



FRANCE - PROVENCE

Découverte des gorges du Verdon

6 jours / 5 nuits

Randonnée (niveau intensif)

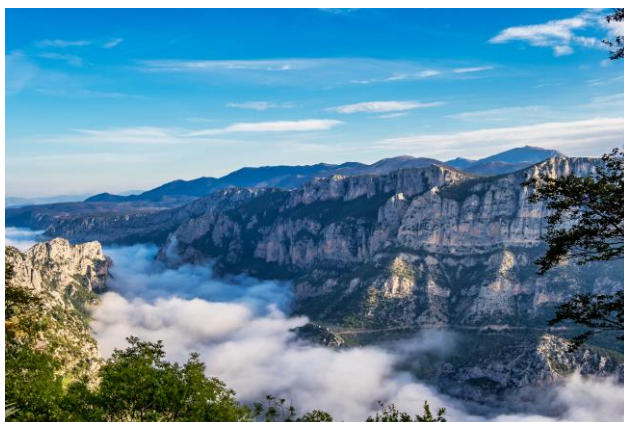


Circuit en regroupement avec des agences partenaires. Ce circuit n'est pas exclusivement réservé aux voyageurs solos.

Le Verdon est réputé pour être le plus beau et le plus imposant canyon d'Europe avec des falaises pouvant atteindre 600 mètres de haut ! La couleur émeraude de l'eau et la végétation dense ont donné leur nom aux gorges du Verdon, du latin Viridum qui signifie « lieu verdoyant ».

Vous irez randonner dans ce milieu naturel sauvage et emprunterez les sentiers que l'homme a façonné au fil du temps afin de s'adapter aux terrains escarpés de la région. Du belvédère de Rancoumas au sentier Blanc-Martel en passant par les villages isolés, vous découvrirez les lieux incontournables de l'un des plus beaux canyons de France.

Profitez de ce moment d'évasion dans le Verdon, une véritable pause dans le temps !



POINTS FORTS

- Les vues panoramiques sur les gorges du Verdon
- L'emplacement privilégié de votre hébergement
- Moustier Sainte-Marie, classé parmi les plus beaux villages de France
- La randonnée sur le mythique sentier Blanc Martel

ITINERAIRE

JOUR 1 : ACCUEIL A MOUSTIERS SAINTE MARIE

Vous aurez rendez-vous à Moustier Sainte-Marie ou à Manosque en début d'après-midi. Vous découvrirez le village de Moustier Sainte-Marie, classé parmi les plus beaux villages de France avec ses étroites ruelles, son artisanat local et ses nombreuses places ombragées. Une ambiance paisible pour débuter votre séjour et faire connaissance avec les autres Covoyageurs. En fin d'après-midi, transfert vers votre gîte à La Palud sur Verdon.

Repas compris : Dîner

Transfert : 40 min

Hébergement : Hôtel

JOUR 2 : LE SENTIER DE BASTIDON

Vous débuterez votre randonnée au départ de votre hébergement et traverserez le ravin de Mainmorte jusqu'au sentier Bastidon. A mi-hauteur des gorges, ce sentier permet d'avoir une vue d'ensemble tout en découvrant le canyon de l'intérieur. Vous êtes ici au cœur de la végétation et de la roche. Quelques kilomètres plus loin, vous ferez une halte au belvédère de Mayreste. Asseyez-vous, respirez, la vue est à couper le souffle. Vous reprendrez alors le chemin du retour jusqu'au gîte.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 4h (dénivelés : +275m -395m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 3 : LES CHAUVETS - OBSERVATOIRE DU CHIRAN

Le matin, un petit transfert sera prévu jusqu'au hameau des Michels, point de départ de votre randonnée. Vous suivrez l'ancienne voie romaine jusqu'au hameau des Chauvets avant de débuter l'ascension de l'un des plus hauts sommets du massif du Montdenier, le Chiran, qui culmine à 1905m d'altitude. Vous serez largement récompensé de votre effort par une vue à 360 degrés sur tout le massif du Verdon, avec en ligne de mire le Mourre Charnier. La descente est agréable et passe dans des environnements variés : forêts, prairies et alpages.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 5h30 (dénivelés : +629m -629m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 4 : LE BELVEDERE DE RANCOUMAS

Depuis le village du Rougon, vous partirez pour une superbe journée de marche ! Après une montée, vous atteindrez le belvédère de Rancoumas. Vous serez alors devant l'une des plus belles vues du massif. Le chemin continue en passant par le pont de Tusset, une prouesse architecturale datant du XVII^e siècle qui enjambe d'une seule arche le Verdon. Le retour se fait par un sous-bois ombragé jusqu'à l'auberge.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 4h (dénivelés : +395m -395m)

Hébergement : Hôtel



JOUR 5 : ROUGON - SENTIER BLANC MARTEL - LA MALINE

Cette journée marquera le point d'orgue de votre séjour. Vous débuterez votre randonnée depuis Chalet de la Maline, réputé pour son point de vue exceptionnel sur les gorges de Verdon. Vous continuerez via le sentier Blanc Martel, le plus connu des Gorges du Verdon mais aussi celui qui vous permet de parcourir la plus longue distance au fond du canyon, au plus proche de l'eau. À travers les célèbres sites de la Beaume au Chien, de la Brèche Imbert et de la falaise d'Escales, vous découvrirez des paysages à couper le souffle. Vous franchirez un ancien tunnel construit pour faire un barrage. Le projet n'a jamais abouti, mais le tunnel reste aujourd'hui emprunté par de nombreux randonneurs. À la sortie du tunnel, vous aurez un point de vue sur les verdoyantes et impressionnantes falaises des gorges que vous aurez l'occasion d'admirer tout au long de la journée.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique) - Dîner

Marche : 6h (dénivelés : +600m -600m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 6 : RETOUR A MANOSQUE

L'itinéraire sur la crête des Ourbes vous offrira un panorama splendide sur le lac de Sainte-Croix et la vallée de Valonge. Vous alternerez entre passages en crête aux vues dégagées et portions en sous-bois, notamment après les cols de l'Âne et de Plein Voir. Cette journée sera plus courte pour vous permettre d'être en gare de Manosque à 16h30, marquant la fin de votre séjour.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique)

Marche : 5h (dénivelé : +750m -750m)

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend

- L'hébergement (en base chambre double ou triple partagée selon disponibilités)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- L'encadrement par un guide accompagnateur en montagne

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les trajets internes au programme pour se rendre aux différents points de départ des randonnées (véhicule personnel nécessaire)
- Le pack mobilité depuis la gare de Manosque pour les participants arrivant en train (50 euros par personne)
- Les repas non prévus au programme
- Les dépenses personnelles, boissons et encas



- Les assurances
- Les frais de dossier
- Le supplément chambre individuelle (260€)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 5 à 15 personnes. Circuit en co-remplissage avec d'autres agences partenaires (non exclusif solos). Selon la taille du groupe, il sera peut-être possible de faire ce circuit en exclusif Covoyageurs.

Niveau

Randonnée de niveau intensif. Cet itinéraire comporte environ 5 jours de marche (de 3h à 6h par jour avec des dénivelés positif oscillant entre 275m et 650m), sur des terrains variés et caillouteux, et nécessite d'être en bonne condition physique. Attention les temps de marche effective ne tiennent pas compte les temps de pause. En été, la chaleur peut rendre la randonnée plus difficile. Il y aura aussi peu d'exposition au vertige.

Encadrement

Guide accompagnateur en montagne.

Transport

Les transferts seront effectués avec votre véhicule personnel. Sinon, nous vous demanderons d'ajouter l'option pack-mobilité.

Portage des bagages

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau, etc.).

