



## Séjour dans le Mercantour 06 Valdeblore

Du dimanche 29 juin au 6 juillet 2025

**Prix du séjour : 530€ au refuge en pension complète  
Au gîte en demi-pension + guide pro**

**Non compris : transport, visite, assurance, vin et apéro**

**Hébergement : refuge :** dans le sac à dos \*\* nécessaire de toilettes, vos gamelles

Affaire de rechange, sac de couchage ou sac à viande, des crocks

Frontale et anti moustique

Le refuge fourni couverture, oreiller, chaussons, livre et jeu.

**Nous aurons 3 dortoirs de 10 pers**

**Pour le gîte : 1 chambre double 2 pers**

**1 chambre triple 3 pers**

**6 chambres twin 12 pers total 17pers**

**Drap et serviettes fournies**

**2 nuits au refuge Fontanalbe et 5 nuits au gîte les marmottes Valdeblore**

**Pour le gîte, possibilité de commander des pique-nique : 11€**

**Conditions d'inscription :**

- Etre adhérent 2024/2025 aux foyers ruraux (gestion Gestanet) F.N.S.M.R,
- Etre en bonne condition physique.
- Certificat médical de l'année en cours
- \*\*\*\* Cout du transport :  
\*\* assurance annulation en option 4 ,44% du montant du séjour

J'espère que ce programme vous plaira  
J'attends vos inscriptions merci Bertrand



*Situé dans la vallée sœur des Merveilles, le refuge vous accueille depuis 1986*



## Païement et inscription

\* Païement en 3 chèques :

1 cheque le 20 avril de 265€

1 cheque le 20 mai de 265€

[Le 3eme cheque se fera à la fin du séjour](#)

\* [Par carte bleue](#) avec [hello asso](#) sur le site du foyer

Chèques à l'ordre du « Foyer Rural de Pelissanne-La Barben » à envoyer à l'adresse de votre guide :

Peperstraete Bertrand 19 rue Frédéric mistral 84160 Cadenet 06.86.47.41.25

## Bulletin d'inscription :

Prénom :

nom :

---

N° de licence :

Téléphone :

---

Adresse mail :

Adresse :

---

Echelle comparative des valeurs IBP

	Préparation physique				
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400

## LE PROGRAMME :

- \* dimanche** : **Départ** à 8H devant la salle Malacrida direction casterino TJ 3H30  
Rando pour aller au refuge 2H30 420m deniv 5km par le lac des grenouilles  
Possibilité d'achat de fromage grâce aux vaches piémontaises  
Pique-nique au lac puis arrive au refuge vers 16H  
Depuis la tempête Alex la route pour aller à casterino est recouverte en 2025
- \* lundi** : **Départ** 8H ou 13H30 avec un guide pro pour les gravures rupestres  
Possible de faire cette rando la journée, j'attends la réponse du guide
- \* mardi** : **Départ** 8h30 pour rejoindre nos voitures, puis direction st dalmas TJ 2h45  
En chemin, visite du village de saorge pour pique-nique et si nous avons le  
Temps petite rando 2h 6km 300m deniv , arrivée au gîte vers 16h  
Saorge 440 habitants le Tibet français village médiéval chapelles, couvent  
Eglise, .....
- \* mercredi** : **Départ** 8h30 pour le mont pepoiri par le parking des millefont  
4h30, 650m, deniv 10km en chemin le lac rond, lac long, col de barn  
Au retour visite de l'église de st dalmas avec une triple crypte  
Retour au gîte
- \* jeudi** : **Départ** 8h30 pour le Caire gros par le col de la madeleine  
Randonnée a travers le bois noir , vaches en alpage , vacherie de marie  
5h, 800m deniv , 12km belle vue sur les cimes du Mercantour  
Retour au gîte
- \* vendredi** : **Départ** 8H30 pour le boreon TJ 22mn lac negre et graveirette  
5h30, 710m deniv , 11km 1700m / 2400m rando boisée , falaise granitique  
Petit passage aérien sous le Caire founchu nous verrons j'espere  
Bouquetins , mouflons , chamois , grands rapaces .....et des LOUPS  
En chemin la vacherie de salese , puis torrents rapide , buissons de myrtilles  
Retour au gîte
- \* samedi** : **Départ** 8H30 pour le Boreon devant la vacherie du Boreon TJ 22 mn  
4h30, 500m deniv , 10km , en chemin , le pont de peirastreche , passerelle  
Le lac de trecolpas , Chalet vidron , et le refuge de cougourde ou nous irons  
Déjeuner pour le dernier jour  
La cougourde sommet a 2920m courge en patois à droite du refuge  
Retour au gîte
- \* dimanche** : **Départ** 9H pour Pelissanne TJ 5H30 500km





Le dortoir





Gite les marmottes



Une sirène dans le Mercantour









