



SEJOUR EN ITINERANCE

OBJECTIF MENTON

8 jours de rando



*Un parcours original entre France et Italie, Mercantour et Argentera pour un final en beauté et le plaisir d'un plongeon en Méditerranée...attention elle est salée !*

**LIEU :** EMBRUN, point de départ de notre itinérance

**DATE :** du lundi 3 août au lundi 10 août 2026

**DURÉE :** 8 jours de rando journée, 7 nuits,

**ENCADREMENT :** Nicolas CHAREYRE, accompagnateur en montagne diplômé d'état, tel 07 67 20 05 89

**MAIL :** [sejours.atlas@gmail.com](mailto:sejours.atlas@gmail.com)

**NIVEAU :** moyen à confirmé, pouvant randonner 7/9 heures de marche/ dénivelé moyen de 1200m

**HÉBERGEMENT :** refuges de montagnes, gîte, hôtel.

**GROUPE :** 6 à 12 personnes

**DÉPART / ARRIVÉE :** du lundi 3 août 7h au lundi 10 août 15h à la gare SNCF de Menton.

**PORTAGE :** vous portez vos affaires semaine et le pique-nique chaque jour.

**CARTOGRAPHIE :** IGN TOP 100/61 NICE BARCELONNETTE

**TARIF :** 975 € par personne

#### **Le prix comprend**

- Le transfert le 1<sup>er</sup> jour entre Embrun et le point de départ de l'itinérance
- L'hébergement en hôtel, gîte et refuges de montagne en dortoir
- L'encadrement par 1 accompagnateur en montagne diplômé d'état
- La pension complète du jour 1 dîner, à jour8 midi, pique-nique tous les midis

#### **Le prix ne comprend pas**

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de séjour,
- Les assurances annulation et rapatriement

*Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »*

## LES PLUS DE CE SEJOUR

- Une immersion totale dans le massif le plus au sud des Alpes, entre Argentera et Italie
- Animaux : bouquetins, chamois, marmottes, tétra lyre, etc....
- L'alternance des paysages, nombreux lacs d'altitude et de prairies d 'alpages
- Un itinéraire original pour rejoindre la Méditerranée

## PROGRAMME DU SÉJOUR

**Lun. 03/08** Rendez-vous 7h, à l'aire de covoiturage d'Embrun (rd point des Orres) pour un covoiturage vers le départ de notre itinérance.

**Pratti del Vallone 1720m - Refuge Migliorero 2094m -**

*par le Passo Sottano delle Scolettas 2223m et le Passo di Rostagno 2548m*

Deux jolis cols dans un relief sauvage et escarpé, via le refuge Zanotti pour rejoindre le refuge au bord du lac de l'Ischiator.

*Diner et Nuit en refuge de montagne*

*Durée : 6h - dénivelé + 990m /- 650m Nuit en refuge*

**Mar. 04/08** **Refuge Migliorero 2094m – Sanctuaire Sant'Anna di Vinadio 2010m -**

*par le Passo di Laroussa 2471m, le passo della Sommetta 2197m et le Passo di Tessina 2393m*

Trois cols sinon rien ! Une longue et belle étape pour grande variété de paysage pour atteindre le sanctuaire, bâti sur le lieu d'une apparition de la Vierge.

*Diner et Nuit en refuge de montagne*

*Durée : 8h - Dénivelé + 1400m/- 1500m*

**Mer. 05/08** **Sanctuaire Sant'Anna di Vinadio 2010m - Refuge Questa 2389m -**

*par le Col de la Lombarde 2351m et la Baisse de Druos 2628m*

Un parcours en crête qui va nous ramener en France en balcon de la station d'Isola 2000. Puis via les lacs de Terre Rouge nous retrouvons l'Italie à la Baisse de Druos. Nous cheminerons sur les traces du roi Victor Emmanuel jusqu'au refuge.

*Diner et Nuit en refuge de montagne*

*Durée : 8h - Dénivelé + 1060m/- 700m*

**Jeu. 06/08** **Refuge Questa 2389m - Gîte du Boréon 1530m -**

*par le Coletto di valasco 2543m, le Col de Fremamorte 2616m et le col de Salèse 2031m*

La journée commencera par une traversée pour rejoindre le Val Morta puis une courte montée jusqu'au colletto di Valscura. du. Nous passerons ensuite auprès des lacs de Fremamorta avant d'atteindre le col du même nom et de nous laisser descendre jusqu'au Boréon via le col de Salèse.

*Diner et Nuit en gîte*

*Durée : 8h - dénivelé + 650m /- 1460m*

**Ven. 07/08** **Gîte du Boréon 1530m – Madonne de Fenestre 1908m -**

*par le refuge de la Cougourde 2120m et le Pas des Ladres 2448m*

Parcours magnifique entre mélèzin et roches de granit pour un retour au cœur du Mercantour. Nous traverserons, après le refuge de la Cougourde, jusqu'au lac de Trecolpas avant l'ascension du Pas des Ladres. Une descente assez courte nous amènera à l'hospice de la Madonne.

