

PROGRAMME

4ème Week-end Ecotourisme Mercantour - Vallée de la Tinée

Week-end **écotourisme** Mercantour



8, 9 & 10
septembre 2023



Vallée de la Tinée

Conférence initiation à la Naturopathie

ST SAUVEUR SUR TINÉE VENDREDI 8 *Apéro /dégustation*

Plateau repas produits de pays **VALDEBLORE SAMEDI 9**
Balade à thèmes - Cours de cuisine - Ateliers - Visites culturelles

Expo photo **ROUBION SAMEDI 9** *Observation du ciel étoilé*
Pique-niques produits de pays

Journée à l' Arboretum de Roure , "entre arbre & art"
Visite guidée **ROURE DIMANCHE 10** *Jeux de piste*
Marché de producteurs locaux - Pique-niques gourmands

ACTIVITÉS GRATUITES



©Anthony Turpaud



© D. B. B. B.



© Arboretum de Roure

CE WEEK-END EST PROPOSÉ PAR L'ASSOCIATION
MERCANTOUR ÉCOTOURISME (AME) ET SES MEMBRES
AVEC LA COLLABORATION DE SES PARTENAIRES

Infos - www.mercantourecotourisme.eu



VENDREDI 8 SEPTEMBRE, soirée à Saint Sauveur sur Tinée

18h - Conférence suivie d'un apéro /dégustation

Conférence par Mary VOARINO, Naturopathe certifiée SPN, spécialisée en phytothérapie. Elle vous initiera aux fondements de la Naturopathie et notamment au vrai ou faux des techniques qui lui sont associées. A la suite de cette conférence Mary répondra à vos questions.

Un apéro/dégustation avec les tisanes de Mary, Naturo'Life, les bières de la Brasserie du Kamous et un panier de crudités préparé par Déborah Georges, Cheffe du restaurant gastronomique de l'Auberge Lo Robur vous est proposé.

Conférence & apéro/dégustation offert par Mercantour écotourisme

❖ **RDV** à 18h à la salle des fêtes de la mairie - Information au 06 86 94 92 64

Samedi 9 Septembre, Valdeblore et Roubion

➤ **Journée à Valdeblore : randonnée pédestre à thèmes, plateau repas avec produits de pays, atelier de cuisine, visites culturelles.**

9h30 La Bolline - Randonnée pédestre aux demoiselles coiffées suivie d'un plateau repas:

La randonnée est guidée par Hélène Jossec, accompagnateur en montagne qui vous fera découvrir le patrimoine naturel et historique du Valdeblore.

12h30 Déjeuner => Suite à cette belle randonnée à la demi-journée, un délicieux plateau repas avec produits de pays, vous sera proposé par Patricia au Comptoir de Joséphine.

- Niveau facile, dénivelé 320 m positif et négatif, marche effective de 2h (hors pauses).
- Maximum de participants 14/pers
- **RDV** entre l'accompagnateur en montagne et les personnes inscrites le samedi 09/09/23 à 9h30 devant "Le Comptoir de Joséphine", situé au Clot, la Bolline - 06420 Valdeblore.
- Matériel : sac à dos, chaussures de randonnée ou de trail, polaire ou doudoune, veste de pluie, protections solaires, 1 L d'eau minimum par personne.

Randonnée et plateau repas (sauf boisson) offert par l'association Mercantour écotourisme

❖ **Inscriptions obligatoires avant le 6 septembre:**

Bureau d'information touristique de Valdeblore / La Colmiane au **04 93 23 25 90**



14h30 Atelier de cuisine => Cet atelier de cuisine sur la fabrication de petits biscuits est animé par Patricia Garelli du comptoir de Joséphine, épicerie de montagne et casse croûterie situé à la Bolline. Nombre de participants maximum 8/pers.

Activité gratuite ouverte également aux enfants.

❖ **Inscriptions au 06 12 81 22 03**

16h visite de l'église de l'Invention de la Sainte Croix et du village de Saint Dalmas de Valdeblore:

Durant ces deux visites culturelles, vous découvrirez l'histoire remarquable de l'église classée monument historique et du magnifique village de Saint-Dalmas Valdeblore.

La visite est proposée par l'association culturelle Trait d'Union.

Activité offerte par Mercantour écotourisme

- ❖ Inscriptions au 06 12 81 22 03

➤ À ROUBION, atelier, exposition photos, lecture de ciel étoilé, pique-niques gourmands.

