

Objectif 3000 m

Ascension du plus haut sommet de la vallée de la Tinée



- Dates à définir
- Durée : 2 jours / 1 nuit
- Prix : 240 € / pers
- Type de séjour : Randonnée sur deux jours
- Hébergement : Refuge gardé
- Restauration : pension complète (prévoir le pique-nique du premier jour)
- Taille du groupe : 4 à 6 participants
- Accompagnement : Chloé Loury – Accompagnatrice en montagne

De nombreux sommets avoisinent de près les 3000 m d'altitude dans la vallée de la Tinée mais seuls le mont Ténibre et le Corborant les dépassent. Avec ses 3041 m, le Ténibre est le plus élevé et se place parmi les plus hauts sommets du Mercantour. Au départ de Saint-Etienne de Tinée, cette randonnée vous permettra d'atteindre le point culminant de la vallée en deux jours. Des forêts de feuillus du fond de vallée au paysage minéral du sommet en passant par les forêts de mélèze, les lacs et les alpages, les paysages traversés seront très contrastés. Là-haut, nous aurons peut-être la chance d'observer bouquetins, chamois et mouflons.

La première journée nous permettra d'atteindre le refuge qui sera notre point de départ pour l'ascension du sommet. Le deuxième jour, nous aurons moins de dénivelé positif à parcourir mais le cheminement sera plus technique pour atteindre le sommet avant d'entamer notre descente vers la vallée.

PROGRAMME

Jour 1

Rendez-vous à 8h30 à Saint-Etienne de Tinée pour un départ à 9h00 après vérification des sacs de chacun.

Itinéraire : Saint-Etienne de Tinée (1150 m) → Refuge de Rabuons (2523 m)

+ 1375 m / 7 km / 5h de marche

Hébergement : refuge de Rabuons (en dortoir)

Jour 2

Itinéraire : Refuge de Rabuons (2523 m) → Mont Ténibre (3041 m) → Saint-Etienne-de-Tinée (1150 m)

+ 520 m / - 1900 m / 11 km / 7h de marche

Départ du refuge à 9h – Retour à Saint-Etienne de Tinée vers 18h

Ce fil des jours n'est bien sûr qu'indicatif. L'accompagnatrice se réserve le droit de modifier le programme pour des raisons de sécurité ou de confort des participants.

- NIVEAU : Expérience de la randonnée exigée. Dénivelé positif et négatif important (>1000 m) sur terrain alpin avec passages hors sentier et portage des sacs.
- REPAS : Pension complète. Petit déjeuner, pique-nique le midi et repas chaud complet le soir. Prévoir le pique-nique du premier jour.
- HEBERGEMENT : En refuge gardé. Nuit en dortoir ou possibilité de dormir en tente à proximité du refuge (matériel mis à disposition par le refuge)
- Le prix comprend : Encadrement par Chloé, accompagnatrice en montagne - Hébergement en pension complète pour 1 nuit en refuge
- Le prix ne comprend pas : Pique-nique du premier jour – Consommations hors repas au refuge
- Tarif groupe constitué : nous consulter

CONSEILS PRATIQUES

Equipement :

- Sac à dos de 40 L environ
- Chaussures de randonnées à semelles crantées en bon état
- 1 tenue de randonnée
- 1 tenue de rechange pour le refuge
- 1 veste légère manche longue
- 1 veste chaude type doudoune
- 1 veste imperméable type gore-tex

- Bâtons de randonnée (optionnel)
- 1 gourde de 1,5 L
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Crème solaire
- Sac de couchage léger pour le refuge (mesure COVID)
- 1 lampe frontale

Eventuellement pharmacie personnelle (si médicaments, ordonnances obligatoires).
L'accompagnateur possèdera une trousse de première urgence complète

Mode d'accès à Saint Etienne de Tinée :

En voiture :

Depuis Nice : Saint-Martin du Var – Saint Sauveur sur Tinée

Depuis Grenoble / Gap : Jausiers – Col de la Bonette

En bus :

La ligne 91 de lignes d'azur en direction d'Auron dessert Saint-Etienne de Tinée
(<https://www.lignesdazur.com/fr/horaires-de-ligne/6/RouteSchedules/auron-grand-arenas/1392/auron/1>)