

Au cœur du massif des Monges, en Haute-Provence, la randonnée Retrouvance® vous emmène par ses sentiers muletiers et atypiques, anciennement arpenté par les femmes et les hommes du territoire. Il vous amène à la découverte de splendides paysages abritant une faune, une flore et une géologie caractéristique et unique pour ne pas dire emblématique du massif des Monges. L'histoire forestière et le pastoralisme sont à l'image de l'évolution humaine de ce territoire, retraçant les grandes périodes d'occupation ou d'abandon de ces hautes terres et soulignant le combat permanent entre l'homme et la nature. Ce « petit bout de France » saura satisfaire votre soif de liberté, de découverte et de rencontre inoubliable.

PROGRAMME

Jour 1 : SELONNET (1600 m) - AUZET (1250 m)

Départ à 13h30 ou 9h (en été) selon la saison du point d'accueil de Selonnet, montée vers la station de ski de Chabanon en bus, puis direction la cabane de Négron sur le plateau d'Iroire: lieu remarquable par sa richesse floristique.

Vous continuerez ensuite vers le col de Lauzerot, lieu de pastoralisme encore intact. Une piste forestière vous conduira ensuite jusqu'à votre première nuit au gîte du Serre sur la commune d'Auzet.

HEURES DE MARCHÉ : 3h30

DÉNIVELÉ + : 280 m

DÉNIVELÉ - : 640 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

ATTENTION EN ETE PROGRAMME DIFFERENT LES 3 PREMIERS JOURS :

JOUR 1 SELONNET (1600 m) – BARLES (1000 m)

15 km de distance estimée ≥ 6h - dénivelé : +500m / -1040 m :

Départ à 9h du point d'accueil de Selonnet, direction la station de ski de Chabanon. Pour cette première randonnée nous traversons le plateau d'Iroire, lieu à la richesse floristique remarquable, puis le Col de Lauzerot, espace de pastoralisme intact. Arrivée à Barles par le col de Pinée.

Dîner et Nuit : Gîte de Gonin

JOUR 2 BARLES - FONTBELLE (1320 m)

19,1 km de distance estimée ≥ 8h00 - dénivelé : +1130m / -810m

Une grosse étape : Après un court cheminement sur une route et une piste forestière nous traversons le massif sous la Grande et la Petite Cloche, sommets typiques de ces reliefs. Ensuite, par un sentier vers le col Saint Antoine, le paysage embrasse les crêtes de Conaples, le sommet des Monges. Cette magnifique étape s'achève avec le passage des crêtes de Géruen.

Dîner et Nuit : Maison forestière rénovée de Fontbelle

JOUR 3 FONTBELLE - FONTBELLE

Installés à Fontbelle pour deux soirées, les préparatifs sont allégés d'autant et nous profitons pleinement du site. Votre accompagnateur saura tirer le meilleur parti de cette journée intercalée entre deux grosses étapes.

Selon l'arrivée de la veille et l'humeur du moment, randonnée en boucle sur les crêtes et sommet de Géruen (+/- 560m) ou sur la montagne de Mélan par la grotte St Vincent (+/- 430m), dans tous les cas une visite dans l'intimité du secteur

Jour 2 : AUZET - BARLES (1000 m)

Par la belle forêt communale d'Auzet, vous rejoindrez le col du Lauzerot, vous continuerez votre chemin avec le privilège d'observer le premier sommet à plus de 2000m (« Tête Grosse »).

Ensuite, vous apercevez d'anciennes cabanes pastorales entourées de terrasses qui étaient autrefois cultivées.

Puis par le Col de la Pinée nous redescendons sur la vallée du Bès et Barles.

HEURES DE MARCHÉ : 7h - 20km

DÉNIVELÉ + : 860 m

DÉNIVELÉ - : 1130 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : BARLES - FONTBELLE (1320 m)

Une grosse étape : Après un court cheminement sur une route et une piste forestière nous traversons le massif sous la Grande et la Petite Cloche, sommets typiques de ces reliefs.

Ensuite, par un sentier vers le col Saint Antoine, le paysage embrasse les crêtes de Conaples, le sommet des Monges. Cette magnifique étape s'achève avec le passage des crêtes de Gérüen.

