



Retrouvance, Massif des Monges ^(RE04C)

Alpes du Sud - France

6 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 815.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte Retrouvance
Groupe	de 6 à 12 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur et un agent de l'ONF



Les points forts de ce voyage

- Une grande richesse des paysages et des milieux traversés au coeur d'un massif grandiose
- Les 5 gîtes neufs, confortables aux portes de la frontière sauvage ou en coeur de village
- 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

Au coeur du massif des Monges, en Haute-Provence, la randonnée Retrouvance® vous emmène par ses sentiers muletiers et atypiques, anciennement arpenté par les femmes et les hommes du territoire.

Il vous amène à la découverte de splendides paysages abritant une faune, une flore et une géologie caractéristique et unique pour ne pas dire emblématique du massif des Monges. L'histoire forestière et le pastoralisme sont à l'image de l'évolution humaine de ce territoire, retraçant les grandes périodes d'occupation ou d'abandon de ces hautes terres et soulignant le combat permanent entre l'homme et la nature. Ce « petit bout de France » saura satisfaire votre soif de liberté, de découverte et de rencontre inoubliable.

Jour 1 SELONNET (1600 m) à BARLES (1000 m)

15 km de distance estimée ≥ 6h - dénivelé : +500 / -1040 m :

Départ à 9h du point d'accueil de Selonnet, direction la station de ski de Chabanon. Pour cette première randonnée nous traversons le plateau d'Iroire, lieu à la richesse floristique remarquable, puis le Col de Lauzerot, espace de pastoralisme intact. Arrivée à Barles par le col de pinée. Dîner et Nuit :

Gîte de Gonin, dans un site proche mais à l'écart du village, nous sommes dans la Réserve géologique de Haute Provence, la plus vaste d'Europe.

Le Gîte se compose de trois volumes : Un bâtiment commun : 1 salle à manger - cuisine, 1 WC et une grande terrasse ensoleillée, un premier volume indépendant (3 chambres de 2 lits simples, 2 salles de bain, 1 WC). Un second volume indépendant (4 chambres de 2 lits simples, 2 salles de bain, 1 WC).

Jour 2 BARLES (1000 m) à FONTBELLE (1320M)

Une grosse étape : Après un court cheminement sur une route et une piste forestière nous traversons le massif sous la Grande et la Petite Cloche, sommets typiques de ces reliefs. Ensuite, par un sentier vers le col Saint Antoine, le paysage embrasse les crêtes de Conaples, le sommet des Monges.

Ce magnifique itinéraire s'achève par le passage des crêtes de Gérüen (dénivelé +1130/-820) ou rejoint Fontbelle via Ainac, les col d'Ainac et de St pierre (dénivelé +1080/-770)

Dîner et Nuit : Maison forestière rénovée de Fontbelle, sur la commune de Castellard Melan, en pleine forêt à proximité du col de Fontbelle. Présence d'une faune riche (chamois, mouflons, marmottes et aigles). Espace avec tables de pique-nique et une fontaine. En rez-de-chaussée : salle à manger, cuisine, 2 chambres de 2 lits simples, 1 salle de bain, 1 WC. A l'étage : 4 chambres de 2 lits simples, 2 salles de bain et dans les combles : 1 chambre de 2 lits.

19,1 km de distance estimée ≥ 8h00

Jour 3 FONTBELLE à FONTBELLE (1320 m)

Installés à Fontbelle pour deux soirées, les préparatifs sont allégés d'autant et nous profitons pleinement du site. Votre accompagnateur saura tirer le meilleur parti de cette journée intercalée entre deux grosses étapes: Selon l'arrivée de la veille et l'humeur du moment, randonnée en boucle sur les crêtes et sommet de Gérüen (+/-560m) ou sur la montagne de Mélan par la grotte St Vincent (+/-430m) , dans tous les cas une visite dans l'intimité du secteur.

Jour 4 FONTBELLE à LAC DES MONGES (1550 m)

Journée la plus haute du séjour avec un panorama à 360° sur le Massif des Monges et vue sur le Massif des Ecrins, charme et sentiment de liberté garantie. Après avoir quitté la maison Forestière de Fontbelle en passant par le village d'Authon, vous rejoindrez la crête de Pierre-Mont puis la crête de Conaples qui vous porteront jusqu'au sommet des Monges; 2115m. Une fois cet objectif valorisant atteint vous entamez votre descente vers le gîte du lac des Monges passant à coté de cette remarquable étendue d'eau en milieu forestier géré par un technicien forestier de l'O.N.F.

