international pour l'éducation à la Terre, cette sortie vous emmènera découvrir la nature et la vallée de la Roya sur la pointe des pieds. Déclinée en deux itinéraires, au départ de Castérino ou du lac des Mesches, préparez-vous à vous immerger dans des lieux où la nature devient un lieu d'expériences, d'exploration et de connaissances. Le but : prendre conscience de son rôle dans la nature et de l'importance des ressources naturelles, en particulier de l'eau.

- De mai à octobre
- Durée : 4 h Niveau : très facile

ENFANTS

7 ▶ Les gardiens de la forêt - Sortie familiale -



Également inspirée des programmes développés par l'Institut international pour l'éducation à la Terre, cette sortie vous fera découvrir les chaînes alimentaires présentes en forêt. Au départ de Castérino, vous longerez le torrent éponyme, en totale immersion dans des lieux où la nature devient un lieu d'expériences, d'exploration et de connaissances, dans le but d'accroître la conscience de son rôle dans la nature.

- De mai à octobre
- Durée : 4 h Niveau : très facile

8 ▶ Le monde caché des torrents de la montagne - Sortie familiale -



Au départ de Castérino ou du lac des Mesches, cette sortie de découverte se base sur un programme d'éducation environnementale sur les écosystèmes et les chaînes alimentaires des cours d'eau alpins. L'activité s'inspire d'une approche scientifique. A l'aide d'Alessandro, vous explorerez, découvrirez et identifierez la macrofaune benthique. Vous apprendrez également comment cette faune spécifique est un bon indicateur de l'état de santé des cours d'eau. Une sortie pour toute la famille ou pour un public scolaire.

- De mai à octobre
- Durée : 4 h Niveau : très facile

LUCA GIRAUDO

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

9 ▶ 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



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 ▶ 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

11 ▶ 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

12 ▶ 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 « najou » 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

13 ▶ 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

14 ▶ 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

15 ▶ 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 :

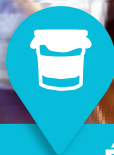
- De juin à juillet
- **Durée** : à la journée **Dénivelé** : 830 m **Niveau** : moyen

16 ▶ 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



Épicerie 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

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



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 Maritime 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 engagés dans une démarche d'écotourisme

- L'application fonctionne en mode déconnecté -

Retrouvez nous sur :

destination.marittimemercantour.eu

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 autour notamment des vallées de la Gordolasque, de la Madone de Fenestre et du Boréon.

Berceau de l'alpinisme à la fin du XIX^{ème} 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 visite de sites



Epicerie du terroir



Restauration

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

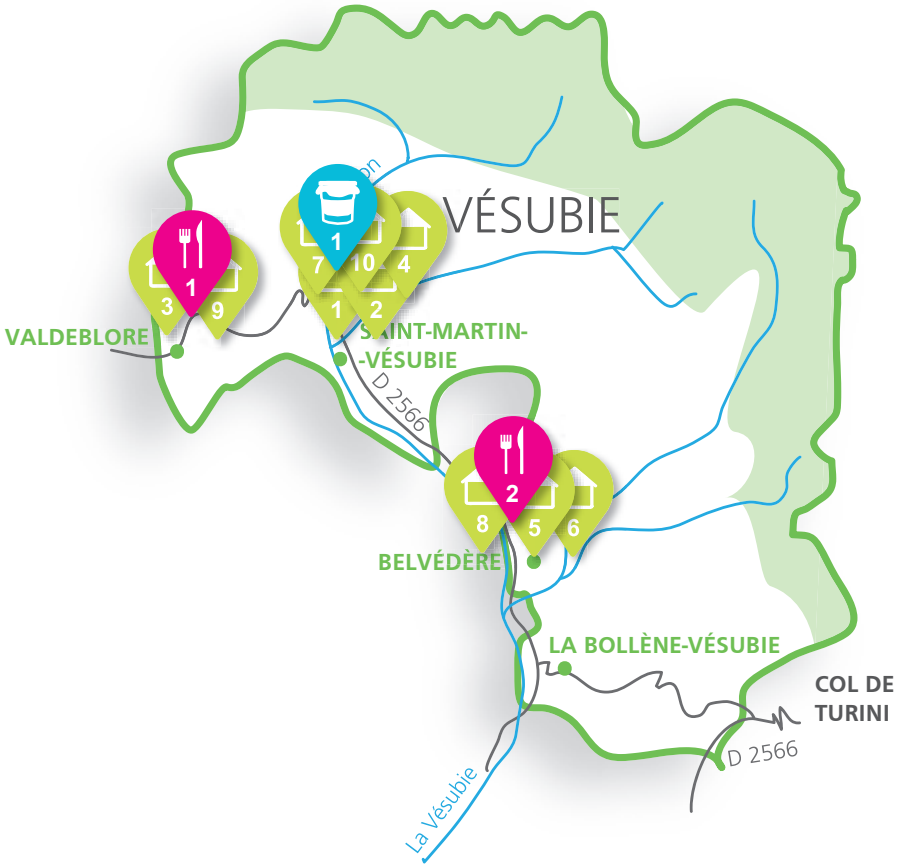


Aire d'adhésion



Cœur du parc national

ITALIE





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
www.cabanedespinssylvestres.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 mai à fin septembre**

163, Boulevard Audibert
06450 Saint-Martin-Vésubie
RÉSERVATIONS au 06 82 08 28 53
richard@lapierrebleue.eu - 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
www.ecogitemercantour.fr

4 À LA FERME SAINT JOSEPH

Camping

Géraldine de CAQUERAY



La ferme Saint-Joseph est un ancien verger transformé en camping. Géraldine, amoureuse de la nature, a souhaité conserver les anciens arbres fruitiers et donner à chaque emplacement un espace fleuri où il fait bon se reposer. Le plus : le camping se trouve à deux pas de Saint-Martin-Vésubie, village médiéval de caractère. Un refuge, pour randonneurs ou amoureux de la nature souhaitant un peu plus de confort, est aménagé au sein du verger. Il propose 3 chambres (capacité 2, 3 ou 4 personnes) avec sanitaires communs au camping à côté, avec au-dessous une cuisine aménagée pour confectionner et prendre ses repas. Un salon de jardin est installé sur une terrasse fleurie.

