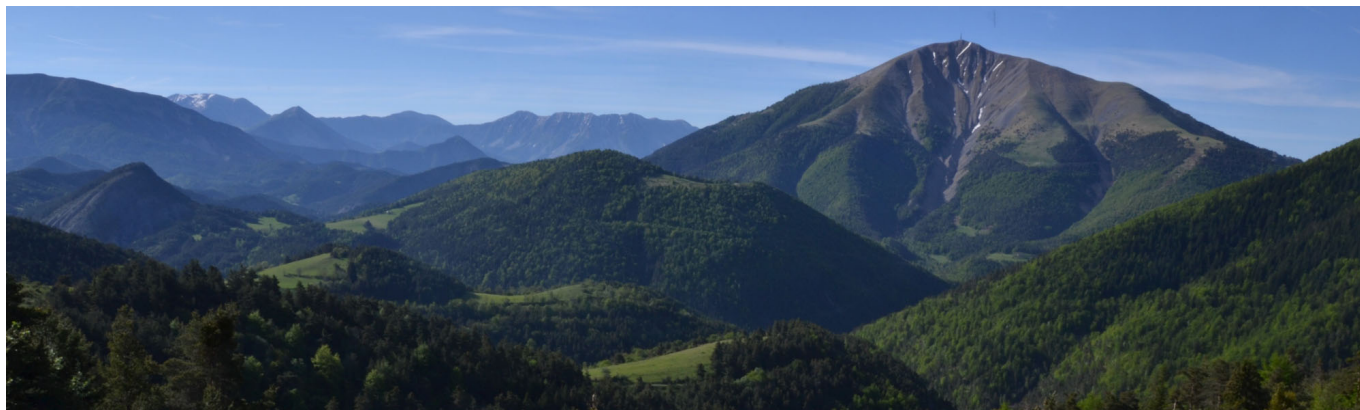


La Retrouvance® dans le massif des Monges



PRESENTATION

Massif des Monges
Randonnée itinérante

6 jours / 5 nuits

Au coeur du massif des Monges, en Haute-Provence, la randonnée Retrouvance® vous emmène par ses sentiers muletiers et atypiques, anciennement arpenté par les femmes et les hommes du territoire. Il vous amène à la découverte de splendides paysages abritant une faune, une flore et une géologie caractéristique et unique pour ne pas dire emblématique du massif des Monges. L'histoire forestière et le pastoralisme sont à l'image de l'évolution humaine de ce territoire, retraçant les grandes périodes d'occupation ou d'abandon de ces hautes terres et soulignant le combat permanent entre l'homme et la nature. Ce « petit bout de France » saura satisfaire votre soif de liberté, de découverte et de rencontre inoubliable.

PROGRAMME

Jour 01

Jour 01 : SELONNET (1600 m) - BARLES (1000 m) - pour les départs de juillet et août

Départ à 9h00 du point d'accueil de Selonnet, direction la station de ski de Chabanon. Pour cette première randonnée nous traversons le plateau d'Iroir, lieu à la richesse floristique remarquable puis le Col de Lauzerot, espace de pastoralisme intact.

Arrivé à Barles, par le col de Pinée.

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).

Dénivelée : + 500 m ; - 1040 m Distance : 15 km Horaire : 6h00 de marche environ

Jour 01 : SELONNET (1600 m) - AUZET (1250 m) pour les départs de juin, septembre et octobre

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 coeur 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 bain

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 280 m ; - 640 m Distance : 15 km Horaire 3h00 de marche environ

Jour 02

BARLES - FONTBELLE ou AUZET - BARLES (dates de départ juillet et août)

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.

Ce magnifique itinéraire s'achève par 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.

Dénivelée : + 1130 m ; - 810 m Distance : 19.1 km Horaire : 8h00 environ

Jour 02 : AUZET - BARLES (1000 m) pour les départs de juin, septembre et octobre

A travers la belle forêt communale d'Auzet, puis le col du Lauzerot, l'itinéraire nous approche du premier sommet à plus de 2000 m « Tête Grosse ». 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

Dénivelée : + 860 m ; - 1130 m Distance : 20 km Horaire : 7h00 de marche environ

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Jour 03

Jour 03 : FONTBELLE - FONTBELLE pour les départs de juillet et août

Installés à Fontbelle pour deux soirées, les préparatifs sont allégés d'autant et nous profitons pleinement du site. Votre accompagnateur saura tirer le meilleur parti de cette journée intercalée entre deux grosses étapes :

Selon l'arrivée de la veille et l'humeur du moment, randonnée en boucle sur les crêtes et sommet de Gérüen (+/-560m) ou sur la montagne de Mélan par la grotte St Vincent (+/-430m) , dans tous les cas une visite dans l'intimité du secteur

Jour 03 : BARLES - FONTBELLE (1320 m) pour les départs de juin, septembre et octobre

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

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 1130 m ; - 810 m Distance : 19.1 km Horaire : 8h00 environ

Jour 04

FONTBELLE - LAC DES MONGES (1550 m)

Encore une très belle journée, la plus haute du séjour avec un panorama à 360° sur le Massif des Monges et vue sur le Massif des Ecrins.

