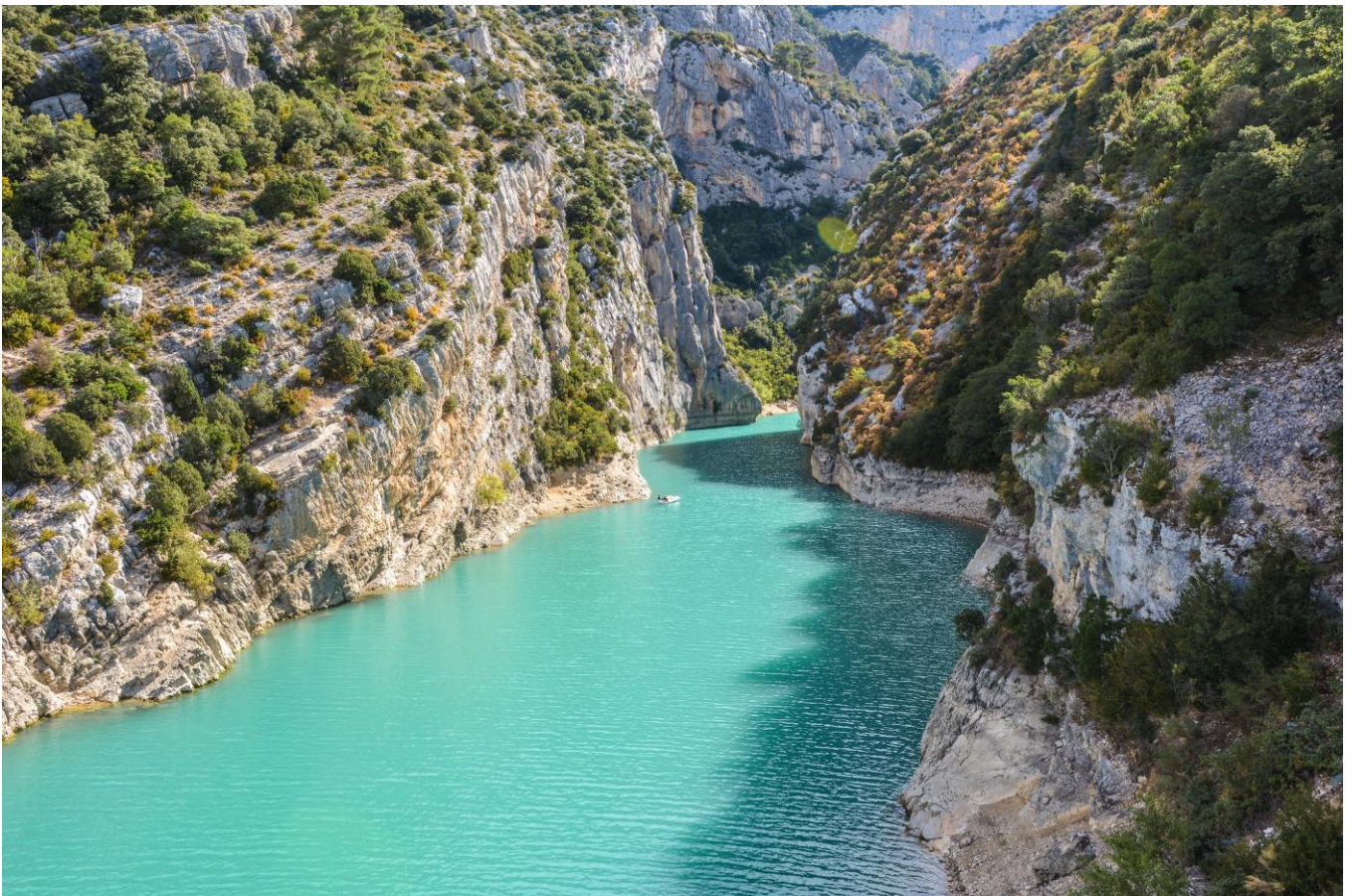


LES GORGES DU VERDON, EN ACCOMPAGNE ET EN HOTEL



Le Verdon offre une diversité de paysages assez uniques, de type montagnard ou provençal. Sentiers Martel et Bastidon, belvédère de Rancoumas, ruelles de Moustiers-Sainte-Marie... Autant de lieux et d'itinéraires concentrés autour de ce légendaire canyon creusé par des eaux impétueuses. Le soir, au village de Trigance, vous bénéficiez du confort d'un hôtel deux étoiles avec piscine.



6 jours - 5 nuits - 6 jours de randonnée.

Jour 1 : TRIGANCE - BELVÉDÈRE DE RANCOUMAS (980 M)

Accueil à 10 heures 30 à l'hôtel le Vieil Amandier à Trigance ou à 7 h 45 à votre hôtel à Manosque si vous avez pris le pack TGV.

Installation dans votre hôtel à Trigance. Après la découverte du village, nous longeons la belle falaise de la Serrière du Preil pour atteindre le petit hameau d'Entreverges (1100 m) puis le belvédère de Rancoumas (980 m). Ce belvédère offre une vue somptueuse sur les falaises de l'Escalès et le Grand Canyon. Retour par le même chemin

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin.

