

VERDON TONIQUE

Un peu d'escalade, une belle randonnée, un zeste de canyon...
tonique !!



Escapade tonique en Verdon, entre Alpes et Provence, pour une semaine de pur plaisir nature...

A bord d'un petit bus, on sillonne le parc, à la recherche du plus beau spot d'escalade, du canyon le plus bleu, sans oublier deux jours d'échappée belle sur les sentiers sauvages, pour une randonnée insolite.

Pas besoin d'être un expert, juste d'avoir envie de découvrir ce fabuleux parc naturel sous toutes les coutures, avec un guide passionné !

🕒 6 jours

👤 Accompagné / guidé

🧳 Avec transport de bagages

🏠 Hébergement : Auberge

🦷 Niveau : ***

🏠 A partir de : 1090€

Vous allez aimer

- Un petit groupe en balade dans un petit bus
- L'aspect sauvage du parc Naturel du Verdon, ses falaises étonnantes
- Les activités toniques et variées : escalade, randonnée, canyon
- Tous les secrets du massif à découvrir au fil de la semaine
- Le spectacle grandiose et unique en Europe du Grand Canyon du Verdon et de sa rivière aux reflets verts

Le parcours

Jour 1

INITIATION ESCALADE - MOUSTIERS SAINTE MARIE

Rdv à 9h à la gare routière de Dignes-les Bains, départ en minibus avec notre guide.

Initiation à l'escalade dans les alentours de Dignes les Bains sur de superbes parois de calcaire, parfait terrain de jeux pour découvrir le monde de la verticalité. Nous apprenons les règles de base de l'escalade ainsi que différentes techniques utilisées pour évoluer en milieu naturel. En milieu d'après midi, en route vers le beau village classé de Moustiers, pour une petite visite. Nuit en auberge à Moustiers ou à Aiguines, au dessus du lac de Sainte Croix.

Jour 2

RANDO - FERRATA AU STYX

Départ pour une randonnée haute en couleur, sur le sentier de l'Imbut, jusqu'au Styx. C'est un des sites les plus spectaculaires, où les gorges semblent engloutir les eaux turquoises du Verdon. Le sentier, parfois escarpé, est sécurisé par des câbles et des échelles. Remontée par le sentier Vidal, courte via ferrata, pour rejoindre le plateau. En fin d'après-midi, transfert et installation pour 2 nuits au village de la Palud-sur-Verdon.

5h de marche / Dénivellation : +/- 600m environ 10 km

Jour 3

ESCALADE À LA PALUD

Le village de la Pallud est une des mecs de l'escalade. Plusieurs sites au choix pour cette journée : "couennes" débonnaires du Bastidon, ou falaises du Point Sublime...vous devrez sûrement collaborer avec les vautours... En effet, ces superbes murs de calcaire orangé profitent à cette espèce. La roche est d'une très bonne qualité et l'équipement exemplaire, de quoi profiter en douceur de cette journée d'escalade. Retour à la Pallud pour la deuxième nuit.

Jour 4

MOURRE DE CHANIER - BLIEUX

Départ de Rougon, village perché, en même temps que les vautours partant pour leur vol journalier. Montée sur la doline de Suech, puis par un passage hors-sentiers au sommet du Mourre de Chanier (1930m), d'où l'on voit les Alpes et la mer! Ambiance de steppe mongole dans ces vastes étendues à perte de vue! Descente par l'épaule du Mourre vers le tout petit village de Blieux, et l'accueil sympathique du gîte d'étape. Nuit en dortoir, sans les bagages.

6h à 7h de marche / Dénivellation : +1150m - 1150m environ 15 km

Jour 5

CADIERES DE BRANDIS

Montée au Colle Basse par la forêt ou par le bord de la Robine, vallon de schistes tendres au relief curieux. On quitte ensuite le sentier pour grimper sur le Pré Chauvin (1741m) dévoilant un large panorama de gorges et de vallées.

Descente sur la crête rocheuse, jusqu'aux Cadières de Brandis, site ruiniforme remarquable qui mérite une petite halte. La descente se poursuit sur sentiers, jusqu'au gros bourg de Castellanne. Apéro sous les platanes et nuit en petit hôtel !

