

MERCANTOUR

Du Haut Verdon au lac d'Allos

6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche



Entre Alpes-Maritimes et Alpes-de-Haute-Provence, immersion totale dans un univers propice au ressourcement. Vous évoluerez 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, Tétraz lyre, Lagopède... La variété et la beauté des paysages, l'ambiance montagnarde, le silence des grands espaces traversés sont exceptionnels.

Vous apprécierez aussi le très bon niveau de confort des quatre relais forestiers isolés en pleine montagne, entre 1704 et 2050 mètres.

Nos plus :

- 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
- La découverte du métier de forestier au cours de votre séjour

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Thorame Haute gare - Peyresq

Rendez-vous 15h00 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 des Pignes de 15h36, qui acheminera le groupe jusqu'à la halte de Peyresq. Accès au village de Peyresq par le vallon de la Vaïre (2h30 à 3h de marche) ou en cas de perturbation sur la ligne de train, par la Colle Saint-Michel (3 à 4 h de marche) depuis la gare de Thorame-Haute.

Curiosité : le village de Peyresq, centre culturel belge dans le haut Pays provençal..

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

▲ **2h30 à 3h de marche, +500m de dénivelée**

JOUR 2 : Peyresq - Maison forestière 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 O.N.F de Congerman (1860 m) : 3 chambres de 3 personnes + 1 chambre de 4, 1 salle à manger et un coin salon et sanitaires communs.

▲ **6h de marche, + 770m de dénivelée, +20 mn (le lendemain matin) avec les affaires de la nuit depuis le véhicule du logisticien (petit sac fourni par l'O.N. F la veille**

JOUR 3 : Maison forestière de Congerman - Maison forestière de la Fruchière

Gîte de Congerman, Barre de Pisse-en-l'Air, Baisse du Déroit, Lacs de Lignin, Cabane de Mouriès Cascades de la Lance, Gîte O.N.F 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 O.N.F de la Fruchière (1704 m) : 3 chambres de 4 personnes, 1 salle à manger, terrasse et sanitaires communs.

▲ **6h de marche, +700m de dénivelée**

JOUR 4 : Maison forestière de la Fruchière - Maison forestière de Couesto

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

▲ **6h de marche, +750m de dénivelée**

JOUR 5 : Maison forestière de Couesto - Maison forestière des Garrets

Gîte O.N.F de Couesto au gîte O.N.F 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, ...

- Ou visite du village d'Entraunes (commune du parc National) musée exposition de peintures et de photos d'artistes locaux. Maison du parc avec vidéo en direct des chauves-souris du clocher d'Entraunes... Halte pour une boisson rafraîchissante à Estenc...

Dîner et nuit au gîte O.N.F des Garrets (2050 m) : 1 chambre

▲ **6h30 de marche, +800m de dénivelée, + 20 mn (le soir et le matin) avec les affaires de la nuit jusqu'au véhicule du logisticien (petit sac fourni par l'O.N.F la veille)**

JOUR 6 : Maison forestière des Garrets – Thorame Haute gare

Gîte O.N.F 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.

▲ **4h de marche + 600m de dénivelée**

Au revoir les marmottes...

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 14h30, 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 15h.

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 18h - Thorame-Haute gare 18h30.

FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : Pour randonneur moyen (3 à 6h30 heures de marche), sans portage (sauf le pique-nique et les affaires pour la journée) et en bonne condition physique

PORTAGE : 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.

ENCADREMENT : accompagnateur diplômé

GROUPE : de 5 à 12 participants

HEBERGEMENT : 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 chambre communes)

ACCES : Gare de Veynes (Hautes-Alpes)

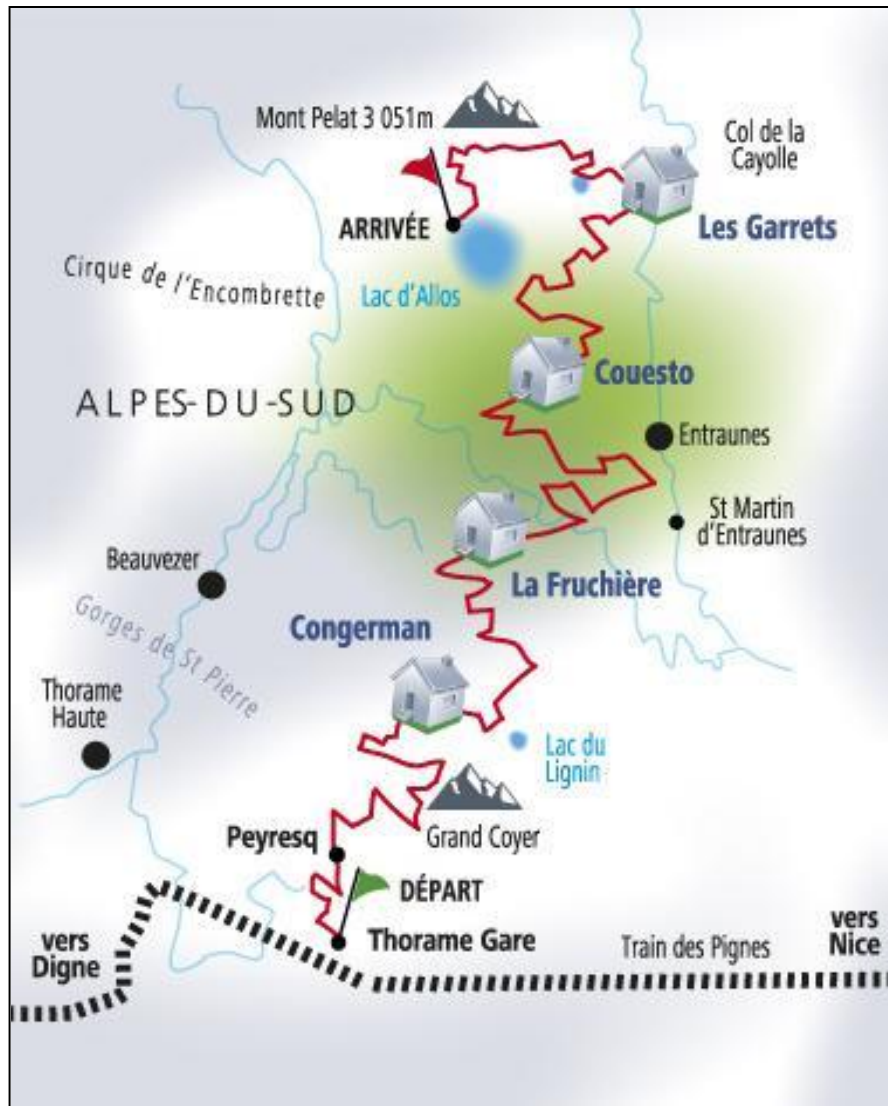
RENDEZ-VOUS : Le jour 1 à 15h à la gare de Thorame-Haute. Pas de restauration ni de toilettes sur place, eau non contrôlée à la fontaine. Les randonneurs en provenance de Nice par train arriveront en gare à 15h36 (nous prévenir).

DISPERSION : Fin du séjour à la gare de Thorame-Haute vers 15h.

Possibilité, sur demande au démarrage du circuit, en juillet et août uniquement, de profiter du village fortifié de Colmars les Alpes, après le départ du groupe (14h30), en empruntant la navette régulière suivante (Colmars les Alpes 18h00 Thorame Haute Gare 18h30).



ITINERAIRE





EQUIPEMENT CONSEILLE :

IMPERATIF Un sac à dos ou un sac de voyage souple pour le séjour, maximum de 10 kg et impérativement 1 bagage par personne, certains gîtes ne sont pas accessibles en voiture.

- 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.
- Bâton 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 (contenance 1 litre) pour conditionnement des pique-niques, couteau, cuillère et fourchette + une gourde 1.5 à 2 litres
- Mini trousse à pharmacie avec élastoplaste, biogaze ou 2^{ème} peau, gaze, désinfectant et aspirine
- Lunettes de soleil, lampe de poche (frontale de préférence), crème solaire, stick à lèvres
- Une serviette de toilette
- Votre appareil photo

INFORMATION PRATIQUES :

- Les gîtes forestiers sont équipés en électricité photovoltaïque, utilisable uniquement pour du petit matériel, téléphone portable ou un appareil photo (sèche-cheveux exclus)
- Draps et couettes fournis, pas besoin de prendre de sac de couchage



DATES ET PRIX :

Pour connaître les tarifs actualisés, consultez notre site internet :
www.cheminsdusud.com

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 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

Pour connaître les départs confirmés, consultez notre site internet :
www.cheminsdusud.com

LE PRIX COMPREND :

- 5 nuits / 6 jours en pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 6 (sauf assurance et trajet jusqu'au point de départ)
- La présence d'un accompagnateur en montagne à partir du rendez-vous du jour 1 et d'un logisticien à partir du jour 2 (à partir du gîte de Congerman) pour le transport des bagages, l'ouverture et la fermeture des gîtes et la préparation des repas.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les transferts non prévus dans le programme
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais de d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE :

La gare de Thorame Haute est située 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.
Les possibilités de parking sont aisées et gratuites.



EN TRAIN :

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).

Durée du trajet de Nice à Thorame-Haute : 2h15
Tél. : 04 97 03 80 80

A partir de Digne-les-Bains : train des Pignes, depuis la gare des Chemins de fer de Provence Espace Pierre Ferrié – 04 000 Digne-Les-Bains (même bâtiment que la gare SNCF).

Durée du trajet de Digne à Thorame-Haute : 1h10
Tél. : 04 92 31 01 58

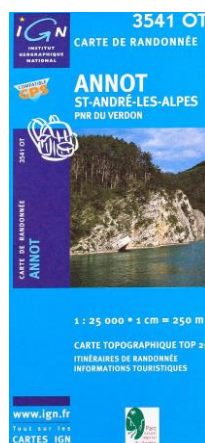


EN AVION :

Aéroport de Nice Côte d'Azur puis train des Pignes depuis la gare des Chemins de Fer de Provence – 4 bis rue Alfred Binet – 06000 Nice Centre.

CARTOGRAPHIE :

- 1/25 000 IGN – 2 séries TOP 25 : 3541 OT et 3540 OT
- Carte du circuit Retrouvance® Haut Verdon - Val d'Entraunes (environ 1/400 000), en vente à l'Office de Tourisme de Colmars les Alpes.





En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

Au 07 77 08 14 68