



"La variété et la beauté des paysages des montagnes du Mercantour"

FICHE TECHNIQUE SEJOUR ACCOMPAGNE RETROUVANCE 6 jours- 5 nuits en pension complète



Les plus de RETROUVANCE® Haut Verdon – Val d'Entraunes :

- ✓ 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.

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez contacter l'OTI VERDON TOURISME

Réservation - Production
Bureau d'information touristique Verdon tourisme Colmars les Alpes
☎ : 04 92 83 41 92 ✉: reservations@verdontourisme.com



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

Début et fin du séjour

Jour 1 : Accueil des participants à partir de 15h à la gare de Thorame-Haute.

Gare située à 7 km au sud du village 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 et ceux depuis Digne à 15h12 (nous prévenir).*

Jour 6 : Fin du séjour à la gare de Thorame-Haute vers **15h**.

Niveau

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

ⓘ *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.*

Renseignements complémentaires importants

- Les gîtes forestiers sont équipés en électricité photovoltaïque, utilisable **uniquement pour du petit matériel**, téléphone portable ou un appareil photo (sèche-cheveux exclus)
- Le réseau mobile téléphonique reste souvent inaccessible en zone de montagne
- Draps et couettes fournis ⇨ pas besoin de prendre de sac de couchage
- Communiquer au revendeur votre **N° de portable** et votre **mode d'acheminement** pour Thorame-Haute gare. Si vous venez par le train des Pignes (Chemins de fer de Provence) merci de préciser votre ville de départ.



Matériel nécessaire

- 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.
- 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 (entre 500ml et 800 ml) pour le conditionnement des pique-nique, couteau, cuillère et fourchette + une gourde 1.5 à 2 litres
- Mini trousse à pharmacie avec électroplaste, biogaz ou 2^{ème} 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

Le tarif 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 jusqu'au jour 6 à 15h

Les services d'un logisticien pour le transport des bagages, l'ouverture et la fermeture des gîtes et la préparation des repas.

Accès à Thorame-Haute gare 04170 :

- **En voiture** : 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. Possibilité de parking gratuit non surveillé.
- **Par avion** : Aéroport de Nice Côte d'Azur puis Chemins de fer de Provence (train des Pignes) depuis la gare CP située 4 bis rue Alfred Binet 06000 Nice (à 700m de la gare SNCF). www.cpzou.fr
- **En train** : ligne Nice - Digne (arrêt à Thorame-Gare) www.cpzou.fr, cette liaison est régionale, n'apparaît pas à la S.N.C.F. Trajet de Nice à Thorame-Haute : 2 h15 et de Digne à Thorame-Haute : 1h10

DEROULEMENT DU SEJOUR

L'hébergement sera assuré :

- ❖ 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

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.

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

PROGRAMME DETAILLÉ

1^{er} jour

THORAME HAUTE GARE ⇒ PEYRESQ

Dénivelé : +500 m. -45 m. / 3h00 à 3h30 de marche

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) ou en cas de perturbation sur la ligne de train, par la Colle Saint-Michel (3h 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.

2^{ème} jour

PEYRESQ ⇒ MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN

Dénivelée : +768 m. -400 m. / environ 6h30 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)

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.

3^{ème} jour

MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN ⇒ MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE

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

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

4^{ème} jour

MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE ⇒ MAISON FORESTIERE DE COUESTO

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

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 19^{ème} 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.

5^{ème} jour

MAISON FORESTIERE DE COUESTO ⇒ MAISON FORESTIERE DES GARRETS

Dénivelé : +800 m. -800 m. / Environ 7 h 00 de marche

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

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, ...

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.

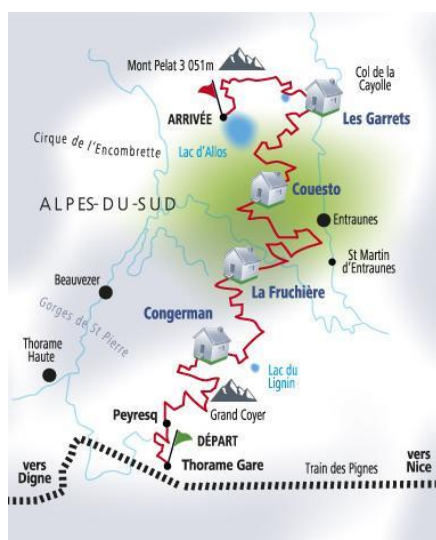
6^{ème} jour

MAISON FORESTIERE DES GARRETS ⇒ THORAME HAUTE GARE

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

Gîte forestier 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 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

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.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.