

Vous partez où cette année ?

Tour des gorges du Verdon

06 63 31 46 54 - www.meidjo.com



Durée: 6 jours / 6 de marche

Niveau: En forme

Portage: Toutes vos affaires + bivouac et vivres en fonction des étapes

Rendez-vous : Mezel jour 1 à 8h

Dispersion : Mezel jour 6 à 17h

Au cœur du Parc Naturel... A la frontière des Alpes et de la Provence, les eaux impétueuses du Verdon ont creusé au cours des millénaires, le plus grand canyon d'Europe (35 km de long et jusqu'à 700 m de profondeur). Entre 500 et 1400 m d'altitude, à travers forêt et garrigue, en bordure de falaise ou au fond des gorges, vous découvrirez toutes les facettes de ce site unique.

Jours après jours ...

Jour 1 - Estoublon (520m) – Gorges de Trévans – Pont de tuf – Abri des Blaches (1060m)

Belle traversée des Gorges de Trévans. Tantôt au fond des Gorges, tantôt en balcon le sentier serpente dans cet écrin sauvage (Réserve Biologique) pour finir par un passage étonnant, une curiosité géologique le Pont de Tuf.

Temps de marche : 4h30 / D+ : 730 m / D- : 300 m.
Dist env. 11km Niv TK : ***/6

Nuit en abri refuge. Portage de la journée, ravitaillement à l'abri.

Navette minibus jusqu'au départ

Jour 2 – Les Blaches (1060m) – Majastre – crêtes du Chiran – Sommet du Chiran (1905m)

Une étape pratiquement toujours hors sentier, de l'abri des Blaches nous passerons par le hameau de Majastre pour monter ensuite par une longue ligne de crêtes jusqu'au sommet du Chiran. Ici le temps s'arrête, la coupole d'un observatoire astronomique rappelle des nuits de travail étoilées pour les chercheurs du CNRS qui ont désormais déserté l'endroit vu les difficultés pour s'y rendre.

Temps de marche : 6h00 / D+ : 1030 m / D- : 50 m.
Dist env. 14km Niv TK : **/6

Nuit en gîte ou en bivouac en fonction de la saison.
Portage de bivouac si besoin.

Jour 3 - Sommet du Chiran (1905m) – Portail de Blieux – Mourres de Chanier (1930m) – Rougon (1000m)

Du bivouac, nous descendons vers le Portail de Blieux seul lieu de passage pour permettre aux barons de Castelanne, de Blieux et de Moustiers de commercer en évitant les soldats Hospitaliers qui occupaient les gorges en ces temps moyenâgeux. Une escapade aérienne par les sommets des Mourres nous emmènera jusqu'à Rougon, village suspendu au dessus du Verdon.

Temps de marche : 5h30 / D+ : 650 m / D- : 1300 m.
Dist env. 16km Niv TK : **/6

Nuit en Gîte. Portage de bivouac.



Jour 4 – Rougon (1000m) – Point Sublime– Sentier Martel (540m) – Refuge de Malines (968m)
Changement radical, le sentier descend rapidement jusqu'au lit du Verdon qu'il longe sur plusieurs kilomètres. On franchit deux tunnels (100m et 670m, lampes nécessaires) pour s'élever ensuite jusqu'à la brèche d'Imbert, (petite difficulté pour les sujets aux vertiges), puis le sentier suit le flanc des gorges en balcon pour rejoindre le refuge de la Malines.
Temps de marche : 6h30 / D+ : 600 m / D- : 650 m.
/ Dist env. 15km / Niv TK : ***/6
Nuit en Refuge. Portage de bivouac.

Jour 5 – Refuge de malines (968m) – Sentier de l'Imbut – Petite Forêt (980m)
Comme la veille redescende rapide jusqu'au Verdon, et, après la passerelle de l'Estallier (jonction avec le sentier Martel) le sentier le suit sur environ 4 kms. On rencontre plusieurs passages en corniche et aplomb sécurisés par des câbles métalliques, passages étroits et parfois glissants, pour terminer au chaos de l'imbut, vaste entonnoir où disparaît le Verdon. Le retour se fait par le sentier Vidal, montée difficile avec escalier raide taillé dans la roche et passage en échelle. Ce sentier est plus difficile que le sentier Martel mais plus spectaculaire, il offre des vues incroyables sur les gorges.
Temps de marche : 5h00 / D+ : 600 m / D- : 650 m.
/ Dist env. 9km / Niv TK : ****/6
Nuit en bivouac. Portage de bivouac.

