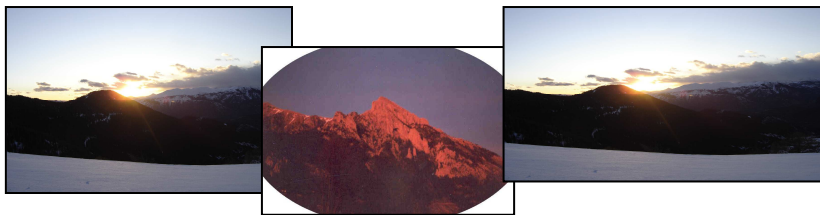


Mercantour Rando



Une façon originale de marcher en montagne....

Sentier de Nuit

Points forts

- Itinéraire vallonné parcouru dans la lumière douce du soleil couchant.
- Tranquillité de la montagne quand la nature reprend ses droits.
- Pique-nique à base de produits locaux

La marche nocturne présente des plaisirs magiques oubliés par les hommes modernes que nous sommes. La nuit offre une vision particulière de la nature. Que d'émotion au détour du chemin à surprendre un chamois, entendre le cri d'un oiseau nocturne ou le hurlement d'un loup... Que d'odeurs aiguisées par l'humidité de la nuit, perçues par nos sens en alerte.

Le contenu de la soirée

La sortie est ponctuée d'interventions sur différents thèmes du milieu montagnard :

- Bref historique sur la région et sur la création du Parc National du Mercantour
- Echange sur la vie en montagne (hier et aujourd'hui)
- L'eau et les lacs glaciaires
- Le pastoralisme.

Après le franchissement d'un col et une progression sur l'alpage nous déboucherons sur les rives d'un lac pour partager un repas « tiré du sac ».

Le pique-nique est par excellence le moment de convivialité et de partage entre les participants.

Au menu :

- Pissaladière
- Charcuterie artisanale locale
- Tomme d'alpage du Boréon
- Tourte de blettes.

Les thèmes proposés ci-dessous ne sont pas figés et peuvent être adaptés en fonction du public.

Renseignements pratiques

Physique : 2/5 3h00 de marche dont 1h30 de montée. 400m de dénivelé positif

Horaire : 18h00 – 1h00

Lieu : Valdeblore. Secteur des Millefonds

Portage : Les affaires pour la soirée.

Hébergement : Possibilité d'hébergement au retour de la sortie.

Participants : de 6 à 12 personnes.

Encadrement

- Accompagnateur en montagne (BE).
- Partenaire du Parc National du Mercantour.
- Agréé pour l'accompagnement Merveilles.

Passionné par le milieu qui l'entoure, l'Accompagnateur en Montagne est là pour vous faire pénétrer l'intimité de la montagne mais aussi l'histoire et les hommes qui l'habitent.

A prévoir par les participants :

Chaussures adaptées à la marche en montagne Dans un sac à dos, vêtements chauds et veste imperméable, eau.

L'accompagnateur, en tant que responsable du groupe, se réserve le droit de modifier le programme proposé selon les conditions météorologiques, le niveau et l'équipement des participants ou tout autre élément pouvant avoir une incidence quant à la **sécurité** du groupe.

Gîte Les Marmottes / MERCANTOUR RANDO

Bernard BALDASSARE gîte "Les Marmottes" - Quartier La Madone – 06 420 VALDEBLORE ST DALMAS
t : 04 93 02 89 04 / 06 85 39 13 38 - e : info@gite-marmottes.fr - w : www.gite-marmottes.fr - © 2010