

NEIGE ET YOGA MERCANTOUR

Dans les paysages feutrés qu'offre la montagne enneigée, vous parcourrez le Mercantour, raquettes aux pieds, pour apprécier le calme des grands espaces et la nature sauvage. Pour une semaine dans la bienveillance et la relaxation, des séances de yoga sont proposées à votre convenance : 100% décontraction pour en prendre plein les yeux !

Votre séjour jour après jour

Jour 1 : "Bienvenue dans le Mercantour"

Arrivée au Village Vacances « Les Portes du Mercantour » et installation dans les chambres. On se rencontre en soirée à 18h lors d'un apéritif offert, l'occasion de vous présenter le programme de votre séjour.

Jour 2 : " La Gordolasque, un doux vallon entouré de géants"

Le matin, atelier d'initiation aux appareils de Détection de Victime d'Avalanche (DVA) dont vous serez équipés lors de vos randonnées en raquettes, puis nous prenons le départ pour une randonnée douce dans le vallon bucolique de la Gordolasque. Retour en fin de journée.

✓ Dénivelé : 300 m max / Temps de marche : 3h00

Jour 3 : " Panorama sur les hautes cimes"

Réveil Yoga (8h30 /10h) à votre guise suivi d'une journée en raquettes à neige autour de La Colmiane sur un itinéraire alternant forêt de conifères et points de vue sur la vallée du Valdeblone et les hautes cimes du Mercantour.

✓ Dénivelé : 400 m max / Temps de marche : 4h00

Jour 4 : " L'Authion haut plateau surplombant la mer »

Une journée complète de randonnée dans l'immensité blanche des alpages enneigés. Les raquettes dans la neige, vous admirerez un panorama exceptionnel sur la mer méditerranéenne à quelques dizaines de kilomètres seulement, un moment magique !

✓ Dénivelé : 400 m / Temps de marche : 5h00

Jour 5 : " Une soirée à l'Alpage"

Séance de yoga sur la matinée (9h30 à 11h), suivie d'une après-midi libre pendant laquelle vous avez la possibilité de vous offrir une séance de massage (à l'huile ou Ostéothai) sur réservation.

En fin de journée, nous partons pour une soirée atypique. Nous allons dîner dans un joli chalet d'alpage d'altitude en raquettes à neige ! Nous parcourons la forêt enneigée à la lueur de la lune dans une ambiance hors du temps, la lumière et la chaleur du feu nous appellent, quel régal nous attend !

✓ Dénivelé : 150 m / Temps de marche : 2h00

Jour 6 : " Traces et indices dans la forêt enneigée"

Une journée de randonnée en raquettes dans la forêt du vallon de Salèse, peut-être verrons-nous les traces du magnifique Tetras Lyre qui habite ce mélézin ? Si vous le souhaitez, vous profiterez d'une dernière séance de yoga en fin d'après-midi de 17h à 18h30.

✓ Dénivelé : 450 m / Temps de marche : 5h00

Jour 7 : "Ce n'est qu'un au revoir"

Matinée libre (option massage possible sur réservation). Déjeuner le midi et départ en début d'après-midi.

**Groupes
&
Individuels**



Séjour en Etoile

Durée

7 jours / 6 nuits

Période

Février

**Niveau :
Randonneur**

Randonnées accessibles à toute personne pratiquant la randonnée de manière régulière ou pratiquant une activité physique de manière assidue.

Randonnée de **4 à 6h** de marche environ pour un dénivelé de **jusqu'à 500m** sur des terrains enneigés pouvant présenter quelques difficultés techniques et des passages hors sentiers.

Séjours vendus par nos partenaires, pour lesquels Chemins d'Azur assure l'encadrement

INFORMATIONS & RESERVATIONS UNIQUEMENT AUPRES DE NOS PARTENAIRES

Pour tout renseignement, contactez notre partenaire : www.lesportesdumercantour.fr

Vos conditions de randonnées

Votre équipement :

L'utilisation d'un équipement adapté concourt à votre confort et à votre sécurité. Merci de prévoir :

- ↪ Chaussures de randonnée rigides adaptables sur des raquettes à neige (pas d'après-ski souples)
- ↪ Dans un sac à dos de 35L minimum (suffisamment grand pour y loger l'équipement de sécurité que nous vous fournissons) : Vêtements chauds (polaire) – Vêtements de pluie – Lunettes de soleil – Bonnet et gants - Bouteille d'eau ou gourde (1L mini) – Crème solaire.

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

Le terrain que vous allez rencontrer :

Bien que situé dans les Alpes Maritimes, le Mercantour n'en est pas moins un massif montagneux présentant un bon enneigement. Même si la randonnée raquette ne nécessite pas de technique particulière, l'activité est cependant plus exigeante que la randonnée pédestre et impose un minimum de condition physique.

Partenaires

Votre hébergement : www.lesportesdumercantour.fr

Niché à 850m d'altitude "Les Portes du Mercantour" domine la magnifique vallée de la Vésubie. Entièrement rénové en 2022, il offre 52 chambres single, twin ou double avec salle de bain privative. Un séjour tout confort pour un repos optimal !

Labellisé : Cap France

Votre professeur de yoga et masseuse : Marion Escaich - www.marionescaich.fr

Pour tous renseignements concernant les randonnées contactez notre référent



Référente Mercantour
Lisa Beillevaire

✉ lisa.beillevaire@cheminsdazur.org / ☎ 07-83-02-12-05

Chemins d'Azur est un syndicat local regroupant des accompagnateurs en montagne des Alpes Maritimes qui partagent une vision commune de leur métier :

- ↪ Apporter un encadrement professionnel compétent et spécialiste tant sur les milieux parcourus, les thèmes abordés que sur la sécurité
- ↪ Limité la taille des groupes afin de favoriser la convivialité et le partage (de 2 à 14 personnes)
- ↪ Respecter au quotidien l'environnement naturel, encourager et éduquer à sa sauvegarde.
- ↪ Privilégier un fonctionnement économique solidaire et responsable.

Encadrement :

Les randonnées sont encadrées par des Accompagnateurs en Montagne membre du syndicat local «Chemins d'Azur» :

- ↪ Titulaire d'un Brevet d'Etat
- ↪ Déclaré auprès de Jeunesse & Sports
- ↪ Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle
- ↪ A jour de ses obligations réglementaires et administratives
- ↪ Partenaire du Parc National du Mercantour et titulaire de l'agrément « Vallée des Merveilles »
- ↪ Membre du réseau radio « Secours 06 » et disposant de ce fait d'une radio professionnelle

**RETROUVEZ LES ACCOMPAGNATEURS « CHEMINS D'AZUR » SUR LES SENTIERS
DE L'ESTÉREL, DU PAYS GRASSOIS, DU MERCANTOUR, DU MENTONNAIS, DE LA RIVIERA ITALIENNE ...**