



## **Le séjour retrouvance Verdon-Mercantour. Un parcours tous horizons.**

### **Jour 1**

Accueil du groupe à 14h30 devant la gare de Thorame Haute.

#### **Gare de Thorame-Peyresq**

**Dénivelée = 400 m. / temps de marche approx. = 3h**

Le petit train des Pignes nous avance au delà du tunnel de la Colle.

Là il s'arrête, nous descendons. Le petit train reprend sa route vers Nice, puis nous, nous longeons ce petit vallon au ruisseau qui chante avant de monter au hameau typique de Peyresq. Le village a été restauré par 2 associations Belges, nous y découvrirons leur histoire...

Notre gîte ce soir là est donc privé.

---

### **Jour 2 : Peyresq – Congerman.**

**Dénivelée = 770 m. / temps de marche approx. = 6h**

Traversée des alpages du Courradour, Cabanes vieilles, le Pasquier, avant de regagner notre gîte par la forêt de mélèzes.

---

### **Jour 3 : Congerman - Fruchière.**

**Dénivelée = 700 m. / temps de marche approx. = 6h**

Plateaux d'altitude enivrants, la barre de pisse en l'air, qui saute de ses hauteurs lunaires de roche jaune, puis à la descente, la vallée glaciaire de Lance... et sa vasque qui pourra nous rafraîchir à l'arrivée.

---

### **Jour 4 : Fruchière - Couosto**

**Dénivelée = 750 m. / temps de marche approx. = 6h30**

Traversée de la forêt Domaniale du Ht-Verdon, arrivée contrastée au col des Champs dans ce paysage plutôt lunaire de marnes noires... nous entrons dans le Parc National du Mercantour !

---

### **Jour 5 : Couosto - Garrets.**

**Dénivelée = 800 m. / temps de marche approx. = 6h30**

Superbe étape en balcons, paysages doux d'alpages entrecoupés de blocs chaotiques déposés là par les anciens glaciers. Chut, les chamois sont là !

---

### **Jour 6 : Garrets – lac d'Allos**

**Dénivelée = 700 m. / durée approx. = 4h**

Autre étape en plein Parc, traversée de vallons glaciaires perchés, faune sauvage, et nous redescendons vers le lac d'Allos, il est vrai plus fréquenté.

Pique nique dans ce cadre splendide avant de redescendre sous le lac où le minibus nous attend.

---

*Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne*  
**58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS**  
Courriel : [detours.montagne@orange.fr](mailto: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](http://www.sejours-randonnee-montagne.com)

La page internet sur le matériel et équipement de randonnée.

**CARTOGRAPHIE** : Carte IGN 3540 OT « Barcelonnette »

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.

## Infos Pratiques « Séjour Verdon Mercantour »

### 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 5 à 7 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.

Environ 6 heures de marche. Les étapes ont un dénivelé positif de 600 à 900m., des passages hors sentiers, pas de difficultés techniques, mais quelques passages en balcons. 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.

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



## PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos (conseillé d'une capacité minimum 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 3 à 4, 2 à 3 sanitaires par gîte.
- Les affaires et la nourriture sont transportés par la logistique.
- Les repas sont préparés ensemble le soir au gîte.
- Ce sera des produits bio ou du terroir.
- **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)

## ACCUEIL / DISPERSION

- Le jour 1 à 14h30 devant la gare de Thorame. C'est le petit train des Pignes qui nous conduit au départ de notre itinéraire (10 mn).
- Rendez-vous sous le lac d'Allos le jour 6 vers 15h, et le minibus nous ramènera à notre point de départ (prévoir 1h de route).

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

## ACCÈS

Par le train : Rejoindre Nice ou Digne puis prendre le train des Pignes pour arriver à la gare de Thorame

Par la route : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

- **Si vous arrivez par le Nord** : Prendre Sisteron puis Digne puis St-André-les-Alpes puis Thorame-gare et vous montez à la Colle-St-Michel !
- Si vous arrivez par le Sud : Nice, Annot, St-André-les-Alpes, puis Thorame-gare et vous montez à la Colle-St-Michel !

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### - 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,

- linge de toilette
- Draps, ou sac à viande.
- pharmacie personnelle\*\*\*
- chaussures de marche
- 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.

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