

« Sur les rives du Verdon » Falaises, vautours et lavande sauvage

Séjour de 5 Jours / 4 Nuits

Introduction / Descriptif du séjour :

Le Verdon, ses eaux turquoise, ses falaises calcaires et son ciel où tournoient les vautours fauves. Des Alpes à la Provence, je vous propose une immersion de 5 jours entre gorges et sommets, lavande et pins, rivière et alpages. Randonnées en étoile. Nuitées en gîte.

Points Forts :

- Des paysages variés entre gorges, falaises, villages et plateaux
- Des points de vue sur les hauteurs avec en toile de fond les gorges et le Lac de Sainte Croix
- Notre gîte dans un petit village perché dans la montagne où il fait bon vivre



Programme du séjour :

Jour 1 :

Rendez-vous à la Gare de Grenoble à 7h ou à la Gare de Manosque à 10h

Nous débutons notre randonnée en fin de matinée et profitons de cette première journée pour faire étape, sur notre trajet, dans les basses gorges du Verdon, assez éloignées de notre camp de base pour ce séjour...mais qui valent le détour !

Coincées entre le lac de Sainte Croix et le lac d'Esparron, elles serpentent paisiblement bordées par l'ancien canal du Verdon. Nous emprunterons un sentier en balcon au-dessus des eaux turquoise, avant de traverser la garrigue provençale peuplée de pin sylvestre et de petites chapelles. Retour à nos véhicules dans l'après-

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

midi et transfert à notre gîte. Arrivée à l'hébergement en fin d'après-midi et installation dans les chambres.

400 m de dénivelé positif - 400 m de dénivelé négatif - 12 km - 4,5 heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi à votre charge - Dîner au gîte le mur d'Abeilles

Nuit : gîte le Mur d'Abeille

Jour 2 :

Les sommets du Verdon

Après un court trajet, nous rejoignons l'arrière-pays pour découvrir les alpages et la garrigue rasante. Ici la vue porte loin, sur les Alpes encore enneigées. Le sentier s'élève en douceur, tout d'abord entre arbustes et pins, puis à travers de grands alpages. Notre objectif du jour ; le sommet du Mont Chiran qui culmine à près de 1900m d'altitude. Pique-nique au sommet avec des paysages à 360° autour de nous, et redescende à nos véhicules dans l'après-midi

800 m de dénivelé positif - 800 m de dénivelé négatif - 13 km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte le Mur d'Abeilles - Pique-nique de midi préparé par Charlotte - Dîner au gîte le mur d'Abeilles

Nuit : gîte le Mur d'Abeille

Jour 3 :

Le sentier Martel

Ce matin c'est au creux des gorges que nous descendons. Après un court transfert en navette nous débutons la randonnée par une descente en lacet sous la fraîcheur des arbres pour rejoindre l'eau. Le sentier se faufile ensuite sur les rives entre plages de galets et couvert végétal enchanteur. Pique-nique possible au bord de l'eau en fonction de la vitesse de progression de notre groupe. La fin de la randonnée se fait dans un univers plus minéral, à l'aplomb des grandes falaises calcaires où nichent les vautours. Clôture de la journée par la traversée de tunnels souterrains, avant de déboucher sur le bien nommé Point Sublime où nous récupérons nos véhicules.

800 m de dénivelé positif - 1000 m de dénivelé négatif - 13 km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte le Mur d'Abeilles - Pique-nique de midi préparé par Charlotte - Dîner au gîte le mur d'Abeilles

Nuit : gîte le Mur d'Abeille

Jour 4 :

Les crêtes de l'Issioule, un belvédère au-dessus du Verdon

Pour continuer notre découverte du Verdon, quoi de mieux que de prendre un peu de hauteur ? Après un court transfert, nous voilà partis sur des chemins de traverses en balcon entre garrigue et pinède. Notre ascension est ponctuée par la découverte de grottes, et de résurgence d'eau. Ensuite le sentier se raidit dans la forêt pour enfin atteindre le sommet des falaises dominant la fin des gorges et le lac de Sainte Croix. La suite de la randonnée se fera en longeant ces crêtes impressionnantes jusqu'au col de Plein voir (qui porte bien son nom !) avant une redescende assez sportive jusqu'à nos véhicules.

750 m de dénivelé positif - 750 m de dénivelé négatif - 11 km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte le Mur d'Abeilles - Pique-nique de midi préparé par Charlotte - Dîner au gîte le mur d'Abeilles

Nuit : gîte le Mur d'Abeille

Jour 5 :

Belvédère de Rancoumas

Dernière journée au cœur du Verdon, notre randonnée du jour nous emmène vers le belvédère de Rancoumas situé au bord du grand canyon du Verdon. Nous descendons d'abord par un agréable chemin qui traverse une forêt de chênes centenaires. Au fil de la descente, nous entendons de plus en plus le Verdon, jusqu'à voir de magnifiques piscines turquoise sur la droite. Un peu plus loin, nous traversons le magnifique pont médiéval dit "Pont de Tusset". En fin de matinée nous atteignons le belvédère, où un splendide panorama sur le Verdon s'offre à nous.

500 m de dénivelé positif - 500 m de dénivelé négatif - 8 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte le Mur d'Abeilles - Pique-nique de midi préparé par Charlotte

Fin du séjour au Point Sublime vers 14h00.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour dans le Verdon ou simplement occuper cette fin de journée vous aurez la possibilité de visiter de façon individuelle, et hors séjour, le joli village de Moustier Sainte Marie avec ses superbes maisons de pierres nichées dans les falaises ou encore des distilleries de lavandes et d'éternelles sur le plateau de Valensole. Votre guide a plein d'idées !