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 coeur 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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 1025 m ; - 820 m Distance : 18.3 km Horaire : 6h30 environ

Jour 05

LAC DES MONGES - BAYONS (900 m)

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, au second étage de cette ancienne demeure : 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

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 830 m ; - 1430 m Distance : 16.5 km Horaire : 7h00 environ

Jour 06

BAYONS - SELONNET (1600 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**

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 1250 m ; - 545 m

Distance : 18.6 km

Horaire : 6h30 environ

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Attention, selon la période Retrouvance Monges se décline en deux itinéraires, différents sur les trois premiers jours. Les trois dernières étapes restent identiques.

Il est important de prendre en considération le fait que l'Accompagnateur en Montagne peut modifier les itinéraires en fonction des conditions météorologique et/ou de terrains et/ou du niveau du groupe. Les itinéraires resteront sensiblement les mêmes, il existe des échappatoires/variantes qui permettent de raccourcir ou de rallonger les journées.

LES PLUS DE RETROUVANCE HAUTE-PROVENCE

- Une grande richesse des paysages et des milieux traversés au coeur d'un massif grandiose
- Les 5 gîtes neufs, confortables aux portes de la frontière sauvage ou en coeur de village
- La découverte du métier de forestier au cours de votre séjour

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Pour les départs de juin, septembre et octobre : Dimanche à 13h30 devant le point d'accueil de Selonnet (mairie-parking sur place). Vous laisserez vos bagages et partirez par navette en direction de votre première balade.

Pour les départs de juillet et août : Dimanche à 9h00 devant le point d'accueil de Selonnet (Mairie - parking sur place). Vous laisserez vos bagages et partirez directement par navette à 9h30 en direction de votre première balade.

Accès 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.

Consultez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr

Accès 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 (1h15) + prévoir nuit à Selonnet

Depuis Nice à Digne les Bains : Train des Pignes gère par les Chemins de Fer de Provence (ligne régionale). <http://tourisme.trainprovence.com/>

Au départ de Digne Les Bains Gare routière : bus LER 28 > arrêt Selonnet Rd 900

http://www.sncf.com/fr/trains/intercites/lignes_nuit/paris-austerlitz-briancon Gare Sncf de Gap + puis taxi ou covoiturage (39.5 km)

Horaires à vérifier avant votre départ

DISPERSION

Fin du séjour vers 16H30 devant le point d'accueil de Selonnet.

Hébergements avant ou après la randonnée : Nous contacter.

NIVEAU

Niveau 3 sur une échelle de 5. Marcheurs sportifs+.

Bonne condition physique requise

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.

HEBERGEMENT

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

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.

Vous n'êtes pas assuré de l'intégralité des liaisons téléphoniques car le circuit se déroule en montagne. Avec son cortège de zone d'ombre... mais vous parviendrez à faire un petit coucou à vos proches de temps en temps !

PORTAGE DES BAGAGES

Le portage des bagages est assuré par un logisticien. Le client n'aura à porter que son pique-nique de la journée et quelques affaires personnelles de la journée

GROUPE

De 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en moyenne montagne breveté ou diplômé d'état ainsi qu'un logisticien qui transporte les bagages ouvre les gîtes et s'occupe des ravitaillements.

MODIFICATION PARCOURS

Il est important de prendre en considération le fait que l'Accompagnateur En Montagne peut modifier les itinéraires en fonction des conditions météorologique et/ou de terrains et/ou du niveau du groupe. Les itinéraires resteront sensiblement les mêmes, il existe des échappatoires/variantes qui permettent de raccourcir ou de rallonger les journées.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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.

. 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
- 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...

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

A partir de 815€/personne

programme différent selon les dates de départ

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement incluant les draps et les repas en pension complète du pique nique du jour 01 à celui du jour 06
- Le transport des bagages
- Les transferts nécessaires au déroulement normal de la randonnée

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous et le retour
- Les transferts éventuels non prévus pendant la randonnée
- Les assurances
- L'équipement individuel
- Les dépenses personnelles
- Les boissons en dehors des repas
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

CARTOGRAPHIE

1/25 000° IGN - Serie TOP 25 - 3439 ET - SEYNE / CHABANON. GRANS PUY - TETE DE L'ESTROP

1/25 000° IGN - Serie TOP 25 - 3339 ET - LA MOTTE-DU-CAIRE - VALLE DU SASSE