- **Capacité : 50 emplacements disponibles**
- **Ouvert d'avril à octobre**

Quartier Saint Joseph
06450 Saint-Martin-Vésubie
RÉSERVATIONS au 06 70 51 90 14
contact.ferme@orange.fr
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
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 - 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
www.refugelacougourde.ffcam.fr

8 | BERGERIE DE KAKISSE Meublé de tourisme Béatrice PISTON



Dans le magnifique village perché de Belvédère, à deux pas de la Gordolasque, cette ancienne étable remise au goût du jour avec une décoration atypique vous ouvre ses portes pour des vacances ou un week-end en toute simplicité. Vous n'échapperez pas à la générosité et à la convivialité des lieux et de la propriétaire et partagerez votre séjour avec les poules, qui rendront votre séjour 100 % nature !

- **Capacité : 1 chambre**
- **Ouvert de mai à octobre**

2820 Quartier le Marc - 06450 Belvédère
 INFOS et RÉSERVATIONS au 06 58 87 05 81
bergeriedekakisse@gmail.com
www.bergeriedekakisse.com

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
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



Épicerie 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



Restauration

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. 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.

● **Ouvert tous les jours de Pâques à mi-October.**

● **Capacité : 70 couverts**

La Gordolasque - 06450 Belvédère
RÉSERVATIONS au 04 93 03 43 55
info@relaisdesmerveilles.com
www.relaisdesmerveilles.com

1 | LE PETIT RESTAURANT DE LA MONTAGNE *Patricia GARELLI*



Situé sur le plateau de la Colmiane, ce restaurant est une étape gastronomique incontournable. Engagé au quotidien dans une démarche de qualité et respectueuse de l'environnement, « Le petit restaurant de la Montagne » fut le premier restaurant de la région PACA à obtenir les labels Clef Verte et Qualité Tourisme simultanément. Les plats sont majoritairement composés de légumes, cultivés en permaculture par les propriétaires, et agrémentés d'autres produits issus de la cueillette et de produits locaux.

● **Ouvert de juin à octobre et de décembre à mars**

● **Capacité : 25 couverts**

Plateau de la Colmiane - 06420 Valdeblore
RÉSERVATIONS au 04 93 03 33 89
leclubcolmiane@neuf.fr

Fédération Française
des clubs alpins
et de montagne

www.clubalpin.com



Altitude : 2232 m
Nombre de places : 54

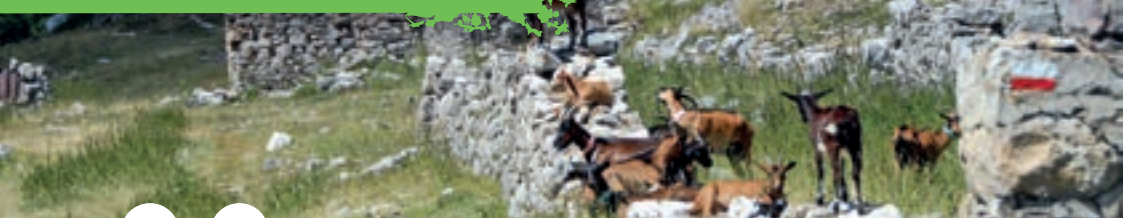
Refuge de Nice

Mercantour / Alpes-Maritimes



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 des-
quelles s'étendent forêts et alpages.

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

La mythique route de la Bonette
Restefond offre un panorama grandiose
au point de contact entre les Alpes-Mari-
times 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 visite de sites



Restauration



Epicerie du terroir



Aire d'adhésion



Cœur du parc national





Hébergements

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
www.gitedebousieyas.com

3

HOSTELLERIE DE RIMPLAS

Hôtel

Paola BARRIENTO-STEFANI



Dans le village de Rimplas, l'Hostellerie du Randonneur se trouve directement sur un itinéraire du GR5, tout proche de la station de ski de La Colmiane. A 1000 mètres d'altitude, vous aurez une vue exceptionnelle sur la vallée de la Tinée depuis l'hôtel. Vous pourrez y reprendre des forces grâce à un service de restauration de qualité ainsi qu'aux paniers repas qui peuvent vous être proposés pour vos randonnées.

1

REFUGE DES LACS DE VENS

**Claire LESENS et
Antoine ARNAUD**



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 9 juin au 16 septembre**

06660 Saint-Étienne-de-Tinée
refugedevens@ffcam.fr
www.refugedevens.ffcam.fr

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

1, chemin des Canebiers - 06420 Rimplas
 RÉSERVATIONS au 04 93 02 01 45
contact@hostellerie-rimplas.fr
www.hostellerie-rimplas.fr

4 | 7 GÎTES DE ROUBION

7 Meublés de tourisme



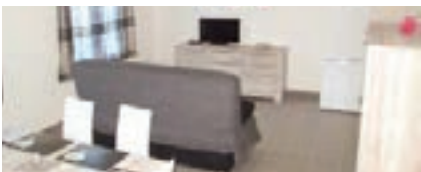
Au cœur d'une station-village du Parc national du Mercantour, ces 7 hébergements récemment rénovés de 4 à 8 personnes organisés en appartements côtoient prairies, forêts de mélèzes et pâturages. Proches de nombreuses infrastructures proposées par la station été et hiver de Roubion les Buis, c'est un 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 - www.roubion.com

5 | 2 GÎTES DE SAINT SAUVEUR SUR TINÉE

2 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



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





Sorties accompagnée

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 Mèlèzes. Après avoir photographié le coucher de soleil et partagé un pique-nique, nous attendrons 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.

- **13 juillet et 12 Aout 2022**
- **Durée :** fin de journée et soirée
Dénivelé : 200 m
Niveau : très facile

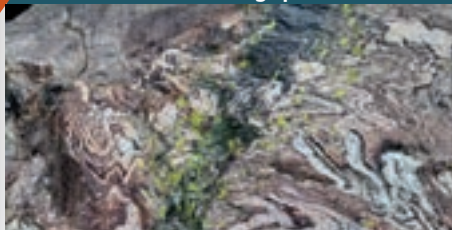
2 ▶ Tête de l'Enchastraye



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 au autre regard sur le monde minéral et de comprendre les grands phénomènes naturels.

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



Restauration



Épicerie du terroir

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 04 93 02 09 06
pin.mf@orange.fr

2 | LES HERBES FOLLES *Charlaine DAVY*



Les Herbes Folles est un projet de transformation et revalorisation en bocaux de produits issus de la cueillette et de produits hors-circuits issus de cultures biologiques dans une démarche locale et responsable. Le projet a été créé par Charlaine, consciente de notre impact sur l'environnement, sensible à l'anti-gaspillage, à l'artisanat, aux merveilles locales et étiques. La petite entreprise des «Herbes Folles» est situé à Roure dans la vallée de la Tinée, dans le Parc National du Mercantour.

- Crème de châtaigne et châtaigne pressée, sels aux herbes aromatiques, «ortillade», purée et confiture de pomme, confiture et coulis de raison-framboise, confit d'herbes aromatiques, sirop aux herbes et fleurs aromatiques
- Plusieurs points de vente, consulter la page facebook

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

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 visite de sites



Epicerie du terroir

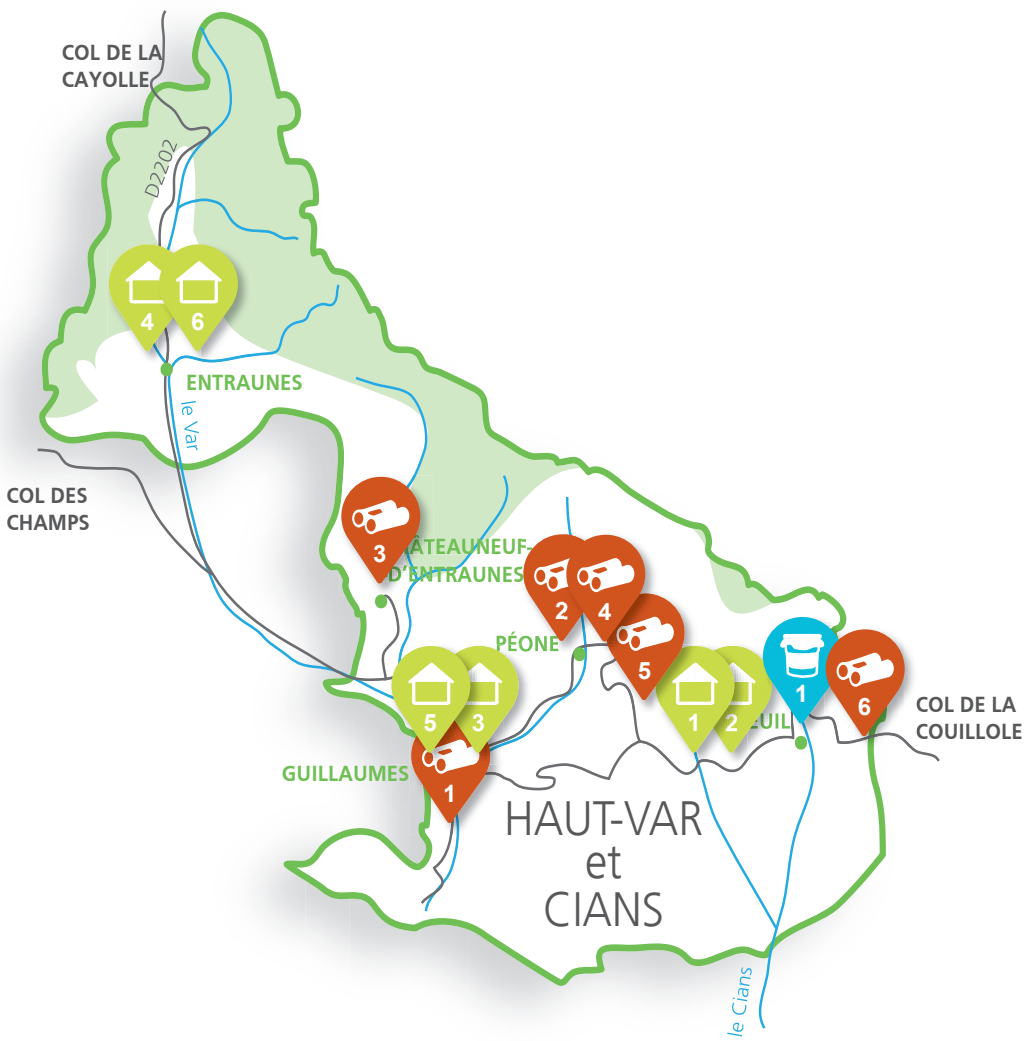
Les numéros vous aident
à retrouver les prestataires
dans l'annuaire.

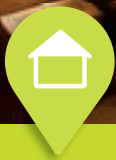


Aire d'adhésion



Cœur du parc national





Hébergements

2

LE CHANT DU MÈLÉ

Chambres d'hôtes

Patricia GUICHARD



A seulement 1 km du centre de la station de Valberg notre 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
www.chambres-hotes-valberg.com

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 1er 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
www.chambresdhotervalberg.com

3

ÉCOGÎTE DE VILLEPLANE

Gîte d'étape

**Aurelien WILLEN et
Priscillia POMIES**



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 écotgite, 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
www.hotel-guillaumes-mercantour.fr

4

LA COQUILLE

Gîte d'étape - Refuge
Robert GASIGLIA et
Françoise ECHÈNE



Située à 1732 mètres d'altitude, dans la haute vallée du Var, au cœur de la nature, la Coquille vous offre calme et sérénité. Robert et Françoise s'occupent de leurs visiteurs en leur proposant des repas cuisinés avec des fruits et légumes venant directement du potager. Une belle terrasse orientée sud vous permettra d'admirer une magnifique vue sur les aiguilles de Pélen ou bien de contempler les étoiles.

- **Capacité : 4 chambres**
- **Ouvert de mars à décembre**

Estenc – 06470 Entraunes
RÉSERVATIONS au 04 93 05 54 90
robert.lacoquille1732@orange.fr
www.lacoquille1732.fr/lacoquille/Accueil.html

5

LES GORGES ROUGES

Résidence hôtelière
Frédéric CUCCIA



Parfait pour les séjours familiaux, la résidence hôtelière des Gorges Rouges dispose d'ap-

partements 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
www.vacanceole.com/residence-gorges-rouges-guillaumes

6

REFUGE LA CANTONNIÈRE

Anne-Marie et Philippe



Immergé dans un environnement remarquable, à 1850 mètres d'altitude et juste à côté des sources du Var, le refuge de la Cantonnière fait partie des 2 refuges du Parc national du Mercantour. Anne-Marie et Philippe vous hébergent dans une ancienne maison cantonnière transformée en refuge. Il est possible d'y accueillir les personnes seules, les groupes ou encore les familles. Une table d'hôtes est proposée où les repas sont mitonnés avec des produits locaux tels que fromage, légumes ou bien charcuterie. Une cuisine familiale et généreuse.