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous :

Si vous êtes véhiculés : 11h au parking de la base nautique du petit village de Quinson – 04500

Si vous n'êtes pas véhiculé : 7h à la Gare de Grenoble OU 10h à la Gare de Manosque

Dispersion :

Le Jour 5, fin du séjour au Point Sublime à 14h. Si vous n'êtes pas véhiculés, transfert :

- Vers la Gare de Manosque, arrivée pour 15h30

- Vers la Gare de Grenoble, arrivée pour 18h30

Encadrement du séjour :

Charlotte VILLEZ

+336.83.94.56.19

charlottevillez@hotmail.fr

www.charlottevillez.fr

N'hésitez pas si vous avez des questions avant votre inscription, je suis là pour ça !

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 5 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

Niveau de difficulté :

Moyen – niveau physique 3/5

Circuit réservé aux bons marcheurs en bonne forme physique avec des journées de 4 à 6h de marche effective et 400m à 800m de dénivelé positif. Bien que l'itinéraire ne soit pas en pleine montagne, les randonnées se déroulent dans un environnement sauvage, non aménagé qui peut s'apparenter à du terrain montagne. Vous devez être habitué à la marche sur terrain varié, parfois rocailleux, avec quelques passages techniques (barreaux d'échelles).

Hébergement / Restauration :

Hébergement en gîte pour 4 nuits dans des chambres partagées de 4 personnes ou des dortoirs de 8 personnes. Les draps sont fournis, mais pensez à prendre votre serviette de toilette. Il est possible de réserver des chambres doubles moyennant un supplément, pensez à m'en parler dès votre inscription pour que je m'organise avec le gîte.

Hébergements en pension complète. Les repas du petit-déjeuner et du dîner seront pris dans la salle commune de notre gîte, préparés par le cuisiner du gîte à base de produits locaux. Les repas du midi seront pris sous forme de pique-niques froids préparés chaque soir par votre accompagnatrice.

Cet hébergement a été choisi pour son emplacement exceptionnel loin des foules. Perché sur un rocher au pied des montagnes, il offre une vue imprenable sur le Verdon et ses falaises.

Transfert

Transfert vers les points de rendez-vous (gare de Manosque ou Grenoble) et les départs de randonnées en covoiturage avec le minibus du guide en option, à réserver à l'inscription (limité à 8 personnes).

Prix du séjour :

- 720 € / personne – Si vous êtes véhiculés et ne souhaitez pas prendre l'option du covoiturage en minibus avec le guide
- 760€/ personne – Si vous n'êtes pas véhiculés et prenez l'option du covoiturage en minibus avec le guide (incluant les transferts de début et fin de séjour depuis et vers les gares)

Dates du séjour :

- Du 08/05/2024 au 12/05/2024
- DU 12/06/2024 au 16/06/2024

Le prix comprend :

- o L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- o L'hébergement en gîte, en chambre de 4 à 8 personnes (draps de lit fourni – linge de toilette non fourni),

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 5,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée en covoiturage avec les véhicules personnels ou en minibus suivant l'option choisie lors de l'inscription.

Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique de midi du Jour 1,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Matériel fourni sur place

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement. Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle.

Equipement et Matériel individuel à prévoir :

Equipement pour randonner

- Chaussures de marche (semelle crantée type « Vibram »)
- Sac à dos de randonnée (conseillé entre 25L et 35L)
- Gourde 1,5L à 2L / personne
- Crème solaire 50+
- Lunettes de soleil (idéales catégorie 3)
- Chapeau / casquette
- Bâtons de randonnée
- Lampe frontale avec des piles neuves (pour traverser les tunnels)
- Si mauvais temps annoncé : Sacs étanches pour mettre les affaires dedans à l'intérieur du sac à dos (type sacs poubelle) et/ou sur-sac imperméable pour le sac à dos
- Tupperware + couverts pour les pique-niques

Vêtements à prévoir

- Pantalon de randonnée
- Short de randonnée
- T-shirts pour la journée (en fonction du nombre de jour) – ne négligez pas votre première couche, privilégiez des matières qui sèchent vite
- Chaussettes hautes (pas de socquettes !) et sous-vêtements (en fonction du nombre de jour)
- Veste de pluie et coupe-vent type Gore Tex (si mauvais temps annoncé prendre un plus un poncho)
- Polaire
- Veste chaude (type doudoune)
- Bonnet, tour de cou (buff) et petite paire de gants utiles en cas de fort Mistral
- Maillot et petite serviette de bain (il faut qu'elle rentre dans votre sac à dos, avec le reste de votre équipement)
- Tenue de nuit
- Petite paire de basket / sandale pour les fins de journée

En +

- Affaires de toilette + savon et shampoing
- Serviette de toilette
- Moyens de paiement pour les consommations personnelles
- Traitement médical personnel - Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Pansements anti-ampoules (type compeed)
- Chargeur de téléphone
- Appareil photo, livre...

Conseil de l'accompagnatrice

Dans votre sac à dos vous glisserez :

- Vêtements chauds (polaire, pantalon, bonnets, gants, buff...)
- Vêtements de pluie (+ sur-sac, et sac étanches si pluie annoncée)
- Gourde (minimum 1,5L, conseillée, 2L) – arrivez avec de l'eau dans votre gourde le jour 1
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Casquette / chapeau
- Lampe frontale
- Vos traitements médicaux et vos pansements anti-ampoules
- Votre pique-nique de la journée.

Formalités et Assurances :

- o Carte d'identité en cours de validité
- o Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- o Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- o L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

Informations COVID-19 :

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>