

La Retrouvance® dans le Mercantour et le Haut Verdon



PRESENTATION

Randonnée itinérante accompagnée avec portage des bagages
6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

A la frontière des brumes continentales et des éblouissements méditerranéens, La Retrouvance vous invite à découvrir spectacles et trésors naturels, au rythme paisible du randonneur qui chemine sous le ciel d'azur.

Durant 6 jours et 5 nuits un accompagnateur en montagne vous guidera tout au long de votre circuit afin de vous faire partager ses secrets.

PROGRAMME

Jour 1 : THORAME HAUTE GARE - PEYRESQ

Rendez-vous à 13h15 à la gare de Thorame-Haute où l'accompagnateur attendra les randonneurs. Les bagages seront remis au logisticien. Départ du train à 13h48 jusqu'à la halte de Méailles arrivée à 13h56.

Départ de la randonnée vers 14h30 :

- Soit Randonnée jusqu'au village de Peyresq
- Soit Randonnée jusqu'au hameau de la Colle
- Soit en cas de perturbation sur la ligne de train, randonnée directement depuis la gare

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +500 m. -70 m / environ 3h de marche

Jour 2 : PEYRESQ - MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +768 m. -400 m / 7h à 8h 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)

Jour 3 : MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN - MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE

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

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : + 700 m. -850 m / environ 7h00 de marche

Jour 4 : MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE - MAISON FORESTIERE DE COUESTO

Gîte de la Fruchière, Rattery, Cabane vieille, Col des champs, Gîte 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 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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 5 : MAISON FORESTIERE DE COUESTO - MAISON FORESTIERE DES GARRETS

Gîte de Couesto au gîte des Garrets, 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, etc.

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

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

+ 20 mn (le soir et le matin) avec les affaires de la nuit jusqu'au véhicule du logisticien

Jour 6 : MAISON FORESTIERE DES GARRETS - THORAME HAUTE GARE

Gîte 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.

2 possibilités pour votre retour !

- Soit transfert vers 15h30 /16h à la gare pour récupérer votre véhicule. Attention pour les personnes non véhiculées, il n'y aura pas de train avant 18h49 pour Nice ou 19h28 pour Digne-Les- Bains

- Soit navette à 17h44 à Colmars pour rejoindre la gare. 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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +600 m. -600 m / 5h30 de marche

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Le programme indiqué ainsi que les horaires ne sont donnés qu'à titre indicatif. Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 Rendez-vous à 13h15 à la gare de Thorame-Haute.
Pas de restauration et de toilettes sur place, eau non contrôlée à la fontaine.

Accès :

Arrivée en avion

Par avion :

Aéroport de Nice Côte d'Azur puis train des Pignes depuis la gare des Chemins de Fer de Provence - 4 bis rue Alfred Binet - Nice Centre.

Arrivée en train

En train :

Attention en raison de travaux de voies les acheminements entre Digne et Thorame-gare se font en bus avec changement de correspondance à la gare de St André-Les-Alpes (navette pour la gare de Thorame : Haut Verdon Voyages)

Le plan de la ligne Nice - Digne ainsi que les horaires sont consultables sur le site www.trainprovence.com, cette liaison est régionale, n'apparaît pas à la S.N.C.F.

A partir de Nice : train des Pignes depuis la gare des Chemins de Fer de Provence - 4 bis rue Alfred Binet - 06000 Nice Centre (se situe à 700m de la gare SNCF). Tél : 04 97 03 80 80. Durée du trajet de Nice à Thorame-Haute : 2h15.

À partir de Digne-les-Bains : Train des Pignes à la gare des Chemins de fer de Provence Espace Pierre Ferrié - 04 000 Digne-Les-Bains (même bâtiment que la gare SNCF). Tél : 04 92 31 01 58. Durée du trajet de Digne à Thorame-Haute : 1h10.

Arrivée en voiture

En voiture : Thorame Haute gare est situé dans la vallée du Haut Verdon, département des Alpes de Haute Provence, sur la Route départementale D 955, entre Saint-André-les Alpes et Allos. C'est un hameau, comprenant une gare et les possibilités de parking sont aisées et gratuites.

DISPERSION

Le jour 6 : fin du séjour gare de Thorame-Haute vers 16h

NIVEAU

3 chaussures

Randonnée de 3 à 7h/8h de marche comportant une dénivellation positive moyenne de 700 m. Sac léger.

Randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux.

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 de Congerman et des Garrets.

HEBERGEMENT

L'hébergement sera assuré :

Dans le pittoresque village perché de Peyresq le premier soir ou le Gîte d'étape du hameau de la Colle St Michel

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 2, 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.

GROUPE

De 8 à 12 personnes seulement.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État et un logisticien.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- 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

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

PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins. Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne, pas trop volumineux, dont le poids ne dépasse pas 10 kg. Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du 17 juin au 16 septembre 2024 (dernier départ) tous les lundis ou dimanche (selon les semaines) :
820€/personne.

LE PRIX 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 PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles,
- L'équipement individuel,
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

CARTOGRAPHIE

1/25 000 IGN série TOP 25 3541 OT et 3540 OT