HEURES DE MARCHÉ : 8h - 19.1 km

DÉNIVELÉ + : 1130 m

DÉNIVELÉ - : 810 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en maison forestière à Fontbelle

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : FONTBELLE - LAC DES MONGES (1550 m)

Encore une très belle Journée, la plus haute du séjour, avec un panorama à 360° sur le massif des Monges jusqu'au massif des Écrins.

Passage par le village d'Authon, puis ascension du sommet des Monges (2115m) par les crêtes de Pierre-Mont et de Conaples qui nous porteront vers cet objectif valorisant. Enfin, descente vers le gîte du lac des Monges.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30 - 18.3 km

DÉNIVELÉ + : 1025 m

DÉNIVELÉ - : 820 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte (Gîte du Lac des Monges)

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : LAC DES MONGES - BAYONS (1550 m)

Superbe étape panoramique passant par le col de Clapouse, un des plus connus du massif, et 3 sommets à plus de 2000m dont l'Oratoire.

En fin de journée, les crêtes de la colle dominant la vallée de Bayons, lieu de notre dernière soirée.

HEURES DE MARCHÉ : 7h - 16.5 km

DÉNIVELÉ + : 830 m

DÉNIVELÉ - : 1340 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : gîte du Château dans le village de Bayons

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : BAYONS - SELONNET

Votre dernier jour de marche dans le Massif des Monges vous ramènera au point de départ de votre séjour.

Notre dernier jour de marche nous ramène à notre point de départ, traversant la Grande Gineste et la montagne de Val Haut, passant au pied de la Chanau (1885 m) et de Tête Grosse. La navette vous attend à la station de Chabanon vers 16h30 pour redescendre sur Selonnet.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30 - 18.6 km

DÉNIVELÉ + : 1250 m

DÉNIVELÉ - : 580 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

ATTENTION EN ETE PROGRAMME DIFFERENT LES 3 PREMIERS JOURS :

JOUR 1 SELONNET (1600 m) – BARLES (1000 m)

15 km de distance estimée ≥ 6h - dénivelé : +500m / -1040 m :

Départ à 9h du point d'accueil de Selonnet, direction la station de ski de Chabanon. Pour cette première randonnée nous traversons le plateau d'Iroire, lieu à la richesse floristique remarquable, puis le Col de Lauzerot, espace de pastoralisme intact. Arrivée à Barles par le col de Pinée.

Dîner et Nuit : Gite de Gonin

JOUR 2 BARLES - FONTBELLE (1320 m)

19,1 km de distance estimée ≥ 8h00 - dénivelé : +1130m / -810m

Une grosse étape : Après un court cheminement sur une route et une piste forestière nous traversons le massif sous la Grande et la Petite Cloche, sommets typiques de ces reliefs. Ensuite, par un sentier vers le col Saint Antoine, le paysage embrasse les crêtes de Conaples, le sommet des Monges. Cette magnifique étape s'achève avec le passage des crêtes de Géruen.

Dîner et Nuit : Maison forestière rénovée de Fontbelle

JOUR 3 FONTBELLE - FONTBELLE

Installés à Fontbelle pour deux soirées, les préparatifs sont allégés d'autant et nous profitons pleinement du site. Votre accompagnateur saura tirer le meilleur parti de cette journée intercalée entre deux grosses étapes.

Selon l'arrivée de la veille et l'humeur du moment, randonnée en boucle sur les crêtes et sommet de Géruen (+/- 560m) ou sur la montagne de Mélan par la grotte St Vincent (+/- 430m), dans tous les cas une visite dans l'intimité' du secteur

Les gîtes forestiers de Fontbelle et du lac des Monges sont autonomes en électricité (photovoltaïque). La prise disponible sera utilisable uniquement pour recharger du petit matériel : téléphone portable ou un appareil photo (sèche-cheveux exclus). Vous n'êtes pas assuré de l'intégralité des liaisons téléphoniques car le circuit se déroule en montagne. Avec

son cortège de zones d'ombre.... Mais vous parviendrez à faire un petit coucou à vos proches de temps en temps.

DRAPS ET COUETTES fournis.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez- vous **13h30 ou 9h (en été) selon la saison** devant le point d'accueil de Selonnet (Mairie - parking sur place).

Départ à 9h pour la période été :

Du 14 au 19 juillet, du 28 juillet au 02 Aout, du 11 au 16 Août, et du 18 au 23 Août.

