

HAUTE PROVENCE : LE TRAIN DES PIGNES

**Des randonnées magnifiques et exceptionnellement sauvages entre
Mercantour et Haute Provence
7 à 9 jours**

C'était le temps de la compagnie PLM (Provence - Lenteur - Méditerranée), du fameux Train Bleu et de la Madone des Sleepings... (Notre sacro-sainte SNCF n'existait pas encore !). Il nous en reste le Train des Pignes, qui prend tout son temps de Digne à Nice. Une semaine entière pour parcourir moins de 200km !

Il vous aide à découvrir la partie la plus sauvage et la plus désertifiée de la Haute Provence et du Mercantour. Jouant à "saute-wagons", vous passez du Haut Var au Verdon, cheminant à travers villages abandonnés, bergeries perdues, alpages infinis, crêtes et canyons.

Aujourd'hui, malgré la désertification des hauts-pays, les petits trains bleus perpétuent vaillamment chaque jour les valeurs portées par leurs prestigieux ancêtres : celles qui privilégient la splendeur sauvage des paysages, celles qui s'octroient le luxe inouï de la lenteur, celle des arrêts imprévus dans des haltes du bout du monde. Des valeurs que, de Nice à Digne et du Var au Verdon, les randonneurs ne pouvaient que partager.

Et c'est bien le but de ce circuit : marcher à travers les espaces les plus sauvages des Alpes du Sud, tout en jouant à saute-wagons avec le plus provençal de nos petits trains.

Les points forts :

- Le dernier petit train à voie étroite des Alpes du Sud
- L'hébergement en hôtels 2** et 3***
- Des randonnées magnifiques et exceptionnellement sauvages entre Mercantour et Haute Provence
- Vous pouvez choisir librement le nombre de jours de votre circuit:

Voici les formules que nous recommandons :

7 jours / 6 nuits : Puget-Théniers - Chabrières

9 jours / 8 nuits : parcours intégral Puget-Théniers jusqu' à Digne. Fin du séjour le J9 au matin à Digne.



PROGRAMME

Jour 01 :

Puget-Théniers

Arrivée à Puget-Théniers et installation à votre hôtel.

Nuit en hôtel 3* à Puget-Théniers.

Jour 02 :

Entrevaux - Puget-Théniers

Transfert avec le train des Pignes pour Entrevaux. L'itinéraire commence par la montée jusqu'à la citadelle d'Entrevaux, perchée au-dessus du village. Un sentier-balcon au-dessus de la vallée du Var conduit jusqu'au petit hameau abandonné des Lacs. Il faut ensuite gagner la crête d'Aurafort (1050m). Un très beau sentier se faufile à travers les falaises pour descendre sur Puget-Théniers et ses oliveraies.

+650m, - 750m et 5h00 de marche.

Nuit en hôtel 3* à Puget-Théniers.

Jour 03 :

La traversée des terres rouges du Barrot

Transfert en taxi ou minibus au choix pour St Léger ou Léouvé.

Si vous partez de Saint Léger un très ancien chemin part en balcon au-dessus de la vallée de la Roudoule. Il traverse par le col de Roua (1284m) un massif unique en France : les terres rouges (les pélites) du massif de Barrot et des gorges de Daluis. C'est un itinéraire absolument grandiose par ses paysages et unique par son atmosphère. Au total, + 650m, - 600m, 6h30 de marche.

Si vous partez de Léouvé, la journée débute par la montée sur un beau chemin dallé jusqu'au col de Roua (1284m) où les deux itinéraires se confondent pour gagner Guillaumes. Dans ce cas, l'étape est un peu plus courte. Au total, +350m - 600m et 5h00 à 5h30 de marche.

Transfert en taxi de Guillaumes à Annot par les gorges de Daluis (trajet de 0h30).

Nuit en hôtel 3* à Annot.

Jour 04 :

Méailles - Annot par les grès d'Annot

Au matin, transfert en train des Pignes jusqu'à la gare de Méailles. Montée au village de Méailles, d'où un bon sentier s'élève progressivement et pénètre dans le massif des grès d'Annot jusqu'à atteindre le col d'Argenton (1468m). De là, on peut poursuivre en aller-retour jusqu'au hameau d'Argenton (2h aller-retour). La redescente sur Annot est la plus belle partie de l'itinéraire : un cheminement splendide et très sauvage permet de rejoindre l'itinéraire classique des grès (passages spectaculaires). Un itinéraire plus court, mais très beau est possible, en boucle au départ d'Annot.

+ 600m, - 750m, et 6h00 de marche (7h jusqu'à Argenton)

Nuit en hôtel 3* à Annot.

Jour 05 :

Annot - Peyresq - Vallée du Verdon

Depuis Annot, transfert par le train des Pignes pour la halte de Peyresq. Montée au village puis traversée entre alpages et forêts jusqu'au hameau de la Colle St Michel, avant de redescendre sur la haute vallée du Verdon. Au total : + 600m, 5h de marche. Un itinéraire plus court est possible.

Transfert en taxi pour St André les Alpes

Nuit en hôtel 2* à Saint André les Alpes.

Jour 06 :

Moriez - St André les Alpes

Découverte du massif très sauvage de la crête de l'Aup Transfert par le train des Pignes de St André jusqu'à Moriez . Ascension de la Grau de Courchons (1543m) par un itinéraire très sauvage jusqu'au village abandonné de Courchons (1350m). Puis descente dans les pinèdes sur St André les Alpes. Au total : + 800m, - 820m, 6h00 de marche. Nuit à St André les Alpes. Option plus courte : montée directe au village de Courchons, sans passer par le sommet (+ 510m, - 530m et 5h)

Nuit en hôtel 2* à Saint André les Alpes.

Jour 07

Saint André les Alpes

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

OPTION SEJOUR 9 JOURS :

Barrême - Le Poil - Chabrières

Transfert par le train des Pignes jusqu'à la gare de Barrême, puis en taxi jusqu'au Planet Montée à la ferme de St Maime, col (1350m), village en ruines du Poil , descente par les hameaux en ruines de Creisset. Au total : + 700m, - 750m et 6h30 de marche. Option plus courte : Montée directe aux hameaux de Creisset et descente sur Chabrières par la chapelle St Etienne. (+/-560m et 4h00 de marche)

Nuit en hôtel 2* à Chabrières.

Jour 08 :

OPTION SEJOUR 9 JOURS

Chabrières - Digne.

Depuis Chabrières, montée au Pas de l'Ane. On suit ensuite le chemin du hameau d'Entrages avant de redescendre directement sur Digne. Au total : +700m, -700m et 6h de marche. Une balade de la demi-journée est également possible pour ce dernier jour : la « voie romaine » des grès de St Jurson, depuis la gare de Mezel. (environ 3h de marche). Nuit en hôtel 2* ou équivalent à Digne.

Jour 09 :

OPTION SEJOUR 9 JOURS

Fin du séjour après le petit-déjeuner

Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

Code : 21TDPPL

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le premier jour à Puget-Théniers.

ACCES

Par le train

TGV pour Nice puis train des Pignes (départs de Nice à 13h05, 17h15 et 18h13 gare des Chemins de Fer de Provence, à 15 - 20mn à pied de la gare SNCF de Nice)

Par Aix en Provence et Digne : TGV pour Aix en Provence TGV, puis autocars pour Digne, puis Train des Pignes (départs 14h25 et 17h35)

(Horaires indicatifs à vérifier)

Par voiture

Accès en voiture depuis Nice ou Digne (RN 202). Parking privé possible au point de départ à PUGET-THENIERS.

Retour depuis Annot, Saint André les Alpes, Chabrières ou Digne vers Nice ou Puget Theniers par le train des Pignes. Retour depuis Digne sur la gare d'Aix en Provence-TGV par autocars SNCF.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

Par avion

Aéroport de Nice.

Depuis Paris, navette Air France toutes les heures ou vols low-cost sur EASYJET.

Depuis l'Europe, nombreuses compagnies low-cost. Si vous venez en avion, sachez que l'aéroport de Nice est relié directement à la gare SNCF (ligne de bus directe n°99), située elle-même à 15 minutes à pied de la gare des Chemins de fer de Provence

DISPERSION

Le dernier jour au matin.

Retour depuis Annot, Saint André les Alpes, Chabrières ou Digne vers Nice ou Puget Theniers par le train des Pignes.

Retour depuis Digne sur la gare d'Aix en Provence-TGV par autocars SNCF.

NIVEAU

Randonnée de difficulté moyenne et sans portage, accessible à toute personne ayant déjà une expérience de la marche en montagne. Transport des bagages entre chaque hébergement. Durée moyenne de marche : 5h30 à 6h30 par jour. Alpagnes et sentiers balisés en moyenne montagne. Dénivelée moyenne de montée : + 650 m par jour. Altitude maximum : 1600m.