Jour 6 – La Petite Forêt (980m) – Grand Margés (1577m) ou sentier en balcon (à vous de choisir) – Lac de sainte croix (498m)
Le sommet du Margés domine les Gorges du Verdon et offre de superbes points de vue à 180 ° . Son ascension s'effectue au départ du lieu dit "la Petite forêt". Le chemin s'élève lentement en sous-bois avant d'atteindre le plateau de la Colle; ensuite par une succession de plusieurs "croupes" on atteint le sommet du Margés. Le sentier en balcon, chemine au dessus du Verdon et offre de jolis points de vue sur la partie finale du canyon. L'arrivée au lac permet suivant la saison une baignade bien méritée.
Temps de marche : 5h00 / M : 800 m - D : 1200 m.
/ Dist env. 15km / Niv TK : **/6
Transfert minibus jusqu'à Mezel



Niveau : D

Difficile (D) : Durée moyenne des étapes de 5h à 6h et dénivelé moyen de 600m à 800 m,

Quelques passages techniques peuvent émailler le parcours (court passages de chaîne, petits pas d'escalade facile, etc...). Manque de confort dans certains hébergements (nuits sous tente, en bat-flanc, absence de douche, etc...)

Une ou deux journées peuvent être au-delà de ces critères.

Vous êtes en bonne condition physique et randonnez régulièrement ou pratiquez un sport de fond.

Niv TK :

T3 : Itinéraire alpin : sentier parfois invisible, itinéraire parfois sans chemin, l'aide des mains est quelques fois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes recouvertes d'herbe délicates, pentes instables, glaciers simples, non recouverts de neige.

ACCES

* par le train :

Gare SNCF de Aix en provence, puis bus pour Digne-les-Bains

(1 h de bus).Transfert minibus jusqu'à Mezel

* Par la route

Autoroute Lyon-Grenoble,Sisteron, puis direction Digne-les-Bains, à Digne prendre la route napoléon puis Mezel environ 13km.

ENCADREMENT

Accompagnateur En Montagne - Brevet d'Etat D'alpinisme qualification Montagne enneigée

N° DDJS : 00497ED0614

N° SIRET : 432 722 049 00025

Assurance Responsabilité Civile Professionnelle MMA : CONTRAT D'ASSURANCE N° 105 630 300

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT :

Mon obligation de conseil envers vous, m'impose avant le départ, de vérifier que votre contrat d'assistance s'applique au séjour que vous allez effectuer. Tous les contrats d'assistance sont loin d'être identiques. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Il m'est recommandé de conserver pendant le séjour, une attestation de votre assistant avec :

nom de l'assistant, numéro de téléphone et numéro de contrat, justifiant une assistance rapatriement personnelle. MERCI 'D'EN APPORTER UNE AVEC VOUS POUR CE SÉJOUR.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de MMA Assistance couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 5 000 € par sinistre,

Cette garantie est peu souvent utilisée en France, tant il est vrai que les secours sont encore gratuits (jusqu'à quand ?) à l'exception des stations de ski. Il en est tout autrement à l'étranger.

VOIR ANNEXE ASSURANCE

Coût :

Pour l'encadrement : 200 € /

Total pension/pers : 225 €

Prix logistique-organisation : 90 €

Soit : 515 € / pers

Le prix comprend : Les frais d'organisation et d'encadrement, l'hébergement, la nourriture, le prêt du matériel spécifique : les tentes et les réchauds.

Le prix ne comprend pas : les frais de voyage, les dépenses personnelles, les boissons au gîte.

Si vous décidez d'arriver sur place la veille

...

• **Hôtel de la place à Mézel**

Tél. 33 (0)4 92 35 51 05

• **La Toupinelle à Bras d'Asse**

Tél. 33 (0)4 92 34 41 25



ITINERAIRE

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (pb de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain ...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe).

Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale ou équivalent pour l'étranger.
- De votre assurance assistance rapatriement personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un t-shirt (fibre creuse - pas de coton).
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse - pas de coton).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 foulard.
- 1 bonnet chaud.
- 1 paire de moufles avec des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- un sursac.
- 1 pantalon de trekking.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 2 caleçons (1 peut être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton.
- **1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- Des sous-vêtements.

Pour transporter vos affaires

- 1 sac à dos de 50/60 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 petite pochette étanche pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.

Contre le soleil

- Lunettes de soleil (protection 3 mini)
- Crème solaire (indice 30 minimum).



