Atalante
L'ESPRIT TREK

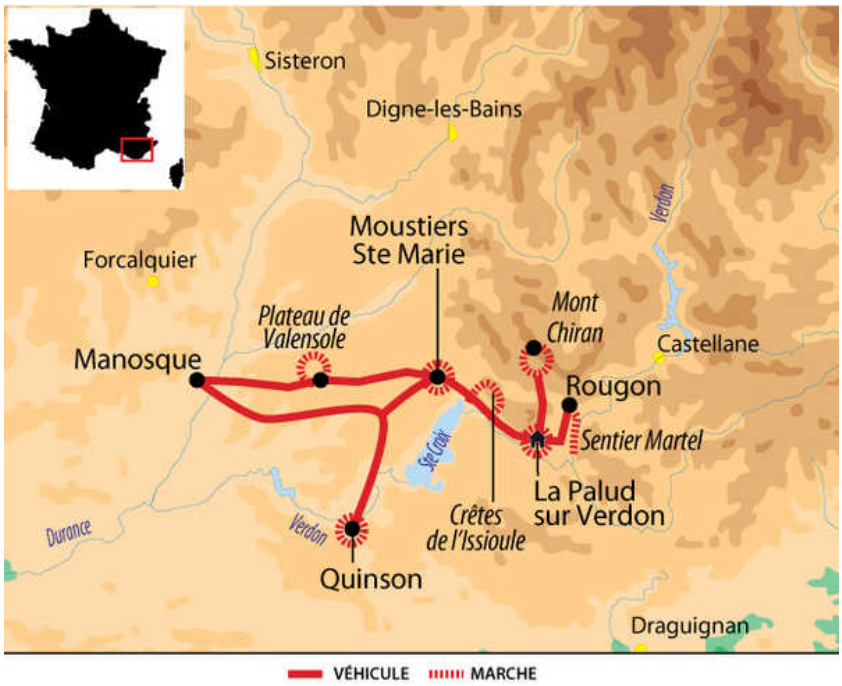
PROVENCE

Randonnée dans les gorges du Verdon

- La diversité de paysages chaque jour, entre gorges, plateaux et villages.
- Notre gîte idéalement placé pour rayonner dans les gorges.
- Les randonnées sur les hauteurs avec les grands rapaces du Verdon.

À PARTIR DE	**750 €**
DURÉE	6 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Entre ambiance alpine et provençale, le Verdon c'est à la fois des lacs de montagne, les troupeaux en alpage et les forêts de mélèzes mais aussi les champs de lavande, les oliviers centenaires et les villages perchés et surtout...les célèbres Gorges du Verdon, ou le plus grand canyon d'Europe!
Le Verdon est un canyon mythique qui attire tous les amateurs de grands espaces et de nature. Celui qu'on appelle le Grand Canyon d'Europe impressionne par ses dimensions qui en font l'un des plus spectaculaire au monde. C'est dans ce décor où falaises blanches éclatantes et cours d'eau couleur turquoise se mêlent que nous vous emmenons sur une semaine d'immersion à la découverte des richesses de ce parc. Nous randonnons dans les gorges, au dessus et dans les alentours à la découverte des sommets voisins et des plateaux calcaires abritant les champs de lavande pour un grand bol d'air pur entre Alpes et Provence!



Itinéraire

JOUR 1

Accueil en gare de Manosque - Basses gorges du Verdon

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 220 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 220 M | HÉBERGEMENT : GITE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

Accueil à la gare de Manosque. Rencontre avec notre accompagnateur et transfert vers les basses gorges du Verdon pour une entrée en matière des plus agréable au départ du petit village de Quinson. Nous effectuons une courte randonnée sur un sentier en balcon au dessus des eaux turquoise du Verdon. Il est ensuite temps de prendre la direction des gorges où nous nous installons pour les 5 prochaines nuits à proximité de La Palud sur Verdon. Premier repas confectionné tous ensemble et soirée au gîte.