Départ 13h30 pour les séjour printemps, automne,

Du 09 au 14 juin, du 23 au 28 juin, du 01 au 06 Septembre et du 20 au 25 octobre.

Vous laisserez vos bagages et partirez directement par bus à 13h30 en direction de votre première balade.

Accès :

Accès voiture :

A 51 depuis Aix-Marseille ou Grenoble.

. Par Digne : sortie 20 vers Digne-les-Bains, puis N85 jusqu'à Digne, direction Barcelonnette via la Javie, le Vernet, Seyne Les Alpes puis D1 jusqu'à Selonnet (1h30 depuis Digne Les Bains).

. Depuis Gap via Route de Grenoble/D900B et D900C > Suivre D900B en direction de D900C a La Breole > Suivre D900C en direction de Le Village/D1 a Selonnet. (51m depuis Gap).

Accès train :

Transport en commun (via Digne les Bains - 04000) : pas de liaison possible le jour même

Depuis Gare TGV Aix en Provence a Digne les Bains : bus LER Ligne 26 (2h15) + prévoir nuit a Digne les Bains.

Depuis Nice a Digne les Bains : Train des Pignes gere par les Chemins de Fer de Provence (ligne régionale). <http://tourisme.trainprovence.com/>

Au départ de Digne Les Bains Gare routière : bus LER 28 > arrêt Selonnet Rd 900

DISPERSION

Fin du séjour vers 16h30 devant le point d'accueil de Selonnet.

NIVEAU

Niveau 3 sur une échelle de 5.

Marcheurs sportifs.

Pour randonneur moyen, 4 à 8 heures de marche par jour sans portage (sauf le pique-nique et les affaires pour la journée).

Entre 280 à 1250m de dénivelés positif et 545 m à 1430 m de dénivelés négatif

Les randonnées s'effectuent sur des sentiers entre 850m à 2115m d'altitude.

Bonne condition physique. Pas de difficulté technique. Circuit physique sur la longueur des étapes.

HEBERGEMENT

Gîtes 12/14 places restaurés au cœur de la nature ou en centre village, réservés à l'usage exclusif de votre groupe.

Draps et couettes fournis - pas besoin de prendre de sac de couchage

TRANSFERTS INTERNES

En minibus.

PORTAGE DES BAGAGES

Le portage des bagages est assuré par le logisticien.

Vous ne portez que votre pique-nique et les affaires personnelles pour la journée.

GROUPE

De 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en moyenne montagne.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

ATTENTION UN SEUL SAC DE VOYAGE PAR PERSONNE pour les bagages transportés par véhicule.

Nous vous demandons de ne rien accrocher au sac, toutes vos affaires doivent être à l'intérieur : sinon risque de perte.

VOTRE SAC NE DOIT PAS DÉPASSER 10 KG

- Un bagage transporté par véhicule que vous retrouvez le soir aux hébergements (valise de taille raisonnable ou sac à dos ou sac de voyage)
- Un sac à dos 30/45 litres pour les affaires de la journée (pique nique, gourde ... et affaires personnelles)
- Bâtons de marche ou canne télescopique
- Une bonne paire de chaussures de marche souples, avec une bonne semelle et tige montante pour une meilleure tenue de la cheville, si possible ayant déjà servi
- Plusieurs paires de chaussettes, paire de gants fins type polaire, bonnet, casquette
- Une veste imperméable et respirant
- Un vêtement de pluie
- Une paire de chaussures pour le soir (basket, jogging)
- Un pantalon confortable pour la marche, un short et un survêtement pour le soir
- Une polaire, un pull over

- Une chemise légère à manche longues
- Sous vêtements de rechange, linge de toilette
- Shorts
- Tee shirts
- Une cape de pluie
- Lunettes de soleil, lampe de poche (frontale de préférence), crème solaire, stick à lèvres
- Gourde
- Lampe de poche
- Mini trousse à pharmacie avec élastoplaste, biogaze ou 2nd peau, gaze, désinfectant, aspirine...)
- Une boîte en plastique hermétique pour le pique nique, avec couverts, gourde 1.5 à 2 litres
- Appareil photo

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement incluant les draps et les repas en pension complète, du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6,
- l'encadrement,
- le transport des bagages, les transferts nécessaires au déroulement normal de la randonnée.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les dépenses personnelles,
- Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de rendez-vous de ce séjour,
- Les assurances annulation et rapatriement
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »