



CIRCUIT *Retrouvance*[®]

MASSIF DES MONGES

PRINTEMPS/AUTOMNE 2023



Massif préalpin exceptionnel par sa position géographique, impressionnant par ses paysages, bouleversant par l'absence d'habitat, les Monges en Haute Provence alternent immenses alpages, vallées étroites et villages oubliés, points de vue à couper le souffle. La randonnée Retrouvance[®] vous emmène par ses sentiers muletiers ou forestiers à la découverte d'un pays qui saura satisfaire votre soif de liberté, de grands espaces et de rencontres.

LIEU : Massif des Monges (Alpes de Haute- Provence - 04)

DATE : Ce descriptif concerne la période du **11 juin au 07 Juillet 2023** et du **10 Septembre au 29 octobre 2023**

DURÉE : 6 jours / 5 nuits, du dimanche au vendredi

TARIF : 775€

ENCADREMENT : un accompagnateur en montagne breveté ou diplômé d'état + un logisticien qui porte les bagages, ouvre les gîtes et s'occupe des ravitaillements

MAIL : sejours.atlas@gmail.com

NIVEAU : MOYEN ++ Séjour pour bons randonneurs. De 4 à 8h de marche et/ou 280m à 1250m de dénivelé positif et 545m à 1430 m de dénivelé négatif dans la journée. Les randonnées s'effectuent sur des sentiers entre 850 m à 2115 m d'altitude. Bonne condition physique. Pas de difficulté technique mais circuit physique par la longueur des étapes et le dénivelé.

HÉBERGEMENT : gîtes 12/14 places restaurés au cœur de la nature ou en centre village, réservés à l'usage exclusif de votre groupe.

GROUPE : de 6 à 12 personnes

PORTAGE : Le portage des bagages est assuré par le logisticien. Vous ne portez que votre pique-nique et les affaires personnelles pour la journée.

DÉPART / ARRIVÉE : du dimanche 13h30 au vendredi 16h30, Départ/retour village de Selonnet.

Le prix comprend

- L'hébergement incluant les draps et les repas en pension complète, du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6,
- l'encadrement,
- le transport des bagages, les transferts nécessaires au déroulement normal de la randonnée.

Le prix ne comprend pas

- les dépenses personnelles,
 - Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de rendez-vous de ce séjour,
 - Les assurances annulation et rapatriement,
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

« LES PLUS DE CE SÉJOUR »

- *Le Massif des Monges est l'un des massifs les moins fréquentés de France*
- *Le Paysage ! 360 ° sur les lignes de crêtes et sur les sommets*
- *le transport des bagages ! vous ne portez que vos affaires pour la journée*
- *Les gîtes privatisés pour le groupe*

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 SELONNET (1600 m) – AUZET (1250 m)

15 km de distance estimée ≥ 3h30 - dénivelé : +280m / -640 m :

Départ à 13h30 du point d'accueil de Selonnet, direction la station de ski de Chabanon. Pour cette première randonnée nous traversons le plateau d'Iroire, lieu à la richesse floristique remarquable, puis le Col de Lauzerot, espace de pastoralisme intact. Arrivée à Auzet par une piste forestière.

Dîner et Nuit : Gîte du Serre situé au cœur du village d'Auzet, architecture passive, terrasse dominante. Salle à manger, cuisine, 2 chambres de 2 lits simples, 1 salle de bain, 1 WC.

A l'étage inférieur : 5 chambres de 2 lits simples, 2 salles de bains

JOUR 2 AUZET – BARLES (1000 m)

20 km de distance estimée ≥ 7h00 - dénivelé : +860m / -1130m :

A travers la forêt communale d'Auzet, puis par le col du Lauzerot, l'itinéraire nous approche du premier sommet à plus de 2000m, « Tête Grosse », environné d'anciennes cabanes pastorales. Puis par le Col de la Pinée nous redescendons sur la vallée du Bès et Barles.

Dîner et Nuit : Gîte de Gonin, dans un site proche mais à l'écart du village, nous sommes dans la Réserve géologique de Haute Provence, la plus vaste d'Europe.

