




Retrouvance : Haut Verdon - Val d'Entraunes ^(RE03C)

Alpes du Sud - France

6 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 820.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Retrouvance
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gite Retrouvance
Groupe	de 8 à 12 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur et un agent de l'ONF



Les points forts de ce voyage

- Une découverte en zone coeur du Parc National du Mercantour
- Le prestigieux lac d'Allos, le plus grand lac d'altitude d'Europe
- Les gîtes de randonnée confortables et totalement isolés au sein d'une nature grandiose
- La découverte du métier de forestier au cours de votre séjour



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Entre Alpes-Maritimes et Alpes-de-Haute-Provence, immersion totale dans un univers propice au ressourcement. Vous évoluerez au coeur du Parc national du Mercantour, un des plus réputés de France pour la beauté des paysages et son incroyable biodiversité.

La variété et la beauté des paysages, l'ambiance montagnarde, le silence des grands espaces offriront aux randonneurs de ce circuit, une immersion totale dans un univers magique propice au ressourcement en partie dans le coeur du Parc national du Mercantour.

1er jour : Thorame-Gare ou Halte de Peyresq- Peyresq

500 m de dénivelé positif - 3 à 4h30 de marche selon choix de l'itinéraire par l'accompagnateur

Rendez-vous à 15h15 à la gare de Thorame-Haute où l'accompagnateur attendra les randonneurs. Les bagages seront déposés dans la voiture du logisticien avant le départ du train de 15h46, qui acheminera le groupe jusqu'à la halte de Peyresq*.

Plusieurs options :

- Accès au village de Peyresq par le vallon de la Vaire (3h de marche)
- Accès au village de Peyresq par la Colle St Michel* (2 h30 de marche) en cas de perturbation sur la ligne de train ou selon décision de l'AEM sur le choix de l'itinéraire (dans ce cas le groupe n'empruntera pas le train).

Dîner et nuit :

Accueil Hébergement et restauration à Peyresq (alt. 1528m.) village perché insolite qui depuis un éperon rocheux domine la vallée de la Vaire . Nuitée en dortoir ou chambres de 4 à 6 personnes avec sanitaires communs.

2ème jour : Peyresq - Maison Forestière de Congerman

970 m de dénivelé positif - 8h00 de marche

+20 mn (le lendemain matin) avec les affaires de la nuit depuis le véhicule du logisticien (petit sac fourni la veille)

Peyresq, le Courradour, les Cabanes du Pasquier, le Col de l'Orgeas, la cabane de Congerman.

Curiosité : les grands espaces voués à la transhumance, les cabanes pastorales, la rencontre possible avec un berger qui vous fera partager son quotidien...

Dîner et nuit. Au gîte Retrouvance® de Congerman (1860 m) isolé dans un écrin de mélèzes, à l'amont des gorges de Saint Pierre : 3 chambres de 3 personnes + 1 chambre de 4, 1 salle à manger et un coin salon et sanitaires communs. Construit à la fin du XIXe siècle, ce bâtiment servait d'hébergement aux équipes de planteurs lors des grands travaux de reboisement des terrains en montagne. Sur les replats en contrebas étaient installées les pépinières.

3ème jour : Congerman - Maison Forestière de la Fruchière

700 m de dénivelé positif - 7h de marche

Gîte de Congerman, Barre de Pisse-en-l'Air, Baisse du Déroit, Lacs de Lignin, Cabane de Mouriès- Cascades de la Lance, Gîte forestier de la Fruchière. A l'arrivée, baignade rafraîchissante dans les vasques de la Lance.

Curiosité : la baisse (ou col) du Déroit à 2472 m. d'altitude, le paysage lunaire des lacs de Lignin, la remarquable vallée glaciaire de la Lance et ses marmites de géant.

Dîner et nuit. Au gîte Retrouvance® de la Fruchière (1704 m) : 3 chambres de 4 personnes, 1 salle à manger, terrasse et sanitaires communs. Cette ancienne bergerie rénovée, au milieu des pâturages et à proximité du



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

torrent de la Lance, offre terrasse au soleil avec vue sur montagnes escarpées.

4ème jour : Maison forestière de la Fruchière - Maison forestière de Couesto

750 m de dénivelé positif - 6h30 de marche

Gîte forestier de la Fruchière, Ratery, Cabane vieille, Col des champs, Gîte ONF de Couesto.

Curiosité : la forêt domaniale du Haut-Verdon plantée au 19e siècle pour lutter contre l'érosion, les paysages de marne noire du col des champs...Rencontre et échanges avec un agent de l'Office national des Forêts qui présentera son métier.

Dîner et nuit. Au gîte Retrouvance® de Couesto (2050 m) : 1 chambre de 4 personnes, 2 chambres de 3 personnes, 2 lits sur palier, 1 salle à manger et sanitaires communs. De cette ancienne cabane de garde forestier, le panorama déploie en toile de fond les Aiguilles de Pelens, tellement changeantes au crépuscule comme à l'aurore.

5ème jour : Couesto - Garrets

800 m de dénivelé positif - 7h00 de marche

+ 20 mn (le soir et le matin) avec les affaires de la nuit jusqu'au véhicule du logisticien (petit sac fourni la veille)

Gîte ONF de Couesto au gîte ONF des Garrets, plusieurs options :

Par les balcons en zone cœur de parc national du Mercantour, le lac glaciaire du Lausson niché à 2327 m d'altitude

Entraunes et sa vallée longeant le Var, la cascade d'Aiglière...

