

# Balades

n° 122 Novembre - Décembre 2014



**Dossier**

## Balades Corses

Entre terre et mer,  
d'Ajaccio à Calvi

**RANDO PAYS EN MARTINIQUE**

Au plus près des nuages et du feu



France Métro : 5,50 € - DOM ET CEE : 6 €

**RANDO SPORTIVE**

L'ascension du Mont Rose

**RANDO NATURE**

en Pays Roannais





## Nouveau sentier autour du lac d'Allos

Le sentier du tour du Lac d'Allos, site unique du Mercantour à 2300 m d'altitude, a bénéficié d'une restauration spécifique en s'inspirant de techniques anciennes. D'un dallage en pierres sèches à une passerelle en mélèze, tout a été mis en œuvre pour accueillir visiteurs et randonneurs durablement. Cet itinéraire de 3,6 km était en effet fortement dégradé, notamment en raison du passage de 40 000 visiteurs par an. Le Parc national du Mercantour est ainsi intervenu pour proposer un sentier adapté au site, à la qualité paysagère attendue par les visiteurs avec l'objectif d'éviter l'érosion des sols. Le cœur de Parc compte 650km de sentiers balisés et entretenus qui sont de véritables supports de découverte. Le Parc National du Mercantour, par son expertise, sa technicité et l'investissement financier qu'il place dans ces actions, entend jouer un rôle de facilitateur du développement économique lié à la randonnée alpine, tout en s'inscrivant dans un profond respect de l'environnement et de la mobilité douce.



Photo : E. Gasthad / Parc national du Mercantour

## Réouverture de l'hospice Saint-Bernard

Sur la commune de Séez, en Savoie, sur les hauteurs de la vallée de la Haute-Tarentaise et du Val d'Aoste, au dessus de Bourg-St-Maurice et de la Thuile, le col du Petit Saint-Bernard est perché à 2188m.



Photo : Gregory Henry

Bâti au XI<sup>e</sup> siècle par Saint Bernard, fermé et à l'abandon depuis la seconde guerre mondiale, l'hospice qui porte son nom, restauré accueille de nouveau les randonneurs. D'une capacité d'accueil de 30 personnes, la restauration et l'hébergement sont assurés du 1<sup>er</sup> juin au 31 octobre. Le col du Petit-Saint-Bernard constitue le point de départ de plusieurs randonnées de niveaux différents : Lancebranlette, Montvalezan, lac Sans Fond, lac Verney... ainsi qu'un itinéraire de découverte sur le plateau du col. Nous l'avons découvert à l'occasion d'un reportage que nous vous présenterons dans le prochain numéro de Balades.

## Le refuge de l'aigle

Le chantier de reconstruction du refuge de l'Aigle est terminé. Après trois mois de travaux réalisés à 3500 m d'altitude, dans des conditions climatiques difficiles, le refuge est à nouveau ouvert aux alpinistes. La visite de contrôle de sécurité, organisée le 30 juillet dernier, a donné son accord pour la réouverture du refuge. Les deux semaines suivantes ont permis de finaliser le chantier. Le 8 août, les abris temporaires ont été évacués.

## QUINTESENS



## La première huile "anti-âge"

### Pour des randos en pleine forme !

#### 1 NATURALITÉ

Sélection de 6 huiles complémentaires, 100% naturelles, certifiées Bio par Ecocert :  
*Olive vierge extra, Tournesol oléique, Lin vierge, huile marine désodorisée, Pépin de courge vierge, Bourrache vierge.*

#### 2 NUTRITION

Des apports garantis en Oméga-3, -6, -9, GLA, Vitamine E et DHA en proportion adaptée à vos besoins !

#### 3 PERSONNALISATION

Les huiles sélectionnées sont judicieusement associées par des nutritionnistes en fonction de vos besoins après 50 ans\*.



### Des bienfaits sans équivalence :

- ◆ 91% d'Acides Gras Insaturés pour réduire le mauvais **cholestérol**.
- ◆ Riche en **Oméga-3** pour la protection cardio-vasculaire.
- ◆ Apport en DHA pour la **mémoire** et le **maintien de la vision**.
- ◆ De la Bourrache pour la tonicité et la **beauté de la peau**.
- ◆ Du Pépin de Courge pour ses vertus sur la **prostate**.

La seule huile adaptée à vos besoins après 50 ans.