- **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
lacantonniere@gmail.com
<https://lacantonniere.wixsite.com/refugelacantonniere>

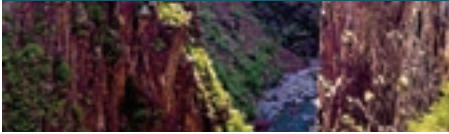


Sorties découverte et visite de sites

I THIERRY SCHWAB

La Billebaude – Le Villars haut
06470 Péone
RÉSERVATIONS / TARIFS au 06 76 36 71 23
thierrysem06@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 naturel et géologique 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 Couillole, 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 pérites 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)**



Épicerie du terroir

1 | LE RUCHER AUX MARMOTTES *Pascal THIERY*



Produit sur la commune de Beuil située à 1500m d'altitude, le miel de montagne du Rucher aux marmottes est issu d'une flore de montagne variée.

Vous y trouverez également des miels spécifiques comme le miel de thym, dont les bienfaits sur la santé sont reconnus, et du miel de sarriette, avec son parfum puissant et ses arômes délicatement piquants. Les plus : découverte du milieu de l'apiculture, ouverture d'une ruche en combinaison et dégustation de miels, nougats, pain d'épices et autres gourmandises.

- **Miel de montagne, de thym et de sarriette**
- **Vente en boutique (10h-12h / 14h-18h) ; visite guidée possible en juillet et août de 10h à 12h**

400, route des Serres de Nairaud
06470 Beuil
COMMANDES au 06 19 49 42 19
pascal.thiery9@wanadoo.fr
Page Facebook «Le Rucher aux Marmottes»

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 visite de sites

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



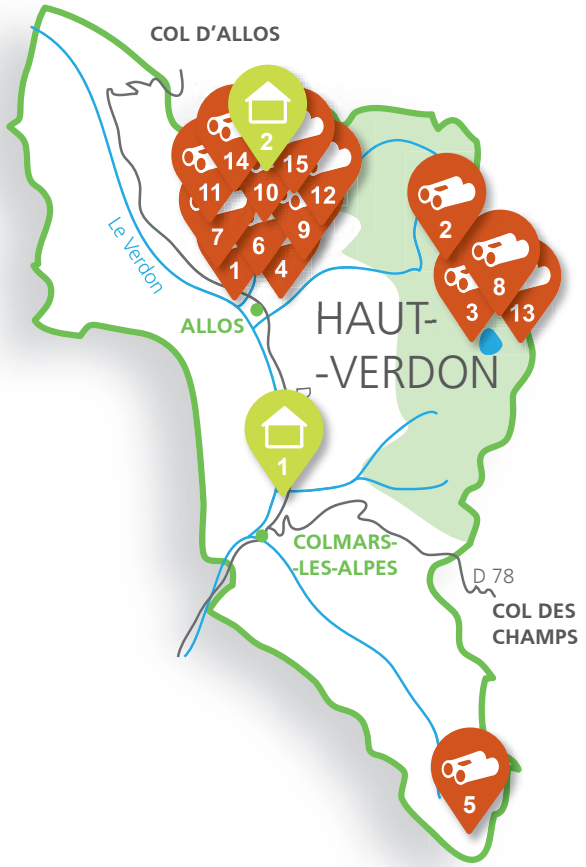
Aire d'adhésion



Cœur du parc national



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





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
www.lemoulindallos.com



Bouquetins des Alpes



Hébergements

1

LES TRANSHUMANCES

Chambres d'hôtes et gîtes ruraux

Jean-Paul et Maïthé BARBAROUX



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. Jean-Paul et Maïthé ont toute une histoire qu'ils seront ravis de partager avec vous au cours de votre séjour. 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**

Les Espiniers - 04370 Colmars-les-Alpes
 RÉSERVATIONS au 04 90 83 44 39
lestranshumances@orange.fr
www.lestranshumances.fr



Sorties découverte et visite de sites

I CHRISTIANE RAY-ANEZIN

La vallée Blanche 1 - La Foux station -
04260 ALLOS
RÉSERVATIONS / TARIFS au 06 15 31 49 57
christiane_ray_anezin@gmail.com
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 mon-

tagnes, 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

Maison Gireud, appt 103, Grande Rue
04260 ALLOS
RÉSERVATIONS / TARIFS au 06 71 20 99 03
randoterresdazur@orange.fr
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, torrent, 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

ENFANTS



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.

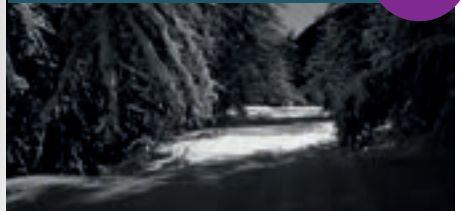
● D'avril à novembre

○ Durée : demi-journée Dénivelé : jusqu'à 400 m selon l'itinéraire choisi
Niveau : facile à moyen

ENFANTS



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



Séjour accompagné avec l'agence Allibert Trekking



Soutenez des actions de préservation des patrimoines, de sensibilisation au respect des milieux naturels et de développement durable et équitable des territoires !

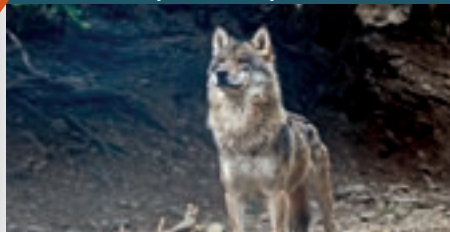
14 ▶ Observation de la faune en raquettes



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, nous essayerons 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



Bienvenue dans Obs'Mercantour!



Ce portail permet à tous ceux qui le souhaitent de **saisir leurs observations naturalistes** à travers des programmes spécifiques. Chaque nouvelle observation sera immédiatement visible sur l'outil cartographique et enrichira les données du Parc national du Mercantour sur la biodiversité.

L'objectif de cette **récolte de données participative** est notamment de préciser les modèles statistiques qui nous servent à étudier la répartition des espèces pour **mieux les protéger**.

Actuellement, vous pouvez contribuer à améliorer la connaissance sur la biodiversité de 8 espèces ou groupes d'espèces :

- Les «bêtes à cornes» : lucanes cerf-volant et scarabées rhinocéros,
- Les «oiseaux migrateurs de nos prairies»
- Le tussilage
- La fritillaire de Moggridge
- Les salamandres du Mercantour : Lanza et spélépès de strinati
- Les marmottes
- Les hérissons
- Les «espèces blanches» : lagopède alpin et lièvre variable

N'hésitez plus et saisissez vos observations!

