



Retrouvance® Haut Verdon - Val d'Entraunes

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

FICHE TECHNIQUE

SEJOUR ACCOMPAGNE TRAIL RETROUVANCE

4 jours- 3 nuits en pension complète



Les plus de RETROUVANCE® Trail 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.
- ✓ Un accompagnement par un professionnel de la montagne spécialisé en trail et un logisticien

Réservation - Production

Bureau d'information touristique Verdon tourisme Colmars les Alpes

☎ : 04 92 83 41 92

✉ : reservations@verdontourisme.com

DES SOURCES
AUX GORGES DU
VERDON

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

Début 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 Beauvezer. Début du parcours.



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/SfquynpGeiTBiXsW9>



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 pratiquant de trail de bon niveau capable de faire une sortie de 30km et 1600m D+ sur 1 journée sans difficulté.
Le séjour cumule 90km et 5000m D+. Voir le programme détaillé ci-dessous.

i Attention, 15 minutes de marche avec le nécessaire pour la nuit sera demandée, fin du jour 1 et 3 en aller-retour pour l'accès aux gîtes forestiers de Congerman et des Garrets, non accessibles par véhicule.



Renseignements complémentaires importants

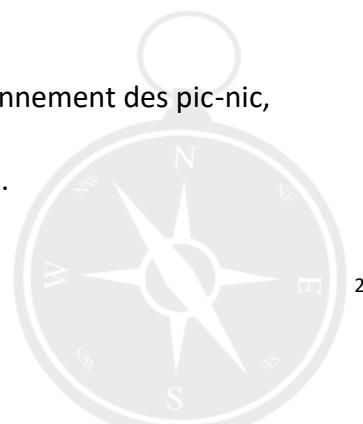
- Les gîtes forestiers sont équipés en électricité photovoltaïque, utilisable **uniquement pour du petit matériel**, téléphone portable ou un appareil photo (sèche-cheveux exclus). Comme tous hébergements isolés et selon les conditions météo certains gîtes peuvent connaître des problèmes d'électricité 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

Un logisticien vous fera suivre votre sac d'affaires de rechanges avec votre nécessaire de toilette et affaires de nuit.

- ❖ 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 sac à dos gilet de trail pour la journée et d'une capacité suffisante contenant :
 - une veste imperméable et respirante (type gore tex®)
 - une réserve d'eau de 2l au minimum (flasques ou poche à eau)
 - un haut chaud technique à manches longues
 - un buff
 - une boîte plastique hermétique (entre 500ml et 800ml) pour le conditionnement des pic-nic, couteau, cuillère et fourchette
- ❖ Une bonne paire de chaussures de trail, si possible vous ayant déjà servi.
- ❖ Bâtons de trail (en option)



- ❖ Des vêtements techniques confortables pour courir, un short et un survêtement pour le soir
- ❖ Une polaire, un pull-over, une chemise légère à manches longues pour le soir
- ❖ Plusieurs paires de chaussettes, paire de gants fins type polaire, bonnet, casquette
- ❖ Mini trousse à pharmacie avec électroplaste, biogaz ou 2^{ème} peau, gaze, désinfectant et aspirine, crème piqûres insectes ou répulsif.
- ❖ Lunettes de soleil, lampe frontale, 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 journée

Le tarif comprend

3 nuits / 4 jours en pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 4 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 4 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

DÉROULEMENT DU SÉJOUR

HEBERGEMENT

- ❖ Dans trois 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. Sanitaires communs.
- ❖ Le groupe est attendu tous les soirs 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 DÉTAILLÉ

1^{er} jour **SAINT ANDRE LES ALPES ➔ BEAUVEZER ➔ REFUGE DE CONGERMAN**
9km et 740m D+ / environ 2h30/3h

Rendez-vous à 14h à la gare CP de St André-Les-Alpes où l'accompagnateur attendra les randonneurs. Navette à 14h55 jusqu'à Beauvezer (environ 30mn). Les bagages seront remis au logisticien. Trail jusqu'à la cabane de Congerman par les magnifiques Gorges de St Pierre.

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.

2^{ème} jour **MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN → MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE**
28,5km et 1350m D+

Gîte de Congerman, Cabane de Chabanal, Col du Cougouyon, Cabane du Lançonnet, Le Petit Coyer, Baisse de Mouriès, Baisse du Déroit, Lacs de Lignin, Cabane de Mouriès, vasques de la Lance, Gîte de la Fruchière. A l'arrivée, baignade rafraîchissante dans les vasques.

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.

3^{ème} jour **MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE → MAISON FORESTIERE DES GARRETS**
30km et 1550m D+ / + 20 mn de marche (le soir et le matin) avec les affaires de la nuit jusqu'au véhicule du logisticien

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

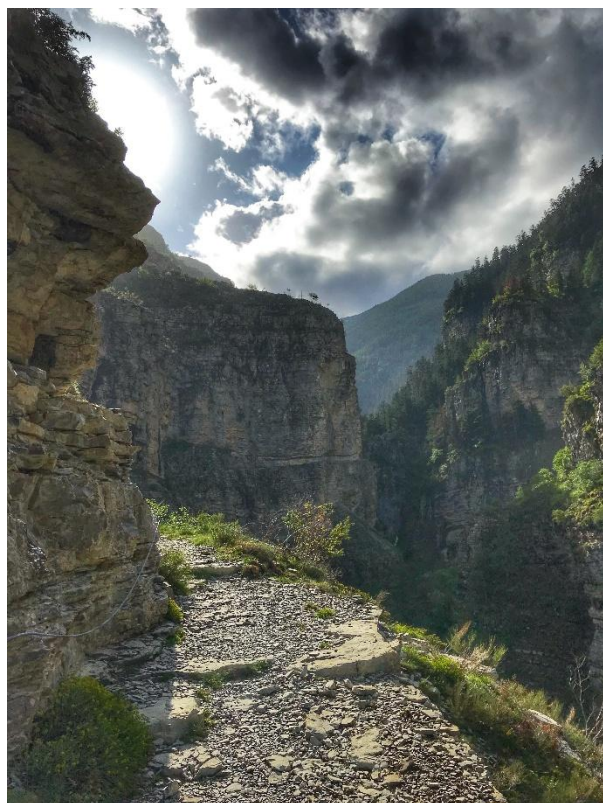
Curiosité : la forêt domaniale du Haut-Verdon plantée au 19^{ème} siècle pour lutter contre l'érosion, les paysages de marne noire du col des champs, les vues panoramiques de la haute vallée du Var, les hardes de chamois du Parc national du Mercantour.

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.

4^{ème} jour **MAISON FORESTIERE DES GARRETS → SAINT ANDRE LES ALPES**
20km et 1250m D+

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

Curiosité : passage du col de la petite Cayolle à 2 639 m, découverte des lacs d'altitude Garrets et Petite Cayolle. Ascension du mythique Mont Pelat avec une magnifique vue à 360°, point culminant de ce séjour à 3051m. Puis, 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 15h00, 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 16h00/16h30

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.