

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## RETROUVANCE EN HAUT VERDON – VAL D’ENTRAUNES

Randonnée accompagnée, en itinérance pour découvrir le Haut Verdon

Séjour 6 jours, 5 nuits, en pension complète, avec transfert des bagages

En maison forestière, en dortoir de 4 à 12 personnes

				Saison					Départ garanti 	
3 Chaussures	Maison Forestière	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 8 personnes
				J	A	S	O	N	D	

La variété et la beauté des paysages, l’ambiance montagnarde, le silence des grands espaces offriront aux randonneurs de ce circuit, une immersion totale dans un univers magique propice au ressourcement, voire au recueillement, en grande partie dans le cœur du Parc National du Mercantour. Le groupe est attendu tous les soirs, à partir du jour 2, par un logisticien qui assurera l’intendance et se chargera d’acheminer d’étape en étape : les bagages et la nourriture (à base de produits du terroir préparée par des prestataires locaux).

Au cours du séjour un agent forestier viendra à votre rencontre pour vous faire découvrir son métier et l’histoire de la forêt qu’il gère.



## DATE : Départs du Lundi au Samedi

15/07 au 20/07/2024  
22/07 au 27/07/2024  
29/07 au 03/08/2024

05/08 au 10/08/2024  
12/08 au 17/08/2024  
19/08 au 24/08/2024

09/09 au 14/09/2024  
16/09 au 21/09/2024

## TARIF :

820 € par personne

### LE TARIF COMPREND :

- Les frais d'organisation et d'encadrement,
- La nourriture et l'hébergement en pension complète,
- Les transferts prévus au programme,
- Le transport des bagages,
- Accompagnateur en montagne,
- Présence d'un logisticien.

### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons et dépenses personnelles,
- L'équipement individuel,
- Les assurances.

### REGLEMENT :

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

### POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

### LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

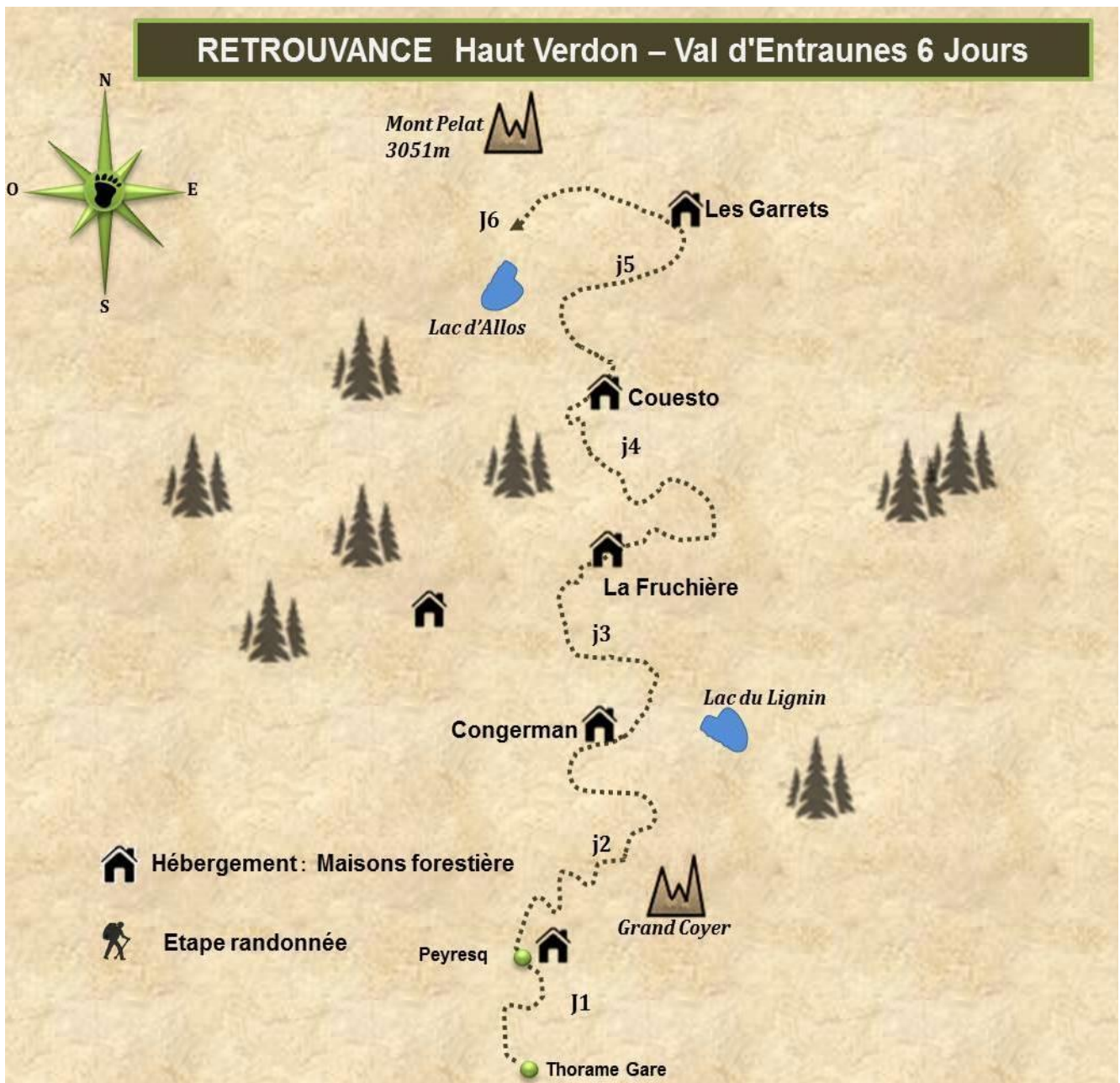
**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

## POINTS FORTS

- Une découverte en zone cœur du Parc National du Mercantour, un des plus réputés de France pour la beauté des paysages et son incroyable biodiversité.
- Le prestigieux lac d'Allos, le plus grand lac d'altitude d'Europe.
- Les gîtes de randonnée confortables et totalement isolés au sein d'une nature grandiose.

## VOTRE ITINERAIRE



# Déroulement du séjour

## **Jour 1 : THORAME HAUTE GARE – LA COLLE SAINT MICHEL**

Rendez-vous à 13h15 à la gare de Thorame-Haute où l'accompagnateur attendra les randonneurs. Les bagages seront remis au logisticien. Départ du train à 13h42 jusqu'à la halte de Peyresq ou de Méailles arrivée à 13h50. Départ de la randonnée vers 14h30.

Soit Randonnée jusqu'au hameau de la Colle

Soit en cas de perturbation sur la ligne de train, randonnée directement depuis la gare

*Accueil Hébergement et restauration au gîte de la Colle St Michel : Dortoir de 12 places ou chambres de 4 personnes, sanitaires communs, salle de restauration et salon de détente.*

*Dénivelé : +530 m. -10 m / environ 2h30 de marche.*

## **Jour 2 : LA COLLE ST MICHEL - MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN**

Peyresq, le Courradour, les Cabanes du Pasquier, le Col de l'Orgeas, la cabane de Congerman.

Curiosité : les grands espaces voués à la transhumance, les cabanes pastorales, la rencontre possible avec un berger qui vous fera partager son quotidien ...

*Dîner et nuit au gîte forestier de Congerman (1860 m) : 3 chambres de 3 personnes + 1 chambre de 4, 1 salle à manger, un coin salon et sanitaires communs.*

*Dénivelée : +981 m. -542 m. / environ 7h15 de marche.*

## **Jour 3 : MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN - MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE**

Gîte de Congerman, Barre de Pisse-en-l'Air, Baisse du Déroit, Lacs de Lignin, Cabane de Mouriès-Cascades de la Lance, gîte de la Fruchière. A l'arrivée, baignade rafraîchissante dans les vasques de la Lance.

Curiosité : la baisse (ou col) du Déroit à 2472 m. d'altitude, le paysage lunaire des lacs de Lignin, la remarquable vallée glaciaire de la Lance et ses marmites de géant.

