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, Tétras 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. Rénovés avec goût dans la tradition montagnarde, ils sont exclusivement réservés au groupe de randonneurs du circuit Retrouvance® Haut Verdon - Val d'Entraunes.

PROGRAMME

Jour 1 : Thorame Haute Gare - Peyresq
Rendez-vous 13h15 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 13h48, qui acheminera le groupe jusqu'à la halte de Méailles.

Départ de la randonnée vers 14h30.

- Soit une randonnée jusqu'au village de Peyresq
- Soit une randonnée jusqu'au hameau de la Colle
- Soit en cas de perturbation de la ligne de train, une randonnée depuis la gare.

Accueil Hébergement et restauration au village de Peyresq (alt. 1525m.) ou au gîte de la Colle St Michel : Dortoir de 12 places ou chambre de 4 personnes, sanitaires communs, salle de restauration et salon de détente.

HEURES DE MARCHE : 3h
DÉNIVELÉ + : 500 m
DÉNIVELÉ - : 45 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : maison forestière
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : Peyresq ou La Colle St Michel - Maison fôrestière de Congerman
+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.

HEURES DE MARCHE : 7h-8h
DÉNIVELÉ + : 768 m
DÉNIVELÉ - : 400 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : maison forestière
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Maison fôrestière de Congerman - Maison fôrestière de la Fruchière
Gîte de Congerman, Barre de Pisse-en-l'Air, Baissedu 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 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 O.N.F de la Fruchière (1704 m) : 3 chambres de 4 personnes, 1 salle à manger, terrasse et sanitaires communs.

HEURES DE MARCHE : 7h
DÉNIVELÉ + : 700 m
DÉNIVELÉ - : 850 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : maison forestière
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Maison fôrestière de la Frucherie - Maison fôrestière 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.

HEURES DE MARCHE : 6h30
DÉNIVELÉ + : 750 m
DÉNIVELÉ - : 400 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : maison forestière
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Maison fôrestière de Couesto - Maison fôrestière 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 rafraichissante à Estenc…
Dîner et nuit au gîte O.N.F des Garrets (2050 m) : 1 chambres de 4 personnes, 2 chambres de 3 personnes, 2 lits sur palier, 1 salle à manger et sanitaires communs.

HEURES DE MARCHE : 7h
DÉNIVELÉ + : 800 m
DÉNIVELÉ - : 800 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : maison forestière
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Maison fôrestière des Garrets - Thorame Haute Gare
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.

Retour :

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 18h49 pour Nice ou 19h28 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.

HEURES DE MARCHE : 5h30
DÉNIVELÉ + : 600 m
DÉNIVELÉ - : 600 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Pour le départ du 16/09/2024, l'itinéraire sera modifié sur les Jour 1 et 2:

JOUR 1 : BEAUVEZER - REFUGE DE CONGERMAN
Dénivelé : environ + 650 m / environ 2h30 de marche

Rendez-vous à 11h30 sur le parking de la maison de Pays de Beauvezer où l'accompagnateur attendra les randonneurs.
Les bagages seront remis au gestionnaire du refuge de Congerman qui les acheminera jusqu'au gîte.
Randonnée spectaculaire dans les Gorges de Saint Pierre, superbe canyon vertigineux, falaises à couper le souffle, sentier en balcon taillé dans la roche, cascades, vaste forêt et cabanes.
Accueil Hébergement et restauration à Congerman en chambres de 3 à 4 personnes, sanitaires communs.

Jour 2 : CONGERMAN
Dénivelé : + 500 à 850 max / environ 6h de marche

+20 mn (le soir et le lendemain matin) avec les affaires de la nuit depuis le véhicule du gardien du refuge Baisse de l'Orgeas, cabane de Pasquier (ou variantes) remontée sous le petit Coyer et retour cabane Congerman (dénivelé entre 500 et 850 m.)

Dîner et nuit au gîte forestier de Congerman (1860 m)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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

- 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 10h07 et ceux en provenance de Dignes-Les-bains à 12h43 **(merci de nous prévenir de votre mode d'acheminement).**

Accès à Thorame-Haute gare (04170) :
A 7 km au sud du village de Thorame Haute

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 et les possibilités de parking sont aisées et gratuites.

PAR 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.

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

DISPERSION

Jour 6 : Fin du séjour à la gare de Thorame-Haute vers 16h00
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 à Thorame Haute Gare 18h30).

NIVEAU

Pour randonneur moyen (3 à 7/8h 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 au gîte O.N.F de Congerman et des Garrets, non accessible par véhicule.

HEBERGEMENT
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 chambre communes)

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 connaitre 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

TRANSFERTS INTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

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). Votre sac à dos ne devra pas dépasser 10Kg.
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.

GROUPE

De 6 à 12 participants

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- **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.
- 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 entre 500ml et 800 ml) pour le conditionnement des pique-niques, couteau, cuillère et fourchette + une gourde 1.5 à 2 litres

- Mini trousse à pharmacie avec électroplaste, biogaz ou 2ème 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

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement incluant les draps et les repas tels que décrits,
- les boissons (chaudes, froides, apéritif, vin,
- l'encadrement,
- le transport des bagages,
- les transferts nécessaires au déroulement normal de la randonnée,
- le trajet à bord du train des Pignes de Thorame-Haute à la halte de Peyresq.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles,
- l'assurance,
- le transport, aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous