

Contact info et inscription

Accompagnateur Christiane Ray Anezin

Le Roufleiran – Place J.M. Cambray

04370 – Beauvezer

06 15 31 49 57

Email: christianeazurmercantournature@gmail.com

Haut Verdon Mercantour



Séjour tout compris en étoile

Durée : 5 jours / 5 nuits

Tarif : 595 € / Pers

Niveau :

5 à 6 heures de marche par jour

Groupe : mini. 4/pers - Maxi 8/ pers

Lieu : parc national du Mercantour

Accompagnateur en Montagne
diplômé d'État 1

Hébergement :

hôtel ** - Qualité tourisme

Pension complète avec pique-nique à midi

« Histoire Géologique Du Haut Verdon »

Durant ces journées de randonnées sur le thème de la géologie du Parc National du Mercantour secteur Haut Verdon, Colmars les alpes 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, acquérir la vraie notion du temps, interroger notre imaginaire, se créer des rêves puis des souvenirs tout cela vous sensibilisera aux valeurs écologiques dans un superbe lieu baigné de lumière, empreint d'histoire humaine, avec la présence de cascades, de tourbières, de lacs dont le remarquable lac d'Allos (plus grand lac naturel d'altitude d'Europe) sans oublier l'ascension du Mont Pelat (3050m) plus haut sommet du Haut Verdon en plein cœur du Parc National du Mercantour.

Comme l'a dit Montaigne « *Le monde est un livre ouvert* »

C. Ray Anezin

Contact info et inscription

Accompagnateur Christiane Ray Anezin

Le Roufleiran – Place J.M. Cambray

04370 – Beauvezer

06 15 31 49 57

Email: christianeazurmercantournature@gmail.com

Période été, automne 2017

DATES

Dimanche 2 au vendredi 7 juillet

Dimanche 27 août au vendredi 1 septembre

Dimanche 3 septembre au vendredi 8 septembre

Départ : assuré à partir de 4 personnes

- Pour groupe constitué sur demande



www.randonneesmontagne.fr

Ce séjour est proposé par « Randonnées-montagne » Christiane Ray Anezin
membre de l'association AZUR MERCANTOUR NATURE

Hébergement

- Hôtel « Le France » classé 2 étoiles – Agréé marque Qualité Tourisme (situé dans le magnifique village de Colmars les Alpes entre le fort de France et les rempart) - Membre de l'association Mercantour écotourisme
- Logé en chambre double avec possibilité de chambre individuelle (supplément 14 €/J)
- Possibilité de chambre individuelle avec un supplément de 14 € par jour
- pension complète avec pique-nique gourmand à midi
- Repas avec produit du pays (ex : « salade Bas Alpines » sanguins, fumeton (agneau), fromage pays de la ferme Sainte Brigitte – tarte maison



Randonnées

- Accompagnateur en montagne - Christiane Ray Anezin - Diplômée d'État – Partenaire du Parc National du Mercantour – Adhérente à l'association Mercantour écotourisme - ex. international de l'équipe de France de ski
- Niveau moyen marcheur (ayant une activité sportive régulière) à bon marcheur – Nous prendrons le temps de contempler les paysages
- Recommandation voir la liste

Non compris dans le tarif: le voyage - le transport et les boissons – l'équipement personnel – les assurances assistance rapatriement et ou annulation.

Plus écotourisme:

- Comprendre la formation de nos montagnes et leur interaction sur l'environnement (eau, flore, insectes, habitat...)
- Discussions (conférence) sur la flore du Mercantour : connaître les fleurs qui vivent dans nos montagnes, leurs adaptations, leurs habitats, leurs rapports avec les insectes et leurs multiples stratégies pour se reproduire ainsi que l'importance de leur support géologique
- Visite de villages et de hameaux avec l'accompagnatrice en Montagne
- Cuisine faite avec des produits du pays (fromage ferme Sainte Brigitte, poulet fermier...)
- Pique-nique gourmand
- Hôtel «Le France» en plein cœur de phénomène géologique avec vue sur le fort de France et les remparts qui entourent la cité médiévale de Colmars les Alpes