Pour en savoir plus :

<https://obs.mercantour-parcnational.fr/>

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 visite de sites



Epicerie du terroir



Restauration



Aire d'adhésion



Cœur du parc national



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





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
 RESERVATIONS 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

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 et d'une salle des cartes. 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 de janvier à mi novembre**

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



Hébergements

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
RESERVATIONS au 04 92 81 00 19 ou
06 24 06 17 07
chevalblancbarcelonnette.com
gbarneaud@free.fr



Sorties découverte et visite de sites

4 REFUGE DE LA CAYOLLE

Refuge

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
RESERVATIONS au 04 93 05 54 90 ou
06 88 11 70 70
refugedelacayolle@gmail.com
www.refugedelacayolle.fr

RANDO PASSION

Chantal BONAGLIA

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

1 ▶ Contes et histoires de nos montagnes



Ce parcours vous fera découvrir les histoires de nos montagnes. Transmises de générations en génération, elles circulaient en se basant sur la nature, les activités humaines et les personnages de l'époque. Vous aurez un aperçu de la vie, parfois croustillante, parfois dure et laborieuse, des populations locales.

- **Juillet et août**
- **Durée : 2 h** **Dénivelé : 100 m**
- **Niveau : facile**

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 cir-

cuit 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

RIOS & MONTANA

Gil STREICHERT

Le village - 04340 Saint-Vincent-les-Forts
RÉSERVATIONS / TARIFS au 04 92 85 54 68
rios.canyon@wanadoo.fr
www.rando-canyon.fr

5 ▶ Les lumières du Mercantour - Randonnée photographique -



☺☺
Ce parcours de randonnée est spécifiquement orienté pour rechercher les meilleures lumières, paysages et ambiances, si uniques, du Parc national du Mercantour. Votre guide, Gil Streichert, passionné de montagne et de photographie, vous fera partager ses expériences et savoir-faire. Vous capterez ainsi les plus belles lumières du parc au cours d'une aventure inoubliable.

○ **Printemps-été**

○ **Durée** : à la journée **Dénivelé** : 100 m
Niveau : moyen

6 ▶ La grande faune du Mercantour



☺☺
Partez à la rencontre de la faune du Parc national du Mercantour. Au départ de Bayasse, vous découvrirez les plus beaux sites de l'Ubaye. Vous observerez alors la richesse de la faune des montagnes du Mercantour : chamois, bouquetins, aigles, et autres animaux à poils ou à plumes.

○ **Printemps-été**

○ **Durée** : à la journée **Dénivelé** : 100 m
Niveau : moyen

BUREAU DES GUIDES MONTAGNE D'UBAYE

37, rue Manuel - 04400 Barcelonnette
RÉSERVATIONS : 04 92 81 29 97 ou
06 15 92 65 19
contact@montagnes-ubaye.com
www.ubaye-aventure.com

7

► 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



Épicerie du terroir

1

LES GAILLARDISES DE L'UBAYE Béatrice BELLON



Les Gaillardises de l'Ubaye, confitures et confits de fleurs sauvages, sont fabriqués à 1800m d'altitude, au pied du col de la Cayolle. Pour obtenir ses gaillardises, Béatrice sélectionne des fleurs sauvages, qu'elle cueille lors de ses balades dans la zone d'adhésion du Parc national du Mercantour. Véritable passionnée, elle vous fera découvrir des saveurs originales. Elle vous accueille également dans son atelier de fabrication en période estivale.

- **Confitures et confits de fleurs sauvages**
- **Vente à la maison des produits de pays de Jausiers, sur les marchés de Barcelonnette et sur le site internet**

Les Gaillards - 04400 Uvernet-Fours
COMMANDES au 06 63 77 53 66
lesgaillardises@hotmail.com
www.lesgaillardises-ubaye.fr



Restauration

1

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
chevalblancbarcelonnette.com
gbarneaud@free.fr



Bien vivre et bien accueillir
dans le respect de la nature
exceptionnelle
des parcs nationaux...

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 naturel, culturel et paysager 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



15

Séjours été



15

Séjours hiver



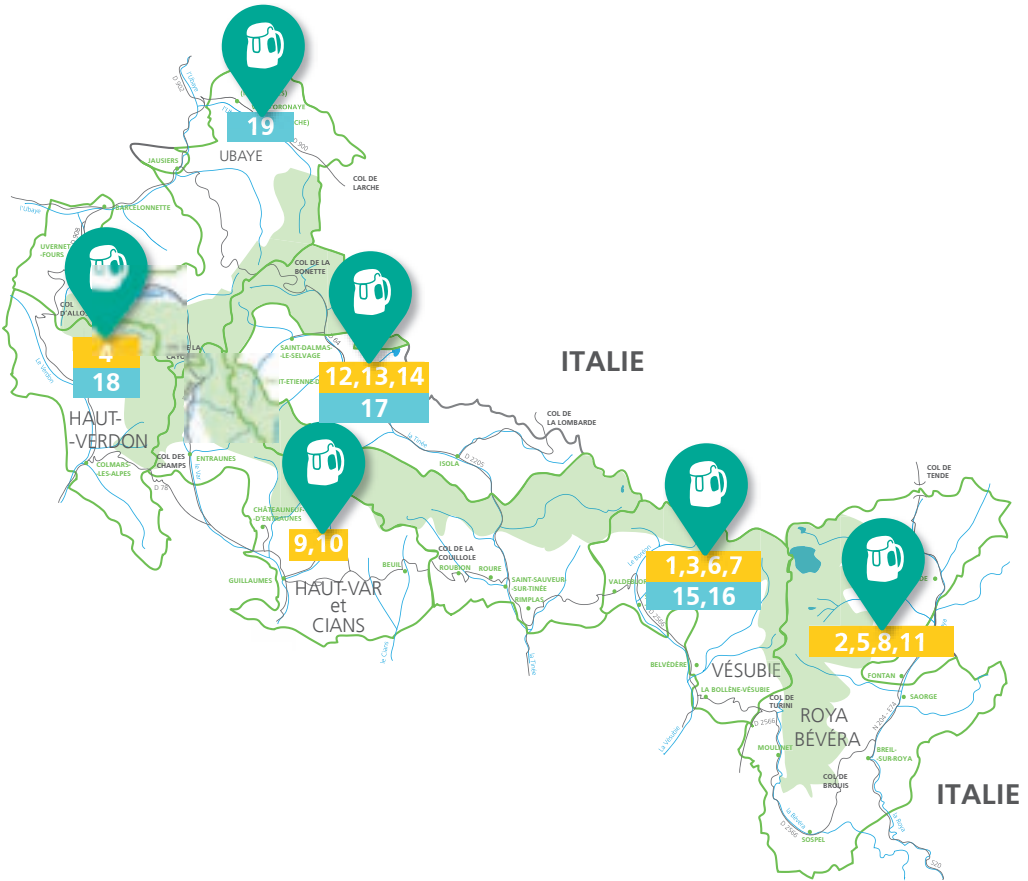
Aire d'adhésion



Cœur du parc national



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





Séjours été

ORGAYA

Sébastien YAGO

10, Avenue du Général de Gaulle
06500 Gorbio
contact@orgaya.com - www.orgaya.com

1 ▶ Au cœur du Mercantour VALLÉE DE LA VÉSUBIE



Le Parc national du Mercantour abrite une nature sauvage préservée! A travers les sentiers panoramiques, forestiers ou en crêtes, ce massif montagneux influencé par le climat méditerranéen et alpin, cache en son cœur une flore exceptionnelle et une diversité de faune presque unique en Europe.

