



## Retrouvance® Haut Verdon - Val d'Entraunes



*"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](mailto:reservations@verdontourisme.com)

# DES SOURCES  
AUX GORGES DU  
VERDON

**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 13h15 à la gare de Thorame-Haute. Gare située à 7 km au sud du village de Thorame Haute : <https://maps.app.goo.gl/TbWTpsDtSrKs1WHX8>

① *Pas de restauration ni de toilettes sur place, eau non contrôlée à la fontaine.*

① *Les randonneurs en provenance de Nice train de 8h arriveront à 10h14 et ceux de Digne train de 12h39 arriveront à 13h42 : ils n'auront qu'à déposer leur bagages à Thorame et reprendre le même train avec le groupe (dans tous les cas il faut nous prévenir de votre mode d'acheminement).*

*Jour 6* : Fin du séjour à la gare de Thorame-Haute vers 16h.

#### Niveau

Pour randonneur moyen+ et en bonne condition physique. 3h à 7/8h heures de marche, sans portage (sauf le pique-nique et les affaires pour la journée)

① *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). Comme tous hébergements isolés et selon les conditions météo certains gîtes peuvent connaître des problèmes d'électricité qu'il n'est pas possible de résoudre rapidement.
- Le réseau mobile téléphonique reste le plus souvent inaccessible en zone de montagne
- Communiquer au revendeur votre **N° de portable** et votre **mode d'acheminement** pour Thorame-Haute gare.



### 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**
- ❖ 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 2<sup>ème</sup> peau, gaze, désinfectant et aspirine, crème piqures 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

### Le tarif 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.

## 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 à 200m de la gare : <https://maps.app.goo.gl/TbWTpsDtSrKs1WHX8>
- **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](http://www.cpzou.fr)
- **En train** : ligne Nice - Digne (arrêt à Thorame-Gare) [www.cpzou.fr](http://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 : 1h

## DEROULEMENT DU SEJOUR

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.

## PROGRAMME DETAILLÉ

### 1<sup>er</sup> jour

**THORAME HAUTE GARE ⇒ PEYRESQ ou LA COLLE SAINT MICHEL**

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

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 13h42 jusqu'à la halte de Méailles arrivée à 13h50. 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

Accueil Hébergement et restauration au village de Peyresq OU au gîte de la Colle St Michel : Dortoir de 12 places ou chambres de 4 personnes, sanitaires communs, salle de restauration et salon de détente.

### 2<sup>ème</sup> jour

**PEYRESQ ou LA COLLE ST MICHEL ⇒ MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN**

*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)

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<sup>ème</sup> jour

**MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN ⇒ MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE**

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

Gîte de Congerman, Barre de Pisse-en-l'Air, Baisse du Détroit, 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> jour

### MAISON FORESTIERE DE COUESTO ⇨ MAISON FORESTIERE DES GARRETS

*Dénivelé : +800 m. -800 m. / Environ 7 h 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.

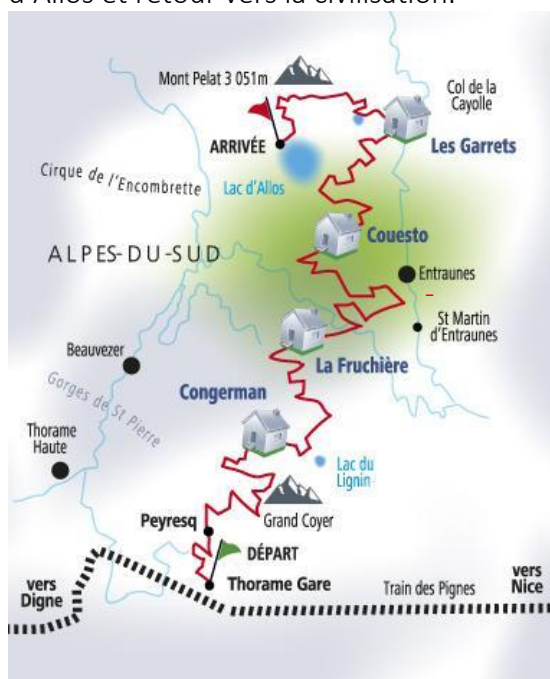
#### 6<sup>ème</sup> jour

### 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 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 18h42 pour Nice ou 19h34 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.

NB : 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.