*Dîner et nuit au gîte de la Fruchière (1704 m) : 3 chambres de 4 personnes, 1 salle à manger, terrasse et sanitaires communs.*

*Dénivelé : + 695 m. -867 m / environ 6h30 de marche.*

## **Jour 4 : MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE - MAISON FORESTIERE DE COUESTO**

Gîte de la Fruchière, Ratery, Cabane vieille, Col des champs, Gîte de Couesto.

Curiosité : la forêt domaniale du Haut-Verdon plantée au 19ème siècle pour lutter contre l'érosion, les paysages de marne noire du col des champs...

*Dîner et nuit au gîte de Couesto (2049 m) : 1 chambre de 4 personnes, 2 chambres de 3 personnes, 2 lits sur palier, 1 salle à manger et sanitaires communs.*

*Dénivelé : + 750 m. -400m. Environ 6h30 de marche.*

## **Jour 5 : MAISON FORESTIERE DE COUESTO - MAISON FORESTIERE DES GARRETS**

Gîte de Couesto au gîte des Garrets, plusieurs options :

- Par les balcons en zone coeur de parc, le lac glaciaire du Lausson niché à 2 327 m d'altitude,
- Entraunes et sa vallée longeant le Var, la cascade d'Aiglière.

Curiosité : les vues panoramiques de la haute vallée du Var, les hardes de chamois du Parc National du Mercantour, etc.

*Dîner et nuit au gîte des Garrets (2050 m) : 1 chambres de 4 personnes, 2 chambres de 3 personnes, 2 lits sur palier, 1 salle à manger et sanitaires communs.*

*Dénivelé : +800 m. -800 m / Environ 7h de marche, + 20 mn (le soir et le matin) avec les affaires de la nuit jusqu'au véhicule du logisticien.*

## **Jour 6 : MAISON FORESTIERE DES GARRETS - THORAME HAUTE GARE**

Gîte des Garrets, Col de la Cayolle, Lac d'Allos, Colmars les Alpes.

Curiosité : passage du col de la petite Cayolle point culminant du parcours à 2 639 m, découverte des lacs d'altitude Garrets et Petite Cayolle. Descente vers le plus grand lac d'altitude d'Europe, le prestigieux lac d'Allos et retour vers la civilisation.

Au revoir les marmottes...

A 14h30, une navette vous conduira du parking du lac d'Allos jusqu'au village de Colmars les Alpes où vos bagages vous attendront à l'Office de Tourisme.

*Dénivelé : +600 m. -600 m / 5h30 de marche.*

### **2 possibilités pour votre retour !**

Soit transfert vers 15h30 /16h à la gare pour récupérer votre véhicule.

Soit navette à 17h40 à Colmars pour rejoindre la gare. Train à 18h42 pour Nice ou 19h34 pour Digne-Les-Bains

Pour ceux qui souhaitent rester jusqu'à 17h40, vous pourrez ainsi visiter gratuitement le patrimoine fortifié de Colmars : visite libre du Fort de Savoie et de la maison-musée et chemin de ronde- Vos bagages pourront être gardés à l'Office de Tourisme pendant votre découverte.

### **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Le programme indiqué ainsi que les horaires ne sont donnés qu'à titre indicatif. Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !






**POUR LA DATE DU 16/09, LE PROGRAMME EST LÉGÈREMENT MODIFIÉ**

# Info séjour

## **NIVEAU : 3 CHAUSSURES**

Randonnée de 3 à 7h de marche comportant une dénivellation positive moyenne de 700 m. Sac léger. Randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux.

Attention, 15 minutes de marche avec le nécessaire pour la nuit sera demandée, fin du jour 2 et 5 en aller-retour pour l'accès aux gîtes de Congerman et des Garrets.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	<b>3</b>	<b>600 à 800 m</b>	<b>5 à 6h</b>
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Bagages transportés par nos soins. Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne, pas trop volumineux, dont le poids ne dépasse pas 12 kg. Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi.

## **GROUPE :**

Groupe de 9 à 12 personnes seulement.

## **ENCADREMENT :**

Accompagnateur en montagne diplômé d'État.

Une demi-journée avec un garde de l'ONF.

## **HEBERGEMENT :**

L'hébergement sera assuré :

- Dans le hameau de la Colle St Michel : gîte du Haut Verdon (qualité tourisme) le premier soir en dortoir de 4 à 6 personnes.
- Dans quatre relais forestiers isolés en pleine montagne entre 1704 et 2050 mètres.