Pour les repas

- Boîte plastique hermétique (contenance 0,5l minimum) + gobelet + couverts.
- Gourde 1,5 litre.

Après l'effort

- Vêtements de rechange et linge personnel séchant rapidement à garder toujours sec et à réutiliser tous les soirs pour la soirée et la nuit.
- 1 mini serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Papier toilette + 1 briquet, pour brûler son papier toilette... :).
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).

- 1 COUVERTURE DE SURVIE RESISTANTE.

- 1 mini Pharmacie personnelle avec **vos médicaments habituels**.

Médicaments contre la douleur : paracétamol - Pastilles contre le mal de gorge ?

Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.

Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.

Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

Boules Quiès (facultatif).

(Une Pharmacie de groupe plus complète nous accompagnera pendant le séjour)

- 1 lampe frontale avec piles de rechange.

- 1 DUVET ADAPTÉ À LA SAISON

- Appareil-photo (facultatif).

Pas de surplus inutile car vous aurez à le porter !



INFORMATIONS SUR LA RÉGION, CLIMAT, NATURE

<http://www.parcduverdon.fr>

http://fr.wikipedia.org/wiki/Parc_naturel_r%C3%A9gional_du_Verdon

BIBLIOGRAPHIE

- Le guide du routard : Provence
- Guide Vert : Alpes du Sud, Haute Provence
- Guide Evasion : Provence
- Gorges, lacs et plateaux du Verdon... à pied

CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard " Préalpes de Digne "

1 / 25 000 IGN Barrême - vallée de l'asse

1 / 25 000 IGN Moustiers-Sainte-Marie

PRIX :

Encadrement : 200€

Hebergement & pension : 225€

Logistique, transport & organisation : 90€

Soit au total : 515€/personne



ANNEXES

VOTRE ASSISTEUR
"MMA ASSISTANCE"

CONSIGNES A RESPECTER EN CAS DE SURVENANCE D'UN EVENEMENT GRAVE (ACCIDENT OU MALADIE) LORS D'UN DEPLACEMENT

A PLUS DE 50 KM DE LA RESIDENCE HABITUELLE DE L'ASSURE

Lorsque l'assuré est client de l'accompagnateur ou stagiaire de l'accompagnateur, les prestations sont limitées à l'Allemagne, Andorre, Autriche, Belgique, Danemark, Espagne et Baléares, Finlande, France, Grande-Bretagne, Irlande, Italie et îles, Liechtenstein, Luxembourg, Monaco, Norvège, Pays Bas, Portugal, Saint Siège, San Marin, Suède, Suisse.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

- ⌘ Ne refusez pas systématiquement tout soin sur place quelle que soit la qualité supposée de ces soins.
- ⌘ Ne préjugez jamais de la gravité d'un accident ou d'une maladie.
- ⌘ Une intervention immédiate pour un cas bénin vaut mieux qu'une intervention a posteriori, suite à une complication. Même si vous pensez que votre cas ne nécessitera pas un transport médicalisé,
- ⌘ MMA ASSISTANCE peut intervenir pour un conseil ou une prise en charge de vos frais médicaux sur place.
- ⌘ N'organisez pas vous-même une intervention de quelque nature que ce soit sans avoir averti préalablement MMA ASSISTANCE.

Toute organisation d'un rapatriement qui n'aura pas reçu l'accord de MMA ASSISTANCE ne sera pas prise en charge financièrement.

CE QU'IL FAUT FAIRE :

Rappel :

Pour les clients de l'accompagnateur, faites intervenir en premier lieu la garantie personnelle "Assistance" du client.

Faites appel aux services locaux pour les premiers soins. MMA ASSISTANCE ne se substitue pas aux autorités sanitaires locales pour les interventions de première urgence.

Ensuite :

**Appelez MMA ASSISTANCE:
TELEPHONE : 01.40.25.59.59 FRANCE
33 1.40.25.59.59 ETRANGER**

en indiquant :

* votre appartenance au Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne

Le numéro de contrat d'assurance : 105 630 300

Le numéro de Code produit : 582 177

* vos nom et adresse en France (ou ceux du souscripteur),

* votre adresse à l'étranger

* le numéro de téléphone ou de télex auquel on peut vous joindre.

* Il faut pouvoir donner toutes les indications permettant au médecin de MMA ASSISTANCE d'entrer en relation avec le médecin qui vous a prodigué les premiers soins.

