

GORGES & PLATEAUX DU VERDON **Parc Naturel Régional du Verdon**

Randonnée et bien être en liberté en auberge ou en hôtel
En étoile, 4 jours, 3 nuits, 3 jours de marche



*C'est dans le tout nouveau **Parc Naturel Régional du Verdon** que vous cheminerez. Villages aux toits de tuiles perchés à la cime de pitons rocheux, hameaux abandonnés, chapelles isolées et ruines de tours médiévales alternent avec la splendeur d'une nature sauvage. Ce sont des gorges profondes aux torrents impétueux, des plateaux désertiques, des falaises immenses et des sommets dignes de ce nom qui laisseront la place au chêne et au buis afin de colorer ce fond de tableau. Après la découverte des célèbres Gorges du Verdon, quel plaisir de nous attarder un moment autour d'un verre, sur la place d'un de ces villages de Haute Provence.*

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous à La Palud sur Verdon pour le dîner à l'hôtel.

Jour 02 : Départ à pied depuis l'hôtel et le petit village de **la Palud sur Verdon** (933m). Traversée du plateau du Barbin puis descente en direction des gorges. Bevedere de Mareiste et sentier du Bastidon (810 à 865m) en balcon sur le Verdon. il permet de rejoindre La Maline (893 m). Transfert en taxi en fin d'après-midi pour rejoindre l'hôtel.

Dénivelée : + 850 m ; - 850 m

Distance : 18 km

Temps de marche : 6 à 7h00

Jour 03 : Transfert en taxi vers 8h30 au **Chalet de la Maline** (893m) - descente au fond du Grand Canyon afin de longer le Verdon par le célèbre sentier Martel, splendide itinéraire au pied d'immenses parois verticales toutes plus étonnantes les unes que les autres. Tantôt près de l'eau, tantôt en hauteur sur un éperon rocheux et en franchissant les tunnels qui ont fait la réputation de cet itinéraire !

Une courte montée vous permettra de rejoindre le Point Sublime (796m) où vous retrouverez votre taxi vers 17h30. Transfert vers La Palud.

Dénivelée : + 830 m ; - 930 m

Distance : 13 km

Temps de marche : 6h00

Jour 04 : Transfert en taxi vers 8h30 au Point Sublime ou à **Rougon**. C'est l'étape des plateaux et des villages ! De Rougon, vous vous elevez jusqu'au plateau de Suech (1200 m) et profitez d'un panorama de plus en plus spectaculaire. Ensuite plusieurs option sont possible : monter jusqu'à la bergerie des Praux (1540m), entreprendre l'ascension du Mourre de Chanier (1930m), point culminant de la région, ou descente direct sur Châteauneuf les Moustiers (1020m), puis retour à La Palud (933m).

Dénivelée : + 790 m ; - 690 m

Distance : 13 km

Temps de marche : 6h00

ou 8h si vous faites l'ascension.

Jours 05 et 06 : Extension possible

Si vous êtes en voiture plusieurs randonnées dans le topoguide au départ de Saint-André les Alpes, St-Julien en Verdon ou Castellane ce qui vous permet de faire des randonnées de 2 à 5h de marche et de visiter la région et de prévoir des moments pour la baignade.

Si vous êtes en train vous pourrez utiliser les transports locaux (bus et taxi)

Ce programme reste susceptible d'aménagements.

DETENTE APRES LA RANDONNEE

Formule hotel * : Accès libre à l'espace Bien Etre de l'hôtel :**

Chaque soir en rentrant de randonnée vous pourrez profiter de l'espace "détente", qui comporte un sauna, un hammam et un bain à remous.

Formule hotel ** : Accès libre à la piscine et à l'espace Bien Etre de l'hôtel :**

Chaque soir en rentrant de randonnée vous pourrez profiter de la piscine extérieure de l'hôtel et de son espace "détente", qui comporte un sauna, un hammam et un jacuzzi.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 pour le repas du soir à La Palud sur Verdon.

Accès en voiture :

- Par le nord : Gap-Sisteron-Manosque, direction Moustiers Ste Marie – La Palud sur Verdon.
- Par le sud : Aix en Provence-Manosque, direction Moustiers Ste Marie – La Palud sur Verdon.
- Par le sud : Cannes-Grasse, direction Castellane – La Palud sur Verdon.

Accès en train : Marseille ou Aix en Provence TGV ou Manosque SNCF (sur la ligne Aix Veynes) puis autocar jusqu'à La Palud.

Ligne LER27 Marseille – Castelane, / horaires <http://info-ler.fr>

- Gare routière de Marseille, quai n°6.
- Gare routière d'Aix en Provence.

Les cars circulent tous les jours sauf dimanche et jours fériés :

Aller

Marseille : 08h45 - La Palud : 11h35 (direct – du 01/07 au 31/08)

Marseille : 09h00 - La Palud : 11h50 (hors saison – changement à Riez)

Attention : si vous devez prendre le train pour vous rendre sur place, attendez que votre séjour soit confirmé pour prendre votre billet, car certains ne sont pas remboursables ou pas échangeables de type Prem's.

DISPERSION

Le jour 4 (ou jour 5 ou 6 si prolongation) en fin d'après-midi à La Palud sur Verdon.

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, vous pouvez loger dans l'hébergement de ce séjour : tarif dans la rubrique « dates et prix ».

NIVEAU

Randonneur niveau 2 à 3 sur une échelle de 5 :

- 5 à 7h de marche par jour. Les randonnées seront à tiroirs avec plusieurs options.
- Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 500 à 800 mètres cumulés en montée et/ou en descente.
- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique.