Le Gîte se compose de trois volumes :

Un bâtiment commun : 1 salle à manger – cuisine, 1 WC et une grande terrasse ensoleillée

Un premier volume indépendant : 3 chambres de 2 lits simples, 2 salles de bain, 1 WC

Un second volume indépendant : 4 chambres de 2 lits simples, 2 salles de bain, 1 WC

JOUR 3 BARLES – FONTBELLE (1320 m)

19,1 km de distance estimée ≥ 8h00 - dénivelé : +1130m / -810m :

Une grosse étape : Après un court cheminement sur une route et une piste forestière nous traversons le massif sous la Grande et la Petite Cloche, sommets typiques de ces reliefs. Ensuite, par un sentier vers le col Saint Antoine, le paysage embrasse les crêtes de Conaples, le sommet des Monges. Cette magnifique étape s'achève avec le passage des crêtes de Géruen.

Dîner et Nuit : Maison forestière rénovée de Fontbelle, sur la commune de Castellard Melan, en pleine forêt à proximité du col de Fontbelle. Présence d'une faune riche (chamois, mouflons, marmottes et aigles). Espace avec tables de pique-nique et une fontaine. En rez-de-chaussée : salle à manger, cuisine, 2 chambres de 2 lits simples, 1 salle de bain, 1 WC. A l'étage : 4 chambres de 2 lits simples, 2 salles de bain et dans les combles : 1 chambre de 2 lits.

JOUR 4 FONTBELLE – LAC DES MONGES (1550 m)

18,3 km de distance estimée ≥ 6h30 - dénivelé : +1025m / -820m :

Encore une très belle Journée, la plus haute du séjour, avec un panorama à 360° sur le massif des Monges jusqu'au massif des Écrins. Passage par le village d'Authon, puis ascension du sommet des Monges (2115m) par les crêtes de Pierre-Mont et de Conaples qui nous porteront vers cet objectif valorisant. Enfin, descente vers le gîte du lac des Monges.

Dîner et Nuit : Gîte du Lac des Monges

Situé au cœur de la forêt et non loin du lac des Monges, l'hébergement est un plain-pied construit en 2017.

Fonctionnement en autonomie énergétique. 1 salle de vie avec cuisine équipée donnant sur une grande terrasse – 1 salle de bain, dont 1 WC (handicapé). 1 chambre attenante à la salle d'eau avec 2 lits superposés, 2 chambres avec accès par l'extérieur équipées chacune de 2 lits superposés.

JOUR 5 LAC des MONGES-BAYONS (900 m)

16,5 km de distance estimée ≥ 7h00 - dénivelé : +830m / -1340m :

Superbe étape panoramique passant par le col de Clapouse, un des plus connus du massif, et 3 sommets à plus de 2000m dont l'Oratoire. En fin de journée, les crêtes de la colle dominant la vallée de Bayons, lieu de notre dernière soirée.

Dîner et Nuit : Gîte du Château, situé en plein centre du village de Bayons.

2eme étage : salle à manger – cuisine, 2 wc, 2 salles de bain, 3 chambres de 2 lits simples, 1 chambre 1 lit simple

3eme étage (Combles) : 1 salle de bain, 1 wc, 2 chambres de 2 lits simples, 1 chambre de 3 lits simples

JOUR 6 BAYONS- SELONNET (1600m)

18,6 km de distance estimée ≥ 6h30 - dénivelé : +1250m / -580 m :

Notre dernier jour de marche nous ramène à notre point de départ, traversant la Grande Gineste et la montagne de Val Haut, passant au pied de la Chanau (1885 m) et de Tête Grosse.

La navette vous attend à la station de Chabanon vers 16h30 pour redescendre sur Selonnet.

Ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants.

Renseignements complémentaires importants

Les gîtes forestiers de Fontbelle et du lac des Monges sont autonomes en électricité (photovoltaïque). La prise disponible sera utilisable uniquement pour recharger du petit matériel : téléphone portable ou un appareil photo (sèche-cheveux exclus). Vous n'êtes pas assuré de l'intégralité des liaisons téléphoniques car le circuit se déroule en montagne. Avec son cortège de zones d'ombre.... Mais vous parviendrez à faire un petit coucou à vos proches de temps en temps.

DRAPS ET COUETTES fournis (**sauf mesures anti-covid, se renseigner auprès d'ATLAS**), pas besoin de prendre votre sac de couchage.

