



Un parcours Retrouvance Buëch !

« sur les chemins des villages disparus, entre Provence et Alpes »

Jour 1 Veynes-Agnielles

Dénivelée = +550 m. / -350m. – temps de marche approx. = 4h30

Etape d'abord en balcon au dessus de Veynes, plus plus boisée par les cols de Cuberselle, de Combe-Noire et de Berthaud. Installation, dîner et petit-déjeuner au relais forestier, dans un bâtiment du 16ème/17ème siècle, voûté sur deux niveaux, situé au coeur du village abandonné qui comptait encore au début du 20ème siècle une centaine d'habitants. Les repas au gîte d'Agnielles seront préparés par le restaurant Le Cytise à La Faurie.

Jour 2 : Agnielles-Recours

Dénivelée = +900 m. / -600 m. -Temps de marche approx. = 6h

Après la montée au sommet de l'Aup, magnifiques points de vue sur la région, passage par le col de l'Echaup et le col de Recours, secteur riche en faune, où, cerfs, chamois, aigles et vautours se côtoient. Dîner et nuit dans la maison construite sur les lieux d'une ancienne bergerie, pour les reboisements du début du 20ème siècle, en plein massif forestier des moines de Durbon. Les repas seront préparés par le restaurant Le Cytise à La Faurie.

Jour 3 : Recours-Rabioux

Dénivelée = +900 m. / - 800 m. -Temps de marche approx. = 6h

...par le col du Lauteret si la météo est mauvaise.

Des options magiques sont possibles pour ester un peu sur les hauteurs ! le col de Plate Contier, la tête des Ormans.

Descente jusqu'à la Cluse en Dévoluy à travers des pâturages d'altitude.

Arrivée à Rabioux au pied du pierrier de la montagne d'Aurouze (un des plus grand d'Europe).

Dîner et nuit dans la maison, dernier vestige d'un hameau où vivaient une dizaine de familles jusqu'au milieu du 19ème siècle..

Les repas seront préparés par le Refuge du Col du Festre Le Dévoluy.

Jour 4 : Rabioux-Sauvas

Dénivelée = +650 m. / - 650 m. -Temps de marche approx. = 6h

Etape relativement courte, mais dont la montée finale en fin de matinée et juste avant le repas pourront donner quelques sensations de longueur.

Pourtant là-haut à la fontaine du Vallon, le pique nique se déroulera dans un îlot de mélèzes au milieu de la combe de Mai au coeur du massif de Bure ; royaume des marmottes et des chamois.

Nuit et repas dans l'ancien hameau qui appartenait jusqu'à la révolution à la Chartreuse de Durbon. L'accueil est inoubliable au coeur du cirque naturel de Bure.

Les repas seront préparés par le Refuge du Col du Festre dans le Dévoluy.

Jour 5 : Sauvas-Chaudun.

Dénivelée = +800 m. / - 800 m. -Temps de marche approx. = 7h30

L'étape sera longue, mais ô combien diversifiée de par les paysages traversés ! Les cols de Matacharre et de Conode, la chapelle de la Crotte à travers des mélézins, des alpages, sous l'impressionnant et prestigieux pilier de Bure.

L'accès au village ruiné de Chaudun se fera par les gorges du Petit Buëch.

Nuit et repas dans une superbe maison, ultime vestige d'un village vendu aux Eaux et Forêts en 1895 au coeur d'un cirque immense sous les sources du Buëch.

Les repas seront servis par le restaurant du Centre d'Oxygénation du col Bayard.

Jour 6 : Chaudun-Rabou.

Dénivelée = +500 m. / - 600 m. durée approx. = 4h

Montée par les cascades jusqu'au sentier de ronde, impressionnant balcon en alpages (où vivent plus de 200 mouflons) et le col de Chabanottes. Les rencontres avec la faune sont fréquentes.

Arrivée proche du village de Rabou, dernier village habité en bout de vallée. Retour à la gare de Veynes-Dévoluy en car.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



Pour en savoir plus sur le séjour...

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com

La page internet sur le matériel et équipement de randonnée.

