

# Mercantour, du Haut Verdon au lac d'Allos

# **FRANCE - PROVENCE**



Votre randonnée se déroule au cœur du Parc national du Mercantour, un des plus réputés de France pour la beauté des paysages et son incroyable biodiversité. Forêts de chênes, pins et mélèzes, plants de saxifrages et d'orchidées ; cerfs, sangliers, chevreuils, chamois, mais aussi Gypaète barbu, Aigle royal, Tétras lyre, Lagopède... En remontant le Haut Verdon jusqu'au lac d'Allos, la variété et la beauté des paysages, l'ambiance montagnarde, le silence des grands espaces traversés sont exceptionnels.



#### LES POINTS FORTS:

- ➤ Hébergement en gîtes isolés au sein d'une nature grandiose
- ➤ Circuit respectueux de l'environnement
- ➤ Le prestigieux lac d'Allos, le plus grand lac d'altitude d'Europe

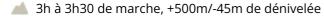


# PROGRAMME JOUR PAR JOUR

#### **JOUR 1: THORAME HAUTE GARE - PEYRESQ**

Rendez-vous à 15h à la gare de Thorame-Haute où l'accompagnateur attendra les randonneurs. Les bagages seront déposés dans la voiture du logisticien avant le départ du train de 15h36, qui acheminera le groupe jusqu'à la halte de Peyresq\*. Accès au village de Peyresq par le vallon de la Vaïre (2h30 de marche). En cas de perturbation sur la ligne de train, accès par la Colle Saint Michel (3h de marche) depuis la gare de Thorame-Haute.

- Accueil, hébergement et restauration au village de Peyresq (alt. 1525m.) : dortoir de 12 places, sanitaires communs, salle de restauration et salon de détente.



#### **JOUR 2: PEYRESQ - REFUGE 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.

- Dîner et nuit au refuge de Congerman (1860 m) : 3 chambres de 3 personnes + 1 chambre de 4, 1 salle à manger et un coin salon et sanitaires communs.



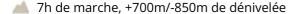
6h30 de marche, +770m /-400m de dénivelée, +20mn (le soir et le lendemain matin) avec les affaires de la nuit depuis le véhicule du logisticien (petit sac fourni la veille)

#### **JOUR 3: REFUGE DE CONGERMAN - MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE**

Refuge de Congerman, Barre de Pisse-en-l'Air, Baisse du Détroit, 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 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.



#### JOUR 4: MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE - MAISON FORESTIERE DE COUESTO

Gîte ONF de la Fruchière, Ratery, 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.

6h30 de marche, +750m/-400m de dénivelée

# JOUR 5: MAISON FORESTIERE DE COUESTO - MAISON FORESTIERE DES GARRETS

Gîte de Couesto jusqu'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.
- 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.

ΔÅ

7h de marche, +800m/-800m de dénivelée + 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 forestier des Garrets, Col de la Cayolle, Lac d'Allos et 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. A 13h30, 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. A 14h20, un transfert en bus régulier de Colmars les Alpes à la gare de Thorame-Haute, vous permettra de reprendre le chemin du retour à partir de 14h50.



5h30 de marche, +600m/-600m de dénivelée

#### **IMPORTANT ITINÉRAIRE:**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

#### **PERSONNALISER SON VOYAGE:**

Pour ceux n'ayant pas de contraintes horaires et souhaitant prendre le temps de la découverte d'un magnifique village fortifié (entrée offerte au Fort de Savoie ou à la maison musée en juillet - août) il sera possible, sur demande auprès du logisticien durant le séjour, d'emprunter la navette régulière suivante : Colmars les Alpes 18h00 - Thorame-Haute gare 18h30.

CHEMINS SUD



## **NIVEAU PHYSIQUE:**

Marcheur Confirmé

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort. 3 à 8h de marche par jour

#### **NIVEAU TECHNIQUE:**

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 forestiers de Congerman et des Garrets, non accessibles par véhicule.

#### **ENCADREMENT:**

Par un accompagnateur spécialiste de la région.

Au cours du séjour un agent forestier viendra à votre rencontre pour vous faire découvrir son métier et l'histoire de la forêt.

#### **HÉBERGEMENT:**

Dans le pittoresque village perché de Peyresq le premier soir.

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 très bon niveau de confort pour des gîtes de randonnée. Ces relais forestiers seront exclusivement réservés au groupe de randonneurs (12 maximum) ayant choisi le circuit.

Hébergement en chambres communes de 3 à 4 personnes et dortoir nuit 1. Sanitaires communs

Les gîtes forestiers sont équipés en électricité photovoltaïque, utilisable uniquement pour du petit matériel, téléphone portable ou un appareil photo.

Draps et couettes fournis : pas besoin de prendre de sac de couchage

#### **TRANSPORT DES BAGAGES:**

Vous portez uniquement les affaires de la journée

#### **GROUPE:**

Groupe de 5 à 12 participants.

#### **RENDEZ-VOUS:**

A partir de 15h15 à la gare de Thorame Haute. (Gare située à 7 km au sud du village de Thorame Haute).

#### **DISPERSION:**

Vers 15h à la gare de Thorame Haute.

Randonnée accompagnée en France



						•	
ΝЛ	$\cap$	/EN	ıc	D'A		EC	
IVI		ГГІ	4.3	1 <i>) F</i>	 		

Digne à Thorame-Haute : 1h10.



La gare de Thorame Haute est située dans la vallée du Haut-Verdon, département des Alpes de Haute-Provence, sur la RD 955, entre St-André-les Alpes et Allos.



EN TRAIN

Ligne Nice - Digne (arrêt à Thorame-Gare), cette liaison est régionale. Trajet de Nice à Thorame-Haute : 2h15 et de

Les randonneurs en provenance de Nice par train arriveront en gare à 15h16 et ceux depuis Digne à 15h46. Information : https://www.cpzou.fr/telecharger-nos-horaires-et-plans/.



Aéroport de Nice Côte d'Azur puis Chemins de fer de Provence (train des Pignes) situé 4 bis rue Alfred Binet 06000 Nice (à 700m de la gare SNCF). www.cpzou.fr.





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

#### Privilèges Chemins du Sud: remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

#### Remise FFRandonnée

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

#### **NOTRE PRIX COMPREND:**

- L'hébergement incluant les draps
- La pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 6
- > L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les services d'un logisticien pour le transport des bagages, l'ouverture et la fermeture des gîtes et la préparation des repas.
- Le transport des bagages
- Les transferts nécessaires au déroulement normal de la randonnée

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

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "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 d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.



# **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

#### **BAGAGES:**

- ✓ 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.
- ✓ Un petit sac à dos 30/45 litres pour les journées de marche.

# **VÊTEMENTS:**

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- √ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- √ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- √ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- 🗸 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



### **MATÉRIEL:**

#### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- √ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

#### **AUTRES**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- √ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

#### **PHARMACIE:**

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- √ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- √ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- √ Petits ciseaux (facultatif)
- √ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.





#### **FORMALITÉS:**

Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

#### **ASSURANCES:**

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



# **CARTOGRAPHIE:**

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







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



57 rue François Gernelle BP 155 84 120 PERTUIS Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 21/12/2022