

RANDONNÉE DANS LES GORGES DU VERDON

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!

 Région	Provence
 Activité	Randonnée Rejoindre un groupe
 Durée	6 jours
 Groupe	5 à 8 personnes
 Code	FVERDON
 Prix	A partir de 650 €
 Niveau	3/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

📍 Jour 1 Basses gorges du Verdon



Accueil à la gare de Manosque à 11h00. Rencontre avec notre accompagnateur et transfert vers les basses gorges du Verdon pour une entrée en matière des plus agréables au départ du petit village de Quinson. Nous effectuons une courte randonnée sur un sentier est 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 nuit à proximité de La Palud sur Verdon. Premier repas confectionné tous ensemble et soirée au gîte.

Temps de marche: 3h

Dénivelé: +220m/-220m

Hébergement: Auberge ou gîte en dortoirs ou chambre (en option)

📍 Jour 2 Grand canyon du Verdon et Belvédère de Rancoumas

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 forêt. Il est indiqué par un petit lézard et "Pont de Tusset". Nous descendons d'abord par un agréable chemin qui traverse une forêt 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 turquoise sur la droite.

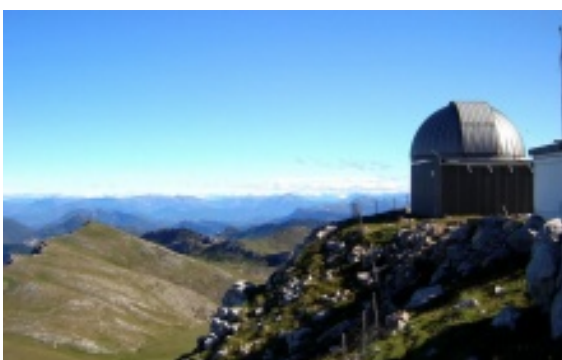
Un peu plus loin, nous traversons le magnifique pont médiéval dit "Pont de Tusset". Nous ne verrons à nouveau le Verdon qu'une fois arrivés au Belvédère de Rancoumas. Nous montons progressivement et notre randonnée commence réellement à prendre toute sa splendeur. Nous traversons une forêt particulièrement 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.

Temps de marche: 4h30-5h

Dénivelé: +650m/-650m

Hébergement: Auberge ou gîte en dortoirs ou chambre (en option)

📍 Jour 3 Vers les sommets du Verdon



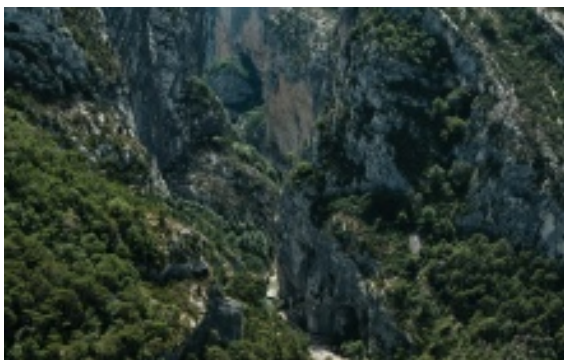
Après un court transfert vers l'arrière pays en retrait des gorges, notre rando du jour nous fait découvrir un tout autre décor. Nous randonnons tout d'abord dans les alpages des dernières fermes de l'arrière pays qui laissent ensuite place aux alpages à la garrigue rasante: nous découvrons le Verdon 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.

Temps de marche: 5h30

Dénivelé: +680m/-680m

Hébergement: Auberge ou gîte en dortoirs ou chambre (en option)

📍 Jour 4 Village de Rougon et sentier Martel



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 rando au plus proche du Verdon...

Temps de marche: 6h30

Dénivelé: +500m/-600m

Hébergement: Auberge ou gîte en dortoirs ou chambre (en option)

📍 Jour 5 **Les crêtes de l'Issioule: belvédère du Verdon**



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.

Temps de marche: 5h30

Dénivelé: +810m/-810m

Hébergement: Auberge ou gîte en dortoirs ou chambre (en option)

📍 Jour 6 **Village de Moustiers Sainte Marie et plateau de Valensole**



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 (vers 16h).