Ce séjour s'adresse aux personnes qui désirent marcher sans encadrement mais qui ont l'habitude de faire des randonnées en moyenne montagne de 5 à 7h de marche et de 500 à 800 mètres de dénivelées. Certaines randonnées pourront atteindre plus de 1000m de dénivelées selon l'option choisie.

GROUPE

A partir de 2 personnes

HEBERGEMENT

Trois possibilités d'hébergement :

En **Auberge** située à l'écart du village (1 km). Un **jardin et une terrasse** sous la tenelle. Television dans chaque chambre.

Cuisine provençale et familiale, composée avec des produits frais, pour le dîner. Petit déjeuner copieux.

En **hôtel ***** idéalement **situé dans le village**. Chambres rénovées récemment avec gout. **Terrasse sous la tenelle** pour le soir.

Accès à l'**espace Bien Être** : bain à remous, sauna et hammam, et à la terrasse solarium.

Le soir **cuisine méditerranéenne** de qualité, petit déjeuner complet avec des **produits « maison »**.

En **hôtel****** à 800 m du village. Chambres spacieuses dont certaines en duplex.

A votre disposition, **piscine chauffée** couverte d'un abri et utilisable en toute saison, **jacuzzi, hammam, salle de fitness, table de ping-pong, jeux de boules**.

Pour les amateurs de farniente : **grandes terrasses équipées de chaises longues et immense jardin doté de petits bancs**.

Avec supplément accès au Spa des « Cinq Mondes » pour un programme de soins individuels.

Le dîner est composé de 3 plats avec plusieurs choix différents chaque soir. C'est une cuisine provençale de grande qualité. Le petit déjeuner est servi en buffet.

Pour les pique-niques, vous pourrez soit demander la veille à l'hôtel, soit vous les préparer en achetant à l'épicerie du village.

DOSSIER DE RANDONNEE

- Topo guide rédigé par nos soins, décrivant chaque étape
- 1 carte au 1/25 000 avec itinéraire surligné (à nous rendre en fin de séjour)

Le + ESPACE EVASION : LE CARNET DE ROUTE SUR VOTRE SMARTPHONE

Pour compléter votre dossier de Randonnée nous mettons gratuitement à votre disposition un carnet de route numérique.

Il s'agit d'une application à télécharger sur votre téléphone qui vous indiquera à chaque carrefour la direction à suivre et vous apportera des informations pratiques, ainsi que des précisions sur le patrimoine naturel ou culturel.

Vous pourrez également connaître en temps réel votre position sur le parcours.

Avec la fonction vocale le téléphone peut rester dans votre poche ou dans votre sac.

Pour bénéficier de ce service il suffit de nous le préciser à la réservation.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques.
- 1 boussole et si vous l'avez : un altimètre (très utile)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de guêtre basse (facultative)
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de toilette si vous pensez vous baigner dans un lac ou torrent
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 lampe frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

Dans votre sac

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

Votre bagage ne devrait pas dépasser 10kg, sachant qu'une grande partie de vos affaires sont déjà dans le sac à dos pour la journée :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener plusieurs livres. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.

- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc.
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages.

Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

DATES ET PRIX

Dates : 26 avril au 02 octobre 2024 (fin du séjour).

Départ selon vos disponibilités et celles des hébergements.

Nous vous conseillons de réserver de très bonne heure pour la période du 1 juillet au 31 août car il y a beaucoup de monde. Merci de nous donner une date de départ avec + ou - 2 jours.

Nombre de participants	Prix par personne en Auberge	Prix par personne en Hôtel***	Prix par personne en Hôtel****
2 personnes	340 €	595 €	790 €
3 personnes	315 €	580 €	765 €
4 personnes et +	295 €	560 €	750 €
Supp.chambre single	120 €	270 €	-

Supplément un seul participant : + 70 € (sur tarif 2 personnes)

Extension en 1/2 pension hôtel**** : + 190 €/jour/personne (en chambre de 2 personnes)

Extension en 1/2 pension hôtel*** : + 125 €/jour/personne (en chambre de 2 personnes)

Extension en 1/2 pension auberge : + 70 €/jour/personne (en chambre de 2 personnes)

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en demi-pension
- les transferts en taxi prévus au programme,
- l'accès à l'espace Bien Être pour les formules hotel *** et hotel ****
- la fourniture d'un dossier comprenant : une carte IGN au 1/25 000ème, un topoguide, un carnet de route. Un dossier est fourni pour 1 à 5 personnes. Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les repas de midi,
- le transport aller et retour jusqu'au lieu de rendez-vous La Palud,
- les boissons et dépenses personnelles,
- les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

LA REGION

Un peu loin de toute grande ville, le plateau du Verdon est un territoire naturel remarquable. Les gorges sont très spectaculaires et offrent de nombreux points de vue, et les plateaux affirment leur appartenance à la Haute Provence par leur végétation, leurs maisons en pierre et leurs troupeaux de moutons !

<http://www.parcduverdon.fr/>

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : 36 35 ou 0 892 35 35 35 ou www.voyages-sncf.com

Co-voiturage : www.blablacar.fr www.idvroom.com

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le **cas général**.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le cas particulier de séjour incluant l'émission d'un **billet d'avion non remboursable** ou **l'affrètement d'un bateau**.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne**, le désistement d'une partie seulement des participants entraînera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. **L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.**

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les évènements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation toutes **causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- **Assurance Bagages** : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend **les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement**, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par événement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Sarl SAGA – BP 54 – 69922 OULLINS Cédex