

LES GORGES DU VERDON



A la frontière des Alpes et de la Provence, les eaux impétueuses du Verdon ont creusé au cours des millénaires, le plus grand canyon d'Europe (35km de long et jusqu'à 700 m de profondeur). Entre 500 et 1400 m d'altitude, à travers forêt et garrigue, en bordure de falaise ou au fond des gorges, vous découvrirez toutes les facettes de ce site unique. Le soir, vous ferez étape dans de petits villages perchés au charme typiquement provençal.



6 jours - 5 nuits - 6 jours de randonnée

Jour 1 – Trigance – Belvédère de Rancoumas (980m)

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 l'option Tous transferts inclus*. 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 (980m). Ce belvédère offre une vue somptueuse sur les falaises de l'Escalès et le Grand Canyon. Retour par le même chemin.

Temps de marche : 4h00 / M : 500m - D : 500m.

Jour 2 – Grottes de Saint- Maurin – Col de Plein Voir (1 168m)

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

Temps de marche : 5h / M : 600 m - D : 600 à 600 m.

Jour 3 – Grand Margès (1576m) 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.

Temps de marche : 5h30 / M : 800 m - D : 800 m.

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.

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

Temps de marche : 6h / M : 500 m - D : 600 m.

Jour 5 – Route 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.

Temps de marche : 5h / M : 400 m - D : 400 m.

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 Sainte Marie ou vers 18 h à la gare de Manosque, si vous avez choisi l'option Tous transferts inclus.

Temps de marche : 5h / M : 600 m - D : 600 m.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.



Le sentier Martel et ses points de vue sur les eaux émeraudes.

Les plus profondes gorges d'Europe.

L'observation des vautours fauve depuis le Point Sublime.



› DATES ET TARIFS

Séjour possible à partir de 2 participants.

Du 25 avril au 17 octobre, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hôtels.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Basse saison du 12/05 au 16/05, du 20/05 au 28/06, du 01/09 au 17/10

Haute saison du 25/04 au 11/05, du 17/05 au 19/05, du 29/06 au 31/08

› LE PRIX COMPREND

- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage excepté le transfert du jour 1 des Félines à Rougon.
- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners.
- Les dîners.
- Le transport des bagages.
- Le roadbook ainsi qu'une carte pour un groupe de 2 à 4 personnes.
- L'assistant de voyage "Mon Roadbook" via notre application mobile.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Le transfert du jour 1 des Félines à Rougon, effectué avec votre véhicule personnel.
- Les assurances
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".



- Les pique-niques : élaborés par vos soins, entre 3 et 6 € ; achetés dans les hébergements, compter 10 € en moyenne, par jour.
- Les entrées dans les monuments, musées.
- Les transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

› ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous en début de matinée au lieu-dit le Parking des Félines sur la D952 entre le lac Sainte Croix et La Pallud pour votre première randonnée. Après votre randonnée, vous rejoignez le Point Sublime, où vous êtes attendu avant 18h30.

Retour le dernier jour au Point Sublime vers 17 h. Vous pourrez laisser votre véhicule à proximité de l'hébergement.

› NIVEAU



Etapas de 5 à 6h00 sur sentier caillouteux et/ou 600 à 800 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 kilomètres. Cette randonnée est déconseillée aux personnes n'étant pas "à l'aise" sur sentiers rocailloux ou sujettes au vertige.

› HEBERGEMENT / REPAS DE MIDI

Hôtels et Chambre d'Hôtes.

Les petits déjeuners et les dîners sont pris dans les hébergements.

Les pique-niques sont à votre charge. Vous pourrez commander des pique-niques auprès de vos hôtes, dès votre arrivée le soir (règlement directement sur place).

› TRANSPORT DES BAGAGES

Le bagage transporté entre les hébergements (un seul bagage par personne et 15 kg par bagage maximum)

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.



› ACCES

En voiture

Grenoble, Sisteron, Digne : par les RD1075, A51, N85, puis Castellane par la RD4085.

Marseille, Peyruis, Digne : par A51, N85, puis Castellane par la RD4085.

Plus d'informations sur www.viamichelin.fr

Parking : vous pourrez laisser votre voiture sur de nombreux parkings (gratuits, non gardés) pendant la durée de votre séjour.

› DOSSIER DE VOYAGE

A réception du solde, nous vous remettons :

- Un carnet de route ou road-book : petit livret contenant le descriptif détaillé de l'itinéraire (jour par jour) et des informations pratiques.
- Une ou plusieurs cartes topographiques (échelle 1/25.000e) avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) où sont indiquées les prestations qui vous seront fournies par chacun des hébergements.

LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- Chapeau ou casquette

Exemple : "Sahara Hat", idéale grâce à la capacité de ses fibres à bloquer les rayons UV. Sa visière ajustée et sa cape qui couvre la nuque complètent ses qualités.

- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 "emboîtant" bien le visage.
- Tee-shirt léger et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Exemple : "Time out Tee".
 - Seconde couche pour apporter de la chaleur tout en évacuant la transpiration. Exemple : "Microgrid Top".



- Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent comme de la pluie. Exemple : "Velocity Jacket" dont l'induction "Triple Point" permet en plus d'évacuer l'humidité dégagée par le corps.

- Pantalon, à la fois respirant et "déperlant", pour une protection contre le froid, la pluie ou les égratignures.

Exemple : le soft shell "Sierra Pant".

- Pantalon léger pour le soir

- Short pour une marche en toute liberté, vous offrant le confort, la technicité et la protection nécessaire.

Exemple: le High Trail Cargot Short.

- Maillot de bain

- Sous-vêtements de rechange

- 1 paire de gants légers

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, de préférence avec une membrane type Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Exemple : la gamme "Matrix" de Asolo.

- Des chaussures de détente (sandales ou baskets) pour le soir

- Chaussettes (3 paires) de trekking type Thorlo "LTH" avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.

Cette liste de vêtements est à adapter suivant la saison et le circuit. Il faudra prendre des vêtements plus chauds si vous partez en octobre ou en randonnée haute montagne sur terrain glaciaire.

Matériel divers

- Gourde de 1 litre minimum

- 1 ou 2 bâtons télescopiques

- Sacs plastique pour mettre tout ce qui peut se mouiller en cas de pluie ou un protège sac à dos étanche

- Papier hygiénique

- 1 lampe de poche ou frontale Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl.

- Bol avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère + couteau de poche

- Gobelet ou timbale en plastique ou métal

- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau pour d'éventuelles ampoules ; antalgique : Aspirine, Doliprane...; médicaments pour la gorge : strepsil.... ; anti-inflammatoire : ibuprofène ; boules Quiès... et tous vos médicaments personnels habituels

- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres



.....
.....
.....
.....
.....

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



LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tèl : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com