JOUR 2

Grand canyon du Verdon - Belvédère de Rancoumas

MARCHE : 4H30-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : GITE

Notre randonnée du jour en aller-retour nous emmène vers le belvédère de Rancoumas situé au bord du grand canyon du Verdon. Notre itinéraire au départ de Rougon est un grand classique. Nous empruntons d'abord le "chemin du lézard", un petit chemin qui descend dans la foret. Il est indiqué par un petit lézard et “Pont de Tusset“. Nous descendons d’abord par un agréable chemin qui traverse une foret de chênes centenaires jusqu’au Verdon. Au fil de la descente, nous entendons de plus en plus le Verdon, jusqu’à voir de magnifiques piscines turquoises sur la droite.
Un peu plus loin, nous traversons le magnifique pont médiéval dit “Pont de Tusset”. Nous ne verrons à nouveau le Verdon qu’une fois arrivés au Belvédère de Rancoumas. Nous montons progressivement et notre randonnée commence réellement à prendre toute sa splendeur. Nous traversons une foret particulièrement dense et ombragée et suivons la direction du Verdon. Encore quelques efforts et nous atteignons le belvédère, où un splendide panorama sur le Verdon s'offre à nous. Retour au gîte dans l après-midi.

JOUR 3

Vers les sommets du Verdon

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 680 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 680 M | HÉBERGEMENT : GITE

Après un court transfert vers l'arrière pays en retrait des gorges, notre randonnée du jour nous fait découvrir un tout autre décor. Nous randonnons tout d'abord dans les alpages des dernières fermes de l'arrière pays qui laissent ensuite place aux alpages à la garrigue rasante : nous découvrons le Verdon sauvage et reculé où peu s'aventurent. Le sentier s'élève progressivement en direction du Mont Chiran qui culmine à plus de 1900m, la vue y est superbe sur les massifs alentours jusqu'aux Alpes. Redescente dans l'après midi jusqu'à un ancien hameau fortifié avec ses habitats troglodytiques qui domine les gorges. Retour au gite en fin d'après-midi.

JOUR 4

Village de Rougon et le sentier Martel

MARCHE : 6H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : GITE

Après un court transfert, nous découvrons le superbe village perché de Rougon puis retrouvons le lit du Verdon et l'entrée des gorges au bien nommé point sublime. Le sentier se faufile au bord de l'eau avant de traverser la roche par un tunnel souterrain qui nous permet de déboucher au coeur des gorges. Nous passons une bonne partie de la journée sur ce sentier en bordure de rivière alternant les passages en forêt et les passages plus ouverts mais nous ne perdons jamais de vue la couleur turquoise de l'eau. Ce cheminement est l'un des plus spectaculaire qu'offre les gorges et les ouvrages humains pour parcourir cette portion sont nombreux et rivalisent d'originalité (tunnels, escaliers, mains courantes...) pour parcourir ce tronçon en sécurité. Après plus de 10km en bas des gorges, nous remontons sur les hauteurs pour conclure cette randonnée au plus proche du Verdon.

JOUR 5

Les crêtes de l'Issioule : belvédère du Verdon

MARCHE : 5H30-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | HÉBERGEMENT : GITE

Nous continuons notre découverte des gorges en allant à la découverte d'un des plus beaux belvédère des gorges sur ce sentier panoramique longeant les crêtes de l'Issioule au dessus du lac de Sainte Croix et de l'entrée des gorges. Le chemin d'accès dans la pinède est raide mais nous y allons tranquillement et chaque pas nous rapproche d'avantage de ces crêtes spectaculaires que nous atteignons près avoir rejoint le bien nommé col de Plein Voir. Ca ne s'invente pas! Nous pouvons alors profiter du panorama et des vautours planant au dessus de nos têtes avant de redescendre par un autre itinéraire en direction du lac. Retour à notre gîte après la randonnée.

JOUR 6

Village de Moustiers Sainte Marie, plateau de Valensole - Manosque

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 280 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 280 M | DÎNER : LIBRE

Nous démarrons notre journée par une découverte du village de Moustiers Sainte Marie, avec ses superbes maisons en pierres nichées entre les falaises et sa chapelle perchée dominant le lac de Sainte Croix. Un court transfert nous conduit ensuite sur le plateau de Valensole, rendu célèbre pour ses cultures de lavande et d'immortelles, donnant à ce plateau des couleurs et des senteurs incroyables durant la période de floraison. Nous arpentons ce secteur par les chemins de traverse pour profiter de la vue sur les cultures et de vues dominantes sur le lac de Sainte Croix en contrebas. Nous rejoignons dans l'après midi la gare de Manosque où se termine notre séjour.

