

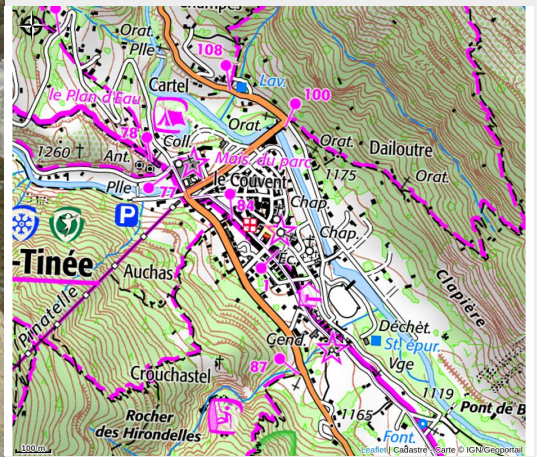


# Traversée Alpine en haute Tinée - du Pra à Rabuons

Vallée haute Tinée



Crédit photo : Guide Tinée Mercantour



## Infos pratiques

Categorie : Séjours

Thématique du séjour : Séjours accompagnés

: Marque Esprit Parc National

# Description

## Traversée Alpine en haute Tinée - de Morgon à Rabuons

- Accompagnement : Chloé Loury, accompagnatrice en moyenne montagne DE
- Mini-trek 3 jours et 2 nuits
- Du 29 au 31 juillet
- [Le programme détaillé ici](#)

### Jour 1 :

Après avoir démarré la journée sur le sentier classique des lacs de Vens, nous bifurquerons en direction de lacs secrets par un itinéraire sauvage. Après avoir longé de nombreux lacs, nous arriverons au refuge par les crêtes offrant un superbe panorama.

+ 1100 m / - 400 m / 10,5 km / 7 à 8 heures de marche

Nuit au refuge de Vens marqué Esprit Parc national

### Jour 2 :

Depuis le refuge de Vens, nous emprunterons un itinéraire alpin, très peu fréquenté pour rejoindre les lacs Varicles. Nous rejoindrons ensuite le chemin de l'énergie, impressionnant balcon taillé dans les falaises, pour arriver au refuge de Rabuons.

+ 925 m / - 750 m / 11 km / 7 à 8 heures de marche

Nuit au refuge de Rabuons

### Jour 3 :

Pour finir en beauté, nous tenterons l'ascension du Mont Ténibre, point culminant de la vallée de la Tinée, à 3031 m d'altitude. L'ascension se fera en aller-retour depuis le refuge. Après une pause méritée au refuge, nous entamerons ensuite notre descente sur Saint-Etienne de Tinée à travers les mélèzes.

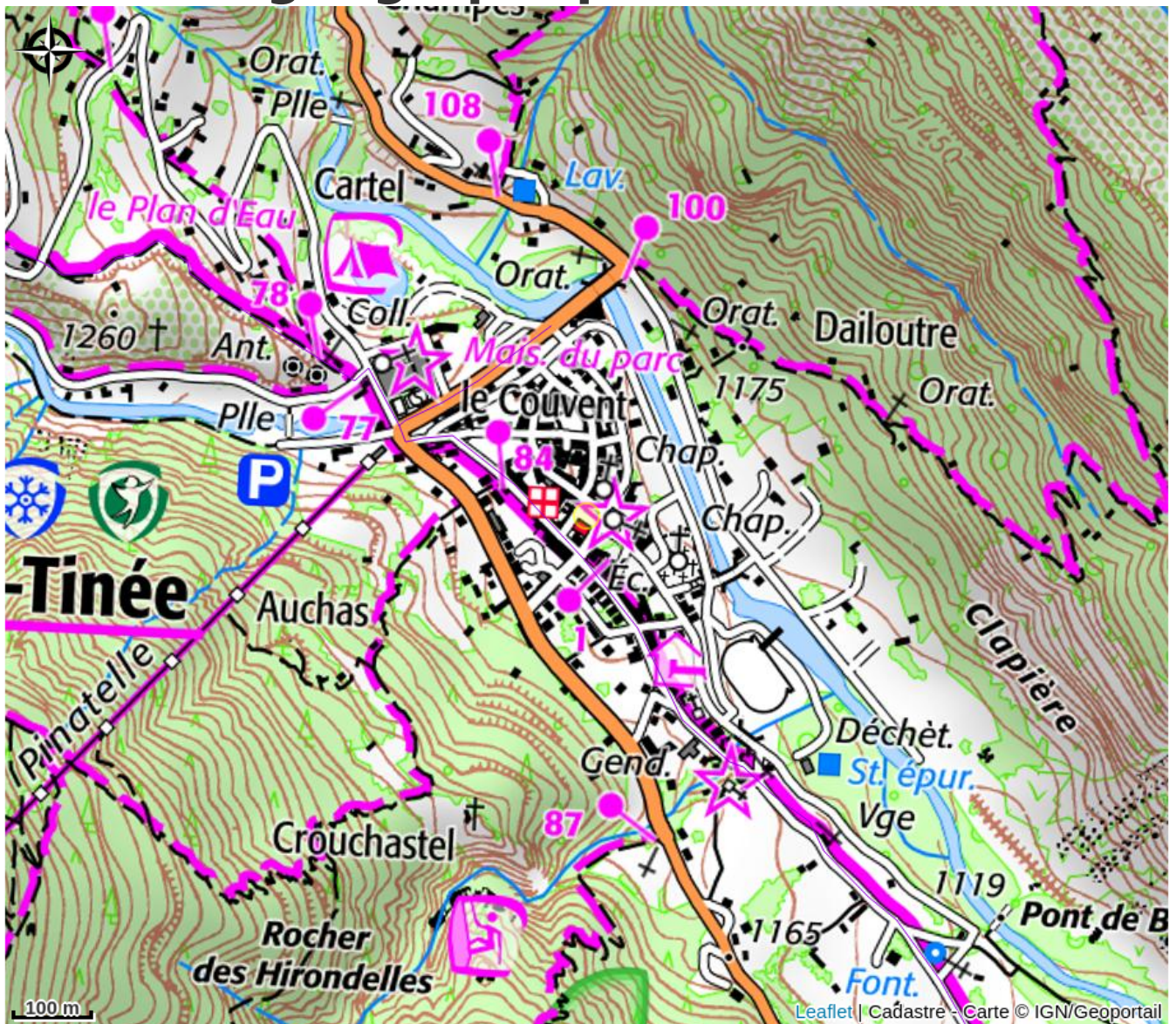
Fin du séjour au retour à Saint-Etienne de Tinée en fin d'après-midi.

+ 550 m / - 1900 m / 16 km / 6 à 7 heures de marche

\*\*\*

**Ce séjour s'adresse à des randonneurs expérimentés, étant capable de marcher 7 à 8 heures par jour sur un dénivelé supérieur à 1000 m, en terrain alpin et en portant un sac pour 3 jours. Les itinéraires empruntés présentent des passages techniques.**

# Situation géographique



# Toutes les infos pratiques

## Contact

1, place de l'église,  
06660 St-Étienne-de-Tinée  
07 82 02 46 71  
[https://www.facebook.com/guidestinee/  
contact@guidestineemercantour.com](https://www.facebook.com/guidestinee/contact@guidestineemercantour.com)  
<https://guidestineemercantour.com/>