

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.



PROGRAMME

Jour 1 : SAINT-ANDRÉ LES ALPES - THORAME HAUTE GARE - PEYRESQ

Rendez-vous à 14h à la gare CP de St André-Les-Alpes où l'accompagnateur attendra les randonneurs.

Navette à 14h55 jusqu'à Thorame-Gare (environ 15mn). Les bagages seront remis au logisticien. Randonnée jusqu'au hameau de la Colle St Michel.

Accueil Hébergement et restauration au gîte de la Colle St Michel : Dortoir de 5 places ou chambres de 4 personnes, sanitaires communs, salle de restauration et salon de détente.

Dénivelé : +530 m. -10 m / environ 2h30 à 3h de marche

Jour 2 : LA COLLE SAINT MICHEL - MAISON FORESTIERE DE CONGERMAN

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.

Dénivelé : +981 m. -542 m / 7h30 de marche

+20 mn (le soir et le lendemain matin) avec les affaires de la nuit depuis le véhicule du logisticien (petit sac fourni la veille).

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.

Dénivelé : + 695 m. -867 m / environ 6h30 de marche

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

Gîte de la Fruchière, Rattery, Cabane vieille, Col des champs, Gîte 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.

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 (2050m) : 1 chambre de 4 personnes, 2 chambres de 3 personnes, 2 lits sur palier, 1 salle à manger et sanitaires communs. *Dénivelé : +800 m. -800 m / Environ 7h 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 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 14h à la gare CP de Saint-André les Alpes.

Accès :

Arrivée en avion

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 - Nice Centre.

Arrivée en train

En train :

Attention en raison de travaux de voies les acheminements entre Digne et Thorame-gare se font en bus avec changement de correspondance à la gare de St André-Les-Alpes (navette pour la gare de Thorame : Haut Verdon Voyages)

Le plan de la ligne Nice - Digne ainsi que les horaires sont consultables sur le site www.trainprovence.com, cette liaison est régionale, n'apparaît pas à la S.N.C.F.

A partir de Nice : train des Pignes depuis la gare des Chemins de Fer de Provence - 4 bis rue Alfred Binet - 06000 Nice Centre (se situe à 700m de la gare SNCF). Tél : 04 97 03 80 80. Durée du trajet de Nice à Thorame-Haute : 2h15.

À partir de Digne-les-Bains : Train des Pignes à la gare des Chemins de fer de Provence Espace Pierre Ferrié - 04 000 Digne-Les-Bains (même bâtiment que la gare SNCF). Tél : 04 92 31 01 58. Durée du trajet de Digne à Thorame-Haute : 1h10.

Arrivée en voiture

St André-Les-Alpes est un village situé entre lacs et montagnes au cœur du Parc régional du Verdon dans le département des Alpes de haute-Provence.

Possibilité de parkings gratuits non surveillés. <https://maps.app.goo.gl/iY5BP9Ny3CVygwFU9>

DISPERSION

Le jour 6 : Transfert jusqu'à St André-Les-Alpes. Arrivée vers 15h30/16h

NIVEAU

3 chaussures

Randonnée de 3 à 7h/8h de marche comportant une dénivellation positive moyenne de 700 m. 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 de Congerman et des Garrets.

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 cœur du Parc national du Mercantour.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État et un logisticien.

GROUPE

De 8 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
- 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.
- 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

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

DATES ET PRIX

De juin à septembre 2025. **820 €** / personne.

LE PRIX COMPREND

- 5 nuits / 6 jours en pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 6 hors assurance et trajet jusqu'au point de départ.
- Les goûters à l'arrivée de chaque étape.
- La présence d'un accompagnateur en montagne à partir du rendez-vous du jour 1 jusqu'au jour 6 à 15h30.
- Les services 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

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

CARTOGRAPHIE

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

DESCRIPTION

- Une découverte au 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 confortables et totalement isolés au sein d'une nature grandiose
- La découverte du métier de forestier au cours de votre séjour

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 , 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 abrégeant 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 avec un minimum de 4 €/personne).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**
- **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 avec un minimum de 11 €/personne).**

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 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 évènements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement, 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 assureur 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