



Durant mes randonnées accompagnées à la journée ou sur plusieurs jours, vous découvrirez la beauté de nos paysages, l'histoire de la formation géologique de nos montagnes, les mystères de sa flore (origine, adaptation, association, reproduction...), la vie de sa faune et de ses insectes ainsi que son empreinte humaine (transhumance...).

Plus d'info consultez mon site  
[www.randonneesmontagne.fr](http://www.randonneesmontagne.fr)



Randonnées Montagne développe  
 une démarche qualité reconnue  
**QUALITÉ TOURISME™** par l'État

## Recommandations

- **Équipement sorties raquettes à neige :**  
 chaussures adaptées à la marche en raquettes,  
 vêtements chauds et imperméables, lunettes  
 de soleil, crème solaire, gants et bonnet .

Le matériel pour les sorties raquettes n'est pas  
 fourni (magasins partenaires) sauf le DVA  
 (détecteur de victime d'avalanche) compris dans  
 le tarif des randonnées pour la prévention et la  
 sécurité.

- **Équipement sorties pédestres :**  
 chaussures adaptées à la marche en montagne,  
 vêtements chauds et imperméables,  
 lunettes de soleil, casquette, crème solaire.

### - Ravitaillement

Demi-journée: en-cas (fruits secs, banane...)

Journée : pique-nique et en-cas  
 Prévoir suffisamment d'eau

### - Mesures de sécurité

Me prévenir en cas de problème de santé et ne  
 pas oublier d'apporter votre traitement médical.

Les enfants de moins de 14 ans doivent être  
 accompagnés.

L'accompagnateur est seul juge des mesures  
 à prendre pour garantir la sécurité du groupe  
 (modification de l'itinéraire, annulation de la  
 randonnée...).

**Membre de l'association Mercantour écotourisme**

*Partage d'émotion en terre authentique*



# Randonnées Montagne Haut-Verdon Mercantour

**Randonnées accompagnées à thèmes  
 pédestres ou raquettes à neige**



**Christiane Ray Anezin**  
 Accompagnateur en Montagne  
 Diplômée d'État

Sorties agréées Marque Esprit par national  
 Ex-international de l'équipe de France de ski



Tel: 06 15 31 49 57

Mail: [christiane.ray.anezin@gmail.com](mailto:christiane.ray.anezin@gmail.com)

Site: [www.randonneesmontagne.fr](http://www.randonneesmontagne.fr)



## Sorties agréées marque Esprit parc national

Programme préétabli et sur demande pour particuliers ou groupes

Plus d'info sur les sorties



### « La Flore du Mercantour »

Histoire de la flore du Mercantour : sa provenance à travers le temps, son adaptation et son évolution



en fonction des milieux et des prédateurs ainsi que son lien avec les insectes.

- Randonnée à la journée
- Niveau marcheur moyen
- 500 m de dénivelé

Il existe 3 secteurs pour cette randonnée: lac d'Allos, col d'Allos et col des Champs.

### « Histoire géologique au Mont Pelat »

Cette randonnée au Mont Pelat (3050m)

vous fera remonter dans le temps à la découverte de



la formation des paysages du Haut-Verdon Mercantour, du cirque glaciaire du lac d'Allos, des grès d'Annot...

- 917 m de dénivelé
- Randonnée à la journée
- Niveau bon marcheur

Il existe une sortie sur le même thème pour marcheur de niveau moyen lac d'Allos, col de l'Encombrette.

### « Sorties raquettes : neige, nature et faune »

Lors de ces sorties raquettes à neige, vous découvrirez Les différents comportements adoptés par la flore et les animaux (mammifères, insectes, oiseaux...) afin de lutter contre les rigueurs de l'hiver ainsi que le rôle de la neige.



Il existe 3 sorties :

- Demi-journée, tous niveaux 200m de dénivelé
- Petite-journée, niveau moyen, 350m dénivelé
- Journée, niveau moyen à bon, 500m de dénivelé, 14 km.

## Randonnées à la carte

Comités d'entreprises \_\_\_\_\_

Groupes d'amis \_\_\_\_\_

Particuliers \_\_\_\_\_

Si vous souhaitez sortir, à la demi-journée, à la journée ou plusieurs jours, je me mets à votre disposition pour choisir la sortie qui vous conviendra le mieux : niveaux de la difficulté, paysages, thèmes ...

### Tarifs

- Engagement à la demi – journée à partir de 120 €
- Engagement à la journée à partir de 190 €
- Engagement week-end à partir de 360 €
- Engagement de plus de trois jours à partir 170 €/j
- Engagement lever de soleil 230 €
- Engagement nocturne raquettes à neige 150 €

Les prix mentionnés à titres indicatifs sont pour un maximum de 12 personnes et ne prennent en compte que mes prestations d'accompagnateur en montagne. Les frais supplémentaires sont à la charge des participants : transport, hébergement (hôtel, gîte ou refuge) ainsi que le matériel pour les sorties raquettes à neige sauf le DVA (détecteur de victime d'avalanche) qui est compris dans mes tarifs pour prévention et sécurité.

### Moyens de paiement acceptés

Chèque-Vacances acceptés  
Virement bancaire, espèces, chèques



## Randonnées programme préétabli

### Tarifs sorties raquettes à neige par personne :

- ½ journée 18€ adulte - 15€ enfant (-12ans)
- Petite-journée 25 € adulte – 19 € enfant (-12 ans)
- Journée 30 € adulte – 24 enfant (-12 ans)

### Tarifs sorties pédestres par personne :

- journée 22 € adulte – 12 € enfant (-12 ans)
- journée rando bon niveau 27 € adulte (maxi 8 pers)

Info et inscriptions au 06 15 31 49 57

## Séjour raquettes à neige Haut-Verdon Mercantour

### « A pas feutrés : rando raquettes en gîte Panda »

Séjour écotourisme de 4 à 6 personnes – 3 jours de randonnées raquettes à thèmes – Niveau moyen à bon  
*Ces trois jours de randonnées raquettes à neige d'exception, en petit groupe ne dépassant pas 6 personnes, vous permettrons de découvrir la vallée du Haut-Verdon Mercantour, ses villages empreints d'histoire, ses hameaux qui vous dévoileront la vie d'antan mais aussi comment la nature a su s'adapter au cours du temps et des saisons.*

## Séjour randonnées pédestres dans le Mercantour

### « Histoire géologique du Haut-Verdon »

Séjour écotourisme de 4 à 8 personnes – 5 jours de randonnées en étoile – Niveau moyen à bon marcheur.  
*Durant ces journées de randonnées sur le thème de la géologie vous découvrirez l'interaction entre tous les éléments et les différents cycles (formation des roches, eau, flore...) de la nature ainsi que la façon dont l'homme l'a utilisée pour ses besoins. Apprécier et comprendre la formation de notre terre, de notre espace autrement.*

- Randonnées gourmandes sur le thème du pastoralisme et de la transhumance

- Bivouacs sur deux jours

- Sorties dans les superbes gorges de Saint Pierre

- Lever de soleil au Mont Pelat (3050m)

- Sorties raquettes à neige à thèmes ainsi que nocturnes

- Conférences flore, insectes

Nombreux autres choix de sorties pédestres à thèmes sur demande à la journée ou sur plusieurs jours dans tous le Verdon et le parc national du Mercantour

## Informations légales :

Identifiant SIRET 523 674 562 00013 - APE9319Z

Carte professionnelle éducateur sportif

N°00611ED0105

Assurance: L'accompagnateur a souscrit

l'assurance responsabilité professionnelle du SNAM

