Retrouvance® Haut Verdon - Val d'Entraunes

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

FICHE TECHNIQUE

SEJOUR ACCOMPAGNE RETROUVANCE * *SEJOUR DU 16/09/2024*

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.

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez contacter l'OTI VERDON TOURISME

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 11h30 à Beauvezer 04370 (Parking de la Maison de Pays).
https://maps.app.goo.gl/hATJAUyoCihLHFi3A
Randonneurs arrivant en voiture : Parking gratuit de la Maison de pays 04370 Beauvezer ou à 200 mètres près de l'hôtel du Verdon
Randonneurs arrivant en train avec Les Chemins de fer de Provence.

- *En provenance de Nice : Départ Nice 8h arrivée Thorame Gare 10h14 puis navette ligne ZOU 430 à 10h48 arrivée à Beauvezer (à 200m du point de RDV) à 11h07.*
- *En provenance de Digne : Départ Digne à 8h19 en bus (substitution du train cause travaux) arrivée St André les Alpes à 9h10 puis train jusqu'à Thorame Gare arrivée à 9h22- navette ligne ZOU 430 à 10h48 arrivée à Beauvezer à 11h07.*

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

Jour 6 : Fin du séjour à Beauvezer vers 16h.

Niveau

Pour randonneur moyen+ et en bonne condition physique. 3h à 7h heures de marche, sans portage (sauf le pique-nique et les affaires pour la journée) ⓘ *Attention, 15 minutes de marche avec le nécessaire pour la nuit sera demandée, fin du jour 5 en aller-retour pour l'accès aux gîtes forestiers des Garrets, non accessible par véhicule.*

Renseignements complémentaires importants

- Les gîtes forestiers sont équipés en électricité photovoltaïque, 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 connaitre 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** pour Thorame-Haute gare.
- Prévoir pique-nique du jour 1

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 2ème 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 à partir du jour 3 pour le transport des bagages, l'ouverture et la fermeture des gîtes et la préparation des repas. La navette retour jour 6 jusqu'au point de départ à Beauvezer ou la navette retour gare à 17h44.

Accès à BEAUVEZER 04370 :

- **En voiture :** Le village de Beauvezer est situé dans la vallée du Haut-Verdon, département des Alpes de haute-Provence, sur la RD 955. Plusieurs parkings communaux et gratuits sont disponibles : A la Maison de Pays de Beauvezer : https://maps.app.goo.gl/hATJAUyoCihLHFi3A ou vers l'hôtel du verdon : https://maps.app.goo.gl/9Ec7FvF3u19y3qsNA
- **Par avion :** Aéroport de Nice Côte d'Azur puis train : Chemins de fer de Provence (train des Pignes) gare située 4 bis rue Alfred Binet 06000 Nice (à 700m de la gare SNCF). www.cpzou.fr. Arrivée train à Thorame Haute Gare puis navette Zou ligne 430. Attention aux correspondances !
- **En train :** ligne Nice - Digne (arrêt à Thorame Haute Gare) 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 : 1h10 Arrivée train à Thorame Haute Gare puis navette Zou ligne 430. Attention aux correspondances !

DEROULEMENT DU SEJOUR

L'hébergement sera assuré :

- 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 nuit 1. Sanitaires communs.
- Le groupe est attendu tous les soirs, à partir du jour 3, 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 préparés par des prestataires locaux).
- 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 partie dans le cœur du Parc national du Mercantour.

PROGRAMME DETAILLÉ

1er jour — BEAUVEZER ⇨ REFUGE DE CONGERMAN

Dénivelé : environ + 650 m / environ 2h30 de marche

Rendez-vous à 11h30 sur le parking de la maison de Pays de Beauvezer où l'accompagnateur attendra les randonneurs. Les bagages seront remis au gestionnaire du refuge de Congerman qui les acheminera jusqu'au gîte. Randonnée spectaculaire dans les Gorges de Saint Pierre, superbe canyon vertigineux, falaises à couper le souffle, sentier en balcon taillé dans la roche, cascades, vaste forêt et cabanes.

Accueil Hébergement et restauration à Congerman en chambres de 3 à 4 personnes, sanitaires communs.

2ème jour — CONGERMAN

Dénivelé : + 500 à 850 max / environ 6h de marche

+20 mn (le soir et le lendemain matin) avec les affaires de la nuit depuis le véhicule du gardien du refuge

Baisse de l'Orgeas, cabane de Pasquier (ou variantes) remontée sous le petit Coyer et retour cabane Congerman (dénivelé entre 500 et 850 m.)

Dîner et nuit au gîte forestier de Congerman (1860 m)

3ème jour — CONGERMAN ⇨ LA FRUCHIERE

Dénivelé : + 700 m. -850 m. / environ 6h30 de marche

Gîte de Congerman, Barre de Pisse-en-l'Air, Baisse du Détroit, Lacs de Lignin, Cabane de Mouriès- Cascades de la Lance, Gîte O.N.F de la Fruchière. A l'arrivée, baignade rafraîchissante dans les vasques de la Lance.
Curiosité : la baisse (ou col) du Détroit 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.

4ème jour LA FRUCHIERE ⇨ COUESTO

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

Gîte O.N.F de la Fruchière, Ratery, Cabane vieille, Col des champs, Gîte O.N.F 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 O.N.F 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.

5ème jour COUESTO ⇨ GARRETS

Dénivelé : +800 m. -800 m. / Environ 7 h de marche

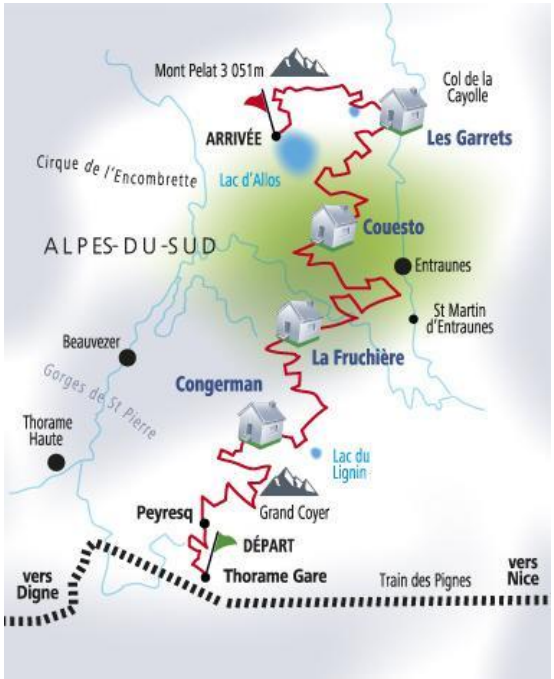
+ 20 mn (le soir et le matin) avec les affaires de la nuit jusqu'au véhicule du logisticien
Plusieurs options :
- Par les balcons en zone cœur de parc, le lac glaciaire du Lausson niché à 2 327 m. d'altitude ;
- Entraunes et sa vallée longeant le Var, la cascade d'Aiglière…

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 chambres de 4 personnes, 2 chambres de 3 personnes, 2 lits sur palier, 1 salle à manger et sanitaires communs.

6ème jour GARRETS ⇨ BEAUVEZER

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. Retour en navette à Beauvezer.

Attention pour les personnes qui doivent rejoindre la gare de Thorame retour depuis Colmars par la navette ZOU 430 de 17h40
Train à 18h42 pour Nice et à 19h34 pour Digne-Les-Bains
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.

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.

Plan accès arrivée des randonneurs en train depuis Nice ou Digne-Les-Bains.