SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

RETROUVANCE DANS LES MONGES

Randonnées accompagnées, en itinérance avec transfert de bagages pour découvrir les plus beaux sites à travers les Monges

Séjour 6 jours, 5 nuits, en pension complète

En gîte, en formule dortoir

Difficulté :				Saison						Départ garanti
MODERE	En refuge et en gîte	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	**J**	A partir de 5 personnes
				J	**A**	**S**	O	N	D	

Massif préalpin exceptionnel par sa position géographique, impressionnant par ses paysages, bouleversant par l'absence d'habitat, les Monges en Haute Provence alternent immenses alpages, vallées étroites et villages oubliés, points de vue à couper le souffle.
La randonnée Retrouvance® vous emmène par ses sentiers muletiers ou forestiers à la découverte d'un pays qui saura satisfaire votre soif de liberté, de grands espaces et de rencontres.

DATE : selon les options choisies

TARIF :

720 € personne

LE TARIF COMPREND :

- l'hébergement incluant les draps et les repas en pension complète,
- le pique-nique du jour 1 au jour 6,
- l'encadrement,
- le transport des bagages, les transferts nécessaires au déroulement normal de la randonnée,

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les dépenses personnelles,
- le transport A/R entre votre domicile et le lieu de rendez-vous de ce séjour,
- les assurances annulation et rapatriement,
- tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

FIDELITE

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3ième voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, 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 un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

Points forts

- Une grande richesse des paysages et des milieux traversés au cœur d'un massif grandiose

-Les 5 gîtes neufs, confortables aux portes de la frontière sauvage ou en cœur de village

- La découverte du métier de forestier au cours de votre séjour

Déroulement du séjour

Option 1 : du 16 mai au 25 juin 2021 ET du 29 août au 29 octobre 2021

<u>Jour 1</u> : SELONNET *(1600 m)* **– AUZET** *(1250 m)*
Départ à 13h30 du point d'accueil de Selonnet, montée vers la station de ski de Chabanon en bus, puis direction la cabane de Négron sur le plateau d'Iroire : lieu remarquable par sa richesse floristique. Vous continuerez ensuite vers le col de Lauzerot, lieu de pastoralisme encore intact. Une piste forestière vous conduira ensuite jusqu'à votre première nuit au gîte du Serre sur la commune d'Auzet.
<u>Dîner et Nuit</u> : *Gîte du Serre situé au cœur du village d'Auzet, architecture passive, terrasse dominante. Salle à manger, cuisine, 2 chambres de 2 lits simples, 1 salle de bain, 1 WC.*
A l'étage inférieur : 5 chambres de 2 lits simples, 2 salles de bain

8,9 km de distance estimée ≥ 3h30 - 280 m de dénivelé positif - 640 m de dénivelé négatif

<u>Jour 2</u> : AUZET – BARLES *(1000 m)*
Par la belle forêt communale d'Auzet, vous rejoindrez le col du Lauzerot, vous continuerez votre chemin avec le privilège d'observer le premier sommet à plus de 2000m (« Tête Grosse ») reconnaissable par son téléski. Ensuite, vous apercevez d'anciennes cabanes pastorales entourées de terrasses qui étaient autrefois cultivées. Puis direction le col de la Pinée en passant par les cabanes de Gau pour redescendre sur le bois de Charui rejoignant après quelques lacets, la route départementale reliant Auzet à Barles. Vous traverserez ce bois avant d'arriver au gîte du bois de Gonin.
<u>Dîner et Nuit</u> *: 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.

20 km de distance estimée ≥ 7h sans pause - 865 m de dénivelé positif - 1130 m de dénivelé négatif

<u>Jour 3</u> : BARLES – FONTBELLE *(1320 m)*
En route pour la plus longue étape avec au programme, un court cheminement sur une route et une piste forestière en traversant une partie du Massif ou vous apercevrez la grande cloche et la petite cloche. Vous continuerez sur un sentier pédestre qui vous mènera au col Saint Antoine où vous apercevrez les crêtes de Conaples ainsi que le sommet des Monges. Vous poursuivrez votre route vers la pointe de l'aiguille et le Pas de Géruen. Cette journée se termine par un sentier sur les crêtes de Géruen et une nuit à la maison forestière de Fontbelle.
<u>Dîner et Nuit</u> : *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.*

20 km de distance estimée ≥ 7h30 - 1145 m de dénivelé positif - 810 m de dénivelé négatif

<u>Jour 4</u> : FONTBELLE – 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.
<u>Dîner et Nuit</u> : Gîte du Lac des Monges
Situé au cœur de la forêt et non loin du lac des Monges, l'hébergement est un plain-pied construit en 2017. Fonctionnement en autonomie énergétique. 1 salle de vie avec cuisine équipée donnant sur une grande terrasse – 1 salle de bain, dont 1 WC (handicapé). 1 chambre attenante à la salle d'eau avec 2 lits superposés, 2 chambres avec accès par l'extérieur équipées chacune de 2 lits superposés.

17 m de distance estimée ≥ 6h (raccourci arrivée sur le lac - 1040 m de dénivelé positif - 820 m de dénivelé négatif

<u>Jour 5</u> : LAC DES MONGES – BAYONS *(900 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.
<u>Dîner et Nuit</u> : Gîte du Château, situé en plein centre du village de Bayons, au second étage de cette ancienne demeure: salle à manger – cuisine, 2 wc, 2 salles de bain, 3 chambres de 2 lits simples, 1 chambre 1 lit simple 3eme étage (Combles) : 1 salle de bain, 1 wc, 2 chambres de 2 lits simples, 1 chambre de 3 lits simples.

16,5 km de distance estimée ≥ 7h - 830 m de dénivelé positif - 1430 m de dénivelé négatif

<u>Jour 6 :</u> BAYONS – SELONNET (1600 m)
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 (1885 m) 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 16h pour redescendre sur Selonnet.

18,6 km de distance estimée ≥ 6h30 - 1250 m de dénivelé positif - 585 m de dénivelé négatif

<u>RDV Jour 1</u> : 13h devant le point d'accueil de Selonnet (Mairie –parking sur place). Vous laisserez vos bagages et partirez directement par navette à 13h30 en direction de votre première balade.

<u>DISPERSION Jour 6</u> : vers 16h30 devant le point d'accueil de Selonnet.

Déroulement du séjour

Option 2 : Date du 04 juillet au 27 août 2021

<u>Jour 1 :</u> SELONNET *(1600 m)* **– BARLES** *(1000 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.
<u>Dîner et Nuit</u> : 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).

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

<u>Jour 2</u> : BARLES – FONTBELLE *(1320 m)*
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 Géruen (*dénivelé +1130/-820 m*) ou rejoint Fontbelle via Ainac, les col d'Ainac et de St pierre (*dénivelé +1080/-770 m*).
<u>Dîner et Nuit</u> : 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 ≥ 8h

<u>Jour 3</u> : FONTBELLE – FONTBELLE
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 Géruen *(+/-560m)* ou sur la montagne de Mélan par la grotte St Vincent *(+/-430 m)*, dans tous les cas une visite dans l'intimité du secteur.

<u>Jour 4</u> : FONTBELLE – LAC des MONGES
18,3 km de distance estimée ≥ 6h30 - dénivelé : +1025m / -820m :
Encore une très belle Journée, la plus haute du séjour, avec un panorama à 360° sur le massif des Monges jusqu'au massif des Ecrins. Passage par le village d'Authon, puis ascension du sommet des Monges (2115m) par les crêtes de Pierre-Mont et de Conaples qui nous porteront vers cet objectif valorisant. Enfin, descente vers le gîte du lac des Monges.
<u>Dîner et Nuit</u> : Gîte du Lac des Monges
Situé au cœur de la forêt et non loin du lac des Monges, l'hébergement est un plain-pied construit en 2017. Fonctionnement en autonomie énergétique. 1 salle de vie avec cuisine équipée donnant sur une grande terrasse – 1 salle de bain, dont 1 WC (handicapé). 1 chambre attenante à la salle d'eau avec 2 lits superposés, 2 chambres avec accès par l'extérieur équipées chacune de 2 lits superposés.

18,3 km de distance estimée ≥ 6h30 - dénivelé : +1025 m / -820 m.

<u>Jour 5</u> : LAC des MONGES – BAYONS *(900 m):*
Superbe étape panoramique passant par le col de Clapouse, un des plus connus du massif, et 3 sommets à plus de 2000m dont l'Oratoire. En fin de journée, les crêtes de la Colle dominent la vallée de Bayons, lieu de notre dernière soirée.
<u>Dîner et Nuit</u> : Gîte du Château, situé en plein centre du village de Bayons, au second étage de cette ancienne demeure: salle à manger – cuisine, 2 wc, 2 salles de bain, 3 chambres de 2 lits simples, 1 chambre 1 lit simple 3eme étage (Combles) : 1 salle de bain, 1 wc, 2 chambres de 2 lits simples, 1 chambre de 3 lits simples

16,5 km de distance estimée ≥ 7h- dénivelé : +830 m / -1340 m

<u>Jour 6</u> : BAYONS – SELONNET *(1600 m)*
18,6 km de distance estimée ≥ 6h30 - dénivelé : +1250m /-580 m :
Notre dernier jour de marche nous ramène à notre point de départ, traversant la Grande Gineste et la montagne de Val Haut, passant au pied de la Chanau (1885 m) et de Tête Grosse. La navette vous attend à la station de Chabanon vers 16h30 pour redescendre sur Selonnet.