Jour 1 : Accueil au gîte des Marmottes et randonnée dans la forêt du bois noir.

Jour 2 : Les lacs de Millefontes et point de vue exceptionnel sur les sommets de la crête franco-italienne.

Jour 3 : Depuis le sanctuaire de la Madone de Fenestre, au pied du Gélas, un immense cirque glaciaire.

Jour 4 : Randonnée par les portes de Longon dans une vallée en auge suspendue.

Jour 5 : Le vallon de la Gordolasque, dessiné par des glaciers épais de 300 m.

Jour 6 : Le plateau de l'Authion et vue plongeante sur les rivages de la Méditerranée.

Jour 7 : Départ. En option, visite du parc à loups « Alpha ».

🕒 **De juin à octobre**

🕒 **Durée : 7 jours Niveau : moyen**

TARIFS : à partir de 455 € par personne (base deux personnes) en liberté. A partir de 695 € par personne accompagné (en groupe à partir de 6 personnes)
RÉSERVATIONS au 06 13 25 01 82

2 ▶ La vallée des Merveilles VALLÉE DE LA ROYA



La vallée des Merveilles en intégralité ! Vous passerez 6 jours à visiter ce site classé au patrimoine historique. Vos guides vous permettront de pénétrer dans les zones archéologiques et d'observer des gravures protohistoriques vieilles de plus de 3 000 ans. Ce séjour vous permettra d'aborder de façon complète le site des Merveilles.

Jour 1 : Accueil au départ du lac des Mesches, véritable porte d'entrée de la vallée des Merveilles.

Jour 2 : Le val d'enfer et les abris protohistoriques. Visite des premières gravures dans les zones archéologiques.

Jour 3 : Visite de la vallée des Merveilles.

Jour 4 : Plan tendasque, la faune de la vallée. Depuis les alpages, randonnée afin d'observer les chamois sans les déranger et de rechercher des traces de loup.

Jour 5 : Observation des gravures des sites archéologiques de Fontanalba, vieilles de 3000 ans.

Jour 6 : Le village de Tende et le musée des Merveilles.

🕒 **De juin à octobre**

🕒 **Durée : 6 jours Niveau : moyen**

TARIFS : à partir de 399 € par personne (base deux personnes) en liberté. A partir de 600 € par personne accompagné (en groupe à partir de 6 personnes)
RÉSERVATIONS au 06 13 25 01 82

175, chemin Saint Anne - 06140 Vence
info@argos-rando.com
www.argos-rando.com

3 ► 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 505 €
RÉSERVATIONS au 04 93 58 25 67

4 ► Histoire de la géologie & de la biodiversité
VALLÉE DU HAUT-VERDON



Durant ces journées de randonnées sur le thème de la géologie du Parc national, vous découvrirez l'interaction entre tous les éléments et les différents cycles de la nature, la façon dont l'homme l'a utilisée pour ses besoins. Vous pourrez également apprécier et comprendre la formation de notre Terre, acquérir la vraie notion du temps, interroger votre imaginaire...

Jour 1 : Arrivée et accueil à Colmars-les-Alpes.

Jour 2 : Tête de la Sestrière - Randonnée autour de la géomorphologie du Verdon et l'histoire de l'étonnante montagne « la grande Séolane ».

Jour 3 : Les lacs de Lignin - Torrent avec de très belles vasques dites « marmites de géants ».

Jour 4 : Le col de la Cayolle – Plateau du Lausson, lac d'Allos.

Jour 5 : Les cascades - Dans un lieu encore sauvage, découverte de deux somptueuses cascades. Présence de chamois.

Jour 6 : Mont Pelat 3 050 m - Vue grandiose sur les Alpes et la géologie de certaines montagnes.

En partenariat avec Christiane Ray-Anezin, accompagnatrice en montagne.

www.randonneesmontagne.fr – Haut-Verdon

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

TARIFS : à partir de 595 €
RÉSERVATIONS au 04 93 58 25 67

5

► 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

Isabelle CHAPPAZ

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

6

► 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 : Randonnée vers la baisse de Valmasque et celle du basto puis nuit au beau refuge Cessole.

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 695 €
RÉSERVATIONS au 04 76 45 84 84

7

► 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 in-

croyable. 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 moufflons, 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 randonnerez 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 dépayasant pour l'approche de cette activité. Un guide est avec vous il portera son savoir faire avec les enfants. L'équipement nécessaire 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 610 €
RÉSERVATIONS au 04 93 73 09 07

8 ► 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 Paracourte, pour un coup d'oeil sur les sommets du Mercantour ou ceux du parc Alpi Marittime. Vous observerez des panoramas à couper le souffle.

● **De mai à septembre**

● **Durée : 6 jours Niveau : moyen**

TARIFS : à partir de 665 €
RÉSERVATIONS au 04 93 73 09 07

ITINÉRANCE TREKKING

Anita Fournier

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

9 ▶ 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



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

Rwww



ou randonnée champêtre au col de Trente Souches.

Jour 4 : Randonnée jusqu'à Barelès, 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 :** 5 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 Longère

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

10 ▶ 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

CAIRN EXPÉ Cyril LOPES DA CONCEICAO

54 Chemin du Mont-Gros - 06300 Nice
contact@cairn-expe.com
www.cairn-expe.com

11 ► Mystérieuse Vallée des Merveilles VALLÉES DE LA ROYA ET BÉVÉRA



L'itinéraire que suit ce séjour est celui de la Vallée des Merveilles, dans un superbe paysage jalonné de gravures rupestres datant d'environ 5000 ans, un véritable musée à ciel ouvert. Deux journées pour s'imprégner d'une ambiance magique émanant de ces lieux, une histoire humaine encore pleine de secrets...

Jour 1 : Pas de l'Arpette – 2511 m – visite des gravures rupestres puis descente au refuge des Merveilles.

Jour 2 : Randonnée en direction du Pas de Trem – 2480 m (et possibilité de réaliser l'ascension de la Cime du Diable) puis descente par le vallon des Verrairiers.