*Diner et Nuit en refuge de montagne*

*Durée :8h - dénivelé + 1050m /- 640m*

**Sam. 08/08** **Madonne de Fenestre 1908m - Refuge des Merveilles 2130m -**

*par le Pas du Mont Colomb 2548m la Baisse du Basto 2693m et la Baisse de Valmasque 2549m*

Parcours minéral pour franchir le Pas du Mont Colomb et descendre sur le lac de la Fous. Passage au refuge de Nice puis au lacs de Niré. Attention nous sommes en pays bouquetin, ouvrez l'œil ! Après le troisième col nous pénétrons dans la vallée des Merveilles, surplombée par le Mont Bégo craint et vénéré par les hommes qui ont y ont gravé de nombreuses roches.

*Diner et Nuit en refuge de montagne*

*Durée :8h - Dénivelé + 1600 /- 1400m*

**Dim. 09/08** **Refuge des Merveilles 2130m - Sospel 350m – par le Pas du Diable 2430m**

Après une montée par le long des lacs de la Fourca, de la Muta et du Diable, nous passerons le Pas du Diable, porte de sortie du massif alpin du Mercantour avant de rejoindre un long parcours panoramique en crête qui nous conduira jusqu'au village pittoresque de Sospel.

*Diner et Nuit en hôtel*

*Durée : 9h - dénivelé + 900m /- 2700m*

## Lun. 10/08 Sospel 350m – Menton 0m –

par le Col du Razet 1032 m et le Col St Bernard 769m

C'est sous l'abri des chênes, à l'issue d'un tunnel de verdure que nous atteignons le col du Razet et découvrons, au loin la mer, notre objectif. Nous passons encore un col, par gravité avant de descendre sur le village de Castellar puis Menton !

Durée : 6h - dénivelé + 800m /- 1140m

**Ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants.**

**Tous les dénivelés sont donnés à titre indicatif, ils seront plus ou moins atteints.**

### L'EQUIPEMENT

- Sac à dos de contenance 40 à 50L
- Sac à viande ou draps sac
- 2 Tee-shirts manches courtes, respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration.
- 1 Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- 1 Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent.
- 1 Doudoune ou veste chaude
- 1 short, et un pantalon de marche ou collant
- 1 maillot de bain
- **Notre Conseil** Chaussures de randonnée montantes et imperméables + guêtres
- Bonnet, gants, tour du cou, bâtons de marche (avec protections caoutchouc pour les pointes)
- Lunette de soleil. Crème solaire,
- Gourde 1L minimum + thermos
- Pharmacie personnelle avec ordonnance
- Trousse de toilettes légère, sous-vêtements, savon de Marseille, 1 frontale
- Couteau, fourchette. Boite type Tupperware, gobelet
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne
- Papiers d'identité + argent et CB

**Pour votre confort et votre sécurité, partez bien équipés.**

**Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller dans vos choix de vêtements, sac à dos, chaussures...**

### RENDEZ-VOUS, DISPERSION, REJOINDRE LE POINT DE DEPART

**Le 1er jour à 7h** aire de covoiturage d'Embrun (au niveau du rd point des Orres).

**Le dernier jour** dispersion à 15h à la gare SNCF de Menton

**Pour venir au départ :**

**Par route :**

Embrun

**Par train :**

Arrivée à la gare d'Embrun, puis navette de ville (arrêt La Clapière) /Retour gare SNCF de Menton.

*Possibilité de retour à Embrun en véhicule sur réservation – 20 € par personne sur réservation, dans la limite des places disponibles (7 max).*

### FORMALITE

- Passeport ou carte d'identité en cours de validité + carte sécurité sociale

- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

### REGIMES ALIMENTAIRES ET SANTÉ

Il est de votre responsabilité de nous fournir tous renseignements concernant votre santé pouvant avoir une influence sur le déroulement et la conduite du séjour du séjour. Merci de nous communiquer vos régimes particuliers.

### ASSURANCE ET ANNULATION

Il est indispensable pour participer à nos séjours d'être assuré en responsabilité civile personnelle, par ailleurs vous devez être assurés pour l'assistance et le secours en cours de séjour, l'assurance annulation est fortement conseillée en cas d'annulation de votre séjour pour une cause qui serait de votre fait.

Si ce n'est pas le cas, ATLAS est en mesure de vous proposer des assurances aux conditions suivantes :

## CONTRATS ASSURANCES

**Assistance rapatriement - frais de secours : 1 % du prix du séjour**

**Annulation + bagages : 2, 8 % du prix du séjour**

Extrait de nos contrats d'assurances à consulter sur notre site internet. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement - secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance Rapatriement.

## LITIGE – MEDIATION DE LA CONSOMMATION

*En cas de litige entre le Client et l'entreprise, ceux-ci s'efforceront de le résoudre à l'amiable (le Client adressera une réclamation écrite auprès du professionnel ou, le cas échéant, auprès du Service Relations Clientèle du professionnel). A défaut d'accord amiable ou en l'absence de réponse du professionnel dans un délai raisonnable d'un (1) mois, le Client consommateur au sens de l'article L.133-4 du code de la consommation a la possibilité de saisir gratuitement, si un désaccord subsiste, le médiateur compétent inscrit sur la liste des médiateurs établie par la Commission d'évaluation et de contrôle de la médiation de la consommation en application de l'article L.615-1 du code de la consommation, à savoir : La Société Médiation Professionnelle [www.mediateurconsommation-smp.fr](http://www.mediateurconsommation-smp.fr) 24 rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux*