



**À Petits Pas**  
À la rencontre de l'autre



**HELYUM.CH**  
GUIDES & ACCOMPAGNATEURS

## **GR5 – St-Dalmas de Valdeblore à Menton**

**Du 6 au 12 août 2023**

---

### **Jour 1 - 6 août / St-Dalmas de Valdeblore – le Boréon (transport bagages)**

Avion/train pour Menton et bus pour St-Dalmas de Valdeblore le samedi ou le dimanche matin très tôt.

RDV à 10h à St-Dalmas de Valdeblore – navette pour le parking des Millefontes

Marche jusqu'au Boréon et logement au refuge de Boréon. Lac des Millefontes.

600 m de montée, 1200m de descente en 2 fois 600m, 14 km, 6h

---

### **Jour 2 – 7 août / le Boréon – Madone de Fenestre (transport bagages)**

Lac de Trécolpas, Gîte de la Madone de Fenestre

1000m de montée, 600m de descente, 11 km, 6h

---

### **Jour 3 – 8 août / Madone de Fenestre – Refuge de Nice (bagages pour trois jours)**

Lac de la Fous

800m de montée, 400m de descente, 8 km, 5h30

---

### **Jour 4 – 9 août / Refuge de Nice – Refuge des Merveilles**

Lacs des Merveilles

700m de montée, 700m de descente, 12km, 6h

---

### **Jour 5 – 10 août / Refuge des Merveilles – Sospel (récupération bagages)**

Lacs du diable, marche jusqu'à la Baisse de camp d'Argent et navette pour Sospel

600m de montée, 900m de descente, 13km, 6h

---

### **Jour 6 – 11 août / Sospel – la ferme St-Bernard (bagages pour deux jours)**

800 m de montée, 400 m de descente, 14km, 7h

---

### **Jour 7 – 12 août / la ferme St-Bernard - Menton**

400m de montée, 1100m de descente, 8km, 4h

Nuit à Menton possible et retour en train ou avion le samedi ou dimanche en fonction des envies

---

Ce programme est indicatif et peut être modifié en fonction de la météo, de l'état des chemins et des participants.

Il est important de prendre des embouts de protection pour les bâtons pour dans le Parc National du Mercantour.

Merci de nous dire au plus vite vos options de voyage aller et retour, afin de réserver un gîte à St-Dalmas de Valdeblore et à Menton pour le bon nombre de personnes (pas inclus).

Le voyage aller et retour peut se faire en train ou en avion et n'est pas inclus dans le tarif du séjour.