



Retrouvance® Haut Verdon - Val d'Entraunes

"La variété et la beauté des paysages des montagnes du Mercantour"

FICHE TECHNIQUE

SEJOUR ACCOMPAGNE RETROUVANCE

6 jours- 5 nuits en pension complète



Les plus de RETROUVANCE® Haut Verdon – Val d'Entraunes :

- ✓ 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.

Réservation - Production

Bureau d'information touristique Verdon tourisme Colmars les Alpes

☎ : 04 92 83 41 92

✉ : reservations@verdontourisme.com



Cartographie 1/25 000 IGN – 2 séries TOP 25 : 3541 OT et 3540 OT

Début et fin du séjour

Jour 1 : Accueil des participants à partir de **14h** à St André-Les-Alpes le lundi. Transfert en navette ZOU ligne 430 à 14h55 pour Thorame-Haute. Début de la randonnée.

Randonneurs arrivant en voiture : se garer sur un parking de la commune de St André-Les-Alpes proche de la gare des Chemins de fer de provence : <https://maps.app.goo.gl/SfqyynpGeiTBiXsW9>

Randonneurs arrivant en train avec Les Chemins de fer de Provence (transporteur régional non SNCF)

- En provenance de Nice : Séjours en juillet/ aout

Départ Nice train saison 8h40 arrivée à St André-Les-Alpes 11h15

- En provenance de Nice : Séjours en juin et en septembre

Départ Nice train saison 8h arrivée à St André-Les-Alpes 10h30

- En provenance de Digne : Départ Digne à 12h39 arrivée à 13h30



Dans tous les cas merci de nous prévenir de votre mode d'acheminement

Niveau

Pour randonneur moyen+ et en bonne condition physique. 3h à 7/8h heures de marche, sans portage (sauf le pique-nique et les affaires pour la journée)

i 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 forestiers de Congerman et des Garrets, non accessibles par véhicule.

Renseignements complémentaires importants

- Les gîtes forestiers sont équipés en électricité photovoltaïque (sauf celui de Couesto jour 4), utilisable **uniquement pour du petit matériel**, téléphone portable ou un appareil photo (sèche-cheveux exclus). Comme tous hébergements isolés et selon les conditions météo certains gîtes peuvent connaître des problèmes d'électricité qu'il n'est pas possible de résoudre rapidement.
- Le réseau mobile téléphonique reste le plus souvent inaccessible en zone de montagne
- Communiquer au revendeur votre **N° de portable** et votre **mode d'acheminement**



Matériel nécessaire

- ❖ 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**
- ❖ 1 drap housse et 1 drap plat + 1 taie d'oreiller carrée
- ❖ 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.
- ❖ Bâtons 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 (entre 500ml et 800 ml) pour le conditionnement des pic-nic, couteau, cuillère et fourchette + une gourde 1.5 à 2 litres
- ❖ Mini trousse à pharmacie avec électroplaste, biogaz ou 2^{ème} peau, gaze, désinfectant et aspirine, crème piqûres insectes ou répulsif.
- ❖ Lunettes de soleil, lampe de poche (frontale de préférence), crème solaire, stick à lèvres
- ❖ Trousse de toilette, 1 serviette et gant de toilette
- ❖ Barres de céréales, énergétiques et/ou fruits secs pour une pause « encas » lors de la randonnée

Le tarif comprend

5 nuits / 6 jours en pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 6 hors assurance et trajet jusqu'au point de départ. Les goûters à l'arrivée de chaque étape. La présence d'un accompagnateur en montagne à partir du rendez-vous du jour 1 jusqu'au jour 6 à 15h30. Les services d'un logisticien pour le transport des bagages, l'ouverture et la fermeture des gîtes et la préparation des repas. Le retour au point de départ en navette privatisée.

Accès à St André-Les-Alpes 04170

➤ **En voiture** : St André-Les-Alpes est un village situé entre lacs et montagnes au cœur du Parc régional du Verdon dans le département des Alpes de Haute-Provence.

Possibilité de parkings gratuits non surveillés. <https://maps.app.goo.gl/iY5BP9Ny3CVygwFU9>

➤ **En train** : ligne Nice - Digne (arrêt à St André-les-Alpes), cette liaison est régionale, n'apparaît pas à la S.N.C.F. Trajet de Nice à St André-Les-Alpes : 2 h15 et de Digne à St André-Les-Alpes : 45m. www.cpzou.fr

➤ **Par avion** : Aéroport de Nice Côte d'Azur puis Chemins de fer de Provence depuis la gare CP située 4 bis rue Alfred Binet 06000 Nice (à 700m de la gare SNCF). www.cpzou.fr

DEROULEMENT DU SEJOUR

HEBERGEMENT

- ❖ La 1^{ère} nuit dans le gîte d'étape du hameau de la Colle St Michel commune de Thorame Haute puis
- ❖ Dans quatre relais forestiers isolés en pleine montagne, entre 1704 et 2050 mètres. Ces maisons entièrement rénovées avec goût dans la tradition montagnarde, sont totalement isolées au sein d'une nature grandiose et imposante, entre forêts et pâturages. L'aménagement intérieur bénéficie d'un bon niveau de confort pour des gîtes de randonnée. **Ces relais forestiers sont exclusivement réservés à nos groupes**
- ❖ Hébergement en chambres communes de 3 à 4 personnes et dortoir la nuit 1. Sanitaires communs.
- ❖ 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.