<u>RDV Jour 1</u> : à 9h devant le point d'accueil de Selonnet (Mairie –parking sur place). Vous laisserez vos bagages et partirez directement par navette à 9h30 en direction de votre première balade.

<u>DISPERSION Jour 6</u> : vers 16h30 devant le point d'accueil de Selonnet.

<u>Note :</u> *nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants*

Info séjour

NIVEAU : MODERE

Séjour pour bons randonneurs. De 4 à 8h de marche et/ou 280 m à 1250 m de dénivelé positif et 545m à 1430 m de dénivelé négatif dans la journée. Les randonnées s'effectuent sur des sentiers entre 850 m à 2115 m d'altitude. Bonne condition physique.
Pas de difficulté technique mais circuit très physique par la longueur des étapes et le dénivelé.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	FACILE	300 à 500 m	4 à 5h
	MOYEN	500 à 800 m	5 à 6h
	MODÉRÉ	**800 à 1200 m**	**6 à 6h30**
	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h30 à 8h

PORTAGE :

Le portage des bagages est assuré par un logisticien. Le client n'aura à porter que son pique-nique de la journée et quelques affaires personnelles.

GROUPE :

Groupe de 6 personnes minimum à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours aidé par un logisticien à chaque étape dans les bâtiments ONF.

HEBERGEMENT :

En gîtes de 12 à 14 places restaurés au cœur de la nature ou en centre de village, réservés à l'usage exclusif de votre groupe.

REPAS :

Les petits déjeuners français sont pris dans les structures d'hébergement.
A chaque arrivée d'étape, rafraîchissement prévu.
Les menus sont à base de productions et spécialités locales dans une optique de développement durable. Nous pique-niquerons le midi.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.
Etre à jour de ses vaccinations.
Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.
Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

ACCES

En train :
Transport en commun Via Digne les Bains 04000 : pas de liaison possible le jour même.
Depuis Gare TGV Aix en Provence à Digne les Bains : bus LER Ligne 26 (2h15) + bus LER ligne 28 (1h15) + prévoir nuit à Sélonnet.

Depuis Nice à Digne les Bains :
Train des Pignes géré par les Chemins de Fer de Provence (ligne régionale)
http://tourisme.trainprovence.com/ bus LER ligne 28 (1h5) + prévoir nuit à Selonnet
Départ de Digne Les Bains Gare routière : bus LER 28 > arrêt Selonnet Rd 900.Via GAP 05000 Depuis

Ligne de nuit SNCF : Paris Austerlitz –Briançon :
http://www.sncf.com/fr/trains/intercites/lignes nuit/paris-austerlitz-briancon Gare Sncf de Gap + puis taxi ou covoiturage (39.5 km)

En voiture
A 51 depuis Aix-Marseille ou Grenoble. -
Par Digne : sortie 20 vers Digne-les-Bains, puis N85 jusqu'à Digne, direction Barcelonnette par la D900 via la Javie, le Vernet, Seyne Les Alpes puis D1 jusqu'à Selonnet (1h30 depuis Digne Les Bains). Depuis Gap, suivre la D900b jusqu'à Espinasse puis D900b direction Barcelonnette, puis St Vincent les Fort /col St Jean par la D900 direction Seyne les Alpes, D1 à Selonnet.

Consultez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :
Quelques règles de bonne conduite à connaître :
- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- ✓ gros sac à dos ou sac de voyage pour le séjour (maximum 10 kg)
- ✓ petit sac à dos 30/45 litres environ pour les journées de marche
- ✓ une bonne paire de chaussures de marche ayant une bonne tenue de la cheville.
- ✓ bâton de marche ou canne télescopique (selon les goûts de chacun)
- ✓ vêtement de pluie (cape), coupe-vent, casquette
- ✓ veste imperméable et respirante type gore tex
- ✓ polaire et pull-over
- ✓ Pantalon de marche
- ✓ lunettes de soleil
- ✓ paire de gants fins type polaire
- ✓ bonnet
- ✓ short
- ✓ plusieurs paires de chaussettes
- ✓ sous-vêtements de rechange
- ✓ une serviette de toilette
- ✓ crème solaire
- ✓ stick à lèvres
- ✓ boite plastique hermétique type « Tupperware » (contenance 1 litre) pour conditionnement des pique-niques, couteau, cuillère et fourchette
- ✓ gourde 1 à 2 litres
- ✓ mini trousse à pharmacie avec élastoplast, biogaze, désinfectant…
- ✓ lampe de poche (frontale de préférence)

- ✓ **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux,
- ✓ votre appareil photo
- ✓ vos papiers

En vous souhaitant un agréable séjour …

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- **appelez nous au : 05 61 97 66 04**
- un e-mail à : **info@surleshauteurs.com**
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici…

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442