

## **Programme hebdomadaire pour les mois de juillet et août 2020**

### **Randonnée, trail, marche nordique**

#### **Prévention Covid-19 :**

Nos activités de plein air sont de nouveau autorisées, néanmoins nous devons tous être très attentifs!

les clients doivent être équipés de masque et de gel hydro-alcoolique. Aucun matériel ne sera prêté et pas de covoiturage possible (rdv directement sur le lieu de départ de l'activité)

**Equipement des participants : Chaussures montantes et crantées, sac à dos avec vêtements chauds et veste imperméable, gants, bonnet et/ou chapeau, lunettes de soleil, gourde d'eau d'1.5L min., aliments énergétiques (barres de céréales...), pique-nique.**

**Pour le trail et la marche nordique, un équipement plus léger est recommandé mais nous vous demandons toutefois de vous conformer aux règles sanitaires en vigueur et de vous munir de l'équipement imposé.**

**Activités organisées et encadrées par les accompagnateurs en montagne de Guides06, partenaires du Parc National du Mercantour et agréées pour la visite de la vallée des Merveilles**

**[www.guides06.com](http://www.guides06.com)**

**Informations et réservations : [contact@guides06.com](mailto:contact@guides06.com)**

**Amaury : 06.15.40.34.38.**

**Laure: 06.10.49.95.88**

**Jean: 06.25.06.28.53**

**Samuel: 06.73.87.12.79**

**Nous vous proposons, selon les thèmes choisis et le niveau, des randonnées pour partir à la découverte des richesses du milieu naturel ou hors des sentiers battus pour vivre une aventure et parcourir des coins sauvages.**

**Cette année, les courses en montagne étant pour la plupart annulées, nous vous proposons de nous retrouver le matin pour découvrir de beaux circuits de trail : initiation, gestion et techniques de course.**

Sur demande tout au long de l'été (matin) nous vous proposons des cours de **MARCHE NORDIQUE (2 heures)** en cours particuliers (seul, couple, amis) **TOUS NIVEAUX** (Mougins Parc de la Valmasque) **TARIF : 60€ (1 à 2 personnes)**

Contact et renseignements : **Samuel (moniteur de marche nordique) 06.73.87.12.79**

Dates	Activité
2 juillet	<p><b>Le Pépoiri</b></p> <p><b>Un sommet phare du Mercantour, par sa situation périphérique et la variété de son environnement. Une balade à ne pas louper.</b></p> <p><b>Dénivelé : environ 600m      8 km</b></p> <p>Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a>      <a href="#">vous inscrire</a></p>
4 juillet	<p><b>rando découverte marmottes</b></p> <p><i>Partons à la découverte d'un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne</i></p> <p>Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a>      <a href="#">vous inscrire</a></p>
5 juillet	<p><b>Vallée des merveilles en boucle par le Pas du Trem</b></p> <p><i>Belle randonnée alpine qui permet d'aborder la vallée des merveilles par un itinéraire en boucle par le Pas du Trem et retour par le Pas de l'Arpette. Visite guidée des gravures rupestres du site archéologique.</i></p> <p>Activité proposée par Amaury</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a>      <a href="#">vous inscrire</a></p>

<p>6 juillet</p>	<p><b>Trail de reconnaissance de l'UTCAM. Lac du Boréon - St Martin Vésubie</b></p> <p><i>Nous irons reconnaître la dernière partie et l'arrivée de l'ULTRATRIL COTE D'AZUR MERCANTOUR entre le Lac du Boréon et St Martin Vésubie par le Mont Archas</i></p> <p><i>Partie capitale et à ne pas négliger car se situant à la fin, après quasiment 110 km d'effort, plus de 7300m de dénivelé positif et 6300m de dénivelé négatif. L'itinéraire emprunte une remontée de plus de 1000m sur 8 km jusqu'au Mont Archas avant d'entamer une longue et difficile descente de 1600 m jusqu'au village de St Martin Vésubie..</i></p> <p><b>21 kms / + 1000m -1600m</b></p> <p style="text-align: right;">Activité proposée par Amaury</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <span style="float: right;"><a href="#">vous inscrire</a></span></p>
<p>8 juillet</p>	<p><b>rando découverte lacs du Mercantour</b></p> <p><i>Partons à la découverte de magnifiques lacs de montagne, on les appelle les miroirs d'altitude</i></p> <p style="text-align: right;">Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <span style="float: right;"><a href="#">vous inscrire</a></span></p>
<p>11 juillet</p>	<p><b>rando découverte marmottes</b></p> <p><i>Partons à la découverte d'un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne</i></p> <p style="text-align: right;">Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <span style="float: right;"><a href="#">vous inscrire</a></span></p>

<p>13 juillet</p>	<p><b>rando découverte lacs du Mercantour</b></p> <p><i>Partons à la découverte de magnifiques lacs de montagne, on les appelle les miroirs d'altitude</i></p> <p>Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
<p>15 juillet</p>	<p><b>Rando ludique à la demi-journée - le Loup</b></p> <p><i>Petite randonnée ludique qui permet de passer un agréable moment dans la basse vallée du Loup. Au programme : passages escarpés, grotte, ruine et un retour pieds dans l'eau. Il y a vraiment de quoi s'amuser !</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 180m et 4 km</b></p> <p>Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
<p>16 juillet</p>	<p><b>Le Pépoiri</b></p> <p><b>Un sommet phare du Mercantour, par sa situation périphérique et la variété de son environnement. Une balade à ne pas louper.</b></p> <p><b>Dénivelé : environ 600m 8 km</b></p> <p>Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>