Curiosité : les vues panoramiques de la haute vallée du Var, les hardes de chamois du Mercantour, le lac du Lausson...

Dîner et nuit. Au gîte Retrouvance® des Garrets (2050 m) : 1 chambre de 4 personnes, 2 chambres de 3 personnes, 2 lits sur palier, 1 salle à manger et sanitaires communs. Ancienne maison forestière du début du XXe siècle, ce gîte fut également une base arrière des grands chantiers de reboisement. Isolé en zone cœur du Mercantour et inaccessible en voiture, c'est dans ce lieu que vous passerez la dernière nuit en forêt avant de se frotter au point culminant du parcours et revenir doucement à la civilisation.

6ème jour : Maison forestière des Garrets - Thorame Haute gare

600 m de dénivelé positif - 5h30 de marche

Gîte forestier des Garrets, Col de la Cayolle, Lac d'Allos, Colmars les Alpes.

Curiosité : passage du col de la petite Cayolle point culminant du parcours à 2639 m, découverte des lacs d'altitude Garrets et petite Cayolle. Descente vers le plus grand et prestigieux lac d'altitude d'Europe: inoubliable lac d'Allos et retour vers la civilisation.

Retour

Au revoir les marmottes... A 13h30, une navette vous conduira du parking du lac d'Allos jusqu'au village de Colmars les Alpes où vos bagages vous attendront à l'Office de Tourisme. A 14h30, un transfert en bus régulier de Colmars les Alpes à la gare de Thorame-Haute, vous permettra de reprendre le chemin du retour à partir de 15h00.

Pour ceux n'ayant pas de contraintes horaires et souhaitant prendre le temps de la découverte d'un magnifique village fortifié de la maison musée ou d'un fort militaire du 17ème siècle, une entrée est offerte, il sera possible, sur demande auprès du logisticien durant le séjour, d'emprunter la navette régulière suivante : Colmars les Alpes 18h00 => Thorame-Haute gare 18h30.

Portage : Uniquement le pique-nique et les affaires pour la journée (sauf 20 minutes à la fin du J5 et au début



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

du J6). Prévoir un sac à dos ou un sac de voyage souple par personne et d'un maximum de 10 kg.

Niveau

Pour randonneur moyen (3 à 6h30 heures de marche), sans portage (sauf le pique-nique et les affaires pour la journée) et en bonne condition physique.

Attention, 15 minutes de marche avec le nécessaire pour la nuit sera demandée, fin du jour 2 et 5 en aller retour pour l'accès au gîte O.N.F de Congerman et des Garrets, non accessible par véhicule.

Début et fin du séjour

Jour 1 : Rendez-vous à 15h00 à la gare de Thorame-Haute.

Pas de restauration ni de toilettes sur place, eau non contrôlée à la fontaine.

Les randonneurs en provenance de Nice par train arriveront en gare à 15h36 (nous prévenir).

Jour 6 : Fin du séjour à la gare de Thorame-Haute vers 15h00.

Possibilité, sur demande au démarrage du circuit, en juillet et août uniquement, de profiter du village fortifié de Colmars les Alpes, après le départ du groupe (14h30), en empruntant la navette régulière suivante

(Colmars les Alpes 18h00 Thorame Haute Gare 18h30).

Accès :

En avion : Aéroport de Nice Côte d'Azur, bus pour le centre ville puis train des Pignes depuis la gare des Chemins de Fer de Provence.

En train : Train des Pignes à la gare des Chemins de Fer de Provence.

À partir de Nice centre ou à partir de Digne-les-Bains. Le plan de la ligne Nice/Digne ainsi que les horaires sont consultables sur le site www.trainprovence.com

En voiture : Thorame-Haute gare est situé dans la vallée du Haut Verdon, département des Alpes de Haute Provence, sur la Route départementale D 955, entre Saint-André-les Alpes et Allos.

Les possibilités de parking sont aisées et gratuites.

Repas : Séjour en pension complète, du dîner du J1 au déjeuner du J6. Pique-nique à midi. Forfait hors boissons.

Encadrement : Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état.

Nombre de participants : 8 personnes minimum, 12 maximum.

Dates et prix

■ Promotion
 ■ Départs complet
 ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Alpes du Sud	Retrouvance : Haut Verdon - Val d'Entraunes	29/06/2026	04/07/2026	6 jours	820.00 EUR
Alpes du Sud	Retrouvance : Haut Verdon - Val d'Entraunes	13/07/2026	18/07/2026	6 jours	820.00 EUR
Alpes du Sud	Retrouvance : Haut Verdon - Val d'Entraunes	03/08/2026	08/08/2026	6 jours	820.00 EUR
Alpes du Sud	Retrouvance : Haut Verdon - Val d'Entraunes	17/08/2026	22/08/2026	6 jours	820.00 EUR
Alpes du Sud	Retrouvance : Haut Verdon - Val d'Entraunes	14/09/2026	19/09/2026	6 jours	820.00 EUR

Info pays



Alpes du Sud

Vaste région montagneuse qui est au nord bordé par la Vallée de la Maurienne et qui s'étend jusqu'à la Méditerranée. Les territoires couverts sont : les Ecrins, l'Oisans, la Clarée, le Queyras, l'Ubaye, le Haut Piémont italien et le Mercantour.

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- 5 nuits en relais forestier, en chambre collective et en pension complète.
- Les transferts prévus au programme.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état.
- Le transfert des bagages tel que prévu au programme.

Le prix ne comprend pas

- Le transport aller/retour pour la gare de Thorame-Haute.
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- L'assurance annulation-rapatriement facultative

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.