

*"La variété et la beauté des paysages des montagnes du haut-pays"*

## SEJOUR ACCOMPAGNE FICHE TECHNIQUE

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

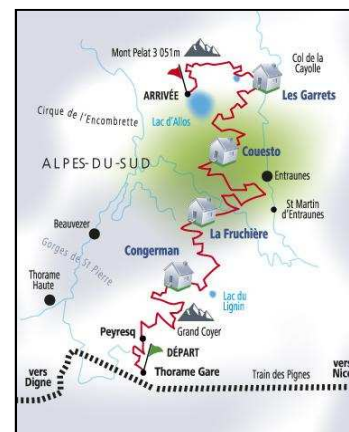
- ✓ Une découverte en zone cœur du Parc National du Mercantour, un des plus réputés de France pour la beauté de ses paysages et son incroyable biodiversité
- ✓ Le prestigieux lac d'Allos, le plus grand lac d'altitude d'Europe
- ✓ Les gîtes de randonnée confortables et totalement isolés au sein d'une nature grandiose
- ✓ La découverte du métier de forestier au cours de votre séjour.

### Les participants, les dates :

Ce circuit s'adresse soit aux randonneurs individuels selon un calendrier pré-établi, soit aux groupes constitués qui souhaitent rester entre eux et partir à la date de leur choix.

*Pour tout renseignement complémentaire, veuillez contacter :*

**Balades et Randos - Jean-Michel Goux**  
Les Gorges de Rasteou  
✉ : 04 94 47 54 40 (Béatrice)  
✉ : [info@balades-randos.com](mailto:info@balades-randos.com)



### Cartographie

- IGN au 1/25 000<sup>ème</sup> - série TOP 25 : les 2 cartes 3541 OT et 3540 OT
- Il existe une carte du circuit Retrouvance® Haut Verdon - Val d'Entraunes (environ au 1/400 000), en vente à l'Office de Tourisme de Colmars les Alpes.

### Niveau

- Pour randonneur moyen et en bonne condition physique.
- Pas de portage de sac à dos (sauf le pique-nique et les affaires pour la journée).  
A noter : draps et couettes sont fournis ⇨ pas besoin de prendre de sac de couchage.
- Dénivelée montante de 500 à 800 m par jour.
- Durée de marche de 3h30 à 6h30 par jour hors pauses.

## Début et fin du séjour

➤ **Jour 1** : Rendez-vous à **15h00** à la gare de Thorame-Haute (04 Alpes de Haute-Provence).

*Pas de restauration ni de toilettes sur place, eau potable à la fontaine.*

➤ **Accès à Thorame-Haute Gare** :

*En voiture :*

La gare de Thorame Haute est située dans la vallée du Haut Verdon, département des Alpes de Haute-Provence (04), sur la Route départementale D955, 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 et les horaires sont consultables sur le site [www.trainprovence.com](http://www.trainprovence.com) ; cette liaison est régionale, elle n'apparaît pas sur le site de la SNCF.

*Par avion :*

Aéroport de Nice Côte d'Azur, puis Train des Pignes par les Chemins de Fer de Provence.

➤ **Jour 6** : Fin du circuit à la gare de Thorame-Haute à **15h00**.

*Possibilité de prolongation (sans frais) :*

*on peut profiter du village fortifié de Colmars les Alpes l'après-midi du dernier jour (à 14h30 le jour 6), puis emprunter la navette régulière de Colmars les Alpes 18h00, qui ramène à Thorame Haute Gare pour 18h30.*

## Déroulement du séjour

L'hébergement sera assuré :

- ❖ dans le pittoresque village perché de Peyresq le premier soir,
- ❖ puis 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. Les gîtes forestiers sont équipés en électricité photovoltaïque, utilisable uniquement pour du petit matériel. Ces relais forestiers seront exclusivement réservés au groupe de randonneurs (12 maximum) ayant choisi le circuit.