Altitude moyenne des hébergements : 800m .

Difficultés particulières : la chaleur en été

Remarque importante : nous proposons **chaque jour ou presque deux randonnées de longueur différente**

Code : 21TDPPL

HEBERGEMENT

Hôtels 2 et 3*** au départ de Puget-Théniers** (avec deux nuits consécutives dans chaque hôtel, sauf à Chabrières) en chambre double ou en chambres individuelles, avec douche et WC dans chaque chambre.

? Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme. Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort " 3* ou équivalent " : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3*.

RESTAURATION

Séjour en demi-pension.

Le pique-nique n'est pas compris : on trouve des commerces dans presque chaque village, mais vous pouvez aussi choisir l'option pension complète.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'aurez pas de sac à porter pendant votre séjour, sauf toutefois le nécessaire de la journée qui tiendra sans problème dans un petit sac à dos de 30 ou 40 litres

GROUPE

A partir de 2 personnes

DOSSIER DE RANDONNEE

Circuit liberté, sans accompagnateur ; nous vous envoyons le dossier de voyages quelques temps avant le départ : cartes au 1/25000ème, topoguide détaillé (1 roadbook de l'itinéraire + 1 roadbook culturel), bons d'échange pour les hôtels.

Précision : Pour les groupes de 4 personnes et plus, nous fournissons un topo-guide de randonnée et un jeu de cartes par groupe, et un topo-guide culturel par chambre.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée

- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg.

Code : 21TDPPL

Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc...).

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'1.5 Litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre site.

DATES ET PRIX

Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : www.sudrandos.com

Options, suppléments et réductions :

- supplément pique-niques : +85€ par personne (95€ si séjour 9 jours)
- supplément chambre individuelle : +240€ par personne (295 € si séjour 9 jours)

Code : 21TDPPL

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en demi-pension
- les taxes de séjour
- les transferts internes en train, bus et taxi
- le transport des bagages
- le dossier de voyage (pour les groupes de 4 personnes et plus, nous fournissons un topo-guide de la randonnée et un jeu de carte IGN par groupe et un topo-guide culturel par chambre)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons
- les déjeuners
- les visites de sites
- les assurances
- tout ce qui n'est pas indiqué dans " Le prix comprend "

POUR EN SAVOIR PLUS

Deux livres sur le Train des Pignes :

- « Légendaire Train des Pignes » de Paul Cèze. Ed Cheminements, 2000 (environ 13 Euros)
- « Le siècle du Train des Pignes » de J Banaudo. Ed du Cabri, 2001 (environ 65 Euros) : c'est la Bible sur le sujet.

Trois sites internet :

- <http://www.trainprovence.com> C'est le site officiel des Chemins de fer de Provence. On y trouve en ligne tous les renseignements utiles (horaires, tarifs, etc...)
- <http://cccp.trainprovence.free.fr/> C'est le site associatif des amoureux du train (débat, photos, historique)
- <http://www.gecp.asso.fr> C'est le site des nostalgiques du Train des Pignes à vapeur et de l'association qui fait rouler ce train chaque Dimanche d'été de Puget-Théniers jusqu'à Annot.

Cartographie

- IGN au 1/25 000 :3440ET Digne-Les-Bains, 3441OT Barrême, 3541OT Annot, 3542OT Castellane, 3641OT Moyen Var.

Les saisons

L'automne tardif (pour ses couleurs) et le printemps précoce (pour ses fleurs) sont sans doute les saisons les plus agréables pour randonner. Mais attention ! Ce sont aussi, en climat méditerranéen, les périodes les plus pluvieuses de l'année ! Le risque de rencontrer en chemin une perturbation météorologique est alors bien réel.

ECOTOURISME

CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

SUD RANDOS est soutenu par

Le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.

Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.

Le Parc National des Cévennes.

BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

Soyez curieux... mais discrets :

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

Fermez les portes derrière vous :

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

Laissez les fleurs où vous les trouvez :

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

Jetez vos déchets :

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

Suivez les chemins :

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

Fumée sans feu :

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

Les arbres :

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

- une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France
- qui a pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est **une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable**, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, **créés en partenariat avec les Parcs naturels**, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

L'ESPRIT DE NOS SEJOURS

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

Randonner :

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

Et enfin...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

Idée sympa :

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoignez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROME DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : contact@sudrandos.com site internet : <https://www.sudrandos.com>

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

Code : 21TDPPL