REPAS

- ❖ Petit déjeuner continental pain et céréales, fruits et laitages. Pic-Nic le midi avec pain, charcuterie et salade composée, 1 dessert. Dîner aux influences alpines et provençales avec une large place offerte aux produits régionaux et locaux. Goûters et apéritifs.
- Attention nous ne pouvons prendre en charge certaines demandes spéciales ou vous devrez porter quelques produits de chez vous type régime sans gluten.

PROGRAMME DETAILLÉ

1^{er} jour

SAINT ANDRE LES ALPES ⇒ THORAME HAUTE GARE ⇒ LA COLLE SAINT MICHEL

Dénivelé : environ +530 m. -10 m. / environ 2h30/3h de marche

Rendez-vous à 14h à la gare CP de St André-Les-Alpes où l'accompagnateur attendra les randonneurs. Navette à 14h55 jusqu'à Thorame-Gare (environ 15mn). Les bagages seront remis au logisticien. Randonnée jusqu'au hameau de la Colle St Michel.

Accueil Hébergement et restauration au gîte de la Colle St Michel : Dortoir de 5 places ou chambres de 4 personnes, sanitaires communs, salle de restauration et salon de détente.

2^{ème} jour

LA COLLE ST MICHEL ⇒ MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN

Dénivelé : +981 m. -542 m. / 7h30 de marche +20 mn (le soir et le lendemain matin) avec les affaires de la nuit depuis le véhicule du logisticien (petit sac fourni la veille)

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 et un coin salon et sanitaires communs.

3^{ème} jour**MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN ⇨ MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE***Dénivelé : + 695 m. -867 m. / environ 6h30 de marche*

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 forestier de la Fruchière (1704 m) : 3 chambres de 4 personnes, 1 salle à manger, terrasse et sanitaires communs.

4^{ème} jour**MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE ⇨ MAISON FORESTIERE DE COUESTO***Dénivelé : +750 m. -400 m. / Environ 6h30 de marche*

Gîte forestier de la Fruchière, Rattery 1700, Cabane vieille, Col des champs, Gîte O.N.F de Couesto.

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

Dîner et nuit au gîte forestier 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.

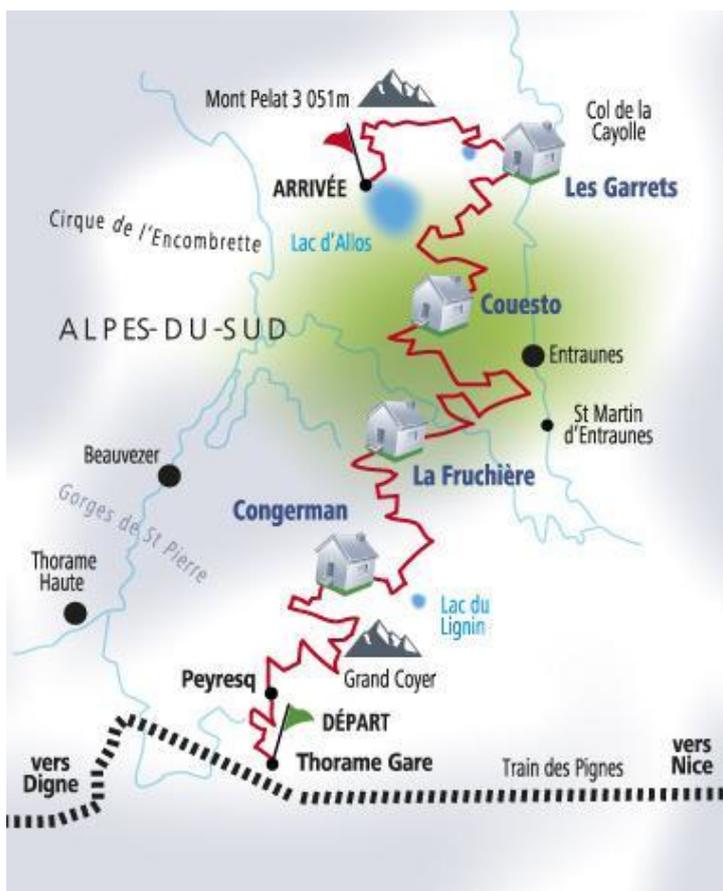
5^{ème} jour**MAISON FORESTIERE DE COUESTO ⇨ MAISON FORESTIERE DES GARRETS***Dénivelé : +800 m. -800 m. / Environ 7 h de marche + 20 mn (le soir et le matin) avec les affaires de la nuit jusqu'au véhicule du logisticien*

Plusieurs options :

- Par les balcons en zone cœur 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, ...

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

6^{ème} jour**MAISON FORESTIERE DES GARRETS ⇨ THORAME HAUTE GARE***Dénivelé : +600 m. -600 m. / 5 h30 de marche*

Gîte forestier 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. Transfert jusqu'à St André-Les-Alpes. Arrivée vers 15h30/16h

NB : Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.