

## LA RETROUVANCE DANS LE MERCANTOUR ET LE HAUT VERDON

**Randonnée itinérante accompagnée avec portage des bagages**  
6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

A la frontière des brumes continentales et des éblouissements méditerranéens, La Retrouvance vous invite à découvrir spectacles et trésors naturels, au rythme paisible du randonneur qui chemine sous le ciel d'azur.

Durant 6 jours et 5 nuits un accompagnateur en montagne vous guidera tout au long de votre circuit afin de vous faire partager ses secrets.

### LES POINTS FORTS

- 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.

# PROGRAMME

## **Jour 1 : THORAME HAUTE GARE – PEYRESQ ou LA COLLE ST MICHEL**

**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 de 13h48, jusqu'à la halte de Peyresq.

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 (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.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +500 m. -70 m                      environ 3h00 de marche

## **Jour 2 : PEYRESQ ou LA COLLE ST MICHEL - MAISON FORESTIERE 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.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +768 m. -400 m / environ 7h00 à 08h00 de marche

## **Jour 3 : MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN - MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE**

Gîte de Congerman, Barre de Pisse-en-l'Air, Baisse du Déroit, Lacs de Lignin, Cabane de Mouriès- Cascades de la Lance, gîte 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 de la Fruchière (1704 m) : 3 chambres de 4 personnes, 1 salle à manger, terrasse et sanitaires communs.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : + 700 m. -850 m / environ 7h00 de marche

## **Jour 4 : MAISON FORESTIERE DE LA FRUCHIERE - MAISON FORESTIERE DE COUESTO**

Gîte ONF de la Fruchière, Ratery, Cabane vieille, Col des champs, Gîte ONF 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 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.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +750 m. -400 m / Environ 6h30 de marche

## **Jour 5 : MAISON FORESTIERE DE COUESTO - MAISON FORESTIERE DES GARRETS**

Gîte de Couesto au gîte 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, etc.

Dîner et nuit au gîte 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.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +800 m. -800 m / Environ 7h00 de marche

+ 20 mn (le soir et le matin) avec les affaires de la nuit jusqu'au véhicule du logisticien

## **Jour 6 : MAISON FORESTIERE 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.

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 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. **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +600 m. -600 m / 5h30 de marche

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Le programme indiqué ainsi que les horaires ne sont donnés qu'à titre indicatif. Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, etc...), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

**Le jour 1 Rendez-vous à 13h15 à la gare de Thorame-Haute. Gare située à 7 km au sud du village de Thorame Haute.**

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

Les randonneurs en provenance de Nice train de 8h arriveront à 10h07 et ceux de Digne train de 12h43 arriveront à 12h48 : 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).

### **Accès :**

**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 : 1h10

## **DISPERSION**

**Le jour 6 fin du séjour à la gare de Thorame-Haute à 16h00.**

## **NIVEAU**

### **3 chaussures**

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)

Sac léger. Randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux.

*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.*

## **HEBERGEMENT**

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 coeur du Parc national du Mercantour.

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

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé d'État.

## GROUPE

De 5 à 12 personnes seulement.

## PORTAGE DES BAGAGES

Bagages transportés par nos soins. Nous vous demandons de n'avoir qu'un seul bagage par personne, pas trop volumineux, dont le poids ne dépasse pas 10 kg. Vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi.

## 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

- Électricité photovoltaïque en 220 volts dans les gîtes forestiers uniquement prise pour petit matériel, recharge tél. portable par exemple (sèche-cheveux **exclu**)
- **1 drap housse + 1 drap plat + 1 taie d'oreiller**
- 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 2ème peau, gaze, désinfectant et aspirine, crème piqûres 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

## DATES ET PRIX

| Dates                         | Prix par personne |
|-------------------------------|-------------------|
| Du 17 au 22 juin 2024         | 820 €             |
| Du 24 au 29 juin 2024         | 820 €             |
| Du 07 au 12 juillet 2024      | 820 €             |
| Du 15 au 20 juillet 2024      | 820 €             |
| Du 22 au 27 juillet 2024      | 820 €             |
| Du 28 juillet au 02 août 2024 | 820 €             |
| Du 29 juillet au 03 août 2024 | 820 €             |
| Du 04 au 09 août 2024         | 820 €             |
| Du 25 au 10 août 2024         | 820 €             |
| Du 12 au 17 août 2024         | 820 €             |
| Du 19 au 24 août 2024         | 820 €             |
| Du 08 au 13 septembre 2024    | 820 €             |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Du 09 au 14 septembre 2024 | 820 € |
| Du 16 au 21 septembre 2024 | 820 € |

### LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement,
- La nourriture et l'hébergement en pension complète du dîner du jour 01 au déjeuner du jour 06, les goûters à l'arrivée de chaque étape
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages
- Accompagnateur en montagne
- Présence d'un logisticien pour le transport des bagages, l'ouverture et la fermeture des gîtes et la préparation des repas

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles,
- L'équipement individuel,
- Les assurances
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

## POUR EN SAVOIR PLUS

### DESCRIPTION

#### CARTOGRAPHIE

1/25 000 IGN série TOP 25 3541 OT et 3540 OT

**TRÈS IMPORTANT** : L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants, surcharge éventuelle des refuges, etc...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

### AUTRES RANDONNES ORGANISEES SUR LE MEME PRINCIPE :

Retrouvance Pyrénées Vicdessos  
Retrouvance Buesch Dévoluy  
Retrouvance Monts d'Ardèche  
Retrouvance Bugey  
Retrouvance Drôme Pays Diois  
Retrouvance Millevaches  
Retrouvance Provence  
(Fiches descriptives sur demande).

## INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

### INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://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 entrainera 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](http://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 événements 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