CARTOGRAPHIE : Cartes IGN

3327 ET « Dévoluy-Obiou-Pic de Bure »

3338 ET Serre-Veynes-Bôchaine

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

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



Infos Pratiques « Séjour Retrouvance Buëch »

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en demi-pension et gestion libre, pique nique fournis.
- Le transport des bagages d'un gîte à l'autre.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Une spécialité de votre choix et/ou de votre confection (un goûter, une boisson)
- L'assurance annulation (seulement comprise avec règlement par carte bancaire)
- L'assistance rapatriement (seulement comprise avec règlement par carte bancaire)
- Les dépenses personnelles.

GROUPE de 6 à 12 personnes.

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat
Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

NIVEAU : 2 à 3 chaussures = marcheur habitué. (se référer à notre légende des niveaux de marche)

Environ 6 heures de marche. Les étapes ont un dénivelé positif de 600 à 900 m., des passages hors sentiers, pas de difficultés techniques, mais quelques passages en balcons qui pourraient paraître vertigineux. La « difficulté » d'un séjour consiste à savoir gérer ses efforts pour « tenir » plusieurs jours consécutifs. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

PETITS CONSEILS

Certains randonneurs souffrent de courbatures et/ou tendinites.

Solution : Habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous les boirez plus facilement et vous éviterez courbatures et tendinites.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos (conseillé d'une capacité de 40 litres)
Attention : Prévoir de porter en plus du contenu du sac journée, vos affaires de la nuit pendant 15 mn de la voiture à notre gîte pour les nuits 1, 4 et 5. Nous fournirons des sacs étanches.

HÉBERGEMENT / REPAS

- En gîte en chambres de 2 à 4, sanitaire par chambre.
- Les affaires et la nourriture sont transportés par la logistique.
- Les repas sont préparés par le restaurateur local.
- **Attention** : Les gîtes sont équipés en énergie renouvelable (solaire, hydraulique), elle est stockée dans des batteries. Ce qui signifie que les prises électriques ne sont adaptées qu'aux petits besoins (éviter sèche-cheveux et rasoir électrique)

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



ACCUEIL / DISPERSION

- Le jour 1 à 14h15h devant la gare de Veynes-Dévoluy.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84

ACCÈS

- En voiture :

R.D.1075 Grenoble-Sisteron, prendre la direction Veynes-Gap. 2 heures de Lyon ou Marseille.

- En train

Gare S.N.C.F. de Veynes-Dévoluy arrêt de tous les trains en provenance de Paris, Lyon, Marseille, Valence, Grenoble et en direction de Gap – Briançon

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

<ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr- boîte alimentaire hermétique, couverts et gobelet- crème solaire- lunettes de soleil- pantalons courts ET longs pour se protéger du soleil.- bonnet, gants (en toute saison)- guêtres de pantalon facultatif, (en cas de neige tardive)- coupe vent et cape de pluie, vêtements chauds,	<ul style="list-style-type: none">- linge de toilette- pharmacie personnelle***- chaussures de marche en bon état !!!- une paire de baskets de rechange- sac à dos journée (mini 40l.)- Appareil photo, jumelles !
--	---

*** dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.

- Un rouleau entier d'élastoplaste 4 cm en prévention des ampoules et pour tout traumatisme.

- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.

- Pour votre bien-être : En prévention des ronflements du voisin, les tampons «ear» en pharmacie.

- Pensez à prendre des anti-inflammatoires et antalgiques type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.

SOINS REGENERANTS EN OPTION

3 massages vous sont proposés, par « L'Escapade Sensorielle » aux étapes 1-Agnielles, 3-Sauvas. Complément idéal de votre activité sportive, associés aux huiles essentielles ils permettent une parfaite récupération musculaire.

– Massage de récupération sportive (dos et jambes). Durée : 45 min / Tarif : 45 €

– Massage découverte détente sportive (dos ou jambes). Durée : 30 min / Tarif : 35€

– Réflexologie plantaire chinoise. Durée : 45 min / Tarif : 50€

N'oubliez pas de réserver auprès de votre accompagnateur ou logisticien.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>