Programme

Dimanche : arrivée en fin d'après-midi – L' accompagnatrice sera présente pour vous accueillir



Lundi : premier jour

Tête de la Sestrière

Dénivelée 700 m – 5h de marche

Durant cette randonnée dont le départ se fait de la Foux d' Allos je vous expliquerai la géomorphologie du célèbre Verdon dont la source se situe dans le massif des Trois Evêchés mais aussi l' histoire de l' étonnante montagne « la Grande Séolane » un cas rare en France.

- Possibilité de visiter le village d' Allos et son église Notre Dame de Valvert (milieu du XIII siècle après J.C.)

Mardi : deuxième jour

Les lacs de Lignin

Dénivelée 700m – 5h30 de marche

Torrent avec de 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.



Mercredi : troisième jour

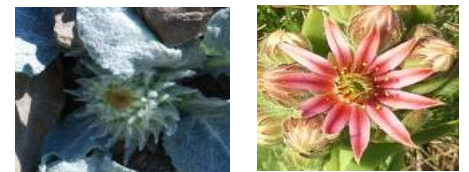
Le col de la cayolle – Plateau du Lausson – Lac d' Allos

Dénivelée 600m – 5h de marche

Cette sortie , située au cœur du Parc national du Mercantour , vous fera remonter dans le temps pour mieux comprendre et apprécier d' une manière différente ce superbe lieu . Découverte de l'histoire des montagnes , des lacs dont le magnifique lac d' Allos (plus grand lac d' altitude d' Europe) , de la formation des grès d' Annot ...

Vous aurez aussi une très belle vue sur le massif de la Sanguinière situé dans le Haut Var département des Alpes Maritimes et les montagnes du Haut Verdon.- Possibilité de voir des chamois ou des bouquetins

- Dans la soirée discussions (conférence) sur la flore



Jeudi : quatrième jour

les cascades

Dénivelée 620m – 5h de marche

Dans un lieu encore sauvage nous évoluerons en grande partie hors sentier , en plein cœur du Parc national du Mercantour, où vous aurez l'occasion de découvrir deux somptueuses cascades – Présence de Chamois

- Visite du village de Colmars les Alpes



Vendredi :cinquième jour

Mont Pelat 3050m

Dénivelée 940m – 6h de marche

Du plus haut sommet du Parc National du Mercantour secteur Haut Verdon vous aurez une vue grandiose sur les Alpes . Vous pourrez ainsi connaître la géologie de certaines montages que nous contemplerons dès la fin de notre ascension .

- Après la randonnée nous pourrons nous arrêter à la ferme Sainte Brigitte qui fabrique du fromage au lait de vache

Nous essayerons toujours de respecter le plus possible le programme prévu, mais il se peut que nous soyons obligés de le modifier ; par souci de confort ou de sécurité compte tenu des conditions rencontrées.

Recommandations

Équipement

- Sac à dos, une gourde, tupperware + une petite trousse de secours avec vos médicaments personnels (l'accompagnateur a une trousse de secours pour le groupe)
- Chaussures montantes et étanches adaptées à la marche en montagne
- Vêtements chauds (gans et bonnet), tenue de pluie
- Bâtons de marche
- Lunette de soleil, crème solaire, casquette

Mesures de sécurité

- Prévenir l' accompagnateur en cas de problème de santé et ne pas oublier d'apporter votre traitement médicale
- L' accompagnateur est seul juge des mesures à prendre pour garantir la sécurité du groupe (modification de l'itinéraire , annulation de la randonnée...)