## **REPAS :**

Les petits déjeuners français sont pris dans les structures d'hébergement.

A chaque arrivée d'étape, rafraîchissement prévu.

Apéritif offert et vin à chaque repas du soir : les menus sont à base de productions et spécialités locales dans une optique de développement durable.

### **RENDEZ –VOUS :**

Accueil des participants à partir de 13h15 à la gare de Thorame-Haute. Gare située à 7 km au sud du village de Thorame Haute

Pas de restauration, ni de toilettes sur place, eau non contrôlée à la fontaine.

### ***Randonneurs arrivant en voiture***

Parking gratuit sur le terre-plein 200m après la gare à droite après le passage à niveau en direction de Thorame Haute

### ***Randonneurs arrivant en train avec Les Chemins de fer de Provence.***

- En provenance de Nice : Départ Nice 8h arrivée Thorame Gare 10h14.
- En provenance de Digne : Départ Digne à 12h39 en bus (substitution du train cause travaux) arrivée St André les Alpes à 13h30 puis train jusqu'à Thorame Gare arrivée à 13h42- descendre du train et remettre vos bagages au logisticien.

**Dans tous les cas il faut nous prévenir de votre mode d'acheminement.**

### **DISPERSION :**

Le jour 6 , fin du séjour à la gare de Thorame-Haute à 15h00.

### **SANTE :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

### **ACCES :**

- **En voiture :** Thorame Haute gare est situé dans la vallée du Haut Verdon, département des Alpes de Haute Provence, sur la Route départementale D 955, entre Saint-André-les Alpes et Allos. C'est un hameau, comprenant une gare et les possibilités de parking sont aisées et gratuites.
- **Par avion :** Aéroport de Nice Côte d'Azur puis train des Pignes depuis la gare des Chemins de Fer de Provence – 4 bis rue Alfred Binet – Nice Centre.
- **En train :** Ligne Nice - Digne (arrêt à Thorame-Gare) [www.cpzou.fr](http://www.cpzou.fr), cette liaison est régionale, n'apparaît pas à la S.N.C.F. Trajet de Nice à Thorame-Haute : 2 h15 et de Digne à Thorame-Haute : 1h

### **SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

#### **Quelques règles de bonne conduite à connaître :**

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.

# Nécessaire et Indispensable

## **LISTE DU MATERIEL :**

- ✓ **IMPERATIF : pour faciliter le portage des bagages durant le séjour, géré par le logisticien:**  
**Prévoir un sac à dos ou un sac de voyage souple, par personne et d'un maximum de 10 kg.**
  - ✓ Un petit sac à dos 30/45 litres pour les journées de marche.
  - ✓ Une bonne paire de chaussures de marche souples avec une bonne semelle (type Vibram) et tige montante pour une bonne tenue de la cheville, si possible vous ayant déjà servi.
  - ✓ Bâton de marche ou canne télescopique
  - ✓ Une veste imperméable et respirante (type gore tex®)
  - ✓ Un vêtement de pluie (cape)
  - ✓ Un pantalon confortable pour la marche, un short et un survêtement pour le soir
  - ✓ Une polaire, un pull-over
  - ✓ Une chemise légère à manches longues
  - ✓ Plusieurs paires de chaussettes, paire de gants fins type polaire, bonnet, casquette
  - ✓ Une boîte plastique hermétique (contenance 1 litre) pour le conditionnement des pique-niques,
  - ✓ couteau, cuillère et fourchette + une gourde 1.5 à 2 litres
  - ✓ Mini trousse à pharmacie avec élastoplaste, biogaze ou 2ème peau, gaze, désinfectant et aspirine
  - ✓ Lunettes de soleil, lampe de poche (frontale de préférence), crème solaire, stick à lèvres
  - ✓ Une serviette de toilette
  - ✓ Votre appareil photo
- 
- ✓ **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux,
  - ✓ votre appareil photo
  - ✓ vos papiers

## **SAC A DOS pour la journée :**

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 45 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, une boîte et des couverts personnels pour le pique-nique du midi, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour nous aider à transporter le pique-nique et des encas.



## En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442