



2 JOURS AUTOUR DE LA COUGOURDE AU COEUR DU MERCANTOUR

Mardi 1er et
Mercredi 2
Septembre 2026



Jour 1 : Départ matinal de la Vacherie du Boréon au coeur d'une belle forêt de conifères. Nous y entendrons peut-être résonner les cris des casse-noix mouchetés ! Nous remontons ensuite un vallon sauvage pour nous élever vers les magnifiques lacs Bessons, lovés dans un écrin minéral. Puis c'est la descente vers le refuge de la Cougourde où Manuel et son équipe nous accueillent pour le diner et la nuit.

Jour 2 : Après un bon petit dèj' au refuge, direction le lac de Trecolpas, où nous croiserons des chamois si nous avons de la chance. Nous montons jusqu'au Pas des Ladres où la vue s'ouvre sur le Gelas, le géant du Mercantour ! Nos pas nous meneront ensuite vers la superbe Cime de l'Agnelière qui culmine à 2700 mètres !

Nous descendons ensuite par les alpages de la Maïris puis retrouvons la forêt avant la Vacherie !



POUR QUI?

Niveau "Lièvre" (3/6)
Pour marcheurs et marcheuses pratiquant une activité sportive à l'année et ayant déjà marché en montagne.
6 heures de marche au quotidien environ



LES STATS

J1 : 8 km, 970 D+, 450 D-
J2 : 10 km, 700 D+, 1200 D-
Cotation technique T2+
"Randonnée en montagne avec passages techniques"
Terrain parfois raide, sur sentiers parfois peu visibles au sol.

+ D'infos sur les niveaux : <https://alexandrecalemeaem.fr/les-cotations/>

OBJECTIFS :

Sortir des sentiers battus, s'initier au terrain alpin de technicité moyenne. Se ressourcer au coeur de paysages de montagne magnifiques et très variés !





2 JOURS AUTOUR DE LA COUGOURDE AU COEUR DU MERCANTOUR

Petit groupe
garanti : 6
personnes max !

INFOS PRATIQUES



Départ et arrivée au parking de la Vacherie du Boréon (restaurant l'Alpage), sur la commune de Saint-Martin Vesubie (06450)
Rendez-vous au parking à **8h00 le 1er Septembre**

Nuit en **Pension complète** au refuge de la Cougourde (Diner, petit déjeuner et pique-nique)

LES TARIFS

6 personnes : 190€ /personne
5 personnes : 210€ /personne
4 personnes : 240€ /personne
3 personnes : 295€ /personne
2 personnes : 400€ /personne



CONDITIONS DE VENTE :

Le tarif inclut : la prestation de l'accompagnateur en montagne, la pension complète au refuge (douche comprise)

Le tarif n'inclut pas : le pique-nique du 1er jour, les en-cas, les consommations au refuge, le transport, l'assurance rapatriement et tout ce qui n'est pas mentionné dans "le tarif inclut"





2 JOURS AUTOUR DE LA COUGOURDE AU COEUR DU MERCANTOUR

CONDITIONS GÉNÉRALES

- Préalablement à la rando, il est essentiel :
 - que vous m'informiez de votre condition physique, et d'éventuelles précautions ou restrictions à la randonnée ainsi que de vos restrictions ou régimes alimentaires (en particulier **les allergies** !) pour que je les transmette aux refuges.
 - de bien prendre connaissance des diverses informations fournies pour s'équiper et se préparer au mieux.
- Sur le terrain, pour ne pas compromettre sa propre sécurité et celle du groupe, il est crucial :
 - de se présenter avec l'équipement adéquat
 - de respecter les consignes de l'accompagnateur
 - Votre accompagnateur se réserve à tout moment le droit de modifier l'itinéraire ou d'annuler la randonnée afin de garantir votre sécurité, en fonction :
 - des conditions météorologiques, ou nivologiques
 - des aléas opérationnels et logistiques
 - des conditions du terrain
 - de l'état physique et/ou moral des participant.e.s
 - de leur équipement (absence de matériel adapté compris)



VOTRE ACCOMPAGNATEUR



Salut, moi c'est Alex, accompagnateur en montagne. Je vous emmène dans mes coins préférés du Mercantour, hors des sentiers battus. On marche, on papote, on observe, et je vous raconte la montagne !

[Plus d'infos ici](#)



2 JOURS AUTOUR DE LA COUGOURDE AU COEUR DU MERCANTOUR

le
matériel
nécessaire

- Des chaussures de montagne fermées à semelles crantées type Vibram : Hautes ou basses, c'est selon votre confort MAIS pas de sandales, chaussures de trail, baskets à semelles lisses.
- un sac à dos confortable entre 20 et 30 litres
- Des vêtements respirants et confortables (on évite le coton !)
- un pantalon ou legging
- Lunettes de soleil indice 3 ou 4
- Chapeau, casquette, buff et de la crème solaire indice 50 pour se protéger des UV, moins filtrés en montagne
- Des contenants pour l'eau (1,5 litres/ jour minimum, 2 c'est mieux !)
- une veste coupe-vent imperméable
- une polaire et/ou doudoune
- votre pique-nique pour le 1er midi et vos en-cas
- votre pharmacie personnelle avec vos éventuels traitements et pansements anti-ampoules.
- La fiche médicale fournie remplie, à l'intérieur du sac.
- Une lampe pour le refuge (frontale c'est mieux !)
- Un petit nécessaire de toilette (Petit petit !)
- un drap-sac ou sac à viande (obligatoire en refuge)
- Des espèces pour vos consommations au refuge

L'accompagnateur se charge de la trousse de secours et des moyens de les contacter

**Les refuges sont alimentés au solaire : ils ne seront pas nécessairement en mesure de charger vos appareils électroniques (téléphones, montres connectées, etc...)
Pensez à la batterie externe... ou juste à les éteindre !**

MENTIONS LÉGALES

Monts et Merveilles c'est Alexandre Calame, Accompagnateur en Montagne.
0783961635. a.calame.aem@outlook.fr. 3 bis Montée Mascarello, 06430 Tende.

SIRET : 94 03 59 08 60 00 11 alexandreacalameaem.fr

Responsabilité civile Professionnelle HDI n°76960765-30026

Adhérent au Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne

• Conditions générales de vente à consulter ici : <https://alexandreacalameaem.fr/termes-et-conditions/>

Médiation de la consommation :

<http://www.mediateur-consommation-smp.fr>