Pensez à communiquer **vos n° de portable** à votre revendeur pour le RDV du JOUR 1

CARTOGRAPHIE : 1/25 000° IGN – Série TOP 25 – 3439 ET – SEYNE / CHABANON. GRAND PUY - TETE DE L'ESTROP
1/25 000° IGN – Série TOP 25 – 3339 ET - LA MOTTE-DU-CAIRE - VALLE DU SASSE

Rendez-vous, dispersion et accès

JOUR 1 : à 13h devant le point d'accueil de Selonnet (Mairie –parking sur place). Vous laisserez vos bagages et partirez directement par navette à 13h30 en direction de votre première balade.

JOUR 6 dispersion vers 16h30 devant le point d'accueil de Selonnet.

Convocation : Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

Accès :

En train :

Transport en commun Via Digne les Bains 04000 : pas de liaison possible le jour même. Depuis Gare TGV Aix en Provence à Digne les Bains : bus LER Ligne 26 (2h15) + bus LER ligne 28 (1h5) + prévoir nuit à Selonnet.
Depuis Nice à Digne les Bains : Train des Pignes géré par les Chemins de Fer de Provence (ligne régionale)
[http://tourisme.trainprovence.com/_bus LER ligne 28 \(1h5\) + prévoir nuit à Selonnet](http://tourisme.trainprovence.com/_bus_LER_ligne_28_(1h5)_+pr%C3%A9voir_nuit_%C3%A0_Selonnet_D%C3%A9part_de_Digne_Les_Bains) Départ de Digne Les Bains
Gare routière : bus LER 28 > arrêt Selonnet Rd 900. Via GAP 05000 Depuis Ligne de nuit SNCF : Paris Austerlitz – Briançon : http://www.sncf.com/fr/trains/intercites/lignes_nuit/paris-austerlitz-briancon Gare SnCF de Gap + puis taxi ou covoiturage (39.5 km)

En voiture : Consultez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr

A 51 depuis Aix-Marseille ou Grenoble. -

Par Digne : sortie 20 vers Digne-les-Bains, puis N85 jusqu'à Digne, direction Barcelonnette par la D900 via la Javie, le Vernet, Seyne Les Alpes puis D1 jusqu'à Selonnet (1h30 depuis Digne Les Bains). Depuis Gap, suivre la D900b jusqu'à Espinasse puis D900b direction Barcelonnette, puis St Vincent les Fort /col St Jean par la D900 direction Seyne les Alpes, D1 à Selonnet.

L'équipement

• **IMPÉRATIF** 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
- Sous-vêtements de rechange
- 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 électroplaste, 2ème peau, gaze, désinfectant et aspirine.
- Médicaments personnels si traitement + ordonnance
- Lunettes de soleil, lampe de poche (frontale de préférence), crème solaire, stick à lèvres
- Une serviette de toilette.
- Votre appareil photo
- Draps et couettes fournis : pas besoin de prendre de sac de couchage
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne
- Papiers d'identité + argent et CB

Pour votre confort et votre sécurité, partez bien équipés.

Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller dans vos choix de vêtements, sac à dos, chaussures.....

Formalité

- Passeport (pour séjour étranger) ou carte d'identité en cours de validité + carte sécurité sociale
- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, A.T.L.A.S. vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels (voir rubrique assurance et annulation).

ASSURANCE ET ANNULATION

Il est indispensable pour participer à nos séjours d'être assuré en responsabilité civile personnelle, par ailleurs vous devez être assurés pour l'assistance et le secours en cours de séjour.

L'assurance annulation est fortement conseillée en cas d'annulation de votre séjour pour une cause qui serait de votre fait. Si ce n'est pas le cas, ATLAS est en mesure de vous proposer des assurances aux conditions suivantes

CONTRATS ASSURANCES

Assistance rapatriement - frais de secours : 1 % du prix du séjour

Annulation + bagages : 2,8 % du prix du séjour

Extrait de nos contrats d'assurances à consulter sur notre site internet. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement - secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance précisant le montant maximum de couverture pour les frais d'évacuation

LITIGES

Toute réclamation, sauf cas de force majeure, relative au voyage doit être adressée par lettre recommandée ou e-mail avec accusé de réception dans un délai d'un mois après la date du retour. A défaut de réponse satisfaisante dans les 60 jours suivant votre courrier, vous pouvez saisir le médiateur du tourisme et du voyage sur le site : www.mtv.travel.