- **De juin à octobre**
- **Durée : 2 jours Niveau : moyen**
- **Dénivelé : de 800 à 1000 mètre**



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

12 ► 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 29 au 31 juillet**
Groupes constitués : autres dates sur demande
- **Durée : 3 jours et 2 nuits**
Niveau : difficile

TARIFS : 340 €
RÉSERVATIONS au 07 82 02 46 71

13 ▶ Yoga et Bien-être - de Camp des Fourches à Rabuons 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 29 au 31 juillet**
- **Durée : 3 jours et 2 nuits**
Niveau : difficile

TARIFS : 340 €
RÉSERVATIONS au 07 82 02 46 71

14

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 photo au lever du jour – Démontage du camp après le petit déjeuner puis retour à Saint Dalmas le Selvage pour formation traitement de photo 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 28 au 29 Juillet et du 27 au 28 Août**
Groupes constitués : autres dates sur demande
- **Durée : 2 jours et 1 nuit**
Niveau : difficile

TARIFS : 200 €
RÉSERVATIONS au 07 82 02 46 71



Séjours hiver

ORGAYA

Sébastien YAGO

10, Avenue du Général de Gaulle
06500 Gorbio
contact@orgaya.com - www.orgaya.com

15

Raquettes dans le Mercantour VALLÉE DE LA VÉSUBIE



Lorsque la petite « Suisse niçoise » revêt son manteau blanc, des paysages insolites avec une vue sur une mer bleu azur s'offrent aux randonneurs. Raquettes aux pieds pour des randonnées aux dénivelés peu prononcés, nous parcourons le massif préservé des Alpes du Sud au pied du Parc national du Mercantour pour découvrir monts et merveilles.

Jour 1 : Accueil et randonnée dans la forêt du bois noir, à la découverte des traces d'animaux.

Jour 2 : Découverte du haut vallon du Bramafan qui témoigne de la lointaine époque des glaciations.

Jour 3 : Découverte du vallon alpin de Salèze, du col et le lac de Graveirette.

Jour 4 : Découverte de l'Aauthion haut plateau surplombant la mer de 2000m.

Jour 5 : Circuit aérien « La Crête d'Ars » ne présentant pas de difficultés, ce parcours projette dans un monde à 360°.

Jour 6 : Balade à la recherche des chamois et autres animaux de la forêt.

Jour 7 : Départ et visite du village perché du Valdeblore.

- **De janvier à mi-février**
- **Durée :** 7 jours **Dénivelé :** jusqu'à 750m **Niveau :** moyen

TARIFS : à partir de 570 €
RÉSERVATIONS au 06 13 25 01 82

ARGOS RANDO *Philippe DEJOUX*

175, chemin Saint Anne - 06140 Vence
info@argos-rando.com
www.argos-rando.com

16 ► Week-end Trappeur Mercantour VALLÉE DE LA VESUBIE



● ●
Venez vous plonger dans les paysages enchanteurs du Parc national du Mercantour sous la neige, façon trappeur...

Jour 1 : Accueil à Saint-Martin-Vésubie et randonnée sur les chemins enneigés au cœur d'une nature sauvage et préservée. Soirée tartiflette au refuge.

Jour 2 : Randonnée de retour à la recherche des traces de la faune et compréhension des comportements et adaptations aux conditions hivernales.

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

TARIFS : à partir de 99 €
RÉSERVATIONS au 04 93 58 25 67

17 ► 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 129 €
RÉSERVATIONS au 04 93 58 25 67

18 ► A pas feutrés - Rando raquettes en gîte Panda - VALLÉE DU HAUT-VERDON



Ces trois jours de randonnées en raquettes à neige d'exception, vous permettront de découvrir la vallée du haut-Verdon, ses villages empreints d'histoire, ses hameaux qui vous dévoileront la vie d'antan mais aussi comment la faune et la flore ont su s'adapter au cours du temps et des saisons.

Jour 1 : Installation et présentation du séjour au gîte à Colmars Les Alpes.

Jour 2 : De cette sortie, qui nous permettra de faire une boucle, nous aurons un magnifique panorama sur les plus hauts sommets du haut-Verdon.

Jour 3 : Belle boucle dont le départ se fait d'un petit hameau qui était l'ancienne frontière entre la France et le Comté de Savoie. Possibilité de voir des chamois, des aigles...

Jour 4 : Lac d'Allos. Durant la randonnée

plusieurs thèmes peuvent être abordés dont la protection de la faune en hiver.

En partenariat avec Christiane Ray Anezin, accompagnatrice en montagne - www.randoneesmontagne.fr

🕒 **De février à mi-avril**

🕒 **Durée : 4 jours** **Niveau : moyen**

TARIFS : 370 €
RÉSERVATIONS au 04 93 58 25 67

RANDO PASSION *Chantal BONAGLIA*

31 Jules Béraud - 04400 Barcelonnette
rando.passion@free.fr
www.rando-passion.com/ete.htm

19 ▶ Séjour adapté - Découvertes hivernales - VALLÉE DE L'UBAYE



Ce séjour adapté est une véritable invitation à la découverte de la vallée de l'Ubaye en hiver et sous toutes ses facettes. Au programme, découverte du territoire par tous les sens : observation du paysage, écoute des animaux, manipulation de la neige, dialogue avec les acteurs locaux ou encore dégustation des produits du terroir !

Jour 1 : Arrivée et installation, activités de neige à proximité de l'hébergement : construction d'igloo, luge, etc.

Jour 2 : Balade en raquettes et découvertes culinaires.

Jour 3 : Pause gastronomique et atelier cuisine.

Jour 4 : Journée d'observation de la faune sauvage en raquettes.

Jour 5 : Visite de Barcelonnette, rencontre avec les producteurs du marché

Jour 6 : Atelier de démonstration de travail sur bois. Goûter à la Ferme d'Abriès de Jausiers. Dîner et descente aux flambeaux, contes de la vallée.

Jour 7 : Fin du séjour

🕒 **De janvier à mars**

🕒 **Durée : 7 jours** **Niveau : facile**

TARIFS : 232 €
RÉSERVATIONS au 04 92 81 43 34



Thierry Schwab, accompagnateur en montagne



Un tourisme durable
et respectueux de la nature



Des hauts sommets jusqu'aux rivages, le Parc national du Mercantour se structure en huit vallées : la Roya, la Bévéra, la Vésubie, les hautes vallées du Var et du Verdon, le Cians, la Tinée et l'Ubaye.

Le Parc national couvre 1 762 km², dont 679 en cœur de Parc, répartis sur 23 communes. Adossé à la frontière du Piémont italien, le massif du Mercantour est le dernier promontoire de l'arc alpin au sud, avant sa brutale plongée dans la mer Méditerranée.