Repas/Boissons

- Les petits-déjeuners et dîners seront pris au gîte
- Les déjeuner seront pris sous forme de pique-nique sur le terrain
- Les boissons ne seront pas comprises

Hébergement

Vous serez logés dans un hôtel confortable à 700mètres du village de La Palud sur Verdon. Vous pourrez profiter de sa terrasse panoramique, de sa salle de jeu, de sa piscine chauffée ou encore de son parc de 4,5 hectares. L'hébergement se fait en chambre de 2 ou 3 avec sanitaires privés. Les



petits-déjeuners seront pris à l'hôtel, pour les diners, nous profiterons des petits restaurants animés de la Palud, à 700m (à pied ou en voiture).

Voici une liste d'hébergements donnée à titre indicative pour ce séjour : l'hôtel « le Panoramic », l'Auberge des Crêtes, l'hôtel « le Provence », l'auberge du « Point Sublime » à Rougon.

EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

Lieux de rendez-vous et dispersion

Arrivée en voiture : Accueil à Moustiers Sainte Marie à 15h30 au parking de Covoiturage (il se situe à l'entrée Ouest de Moustiers, sur la route de Riez (RD952). Ce parking est gratuit et non gardé).

Si vous arrivez en train, vous pourrez prendre le « pack mobilité » (50€ à réserver à l'inscription) et votre guide ou un taxi passera vous prendre à 14h30 précise à la gare de Manosque (le pack mobilité vous permet également de bénéficier des déplacements pour accéder au départ des randonnées pendant votre séjour). Le « pack mobilité » est à réserver à l'inscription.

Dispersion : 15h30 depuis le sentier des pêcheurs ou 16h30 en gare SNCF de Manosque si vous avez choisi l'option "pack mobilité".

Accès :

- En voiture : depuis Aix-Marseille prendre l'autoroute A51 jusqu'à la sortie Manosque.

Depuis Lyon (334km 4h30) : A 48 vers Grenoble (100 km, 1 h) puis RN 75 jusqu'à Sisteron, puis autoroute A51 jusqu'à la sortie Manosque. A Manosque, suivre la direction de Valensole puis de Moustiers. Le parking du covoiturage se trouve sur la route d'accès à Moustiers depuis Manosque, 500 mètres après la station Total sur votre gauche.

- En train : accès facile depuis Paris TGV en 4h30.

Transfert depuis la gare de Manosque possible en taxi ou avec votre accompagnateur (pack Mobilité : 40€/personne)

Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Bagage :

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau ...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule. Prévoir un seul



bagage (sac souple de 12 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35L).

Vêtements et équipement :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. Évitez les chaussures neuves, ou essayez-les bien avant ! Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables.
- Paire de bâtons de marche (facultatif)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 Pantalon de trekking
- 1 collant
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 serviette
- Chemises ou T-shirts à matière respirante (1 tee-shirt pour deux jours est suffisant)
- 1 polaire chaude
- 1 Coupe-vent en Goretex ou Micropore
- 1 Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet ou bandeau
- Des boules Quies
- Protection solaire et stick à lèvres
- Gourde 1,5L minimum ou Camel Bag
- Appareil photo, jumelles
- Lampe ou lampe frontale **impératif pour le jour 5**
- 1 couteau de poche
- **Boite hermétique de 300ml environ, couverts**
- **Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques**
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du Savon liquide biodégradable de marque CAO).

Pharmacie

Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsifs anti-moustiques.

INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat

La Provence connaît un climat méditerranéen avec des hivers doux et des étés chauds et secs.

La végétation est du type garrigue, la sécheresse d'été la rendant particulièrement vulnérable aux incendies.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : www.meteo.fr



Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *Le respect des sites culturels : ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, (parfois simplement en les touchant !) ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *Une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie : respect de certains « codes », pas de*



tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.

- *La prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *Des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *Une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *Des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *Une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