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 grande partie dans le cœur du Parc National du Mercantour.

- ❖ A partir du jour 2, le groupe est attendu tous les soirs par un logisticien qui assurera l'intendance et la logistique, en se chargeant d'acheminer d'étape en étape les bagages et la nourriture (à base de produits du terroir, préparée par des prestataires locaux).
- ❖ Un petit "plus" : 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.

**Tarif séjour accompagné : 580 € par personne.**

Ce tarif comprend :

- 6 jours / 5 nuits en pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 6 (hors assurance facultative et trajets jusqu'au point de départ),
- la présence d'un guide diplômé Accompagnateur En Montagne à partir du rendez-vous du jour 1,
- la présence d'un logisticien à partir du jour 2 pour le transport des bagages, l'ouverture et la fermeture des gîtes, et la préparation des repas.

## Matériel nécessaire

- ① **IMPERATIF** : Un sac à dos ou un sac de voyage **souple** pour le séjour, **maximum de 10 kg**, impérativement **1 bagage par personne au maximum**, car certains gîtes ne sont pas accessibles en voiture.
- Un petit sac à dos de 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 (facultatif mais conseillé)
- Une veste imperméable en tissu respirant (type Goretex®)
- Un vêtement de pluie (cape)
- Un pantalon confortable pour la marche, T-shirt(s), un short
- Sandales + 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 pour conditionnement des pique-niques (**INDISPENSABLE** - contenance 1 litre), couteau, cuillère et fourchette + une gourde de 1,5 à 2 litres
- Mini trousse à pharmacie avec Elastoplast, Biogaze ou 2<sup>ème</sup> peau, gaze, désinfectant, Doliprane ou aspirine, vos médicaments personnels le cas échéant
- Lunettes de soleil, lampe de poche (frontale de préférence), crème solaire, stick à lèvres
- Une serviette de toilette, affaires de toilette (en général douche chaude dans les chalets)
- Votre appareil photo + chargeur

### ① Renseignements complémentaires importants ①

- 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 sont 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 merci de préciser votre ville de départ.

## PROGRAMME DETAILLÉ

**1<sup>er</sup> jour**

**THORAME HAUTE GARE ⇒ PEYRESQ**

*Dénivelé : +500 m./ de 2h30 à 3h de marche*

Rendez-vous à **15h00** à la gare de Thorame-Haute où l'accompagnateur attendra les randonneurs. Les bagages seront déposés dans la salle d'attente 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.*

**2<sup>ème</sup> jour**

**PEYRESQ ⇒ MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN**

*Dénivelée : +700 m / environ 6h de marche*

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) : 4 chambres de 3 personnes, 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. / environ 6h 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 O.N.F 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./ Environ 6h de marche*

Gîte O.N.F de la Fruchière, Rattery, 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>eme</sup> jour

### MAISON FORESTIERE DE COUESTO ⇒ MAISON FORESTIERE DES GARRETS

Dénivelé : +800 m. / Environ 6 h 30 de marche

+ 15 mn avec les affaires de la nuit depuis le véhicule du logisticien (petit sac fourni par l'O.N.F la veille)

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, le lac du Lausson...

Dîner et nuit au gîte O.N.F 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>eme</sup> jour

### MAISON FORESTIERE DES GARRETS ⇒ THORAME HAUTE GARE

Dénivelé : +600 m. / 4 h de marche

+ 15 mn avec les affaires de la nuit jusqu'au véhicule du logisticien

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.

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 15h00.

~~~~~ Pour ceux n'ayant pas de contraintes horaires et souhaitant prendre le temps de la découverte d'un magnifique village fortifié et de son fort de Savoie (entrée offerte), il sera possible, sur simple demande auprès du logisticien durant le séjour, d'emprunter la navette régulière : Colmars les Alpes 18h00 ⇒ Thorame Haute gare 18h30.

## Itinéraire ⇒