A la confluence d'influences climatiques alpines, méditerranéennes et ligures, bénéficiant d'une incroyable diversité géologique, le Parc national du Mercantour est un hot spot de biodiversité. Plus de 2 000 espèces de plantes, dont 200 rares, 58 espèces de mammifères dont 7 ongulés sauvages et le loup, pour un nombre d'espèces estimé aujourd'hui à plus de 11 000, justifie le classement de ce territoire en Parc national. Et c'est sans compter le patrimoine culturel d'exception incarné notamment par les 40 000 gravures rupestres des vallées des Merveilles et de Fontanalba.

Siège du Parc national du Mercantour
23 rue d'Italie - CS 51316
06006 Nice Cedex 1
Tél : 04 93 16 78 88
www.mercantour-parcnational.fr

Parc national du Mercantour

Création : 28 août 1979

Situation : départements des Alpes-Maritimes et des Alpes-de-Haute-Provence

Parc national du Mercantour



Légende
Parc national du Mercantour

- Cœur du parc
- Axis d'affinité à la Chèvre du Parc
- Axis optimaux d'affinité
- Alens protégés Alpi Maritime
- Carrez de développement PNR (protection III)
- Limites des sections du parc
- Frontière
- Comté
- Commune
- Autoroute
- Road principal
- Road secondaire
- Via ferrata
- Camp principal
- Maison du Parc
- Point d'information
- Office de tourisme

0 5 10 Kilomètres

Cols routiers

Attention, la majorité des cols routiers sont fermés en hiver. Retrouvez-vous avant de prendre la route.
www.infocozue06.fr / www.infocozue04.fr



Maisons du Parc, points info et offices de tourisme

<p>Roya Bévéra</p> <ul style="list-style-type: none"> Tende : 04 93 04 72 71 Col de Tignes - Colone de Turin Niel-sur-Roya : 04 93 04 99 76 Stoppil : 04 93 04 15 80 	<p>Haut-Var et Cians</p> <ul style="list-style-type: none"> Ilhéry : 04 93 02 58 32 Entrannes : 04 93 05 51 40 Ubaye : 04 93 23 34 25 Reuil : 04 93 02 32 58 Guillaumes : 04 93 05 37 76
<p>Vésubie</p> <ul style="list-style-type: none"> Saint-Martin-Vésubie : 04 93 03 23 15 Saint-Martin-Vésubie : 04 93 03 21 28 Arbonne : 04 93 03 31 00 La Botte-Vésubie : 04 93 03 00 54 Valdeblore : 04 93 23 25 90 	<p>Haut-Verdon</p> <ul style="list-style-type: none"> Colmars-les-Alpes : 04 92 83 41 92 Château du Loup : 06 16 82 34 21 Allos : 04 92 81 02 81 Toussard-Verdon : 04 92 83 80 70
<p>Tinée</p> <ul style="list-style-type: none"> Saint-Etienne-de-Tinée : 04 93 02 42 27 Rubinet : 04 93 02 10 30 Saint-Sauveur-sur-Tinée : 04 93 05 47 58 	<p>Ubaye</p> <ul style="list-style-type: none"> Barcelonnette : 04 92 81 21 31 La Roche : 04 92 84 33 58 Uvernet-Franç (Pisizaj) : 04 92 86 10 04





Règlementation

Le cœur du parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est nécessaire de connaître pour préparer son séjour.

Privilégiez la mobilité douce !

Pour visiter le Parc national du Mercantour, utilisez les trains des Alpes et des Merveilles, tous leurs services sont adaptés aux personnes à mobilité réduite. Des lignes régulières de bus ou des services saisonniers de navettes vous permettront ensuite d'atteindre au cœur des vallées.



du Parc national
information
Hôtel de Bussaye, alt. 1850m
- bayasse.fr
- La Cantonnière, alt. 1845m
- 11 au 30 septembre, sur réservation le week-end de l'année
- 06-07-78-19-05-12-06-18-94-20-94
- alcantonniere.com
- La Cayolle, alt. 2266m
- Hôtel de nuit et auberge en septembre sur réservation uniquement
- 06-78-19-05-12-06-18-94-20-94
- alcantonniere.com

Édition Parc national du Mercantour - juillet 2020. Réalisation LA LIGNE www.laligne-illustration.fr. Impression PEFC, imprim'vert : imprimerie Zimmermann.

Crédits photos : Mathieu Ancely, hébergeur, Alessandro Barabino, Domaine du Paradis, Gaïa Luna, Neige et Merveilles, Refuge des Merveilles, Camping Azur et Merveilles, Villa les Cèdres, Cabane Les Pins Sylvestres, La Pierre Bleue, Caroline CORNILLAC BAILLEUL, Le Relais des Merveilles, Le Petit Restaurant de la Montagne, Gîte de Bousieyas, Club Alpin Nice Mercantour, Hostellerie du Randonneur, Auberge du Moulin, Le Rucher aux Marmottes, Marc AYNIE, Le chant du mûle, Ecogîte de Villeplane, Les Transhumances, Le Moulin d'Allos, Gaillardises de l'Ubaye, Le chalet du Germas, Marc AYNIE, Thierry SCHWAB, Gil STREICHERT, ARGOS, ORGAYA, Itinérance trekking, Christiane RAY ANEZIN, Guides Tinée Mercantour, Mairie de Roublon, Bergerie de Kakisse, Chalet de Roquefolle, Chalet Le Gènepi, Chapelle St Gervais, Hôtel&Restaurant Le Cheval Blanc, OT Barcelonnette, La Transhumance, Le Brin de Paille, Montagnes d'Ubaye, Jacques BLANC, Philippe RICHAUD.

Emmanuel JUPPEAUX (p1 haut) <https://www.emmanueljuppeaux.com/>

Emmanuel RONDEAU (p1 bas, 5, 8, 11, 14, 20, 23, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 39, 44, 45, 46, 48, 50, 52, 53, 55, 57, dernière de couverture)

Parc national du Mercantour : Jacques SARRU, Olivier LAURENT, Laurent MALTHIEUX, Jean-Marie CEVASCO, Franck GUIGO, Jean-Marie CEVASCO, Anthony TURPAUD, Guy LOMBART, Julien CHARRON, Jean-Luc PARDI, Philippe PIERINI, Gilbert ROSSI, Christian JOULOT, François BRETON, Emmanuel GASTAUD, Albin LIBORIO, Jacques BLANC.





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



Retrouvez
tous nos produits sur

www.espritparcnational.com

 @espritparcnational