Témoignage client :

Avant de partir en Bretagne, je tiens à te remercier Christiane, pour ta compétence et la qualité de ton accompagnement dans la vallée ainsi que pour tes conférences remarquables sur la botanique et je me réjouis à l'idée de pouvoir renouveler cette expérience l' été prochain . Bravo ! Michèle Desbazeille

Je vous remercie pour la qualité et la chaleur de votre accompagnement. Votre connaissance de la géologie et de la flore m' ont permis de découvrir et de me sensibiliser à de nouveaux aspects de la nature. J'ai apprécié aussi vos indications sur les acquis récents de la connaissance scientifique .J'ai passé un agréable moment en votre compagnie . A une autre fois ! Sincères salutations . Philippe Clement



ENCADREMENT

Christiane Ray Anezin - Accompagnatrice en montagne

Diplômée d' État

Agréée marque Qualité Tourisme

Partenaire du Parc National du Mercantour

Adhérente à l'association Mercantour écotourisme

Ex. international de l'équipe de France de ski.



Mon amour pour la nature, pour le sport et l'envie de le partager m'ont poussée à faire le métier d'accompagnateur en montagne.

Spécialité : Géologie - Géomorphologie du Verdon
Flore (adaptation, évolution ...)

www.randonneesmontagne.fr

Accès vallée Haut Verdon

Le village de Colmars les Alpes qui fait partie de la zone d'adhésion du Parc National du Mercantour secteur Haut Verdon se situe au nord de la Haute Provence (04) – Région PACA.

Accès Val d'Allos: le village d'Allos est à 10mn (7,4km) de Colmars les Alpes
PARIS est à 800 km de Colmars les Alpes. en passant par Grenoble il faut environ 8 h.

Comment rejoindre la vallée du Haut Verdon :

Par la route : Nous vous conseillons que ce soit en tant que passager ou conducteur de pratiquer le covoiturage. Partager pour moins polluer ! Tel est le principe du covoiturage. Cependant, les conducteurs doivent vérifier qu'ils sont bien assurés pour le transport de personnes. Faites le point avec votre assureur.

- Par le sud en passant par Saint André les Alpes
- Par le nord en passant par Barcelonnette (sauf en hiver car la route est fermée)

De NICE, par la route (N202 puis D908) il faut environ 2 h.

D'AIX-EN-PROVENCE (175 km) : A51 jusqu'à la sortie LES MÉES (ou la nationale parallèle : N96) puis N85 jusqu'à BARÈME via DIGNE, puis N202 jusqu'à ST-ANDRÉ-LES-ALPES, d'où on remonte la vallée du Haut Verdon par la D955 puis le D908. Il faut un peu plus de 2 h.

De GRENOBLE (250 km), l'autoroute A51 puis la N75 permettent de gagner la A51 un peu au nord de SISTERON ; à la sortie DIGNE-CHÂTEAU-ARNOUX prendre la N85 jusqu'à BARÈME, puis N202 jusqu'à SAINT ANDRE-LES-ALPES (Il faut environ 3 h 35).

De GAP gare (150km), via A51 à la sortie DIGNE – CHATEAU-AROUX prendre la N85 jusqu'à BARÈME, puis N202 jusqu'à ST ANDRE-LES-ALPES – Il faut environ 2h

ATTENTION :

- le col d'Allos est fermé durant l'hiver - État des routes : Tél 04 91 78 78 78
- le col d'Allos est fermé en été le vendredi matin (route réservée aux cyclistes)

EN TRAIN :

Chemin de fer de Provence : www.trainprovence.com

Ligne Nice-Digne ou Digne-Nice + bus au départ de la gare de Thorame pour la vallée Horaires, tarifs et renseignements :

- Gare de Nice - 4bis, rue Alfred Binet - tel : 04 97 03 8080
- Gare de Thorame-Haute - tel : 04 92 89 02 55
- Gare de Digne - tel : 04 92 31 01 58
- Chemins de Fer de Provence – tel + : 33 (0)4.97.03.80.80

EN CAR ET NAVETTES INTERVALLES :

Haut Verdon Voyages : www.haut-verdon-voyages.fr

Tel: 04 92 83 95 81