Jour 2 : GROTTES DE SAINT-MAURIN - COL DE PLEIN VOIR (1168 M)

Court transfert (25km, 30 min) au pied de la réserve naturelle des grottes de Saint-Maurin. Découverte de nombreuses résurgences et de très belles cascades de tuf. Nous débutons ensuite l'ascension du col de Plein Voir (1168 m), nous suivons la crête plein sud pour atteindre un point de vue sur l'embouchure des gorges et sur le lac de Sainte-Croix. Transfert retour et nuit à Trigance.

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 600 m. 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 25 km, 30 mn aller-retour.

Jour 3 : GRAND MARGÈS (1576 M) DEPUIS AIGUINES

Transfert matinal à Aiguines (40 km, 50 min) par la route des crêtes et ses nombreux belvédères sur le canyon. Depuis le château, nous remontons une forêt méditerranéenne pour rejoindre le Clot de la Glacière puis par une large crête nous atteignons le sommet du Grand Margès (1576 m). Retour par le même itinéraire et découverte du village d'Aiguines et ses tourneurs sur bois. Transfert et nuit à Trigance.

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 800 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 50 min, 40 km aller-retour.

Jour 4 : SENTIER MARTEL

Transfert (20 min, 15 km) au célèbre Point Sublime, considéré comme le plus beau belvédère des gorges. Par une succession de tunnels (lampe torche ou frontale et



veste chaude obligatoires), passerelles et autres escaliers, nous rejoignons le fond des gorges. Nous empruntons alors le sentier Martel qui serpente le long du Verdon sur 14 kilomètres jusqu'à la Maline. Le sentier longe parfois la rivière, offrant ainsi quelques possibilités de baignade. Visite possible de trois grottes (Baume) aux noms d'animaux. Transfert (30 min, 20 km) et nuit à Trigance.

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 600 m. 6 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 50 min, 35 km.

NB : en fonction de la saison et de la chaleur, votre guide pourra inverser le sens de cette randonnée.

Cette petite vidéo vous permettra de vous rendre compte des difficultés et notamment le passage des échelles/escaliers : <https://youtu.be/IWatka2ROUQ>

Jour 5 : RAVIN DE MAINMORTE - SENTIER BASTIDON

Transfert (30 min, 20 km) jusqu'au ravin de Mainmorte près de la Palud. L'itinéraire de la journée emprunte le sentier du Bastidon. Ce dernier, aussi spectaculaire que le sentier Martel, parcourt la partie supérieure des gorges. On suit ainsi la corniche, en surplombant le fond des gorges de près de 700 mètres (plus de deux fois la hauteur de la tour Eiffel). En cours de route, plus d'une demi-douzaine de belvédères aériens. Retour par le même itinéraire au ravin de Mainmorte. Découverte du village de La Palud, puis transfert et nuit à Trigance.

Cette petite vidéo vous permettra de vous rendre compte des difficultés et notamment du passage avec un câble : <https://youtu.be/9dRWLLQAO4s>

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 30 min, 20 km aller-retour.

Jour 6 : MOUSTIERS SAINTE MARIE

Transfert à Moustiers (1h, 40 km). Si vous êtes venus en voiture et pour vous permettre de gagner du temps au retour, le matin vous suivez le minibus avec votre véhicule pour vous rendre à Moustiers. Visite de Moustiers Sainte Marie, probablement l'un des plus beaux villages de Provence. Sa faïence très réputée, assure depuis plusieurs siècles la prospérité de ce petit village. Nous partons ensuite en randonnée à travers la Plaine de la Durance et le Ravin du Riou. De la ferme de Vincel, nous prenons la direction du Courchon et descendons sur Moustiers par la voie romaine. Séparation vers 16 h à Moustiers ou vers 18 h à la gare de Manosque, selon l'option choisie..

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 600 m. 5 h de marche.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 1h, 40 km.



NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

— Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau de chacun et des conditions météorologiques.



La découverte de Moustiers-Sainte-Marie, du sentier Martel...

L'option Pack TGV pour une arrivée en gare de Manosque.

Le confort de notre hôtel ** avec piscine.

Un site mythique, les gorges du Verdon, plus grand canyon d'Europe.

L'ambiance provençale des villages : La Palud, Trigance et Rougon.

>DATES et TARIFS

Du 05/05/2024 au 10/05/2024

Du 19/05/2024 au 24/05/2024

Du 02/06/2024 au 07/06/2024

Du 16/06/2024 au 21/06/2024

Du 07/09/2024 au 12/09/2024

Du 21/09/2024 au 26/09/2024

Du 06/10/2024 au 11/10/2024

>LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète.
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

>LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'accès depuis la gare de Manosque et les transferts durant le séjour
- L'option "Tous transferts inclus", à demander à votre conseiller si vous la souhaitez
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Le supplément chambre individuelle.



- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend". Vos dépenses sur place
- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires

>ACCUEIL / DISPERSION

Accueil : le premier jour à 10 h30 à l'hôtel le Vieil Amandier à Trigance ou à 7 h 45 à votre hôtel à Manosque si vous avez pris le pack TGV.

Vous arrivez en train en gare de Manosque la veille du séjour, choisissez la simplicité avec notre pack comprenant :

- Une nuit supplémentaire la veille du départ du séjour dans un hôtel confortable proche de la gare de Manosque (tarif variable selon si vous souhaitez une chambre simple ou double).
- Le transfert depuis Manosque J1 et J6 : 30€ l'aller retour.

15 jours avant votre départ vous recevez par mail votre Pack TGV avec :

- votre bon d'échange pour la nuit supplémentaire
- votre bon d'échange pour le transfert
- un petit topo pour vous guider à la sortie de la gare


L'accueil à Manosque est limité à 8 participants en basse saison et 4 participants en haute saison (10 juin au 10 septembre).

Transfert

- Transfert Hôtel - Point de rendez-vous (aller-retour) : 40 €

Dispersion : le dernier jour vers 16 h à Moustiers ou vers 18 h à la gare de Manosque, selon l'option choisie.

>NIVEAU

 Etape de 5h00 en moyenne, pouvant présenter des dénivelées positives de 600 m à 800 m environ et/ou avec des distances de 15 km. Possibilité de passage en altitude.

Votre profil : vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière.

>HEBERGEMENTS ET RESTAURATION



Hébergement en hôtel deux étoiles base chambre double avec piscine dans le petit village provençal de Trigance.

NB : Vous pouvez choisir, sous réserve des disponibilités, une chambre individuelle. A réserver à l'inscription.

Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver des nuits supplémentaires. A réserver à l'inscription.

Les repas

- Le petit déjeuner et les dîners sont pris à l'hébergement.
- Les pique-niques de midi sont préparés par votre accompagnateur.
- Un sachet de vivres de course est remis à chaque participant au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques).

>TRANSPORT DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que le pique-nique et le matériel de sécurité. Le reste de vos affaires reste à l'hôtel.

>ENCADREMENT

Les groupes sont composés de 4 à 8 participants.

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat. Votre accompagnateur n'étant pas qualifié pour encadrer les baignades, celles-ci sont effectuées sous votre propre responsabilité.

>LES DEPLACEMENTS

Les transferts s'effectuent en minibus.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité. En vous inscrivant sur un voyage La Pèlerine, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de La Pèlerine ne saurait être



retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

>ACCES



En train

Réservation sur www.voyages-sncf.com. Gare SNCF de Manosque puis Pack TGV Allibert en prestation supplémentaire pour votre transfert à Trigance.

Pack TGV arrivée à Manosque (à réserver à l'inscription) :

Vous arrivez en train en gare de Manosque la veille du séjour, choisissez la simplicité avec notre pack comprenant :

- Le transfert Trigance les J 1 et J 6.
- Une nuit supplémentaire la veille du départ du séjour dans un hôtel confortable proche de la gare de Manosque.

Avant votre départ vous recevez votre Pack TGV avec :

- votre convocation avec les informations nécessaires.
- votre bon d'échange pour la nuit supplémentaire.
- un plan de la ville pour vous guider à la sortie de la gare.



En voiture

— De Grenoble : Sisteron / Digne par les RD 1075 / A 51 / N 85, puis Castellane et Trigance.

— De Marseille : Peyruis / Digne par A 51 / N 85, puis Trigance.

Parking : vous pouvez laisser votre voiture sur le parking de l'hôtel. Ce parking est gratuit et non gardé.

Plus d'information sur www.viamichelin.fr

>LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Votre équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas restant à l'hôtel.

Equipement de base

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).



- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex.
- Des pantalons de trek.
- Des tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirants.
- Un collant thermique.
- Un short en tissu léger, séchant rapidement.
- Un bonnet.
- Des chaussettes de marche en laine ou en soie avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indices au 3 minimum, 4 pour la haute montagne).
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Une gourde (1,5 litres minimum, ou poche à eau, pipette).
- Une paire de chaussure de détente : sandales ou baskets pour l'étape le soir.
- Une boîte hermétique (type Tupperware) et des couverts pour les repas de midi.
- Un gobelet en plastique.
- Un couteau de poche.
- Un maillot de bain et serviette de bain (baignade sous votre responsabilité).
- Du papier-toilette et un briquet pour le faire brûler.
- Une pharmacie individuelle réduite au minimum.
- Une couverture de survie.

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).

Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage souple avec cadenas (un seul par personne, maximum 15 kg), restant à l'hôtel.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.



- Une trousse de toilette et une serviette de toilette.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Votre pharmacie individuelle

Pensez à vous munir d'une pharmacie individuelle contenant notamment vos médicaments personnels et la liste suivante que nous vous recommandons (à valider avec votre médecin). En sus, pour les séjours encadrés, votre guide disposera d'une trousse de secours.

- Des antalgiques.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un anti-diarrhéique
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et des « double peau »
- Une couverture de survie

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

