



Fugues en Montagne
Lieu-dit Le Laus
05100 Cervières
contact@fuguesenmontagne.com

Au coeur des gorges du Verdon Printemps / automne 2023

Séjour en étoile accompagné
6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée



Avec ses 50 km de longueur et ses falaises de 700 m de haut, les gorges du Verdon sont considérées comme le plus grand canyon d'Europe et constituent un patrimoine naturel unique. Encore inexplorées avant le 20^e siècle, elles sont un vestige d'un temps passé, résultant de 250 millions d'années d'histoire géologique. Fourmis au milieu de ce décor de géant, nous randonnerons au cœur des gorges et sur des belvédères nous offrant des points de vue inoubliables.

Le paysage découpé du Verdon nous offre un panorama varié, des entrailles de la terre aux sommets d'alpages qui côtoient et dominent le canyon de leur 1900m d'altitude. Serpent turquoise au milieu des gorges, le Verdon nous livrera son histoire, sa fraîcheur et sa beauté.

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

- *Un site naturel unique en Europe*
- *Une diversité de paysages étonnante*
- *Un hébergement accueillant et familiale*
- *La terrasse de l'hébergement avec vue sur les gorges*
- *Le bal des Vautours Fauves au dessus de nos têtes*

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation du séjour

Rendez-vous à 18h au gîte le Mur d'Abeilles pour vous installer. Nous prendrons un apéritif de bienvenue durant lequel votre accompagnateur vous donnera les détails du séjour suivi d'un repas convivial.

Jour 2 : Les Cadières de Brandis

Nous entamons notre semaine par une randonnée dans les magistrales Cadières de Brandis, les "chaises des géants". Un chaos de cheminées dolomitiques qui dominent le Verdon de toute leur hauteur. Si la mise en jambe est peu raide, la randonnée reste très adaptée pour une première journée. L'occasion de bénéficier d'un beau point de vue sur Castellane et la chapelle Notre Dame du Roc.

Temps de marche : 5h - Dénivelé : 780 m

Jour 3 : Sentier du Bastidon

La journée commence par une montée douce vers la cime Barbin, entre pinèdes, hêtraies et vue dégagée . Une fois sur le plateau, nous entamerons la descente dans le Ravin de Brusc, pour rejoindre le sentier en balcon du Bastidon, qui surplombe les gorges sur 5 km.

Temps de marche : 6h - Dénivelé : 850 m

Jour 4 : Sentier Blanc / Martel

Le moment tant attendu, la descente dans les gorges. Sur les traces de Martel en 1905, nous randonnerons dans ce décor de géant, sous les immenses falaises de calcaire blanc. Ici, pas question de se casser la patte, les vautours fauves tournoient au-dessus de nos têtes ! Tantôt au bord du Verdon, tantôt en balcon creusé dans la paroi, ce sentier nous plonge dans l'immensité et la beauté de la nature.

Temps de marche : 5h30 - Dénivelé : 900 mètres

Jour 5 : Le sommet du Chiran

Après une journée dans les gorges, rien de tel que de prendre de la hauteur. Le sentier navigue au milieu des genêts et des églantiers pour nous amener au portail de blieux. Une vue magnifique sur les Préalpes d'Azur et le mercantour. Nous contournerons le sommet pour entamer l'ascension dans les alpages où paissent les troupeaux de

moutons. Nous serons récompensés par une magnifique vue au sommet, où se trouve un gîte et un observatoire astronomique. L'occasion de prendre un collation sur le toit du Verdon avec un panorama d'entamer la redescente.

Temps de marche : 5h30 - Dénivelé : 800 mètres

Jour 6 : Le belvédère de Rancoumas

Une journée plus courte, avec une randonnée qui nous voit grimper régulièrement en lacet dans une pinède à la végétation dense, parsemée de roche calcaire affleurante. Nous serons récompensés par un magnifique point de vue sauvage sur les gorges du Verdon. Nous descendrons ensuite nous relaxer au bord du Verdon pour une pause pique-nique les pieds dans l'eau turquoise au pont de Tusset.

Temps de marche : 3h30 - Dénivelé : 400 mètres

IMPORTANT : Nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient les raisons (conditions météorologiques, état du manteau neigeux, condition physique et niveau technique des participants, coups de cœur de l'accompagnateur...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt : pour votre sécurité et pour rendre votre séjour le plus agréable possible.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Nous vous donnons rendez-vous le jour 1 à 17h30 sur le parking situé à l'entrée du village de Rougon.

