



Un autre regard sur l'environnement

## Contact info et inscription

Accompagnateur en Montagne

Christiane Ray Anezin

Le Roufleiran – Place J.M. Cambray

04370 – Beauvezer

Tel : 06 15 31 49 57

Email: [christianeazurmercantournature@gmail.com](mailto:christianeazurmercantournature@gmail.com)

# Haut Verdon Mercantour

Hiver et printemps 2017, séjour raquettes à neige



## Séjour tout compris en étoile

Durée : 3 jours / 3 nuits

Tarif : 365 € / Pers

Niveau : moyen à bon

Groupe : mini. 4/pers - Maxi 6/ pers

Lieu : parc national du Mercantour

Accompagnateur en Montagne  
diplômé d'État 1

Hébergement :

Gîte Panda

Pension complète avec pique-nique à midi

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

*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 dévoilerons la vie d'antan mais aussi comment la nature a su s'adapter au cours du temps et des saisons.*

*Nous parlerons de la flore et de la faune (ruminants, oiseaux, insectes...), tout en cheminant à travers des paysages merveilleux dont le cirque glaciaire du lac d'Allos, en plein cœur du Parc National du Mercantour secteur Haut Verdon, plus grand lac d'altitude d'Europe.*

## **Période Hiver et printemps 2017**

### **Dates :**

- Du vendredi 20 au lundi 23 janvier
- Du vendredi 10 au lundi 13 février
- Du vendredi 31 mars au lundi 3 avril

**Départ : assuré à partir de 4 personnes**  
**Pour groupe constitué sur demande**



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

Ce séjour est proposé par « [Randonnées-montagne](http://www.randonneesmontagne.fr) » Christiane Ray Anezin membre de l'association Azur Mercantour Nature

**Thèmes :** Traces et indices laissés par les animaux - Multiples adaptations de la faune et de la flore - Initiation au détecteur de victimes d'avalanche (DVA).

**Niveau :** Destiné à des marcheurs moyen ayant une activité sportive régulière à bon marcheur – Nous prendrons le temps de contempler les paysages - 5 à 6 heures de marche par jour en montagne. Dénivelée de 400 à 650m par jour.

### **PROGRAMME**

**JOUR 1 :** - Rendez-vous au gîte A Colmars les Alpes à partir de 18h - installation et présentation du séjour par votre accompagnatrice. Nuit en gîte

**JOUR 2 :** Dénivelée 400 m – 14km Départ du gîte à 8h30 - De cette sortie qui nous permettra de faire une boucle, nous aurons un beau panorama sur les plus hauts sommets du Haut Verdon.

**JOUR 3 :** Dénivelée 600 m – 5h de marche - Départ du gîte à 8h30  
Belle boucle dont le départ se fait d'un petit hameau qui était l'ancienne frontière entre la France et le Comté de Savoie. Possibilité de voir des chamois, des aigles ...

**JOUR 4 :** - lac d'Allos Dénivelée 650 m – 15 km Départ du gîte à 8h30.  
Durant la randonnée plusieurs thèmes peuvent être abordés dont la protection de la faune en hiver. Après la randonnée nous pourrons nous arrêter à la ferme Sainte Brigitte qui fabrique du fromage au lait de vache Fin du séjour vers 17 heures.

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.

## Hébergement



Gîte / Chambre d'hôtes Gîte Panda 3 épis « Les Transhumances » en chambre double, dans une ferme traditionnelle, rénovée, présente une architecture traditionnelle caractéristique. Panorama, calme et pleine nature assurés. Perchée à 1300 m d'altitude, dans un milieu agricole et forestier, Dominant la Haute Vallée du Verdon, elle offre un panorama remarquable sur le village de Colmars-les-Alpes, fortifié par Vauban, et les massifs environnants..

Le gîte est partenaire du Parc National du Mercantour, membre de l'association Mercantour écotourisme. Agréé marque Esprit Parc National



## Restauration

Pension complète : pique-nique le midi, repas du soir au gîte (au dîner, apéritif, le vin et le café sont offerts) Cuisine familiale à base de produits locaux et de la ferme. Rendez-vous Rendez-au gîte à Colmars les Alpes.

## Transport sur place

Le lieu de RDV est fixé au gîte et le transfert pour rejoindre les départs de randonnées est organisé en covoiturage.

## ENCADREMENT



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

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*

## Plus écotourisme:

- Mieux comprendre la nature à travers son évolution
- Hébergement écolabélisé « gîte panda » pat le WWF, Agréé marque Esprit Parc national
- Petit groupe

## Recommandations

### Équipement :

- 1 paire de chaussures montante adaptées à la marche en raquettes (pas d'après skis style moon boots , inutilisable sur les raquettes)
- Sac à dos pour les affaires de la journée (pique-nique, affaires personnelles, appareil photo...),
- Raquettes, bâtons de marche
- Gourde, boîte plastique « tupperware »
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Vêtements chauds, bonnet, gants, veste imperméable
- Une petite pharmacie personnelle. L'accompagnateur dispose d'une pharmacie collective pour les premiers soins.
- Location du matériel possible sur place – contactez votre accompagnatrice pour plus de précisions. Magasins partenaire (-20%)

### 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...)





Un autre regard sur l'environnement

Accompagnateur en Montagne  
Christiane Ray Anezin  
Le Roufleiran – Place J.M. Cambray  
04370 – Beauvezer  
Tel : 06 15 31 49 57

Email: [christianeazurmercantournature@gmail.com](mailto:christianeazurmercantournature@gmail.com)

## 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 BARÊME 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 BARÊME, 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 BARÊME, 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](http://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](http://www.haut-verdon-voyages.fr)

Tel: 04 92 83 95 81