6h30 de marche / Dénivellation : +900m - 1150m environ 16km

Jour 6

CANYON DU JABRON - CASTELLANE

Transfert à la Batie (10mn) et départ pour 30mn de marche d'approche en forêt. Le canyon du Haut Jabron est un petit

bijou géologique du canyoning à Castellane. Le cours d'eau a creusé des gorges calcaires très étroites rendant la descente quasi souterraine. Saut dans des vasques, toboggans, rappel, tous les ingrédients sont réunis dans ce canyon facile et esthétique. Retour au parking et pique-nique, puis retour à Castellane.

Fin de séjour vers 15h à Castellane. Transfert retour à Dignes ou à la gare de Chateau Arnoux (1h de route).

Le voyage

NIVEAU ***

Séjour accessible aux débutants en escalade et canyon. Les spots d'escalade retenus permettent une pratique évolutive en terme de niveau. Sortie canyon accessible à tous.

Pour la partie randonnée, sentiers et pistes avec des passages rocaillieux nécessitant parfois un pied agile. Quelques passages sans balisage, sur de vieux sentiers, terrain d'aventure (jour 4 et 5). Des passages aériens (jour 2).

TRANSPORT

Ce séjour se déroule en "road-trip". Un minibus est mis à disposition du groupe et conduit par l'accompagnateur. Les bagages suivent tous les soirs, sauf le soir 4 à Blieux.

HÉBERGEMENT

3 nuits en refuge en dortoir ou chambres, en accord avec les conditions sanitaires du moment.

2 nuits en gîtes et auberges confortables en chambre.

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont prévus dans chaque hébergement.

Les pique-niques sont préparés avec votre guide, à base de produits locaux.

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25 - Castellane - 3542OT

IGN Top 25 - Gorges du Verdon - 3442 OT

Infos pratiques

DÉPART

De début mai à mi-octobre.

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

Trajet en train, par Grenoble ou Marseille, arrivée à la gare SNCF de Chateau-Arnoux.

<https://www.oui.sncf/>

Transfert en bus de ligne pour Digne les Bains.

<https://services-zou.maregionsud.fr/>

En voiture, Lyon > Digne les Bains par Grenoble et Sisteron, compter 4h30 de route.

Depuis le sud: Marseille > Digne les bains par Aix en Provence, environ 2h de route

CLIMAT

Climat des Alpes du sud, sec et chaud en été, doux en automne et au printemps, avec parfois un vent violent, le Mistral, auquel la région doit son ensoleillement exceptionnel. Pour ce circuit, nous privilégions les mois de mai, juin septembre et octobre, l'été étant souvent un peu trop chaud pour la pratique de l'escalade.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Dates & tarifs

DÉPARTS ET PRIX

Départs de mai à octobre 2021.

1090 euros par personne, pour un groupe entre 6 et 8 personnes

LE PRIX

Le prix comprend :

- Les nuits en ½ pension en gîtes d'étape en chambres, les taxes de séjour ;
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne, moniteur d'escalade, ou par un guide de haute-montagne.
- Les activités décrites dans la fiche technique, et le matériel spécifique.
- Les pique-niques, préparés ensembles à base de produits locaux.
- Le transport en minibus tout au long du séjour au départ de Dignes.

Le prix ne comprend pas :

- Les visites ;
- Les boissons ;
- L'assurance assistance annulation (4.2% du montant du séjour).

Équipement et bagages

Équipement spécial 2020

- > Sac de couchage
- > Masques pour d'éventuels commerces ou hébergements qui nous l'exigeraient,
- > Gel hydroalcoolique personne

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalon de randonnée ample pour l'escalade (ou collant d'escalade)
- Short
- Maillot de bain
- Tee-shirts techniques ou en laine mérinos fine
- Polaire ou pull en laine
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + une cape de sac (selon météo de la semaine)
- Une paire de gants fins et un bonnet léger (selon météo de la semaine)
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée
- Chaussures de randonnée ou baskets techniques avec une bonne semelle
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller
- Deux bâtons télescopiques (facultatifs, pour la randonnée)
- Carte d'identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 40 litres environ pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une gourde, pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour une tenue de rechange et une trousse de toilette le soir 4 (1 à 2 kg).

MATÉRIEL POUR LES ACTIVITÉS

Le matériel pour l'escalade et la Via ferrata est compris dans votre forfait.

Détails

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir par e-mail une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. A la suite de votre règlement, nous vous faisons parvenir votre dossier roadbook.

Les conditions de vente, annulation, etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