Un pot d'accueil vous sera offert, avant le repas, l'occasion pour votre accompagnateur de vous parler plus en détail du déroulement du séjour.

Arrivée en train

Gare SNCF de Manosque - Gréoux-les-bains :

Par le Nord

- Ter et autocars au départ de Grenoble

Par le sud

- TER à partir de Marseille

Arrivée en voiture:

- Par le nord : A51 Grenoble - Gap - Sisteron
- Par le sud : A51 Aix en provence

PARKING

Vous disposerez d'un parking gratuit à l'entrée de Rougon. Trouver une place ne pose en général pas de problème en dehors de l'été.

NAVETTE

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre service gratuit de navette, nous vous donnons rendez vous le jour 1 à 16h00 en gare de Manosque - Gréoux-les-bains sur le parking devant la gare. Merci de nous prévenir à l'avance.

DISPERSION

Le séjour se termine le jour 6 à 15h à Rougon. Il sera possible de prendre un douche à notre gîte.

Retour en train :

Notre navette gratuite vous déposera en gare de Manosque - Gréoux-les-bains à 16h30 au plus tard.

FORMALITÉS

Formalités santé :

Pour connaître les mesures COVID en vigueur dans nos séjours, consultez la page Infos COVID sur notre site internet. Ce sont les conditions du moment, nous ne manquerons pas de vous informer si elles devaient évoluer.

Durant ce séjour nous serons hébergés dans un gîte de tourisme auquel ne s'appliquent pas les restrictions des Établissements Recevant du Public (hôtels, gîtes d'étape ou refuges). Le passe sanitaire n'est pas obligatoire. Aux personnes non vaccinées, nous demandons simplement un test négatif de moins de 24 heures.

Formalités passeport et visa :

Durant la randonnée vous devez être en possession des documents suivants:

- carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité et carte vitale
- le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU ▲▲

Nous gravirons de 400 à 900 mètres de dénivelé et marcherons de 3h30 à 6h quotidiennement. Votre accompagnateur(trice) s'adapte au niveau et à l'ambiance du groupe pour proposer des itinéraires plus tranquilles ou, au contraire, plus sportifs. Les premiers de cordée encouragent les suivants dans une ambiance toujours bon enfant.

Si vous vous sentez plus proche d'Homer Simpson que de Kilian Jornet, n'hésitez pas à faire un peu d'exercice avant de venir. Même si le niveau est à la portée du plus grand nombre, avoir un peu d'entraînement, ça ne peut pas faire de mal !

HÉBERGEMENT

Le Mur d'Abeille est une maison de village provençale entièrement rénovée. La bonne humeur et l'attention de notre hôte Steeve nous assure un séjour agréable. Le gîte propose une cuisine familiale et de saison, nous prendrons les repas dans une salle à manger et pourrons profiter de la magnifique terrasse avec vue sur les gorges pour savourer un verre bien mérité au retour de nos randonnées.

Lien vers le site de votre hébergement :

<https://www.verdountourisme.com/offres/gite-detape-et-de-sejour-le-mur-dabeilles-rogon-fr-2918281/>

Aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergeur qui n'est pas responsable du planning ni de l'organisation de ce séjour. La répartition des chambres et autres détails liés à l'hébergement, se font exclusivement entre l'hôtelier et Fugues en Montagne. Merci de votre compréhension.

RESTAURATION

Tout au long du séjour un cuisinier de métier vous concoctera une cuisine familiale, soignée et copieuse, principalement à base de produits locaux.

- Le petit déjeuner : copieux bien évidemment ! Il sera pour vous l'occasion de déguster de déguster le miel local sur une tartine beurrée et de profiter d'une pâtisserie pour les plus gourmands.
- Le pique-nique : il se compose d'un sandwich ou d'une salade selon les jours. Vous devriez tenir jusqu'au goûter! Une boisson chaude (thé ou café) viendra ponctuer ce délicieux moment.

La pause pique-nique sera l'un des moments forts de ce séjour en termes de partage et de convivialité. Pourquoi n'en profiterions nous pas pour déguster quelques spécialités culinaires de votre région que vous aurez pris soin d'apporter dans vos bagages.