<p>18 juillet</p>	<p><b>rando découverte marmottes</b></p> <p><i>Partons à la découverte d'un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne</i></p> <p>Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
<p>20 juillet</p>	<p><b>Rando ludique à la demi-journée - le Loup</b></p> <p><i>Petite randonnée ludique qui permet de passer un agréable moment dans la basse vallée du Loup. Au programme : passages escarpés, grotte, ruine et un retour pieds dans l'eau. Il y a vraiment de quoi s'amuser !</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 180 m et 4 km</b></p> <p>Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
<p>22 juillet</p>	<p><b>rando découverte marmottes</b></p> <p><i>Partons à la découverte d'un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne</i></p> <p>Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
<p>24 juillet</p>	<p><b>Rando ludique à la demi-journée - le Loup</b></p> <p><i>Petite randonnée ludique qui permet de passer un agréable moment dans la basse vallée du Loup. Au programme : passages escarpés, grotte, ruine et un retour pieds dans l'eau. Il y a vraiment de quoi s'amuser !</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 180 m et 4 km</b></p>

	<p>Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
27 juillet	<p><b>rando découverte marmottes</b></p> <p><i>Partons à la découverte d'un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne</i></p> <p>Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
28 juillet	<p><b>Rando ludique à la demi-journée - le Loup</b></p> <p><i>Petite randonnée ludique qui permet de passer un agréable moment dans la basse vallée du Loup. Au programme : passages escarpés, grotte, ruine et un retour pieds dans l'eau. Il y a vraiment de quoi s'amuser !</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 180m et 4 km</b></p> <p>Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
30 juillet	<p><b>La Roche de l'Abisse (Hte-Roya)</b></p> <p><i>C'est une randonnée aventure, avec passages escarpés, sur laquelle on ne peut pas s'engager en groupe. Deux départs possibles en fonction du temps et de l'envie.</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 750m 14 km</b></p> <p>Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>

31 juillet	<p><b>rando découverte lacs du Mercantour</b></p> <p><i>Partons à la découverte de magnifiques lacs de montagne, on les appelle les miroirs d'altitude</i></p> <p>Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
Date ?	<p><b>Rando ludique à la demi-journée - le Loup</b></p> <p><i>Petite randonnée ludique qui permet de passer un agréable moment dans la basse vallée du Loup. Au programme : passages escarpés, grotte, ruine et un retour pieds dans l'eau. Il y a vraiment de quoi s'amuser !</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 180m et 4 km</b></p> <p>Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
4 août	<p><b>rando découverte marmottes</b></p> <p><i>Partons à la découverte d'un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne</i></p> <p>Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>
5 août	<p><b>Le Rougnous en traversée</b></p> <p><i>C'est une grande randonnée aventure, avec passages escarpés, sur laquelle on ne peut pas s'engager en groupe. L'itinéraire permet d'accéder à un sommet méconnu du massif, et pourtant cette randonnée hors norme est vraiment à découvrir.</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 1400m 19 km</b></p> <p>Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <a href="#">vous inscrire</a></p>

6 août	<p><b>Les Gorges du Loup, par un circuit inédit</b></p> <p><i>Circuit inédit qui permet de visiter les Gorges du Loup de fond en comble. C'est un circuit ombragé et aéré à proximité du littoral.</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 850m      15 km</b></p> <p style="text-align: right;">Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <span style="float: right;"><a href="#">vous inscrire</a></span></p>
7 août	<p><b>Rando ludique à la demi-journée - le Loup</b></p> <p><i>Petite randonnée ludique qui permet de passer un agréable moment dans la basse vallée du Loup. Au programme : passages escarpés, grotte, ruine et un retour pieds dans l'eau. Il y a vraiment de quoi s'amuser !</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 180m    et    4 km</b></p> <p style="text-align: right;">Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <span style="float: right;"><a href="#">vous inscrire</a></span></p>
8 août	<p><b>rando découverte lacs du Mercantour</b></p> <p><i>Partons à la découverte de magnifiques lacs de montagne, on les appelle les miroirs d'altitude</i></p> <p style="text-align: right;">Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <span style="float: right;"><a href="#">vous inscrire</a></span></p>



	<p style="text-align: right;">Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <span style="float: right;"><a href="#">vous inscrire</a></span></p>
17 août	<p><b>La Vallée des Merveilles</b></p> <p><i>Cette randonnée dans la Vallée des Merveilles, part du Pont du Countet dans la Gordolasque. Elle permet d'aller à la découverte des gravures rupestres percher aux environs de 2200 d'altitude dans un environnement exceptionnel.</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 950m      12 km</b></p> <p style="text-align: right;">Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <span style="float: right;"><a href="#">vous inscrire</a></span></p>
18 août	<p><b>Rando ludique à la demi-journée - le Loup</b></p> <p><i>Petite randonnée ludique qui permet de passer un agréable moment dans la basse vallée du Loup. Au programme : passages escarpés, grotte, ruine et un retour pieds dans l'eau. Il y a vraiment de quoi s'amuser !</i></p> <p><b>Dénivelé : environ 180m    et    4 km</b></p> <p style="text-align: right;">Activité proposée par Jean</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <span style="float: right;"><a href="#">vous inscrire</a></span></p>
19 août	<p><b>rando découverte lacs du Mercantour</b></p> <p><i>Partons à la découverte de magnifiques lacs de montagne, on les appelle les miroirs d'altitude</i></p> <p style="text-align: right;">Activité proposée par Samuel</p> <p><a href="#">consulter la fiche technique</a> <span style="float: right;"><a href="#">vous inscrire</a></span></p>