Temps de marche: 4h

Dénivelé: +280m/-280m

MODIFICATION DE PROGRAMME

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
17/06/2024	22/06/2024	750 €	Non	
01/07/2024	06/07/2024	750 €	Non	
16/09/2024	21/09/2024	750 €	Non	
07/10/2024	12/10/2024	750 €	Non	

Code voyage: FVERDON

Le prix comprend

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en dortoirs en auberge ou gîte ou en chambre twin/double ou single (en option, voir ci dessous)
- Les transferts prévus au programme avec prise en charge à la gare de Manosque
- Le transport des bagages
- L'ensemble des demi-pensions et pique-niques

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'acheminement A/R jusqu'au lieu de RDV
- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les vivres de course (snacks : barres de céréales, fruits secs, etc.)
- L'assurance

Remarques

A payer sur place :

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

En option (sous réserve de disponibilité) :

- Supplément chambre twin/double: 100€
- Supplément chambre individuelle: 150 €
- 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.

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler

la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï France et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï France se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï France peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous pouvons vous proposer 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou événement

survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.

- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc..
- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance, vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription. Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

Encadrement

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour.

Il a été 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

Repas :

- 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'aioli.

Boissons :

- Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour

Hébergement

Vous séjournerez 5 nuits en auberge ou gîte, en chambre partagée avec sanitaires sur le pallier selon les 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.

Déplacement et portage

Pédestre, bus ou minibus

Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

Équipement fourni sur place

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

Équipement indispensable

- 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 ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles séchent 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),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet (utile en cas de fort Mistral!),
- Maillot de bain et serviette de bain,

Matériel

Matériel technique :

- Chaussures de trek à semelle Vibram, tenant bien la cheville, que vous aurez au préalable portées sur quelques randonnées pour les faire à vos pieds. Il ne faut jamais partir avec des chaussures neuves, sinon gare aux ampoules...
- Des bâtons télescopiques
- Un drap type sac à viande
- Une petite trousse de toilette avec une serviette séchant rapidement
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une lampe frontale, avec piles et ampoule de rechange
- 1 gourde ou camel-back de 1.5 litres
- Un couteau de poche
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos et les affaires en cas de pluie
- Un tupperware pour les salades du midi, avec couteau, fourchette et cuillère

Équipement personnel:

- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard
- Lunettes de soleil d'excellente qualité et de catégorie 3
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine
- Sous-vêtements techniques respirants
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...) à manches longues
- 2 tee-shirts respirants à manches courtes
- Veste polaire
 - 1 veste/gilet duvet
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 collant technique respirant
- 1 pantalon de randonnée confortable
- 1 short ou pantacourt
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse (évitiez le coton qui engendre des ampoules)
- 1 tenue de nuit

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle-ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement vous permettra de vous adapter, agréablement, aux débordements d'humeur de dame montagne !

Bagages

Un **sac à dos** 30L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine. Pensez à prendre un sac poubelle pour isoler le linge de rechange 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
- Et 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.

Passeport

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

Carte d'identité

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France.

Vaccins obligatoires

Aucun vaccin obligatoire.

Santé / recommandations sanitaires

Avant votre départ, il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si vous n'êtes pas du tout entraîné, il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient ainsi que le groupe. Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ, prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 6 heures avec un dénivelé de 350m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée. Les problèmes de genoux restent le principal souci rencontré sur ce type de trek : parlez-en avec votre médecin avant le départ. Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

Electricité

Il y aura de l'électricité dans les lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe.

Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

Heure locale

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

Tourisme responsable

Chez Altaï, notre priorité est votre satisfaction tout en respectant l'environnement, c'est pourquoi nous organisons des séjours en petits groupes et favorisons les activités de plein-air qui ont un impact mineur sur la nature. Ainsi, nous souhaitons transmettre à nos clients cette volonté de préservation.

Si nous souhaitons profiter de la nature et apprécier sa beauté sur le long terme, il faut la protéger. Le temps de votre voyage mais pas seulement, il nous tient à coeur que vous vous engagiez à appliquer quelques règles de bonne conduite:

- Lors des transferts entre les hébergements et les différents points de rendez-vous avec le guide, pensez au covoiturage, il est inutile que chaque participant prenne son propre véhicule si tout le monde se rend dans la même direction. Par ailleurs, la France est aujourd'hui équipée de transports en commun, optez pour le train ou le bus si vous souhaitez visiter les lieux.
- Lors des pauses pique-nique, ne laissez aucun déchets par terre. Si aucune poubelle ne se trouve à proximité, prévoyez un sac plastique dans lequel vous mettrez tous vos déchets et que vous jetterez à la fin de la journée. Pensez également au tri, des containers sont à votre disposition dans les villes et villages traversés.
- Amis fumeurs, nous vous prions ne pas jeter vos mégots dans la nature.
- Afin d'éviter de déranger la faune et la flore, sachez rester discret et respectez les zones balisées.