



# Randonnée dans le Massif des Monges

## FRANCE - ALPES SUD



*Au cœur du massif des Monges, en Haute-Provence, cette randonnée vous emmène, par ses sentiers muletiers et atypiques, 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.*



6 jours / 5 nuits



6 à 9 personnes



Itinérant



★★★★★



Gîte



Code : 1249

### LES POINTS FORTS :

- Une grande richesse des paysages
- Les 5 gîtes neufs, confortables aux portes de la frontière sauvage ou en coeur de village



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : Selonnet - Auzet

Départ à 13h30 du point d'accueil de Selonnet, direction la station de ski de Chabanon, la cabane de Négron sur le plateau d'Iroire: lieu à la richesse floristique remarquable . Le col de Lauzerot, espace de pastoralisme encore intact. Arrivée à Auzet par une piste forestière.

En été :

#### **Selonnet - Barles**

Départ à 9h 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 Barles par le col de pinée.

▲ 15km, 6h de marche, +500m/-1040m de dénivelée

### JOUR 2 : Auzet - Barles

A travers la forêt communale d'Auzet, puis le col du Lauzerot, observation du 1er sommet à plus de 2000m (« Tête Grosse »). Présence d'anciennes cabanes pastorales. Ensuite direction le col de la Pinée pour redescendre sur le bois de Charui et arrivée à Barles.

En été :

#### **Barles - Fontbelle**

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 ( dénivelé +1130/-820 ) ou rejoint Fontbelle via Ainac, les col d'Ainac et de St pierre ( dénivelé +1080/-770 )

19km, 8h de marche

▲ 20km, 7h de marche, +860m/-1130m de dénivelée

### JOUR 3 : Barles - Fontbelle

La plus longue étape ; court cheminement sur une route et une piste forestière en traversant une partie du Massif, observation de la grande cloche et la petite cloche. Par un sentier direction le col Saint Antoine et contemplation des crêtes de Conaples, et du sommet des Monges. Puis direction de la pointe de l'aiguille et des Crêtes de Géruen pour finir la journée.

En été :

#### **Fontbelle**

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 Géruen (+/-560m) ou sur la montagne de Mélan par la grotte St Vincent (+/-430m) , dans tous les cas une visite dans l'intimité du secteur.

▲ 19km, 8h de marche, +1130m/-810m de dénivelée



### **JOUR 4 : Fontbelle - Lac des Monges.**

Journée la plus haute du séjour ! panorama à 360° sur le Massif des Monges et vue sur le Massif des Ecrins, Passage par le village d'Authon, puis direction la crête de Pierre-Mont et la crête de Conaples qui vous porteront jusqu'au sommet des Monges; 2115m. Une fois cet objectif valorisant atteint ; descente vers le gîte du lac des Monges.

▲ 18km, 6h30 de marche, +1025m/-820m de dénivelée

### **JOUR 5 : Lac des Monges - Bayons.**

Vous marcherez en crête en passant par le col de Clapouse, un des plus connus du massif, et traverserez 3 sommets de l'Oratoire, ayant une altitude supérieure à 2000m ; vue à 360° dont les Monges (2115m). Vous terminerez par les crêtes de la Colles ; vue sur la vallée de Bayons. Puis descente (un peu raide) en direction de Bayons.

▲ 16km, 7h de marche, +830m/-1340m de dénivelée

### **JOUR 6 : Bayons - Selonnet**

Dernier jour de marche dans le Massif des Monges. Retour au point de départ de votre circuit. Direction la grande Gineste, la montagne de Val Haut, passage au pied de la Chanau (1885m) et du sommet de Tête Grosse, pour l'arrivée sur Pra Long. La navette vous attend à la station de Chabanon vers 16h30 pour redescendre sur Selonnet.

▲ 19km, 6h30 de marche, +1250m/-580m de dénivelée

#### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

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.

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.

En raison de la crise sanitaire Covid-19, et pour accueillir les randonneurs dans les meilleures conditions possibles, nous développons des procédures de nettoyage, désinfection, aménagements et réduction des effectifs accueillis, dans le respect des normes actuelles.

- chaque participant devra apporter son duvet (sac couchage), drap housse 1 place, taie oreiller
- chaque participant devra prévoir son lot de masques - pour les temps en espace commun- et son kit gel hydro-alcoolique

Nous vous remercions pour votre compréhension



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

4 à 8 heures de marche par jour sans portage (sauf le pique-nique et les affaires pour la journée). 280m à 1250m de dénivelé positif et 545m à 1430 m de dénivelé négatif dans la journée

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Les randonnées s'effectuent sur des sentiers entre 850 m à 2115 m d'altitude. Bonne condition physique. Pas de difficulté technique mais circuit très physique par la longueur des étapes et le dénivelé.

### **ENCADREMENT :**

Accompagnateur en montagne diplômé

### **HÉBERGEMENT :**

Passez vos nuits au sein de 5 gîtes neufs, confortables aux portes de la frontière sauvage ou en cœur de village. Le gîte des Monges comprend 3 chambres (environ 13 m<sup>2</sup>) de 4 avec lits superposés, 2 douches, 2 toilettes, une salle commune de 26m<sup>2</sup> avec une petite cuisine et une grande terrasse.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Uniquement les affaires de la journée

### **GROUPE :**

De 6 à 12 personnes

### **RENDEZ-VOUS :**

Le J1 à 13h devant le point d'accueil de Selonnet (Mairie – parking sur place). A 9h en été.

### **DISPERSION :**

Le J6 vers 16h30 devant le point d'accueil de Selonnet.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

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](http://www.viamichelin.fr)



### 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 (1h15) + 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

Départ de Digne Les Bains Gare routière : bus LER 28 > arrêt Selonnet Rd 900.Via GAP 05000

Ligne de nuit SNCF : Paris Austerlitz –Briançon :

[http://www.sncf.com/fr/trains/intercites/lignes\\_nuit/paris-austerlitz-briancon](http://www.sncf.com/fr/trains/intercites/lignes_nuit/paris-austerlitz-briancon) Gare SnCF de Gap + puis taxi ou covoiturage (39.5 km)

## **DATES ET PRIX**

### **INFORMATIONS DATES ET PRIX :**

Départ du 16/05 au 25/06 et du 29/08 au 29/10 : 720 €

Été : du 04/07 au 27/08 les prix sont identiques mais l'itinéraire des J1 à J3 sont différents.

### **NOTRE PRIX COMPREND :**

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

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- les dépenses personnelles,
- Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de rendez-vous de ce séjour,
- les éventuels frais d'inscription et les assurances

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite. ➤ pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier

- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### **BAGAGES :**

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.

### **VÊTEMENTS :**

- ✓ 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.
- ✓ 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

### **MATÉRIEL :**

- ✓ Bâtons de marche ou canne télescopique
- ✓ Une boîte plastique hermétique (contenance 1 litre) pour le conditionnement des pique niques, couteau, cuillère et fourchette + une gourde 1.5 à 2 litres
- ✓ Lunettes de soleil, lampe de poche (frontale de préférence), crème solaire, stick à lèvres
- ✓ Une serviette de toilette.
- ✓ Votre appareil photo

### **PHARMACIE :**

- ✓ Mini trousse à pharmacie avec électroplaste, 2ème peau, gaze, désinfectant et aspirine.
- ✓ Médicaments personnels si traitement + ordonnance

## FORMALITÉS

### **FORMALITÉS :**

Passeport ou carte d'identité en cours de validité + carte sécurité sociale



## INFORMATIONS DESTINATION

### 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



## NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre Agence est ouverte du Lundi au Samedi de 09h00 à 18h00



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 22/05/2021