18,3 km de distance estimée ≥ 6h30 / 1025 m de dénivelé positif - 784 m de dénivelé négatif



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

Jour 5 LAC DES MONGES à BAYONS (1550 m)

Un des plus beaux itinéraires de votre séjour ! Vous marcherez en crête sur une grande partie de l'étape, en passant par le col de Clapouse, un des plus connus du massif, vous traverserez 3 sommets de l'Oratoire ; sommets ayant une altitude supérieure à 2000m vous procurant une vue à 360° sur le massif et une vue imprenable sur le Monges (2115m). Vous terminerez cette étape par les crêtes de la Colles qui sont aussi belles que les précédentes avec une vue sur la vallée de Bayons. Vous terminerez cette randonnée par une descente (un peu raide) pour votre dernière nuit dans le Massif des Monges.

16,5 km de distance estimée ≥ 6h00

745 m de dénivelé positif - 1340 m de dénivelé négatif

Jour 6 BAYONS à SELONNET

Votre dernier jour de marche dans le Massif des Monges vous ramènera au point de départ de votre séjour. Au départ du Gîte le Château vous suivrez une petite route vous menant au parking de la grande Gineste. L'itinéraire que vous allez emprunter est une partie du GR6 Tour des Monges. Vous allez suivre ce GR6 jusqu'à la montagne de Val Haut. Vous passerez au pied de la Chanau (1885m) et le sommet de Tête Grosse que vous avez aperçue lors de votre premier jour de marche. La fin de la randonnée commence à se sentir ! Après avoir passé le sommet de « Tête Grosse » vous arriverez sur Pra Long. La navette vous attend à la station de Chabanon vers 16h00 pour redescendre sur Selonnet.

18,6 km de distance estimée ≥ 6h00 / 950 m de dénivelé positif - 380 m de dénivelé négatif

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES IMPORTANTS

* Les gîtes forestiers de Fontbelle et du lac des Monges sont autonomes en électricité (photovoltaïque). La prise disponible sera utilisable uniquement pour recharger du petit matériel: téléphone portable ou un appareil photo (sèche-cheveux exclus).

* Vous n'êtes pas assuré de l'intégralité des liaisons téléphoniques car le circuit se déroule en montagne. Avec son cortège de zone d'ombre... mais vous parviendrez à faire un petit coucou à vos proches de temps en temps!

* Draps et couettes fournis ð pas besoin de prendre de sac de couchage

* Communiquer votre N° de portable pour le Rdv du jour 1

MODIFICATION PARCOURS

Il est important de prendre en considération le fait que l'Accompagnateur En Montagne peut modifier les itinéraires en fonction des conditions météorologique et/ou de terrains et/ou du niveau du groupe. Les itinéraires resteront sensiblement les mêmes, il existe des échappatoires/variantes qui permettent de raccourcir ou de rallonger les journées.

ACCES

En voiture : A 51 depuis Aix-Marseille ou Grenoble.

. Par Digne : sortie 20 vers Digne-les-Bains, puis N85 jusqu'à Digne, direction Barcelonnette (D900) via la Javie, le Vernet, Seyne Les Alpes puis direction Selonnet (via la D900/D900C/D1) (1h00 depuis Digne Les Bains).

. Depuis Gap via Route de Grenoble/D900B et D900C > Suivre D900B en direction de D900C à La Bréole > Suivre D900C puis D1 en direction de Selonnet. (51m depuis Gap).

En Transport en commun

Pour vous aider à organiser votre préacheminement L'Office de Tourisme se tient à votre disposition

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

HEBERGEMENT

Dans 5 gîtes dont 3 communaux et 2 domaniaux. Les gîtes O.N.F sont entièrement restaurés. La tradition montagnarde permet de conserver leur caractère architectural d'origine en respectant le lieu et le paysage. Leur aménagement intérieur permet des haltes confortables sur des sites privilégiés.

* Le groupe est attendu tous les soirs, par un logisticien qui assurera l'intendance et se chargera d'acheminer d'étape en étape : les bagages et la nourriture (préparée par des prestataires locaux).

* Au cours du séjour un agent forestier viendra à votre rencontre pour vous faire découvrir son métier et l'histoire de la forêt qu'il gère.

Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée

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 / 6 jours en pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 6 (sauf assurance et trajet jusqu'au point de départ),
- la présence d'un accompagnateur en montagne et d'un logisticien
- le transport des bagages,

Le prix ne comprend pas

- les boissons

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 dénivellée (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

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



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

* 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 bachelé 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 Adventure 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.

A ne pas oublier dans vos valises



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

- 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.