À NOTER

- Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure et Altaï France, notre agence locale.
- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
LUN. 01/07/2024	SAM. 06/07/2024	**750 €**	Départ initié
LUN. 16/09/2024	SAM. 21/09/2024	**750 €**	Départ initié
LUN. 07/10/2024	SAM. 12/10/2024	**750 €**	Confirmé dès 5 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement pour 5 nuits en dortoirs en gîte ou auberge (chambre double/twin possible avec supplément cf rubrique Options)
- L'ensemble des demi-pensions et pique-niques du midi du déjeuner du J01 au déjeuner du J06
- Les transferts prévus au programme avec prise en charge à la gare de Manosque
- Le transport des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'acheminement A/R jusqu'au lieu de RDV
- Les vivres de course

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Les pourboires à l'équipe d'encadrement sur place (à votre discrétion).

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 150€ par personne
- Le supplément chambre double/twin pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 100€ par personne

- Nuit supplémentaire à Manosque en chambre double et petit déjeuner : 65€ par personne
- Nuit supplémentaire à Manosque en chambre individuelle et petit déjeuner : 125€ par personne

Détail du voyage

NIVEAU

Circuit réservé aux bons marcheurs avec des étapes de 4h à 6h30 de marche – de 400m à 850m de dénivelé positif. Il faut être habitué à la marche sur terrain varié et être en bonne forme physique. En effet, les massifs du Verdon sont constitués de sentiers qui peuvent s'avérer techniques et rocailleux, le terrain peut donc s'apparenter à du terrain de montagne avec quelques passages escarpés ou comportent de brefs passages équipés et sécurisés (présence de chaînes ou de petits barreaux d'échelles) qui peuvent nécessiter de vous aider de vos mains.

ENCADREMENT

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne choisi pour son expérience du terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants.

ALIMENTATION

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués par l'accompagnateur avec votre aide chaque jour.
- Le soir, les repas sont préparés en commun avec l'aide de votre accompagnateur. La préparation des repas intervient après la douche et une période de repos faisant suite à la rando du jour. Les repas sont l'occasion de découvrir des spécialités culinaires locales comme le miel de pays, le

fromage de chèvre ou l'agneau de Sisteron.

- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs
- et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

Les repas et les piques niques seront l'occasion de découvrir les spécialités locales comme les produits de la mer et les spécialités terrestres comme la tapenade ou l'aïoli.

HÉBERGEMENT

Hébergement en gîte ou auberge pour 5 nuits (chambres à partager avec sanitaires sur le palier selon disponibilités)
Pensez à prévoir votre nécessaire de toilette (petite serviette de toilette et savon ; tous les hébergements ne les fournissent pas)

Dans la mesure du possible, nous vous proposons des hébergements possédant au moins une des caractéristiques suivantes: éco-labellisés(Ecogite, Ecolabel européen "hébergement touristique", Clef Verte, Green Globe, label local ou équivalent...) ou inscrits dans une démarche d'amélioration de leur impact environnemental.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à la gare de Manosque à 11h

DISPERSION

Dispersion le J06 après la randonnée en gare de Manosque (16h)

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires possibles à Manosque.

DÉPLACEMENT

Déplacement pédestre et petits transferts sur place en véhicule (bus ou minibus) pour rejoindre les départs de randonnées.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram",
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Chaussures de baignade,
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline oula Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence, respirants),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse (évitez le coton qui engendre des

ampoules)

- Chapeau, casquette et/ou tour de cou type Buff
- Paire de gants et bonnet (utile en cas de fort Mistral!),
- Maillot de bain et serviette de bain
- 1 tenue de nuit
- serviette de toilette et savon

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde…)
- Chaussures de randonnée de préférence à tiges hautes et avec des semelles antidérapantes de type Vibram
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques (Merci d'éviter la vaisselle jetable)
- 1 gourde d'au moins 1 litre : il est conseillé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour
- crème solaire, pharmacie individuelle
- Très important : -1 lampe de poche, de préférence de type lampe frontale, pour traverser les tunnels sur le sentier Martel.

BAGAGES

- un sac de voyages contenant vos affaires pour la semaine

- Un sac à dos 30-35L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine. Pensez à prendre un sac poubelle pour isoler vos affaires de l'humidité.

Conseil du guide:

Dans votre sac à dos vous glisserez :

Vêtements chauds (polaire, pantalon)

Vêtements de pluie

Gourde

Appareil photos

Crème solaire

votre pique nique de la journée.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

• Médicaments personnels

• Anti-douleur (paracétamol de préférence)

• Double-peau

• Elastoplast

• Pansements

• Désinfectant local

• Anti-inflammatoire

• Antispasmodique

• Anti-diarrhéique

• Anti-vomitif

• Antiseptique intestinal

• Collyre

• Somnifère léger

• Boules Quies

• Antibiotique à spectre large

• Vitamines C

Liste non exhaustive.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.