- Le dîner : tous les soirs, c'est un menu entrée / plat / dessert qui nous attend, réalisé par le cuistot présent sur place.

ENCADREMENT

Par un membre de Fugues en montagne, accompagnateur en montagne diplômé et passionné, possédant la qualification raquettes à neige et connaissant bien les environs. Votre accompagnateur sera systématiquement équipé d'une radio (pour appeler les secours en cas de besoin), d'une trousse de premiers soins et d'une paire de jumelles.

GROUPE

Le groupe sera composé de 6 à 8 personnes.

Si le groupe ne se compose que de 5 personnes, avec l'accord de tous et moyennant un supplément de 60€/personne, nous sommes en mesure d'assurer le séjour.

TRANSFERTS INTERNES

Nous aurons des transferts presque tous les jours, le plus long étant de 45 minutes, mais en général de 15 minutes.

PORTAGE DES BAGAGES

C'est un séjour en étoile, nous rentrons à notre hébergement tous les soirs. Vous porterez uniquement vos affaires de la journée : vêtements, pique-nique et boissons.

MATÉRIEL FOURNI

Pour les pique-niques nous vous fournissons des sacs en tissu, des thermos, des bols, des gobelets et des cuillères pour les salades et boissons chaudes.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

En matière vestimentaire la règle d'or est : faites avec ce que vous avez et ça ira très bien comme ça. Cependant, en cas d'investissement à l'occasion d'un séjour avec nous, voici ce que nous pouvons vous conseiller pour être prêt à affronter toutes les météo :

- un sous-vêtement léger et respirant de préférence en mérinos (c'est plus écolo et ça sent moins mauvais).
- un pull léger et un peu respirant éventuellement en mérinos ou polaire
- un coupe-vent / pluie si... il y a du vent ou de la pluie !

Pour la journée :

- un sac à dos de taille moyenne (30 à 40 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pic-nic.
- un sur sac pour protéger les affaires en cas de pluie
- des sous vêtements respirant plutôt à manche longue et de préférence en mérinos
- des pantalons légers et éventuellement un sur pantalon imperméable
- des shorts
- un pull léger et un peu respirant éventuellement en mérinos ou polaire
- un coupe-vent type Gore Tex ou kway
- des chaussures de randonnées montantes ou basses suivant vos habitudes et vos convenances
- une casquette ou autre chapeau pour vous protéger du soleil
- une gourde isotherme de préférence (1,5 litres minimum)
- un couteau de poche
- une paire de lunettes de soleil très protectrice
- un tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, tous 2 très protecteurs

- une pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- facultatif : un appareil photo, 1 paire de jumelles...

Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes,
- des vêtements de rechange
- des chaussures ou chaussons pour l'intérieur
- une pharmacie, avec le nécessaire pour soigner la bobologie quotidienne, pensez aux éventuels soins des pieds (compeed, strap et autres pansements), et bien sûr vos traitements personnels.
- **Attention, le nécessaire de toilette n'est pas toujours fourni par l'hébergement**

DATES ET PRIX DU SÉJOUR

Pour connaître les dates programmées, veuillez consulter la page du séjour sur notre site internet, onglet Dates et Prix.

790 euros / personne

LE PRIX COMPREND

- la pension complète avec pique-nique à partir du dîner du jour 1 jusqu'au déjeuner du jour 6
- la taxe de séjour (0.66 euro / jour / personne au 1er janvier 2021)
- 5 journées d'encadrement

LE PRIX NE COMPREND PAS

- l'assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
- l'assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- les boissons et dépenses personnelles
- le supplément pour 1 groupe de 5 personnes

POUR EN SAVOIR PLUS

CARTES

IGN Top 25 :

- 3442 OT – Les Gorges du Verdon
- 3542 OT - Castellane, lac de Castillon

FUGUES EN MONTAGNE
Lieu-dit Le Laus - 05100 Cervières
07.64.42.99.65

contact@fuguesenmontagne.com - www.fuguesenmontagne.com

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : FR 60905341368

Association de tourisme Affiliée à l'APRIAM - 73800 Porte de Savoie

Immatriculation Atout France - 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023

Garantie financière : Groupama assurance -5, rue du centre - 93199 Noisy le Grand - 01.49.31.31.31 - Contrat n°4000713451/0

Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans - 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234

Médiateur de la consommation : MCP médiation - 12 square Desnouettes - 75015 PARIS - 01 40 61 03 33