

Durant mes randonnées accompagnées, vous découvrirez la beauté de nos paysages, l'histoire de la formation géologique de nos montagnes, les mystères de la flore (adaptation, association, reproduction...), la vie de la faune et des insectes ainsi que son empreinte humaine (transhumance...).



### Recommandations

**Équipement:** chaussures adaptées à la randonnée en montagne vêtements chauds et imperméables Casquette, lunette de soleil, crème solaire.

**Ravitaillement:** prévoir pour toutes les sorties en-cas (fruits secs, biscuits...) + eau (au moins un litre) pique-nique pour les sorties à la journée

**Mesures de sécurité:** prévenir l'accompagnateur en montagne 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 sortie...)

### Informations légales

Identifiant SIRET 523 674 562 00021

Carte professionnelle éducateur sportif N°00611ED0105

Assurance l'accompagnateur a souscrit l'assurance responsabilité professionnelle du SNAM



# Programme



## Randonnées Accompagnées Val d'Allos / Haut-Verdon

**Géologie**  
**Biodiversité**  
**Flore, insectes**  
**Faune...**

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



**Christiane Ray Anezin**

Accompagnateur en Montagne

Diplômée d'État

Sorties marque « Esprit Parc National »

Tel : 06 15 31 49 57

E-mail : [christiane.ray.anezin@gmail.com](mailto:christiane.ray.anezin@gmail.com)



## Les lundis de juillet & d'août / les samedis de septembre



### « Rando découverte géologue au Mont Pelat »

Sortie agréée marque « Esprit Parc National »

Randonnée journée – Bon marcheur

6h de marche – Maxi 8/pers

RDV à 8h00 devant le supermarché

d'Allos Prévoir une voiture



Cette randonnée au Mont Pelat vous fera remonter dans le temps à la découverte de la formation: des paysages de montagne du Haut-Verdon Mercantour, du cirque glaciaire du lac d'Allos, des grès d'Annot...

De son sommet le remarquable panorama sur les Alpes et le Parc national du Mercantour permet aussi de raconter l'histoire géologique de certaines montagnes Dégustation de produit de pays offerte

Tarif : 30€/pers journée

\*Sortie lever de soleil le premier lundi d'août 35€/pers (retour lundi vers 11h30)

Lever de soleil au Mont Pelat sur demande - Tarif 230€

## Les mardis de juillet & août



### «Découverte géologique au lac d'Allos »

Sortie marque « Esprit Parc National »

Journée – Niveau facile à moyen

4h30 de marche – Maxi 12/pers

RDV devant l'office de tourisme d'Allos (village)

Cette randonnée au lac d'Allos vous fera remonter

dans le temps à la découverte de la formation du cirque glaciaire du lac d'Allos et de l'Encombrette . Vous aurez peut être la surprise de voir aussi des bouquets dont les milieux de prédilection sont les falaises.

Tarifs : 25€ adulte – 14€ enfant (-12 ans) – Famille 92€ (2/pers + 3 enfants 8 à 14 ans)



## Les mercredis de juillet & août



### Matin => « Le Monde des Papillons »

Sortie agréée marque « Esprit Parc National »

Demi-journée – Niveau facile – Maxi 12/pers

RDV devant l'office de tourisme d'Allos à 9h

Tarifs : 15€/pers – 10€ enfant (- 12 ans)



### Après-midi => « Les Gorges de Saint Pierre »

Demi-journée – Niveau moyen - 3h de marche

RDV à 14h sur le parking de la maison de pays à

Beauvezer. Prévoir une voiture (covoiturage).

Superbe paysage à ne pas manquer lors de votre venue dans le Haut Verdon. Une des plus belles sorties des Alpes de Haute Provence. Sur un chemin pittoresque ,

aérien mais large, je vous ferai découvrir l'histoire des gorges de Saint Pierre mais aussi sa flore endémique, ses papillons et sa géologie. Tarifs: 15 € /pers

## Les jeudis de juillet & d'août



### « La flore du Mercantour »

Sortie agréée marque « Esprit Parc National »

Randonnée Journée – Niveau moyen

5h de marche

RDV un jeudi sur deux à 9h devant l'office de tourisme de la Foux station ou 8h à Allos - Prévoir une voiture



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.

La découverte de certaines fleurs endémiques de la région me permettra de vous expliquer les différentes sortes d'endémisme. Je pourrai également vous expliquer la vie des edelweiss .

Dégustation de produit de pays offerte

Tarifs : 25€ adulte – 14€ enfant (-12 ans) – Maxi 12/pers

## Les vendredis de juillet & d'août



### «Randonnée à thèmes aux lacs de Lignin»

Sortie agréée maque « Esprit Parc National »

Niveau moyen (ayant une activité régulière)

à bon marcheur - 6h de marche

RDV à 8h30 au parking sous le fort de Savoie à Colmars  
Prévoir une voiture (covoiturage depuis le lieu du rdv)



Torrent avec très belles vasques dites «marmite de géants» . Présence de nombreuses bergeries . Beau paysage de montagne. Lacs de surcreusement à l'amont d'un verrou glaciaire et tourbière. Tarif : 30€/pers – Maxi 12/pers

### Sorties pédestres à la carte printemps, été, automne

Nombreux autres choix de randonnées pédestres à thèmes sont possible sur demande à la journée, demi-journée ou plusieurs jours dans tout le Parc national du Mercantour et le Verdon .

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

- Bivouacs sur deux jours - séjours de randonnées à thèmes (à partir de 2 jours)

- lever de soleil au Mont Pelat (3050m)

- Sortie faune – Sortie spéciale «Vie de la Forêt»

Tarifs engagements : demi-journée 120 € - Journée 190 €

(Les tarifs mentionnés à titres indicatifs sont pour un maximum de 12 personnes )

Moyens de paiements : chèques, chèque-vacances, espèces, virement bancaire

Pour plus d'information consultez mon site : [www.randonneesmontagne.fr](http://www.randonneesmontagne.fr)

Renseignements et inscriptions au 06 15 31 49 57