15h Atelier: un atelier proposé par notre partenaire le Parc national du Mercantour sera à votre disposition au village de Roubion.

- ❖ Info => Bureau d'information touristique de Roubion au **04 93 02 10 30**



19h Vernissage de l'Exposition photos

Exposition de photos d' Anthony Turpaud, photographe auteur du livre "L'empreinte du ciel étoilé des Alpes à la Méditerranée - Editions Gilletta. Cette exposition se prolongera jusqu'au week-end suivant.

Lieu: au village de Roubion à l' office de tourisme

20h Pique-niques gourmands



Avant la soirée spéciale "Lecture du ciel étoilé", les personnes inscrites à cette activité pourront déguster un pique-nique gourmand préparé par l'Auberge du Moulin, estampillé *Esprit Parc national - Mercantour* .

21h Lecture du ciel étoilé depuis le village de Roubion

Avec l'association Astronomie Tinée Mercantour et Anthony Turpaud, photographe, venez profiter du ciel nocturne de Roubion. A l'occasion de ce week-end, la commune éteindra son éclairage le samedi 09 septembre à partir de 21h00 pour permettre l'observation du ciel étoilé au télescope.

Venez découvrir les amas globulaires, les étoiles doubles, les nébuleuses et galaxies et autres objets célestes...

- ❖ **Information et réservations au:**

Bureau d'information touristique de Roubion au **04 93 02 10 30**



➤ **Dimanche 10 septembre journée à Roure**

A l'arboretum Marcel Kroenlein: marché des producteurs, visite guidée entre Art & Arbre, pique-niques gourmands, écoute des plantes...

Toute la journée:

Expériences sonores (durée 30 min) :

« Ecoute des Musiques de l'arboretum » d'Alain Baudry, Chercheur de Sons.

“Écoute des plantes en musique” séance méditative avec l'association les Poulicornes

Marché des producteurs de la vallée de la Tinée, membres de Mercantour écotourisme:

Charlaine Davy, Les Herbes Folles, conserverie végétale et responsable - Roure.
Certains de ses produits ont obtenu le marque *Esprit Parc national - Mercantour*



Cassandra Eastwood, Pensée des Alpes, herboriste à Roure

Mary Voarino, Naturo'Life, naturopathe, herboriste à Saint Sauveur sur Tinée

Freddy Masson, Brasserie du Kamous à Isola

Plus la participation de Virginie Hogu, NirVa'Nature, maraîchère, légumes cuisinés à Roure qui vient de faire sa demande d'entrée dans l'association Mercantour écotourisme pour 2024.

10h30-12h Groupe « Plantes médicinales et culinaires »

10h30-12h Groupe « Art & Arbre » la Collection Permanente des œuvres de « no-made »

12h30 à 14h Pique-niques gourmands:

Sous les mélèzes préparés par Déborah Georges, Cheffe du restaurant gastronomique "Auberge Lo Robur": *Pan-bagnat, tarte aux pommes de montagne et boissons.*

Sur inscription limitée à 20 personnes - Pique-niques offert

❖ **Réservation obligatoire au 06 07 48 48 76 / 07 82 93 70 98**

14h-16h Jeux de piste en famille

17h clôture avec les boissons du potager.

Toutes les activités sont offertes par les membres. L'entrée de l'Arboretum Marcel Kroenlein et les pique-niques gourmands sont offerts par l'association Mercantour écotourisme.

A suivre réduction accordée par les hébergeurs

HEBERGEURS, membres de l'association Mercantour écotourisme

Remise de 10% offerte par les hébergeurs membres de l'AME pour les nuitées du vendredi et du samedi soir pour les personnes inscrites à une activité par jour durant le week-end.

Valdeblore

Chalet le Génépi, chambres d'hôtes - Estampillé *Esprit Parc national - Mercantour*

Tél: 06 12 81 22 03

Les Marmottes, Gîte d'étape et table d'hôtes

Tél: 04 93 0289 04



Roubion

Les Ecureuils, 7 gîtes communaux agréés marque *Esprit Parc national - Mercantour*

Tél : 04 93 02 03 57 / 06 45 76 60 73



Roure

Auberge Lo Robure, hébergement et restaurant gastronomique

Tél: 04 93 02 03 57



*Visiteurs et habitants de notre belle vallée du Mercantour,
rejoignez-nous pour passer des moments de convivialité,
d'émerveillement et de connaissances.*

"Partage d'émotions en terre authentique"

www.mercantourecotourisme.eu

