

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

## VERDON des gorges aux sommets

Premier relief au dessus de la plaine de Provence, le Verdon est surtout connu pour ses petits villages typiques et ses gorges monumentales, véritable canyon de plusieurs kilomètres de long, profond de plus de 700m et parcouru par de célèbres sentiers aux passages évocateurs : le Blanc-Martel nommé en l'honneur de ses explorateurs puis l'Imbut et le Styx, fleuve des enfers de la mythologie grecque. Mais le Verdon c'est aussi des sommets sauvages et très peu parcourus, l'essence de la Haute Provence, des plateaux herbeux suspendus entourés de falaises et de lavande, survolés par les vautours récemment réintroduits. De là-haut la vue porte vers les grands sommets des Alpes et parfois jusqu'à jusqu'à la mer... Grâce au refuge observatoire perché sur l'un d'eux, elle portera même pour vous et pour une nuit, jusqu'aux étoiles !

Niveau



Massif : Alpes de Haute Provence

5 jours

5 - 10 personnes (confirmez à partir)

Tarifs : à partir de 630,00 €

### Déroulement du séjour

#### Jour 1 : crête de l'Issioule

Au dessus du Lac de Sainte Croix aux eaux opalines, les premiers reliefs des pré-Alpes dans lesquelles sont creusées les gorges nous offrent un superbe belvédère. C'est le premier contact avec la végétation et le relief typique du Verdon, forêt de chênes, taillis de buis, lavande et calcaire sous toutes ses formes, tryptique qui nous accompagnera toute la semaine. Des crêtes, le panorama est sublime sur le lac et la plaine en contrebas, les sommets derrière et au dessus les premiers vautours... Une belle mise en ambiance..

D+ : 600m D- : 600m, 4h30 de marche

#### Jour 2 : Le sentier Blanc-Martel

C'est sûrement le sentier le plus connu des gorges. Nommé en l'honneur des premiers explorateurs à avoir réalisé en 1905 le parcours complet des gorges, il a été ensuite aménagé dans les années trente par le Touring club de France. Au départ du Point Sublime il parcourt les quinze premiers kilomètres du canyon en franchissant quelques obstacles naturels sans difficulté mais qui font le charme du parcours : tunnels, échelles, passerelle...

D+ : 600m D- : 300m, 5h30 de marche

#### Jour 3 : Le sentier de l'Imbut

Après le sentier Blanc-Martel il est temps de s'enfoncer plus loin au cœur du canyon à la découverte du Styx et de l'Imbut pour la plus belle mais aussi la plus technique des randonnées du Verdon. L'ambiance est toujours impressionnante et la randonnée pleine de surprises dans l'un des passages les plus étroits des gorges où le

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

bleu de l'eau contraste avec le gris de la roche. Quelques passages câblés mais sans difficulté pimenteront notre journée.

D+ : 400m D- : 400m, 4h30 de marche

#### **Jour 4 : le sommet du Chiran et son observatoire**

C'est sur l'ancienne voie romaine que nous entamerons notre mini-raïd de deux jours sur les sommets. Par une montée régulière à travers les genêts qui regagnent sur les terres délaissées par l'agriculture nous rejoindrons le portail de Blieux, vaste col qui ouvre sur les massifs du Cheval Blanc et de l'Estrop plus au nord. Nous gravirons ensuite les dernières pentes pour rejoindre les crêtes du Chiran, son sommet à la vue exceptionnelle et son refuge-observatoire.

Nuit au refuge-observatoire du Chiran, soirée astronomie et observation des étoiles si les conditions le permettent.

D+ : 950m D- : 150m, 5h de marche

#### **Jour 5 : les crêtes du Mourre de Chanier**

Après un lever de soleil panoramique pour les plus courageux, un passage astucieux nous permettra de rejoindre les crêtes puis le sommet du Mourre de Chanier qui domine la région du haut de ses 1930m. Ambiance unique entre terre et ciel pour terminer la semaine en beauté !

Retour sans difficulté à notre point de départ par d'anciens chemins muletiers.

D+ : 350m D- : 800m, 5h de marche

**Séparation** à la Palud sur Verdon à 17h00 le dernier jour.

**NB** : Le programme est donné à titre indicatif. **Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant**, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif.

## **Un pied devant l'autre...mais pas que !**

La randonnée en montagne c'est bien sûr la marche à pied mais c'est aussi la découverte des territoires parcourus : les paysages et panoramas parfois grandioses mais aussi l'histoire locale, le patrimoine, la faune, la flore... C'est le métier de l'Accompagnateur en Montagne, spécialiste de sa région et passionné, de transmettre ses connaissances et son expérience du terrain. A une époque où plus que jamais la montagne devient un décor pour activités récréatives nous prendrons le temps d'aller à la rencontre de ces milieux fragiles pour comprendre les enjeux qui les traversent.

## **Nombre de participants**

10 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4/5 participants, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation.** Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

**NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés** (groupes constitués) merci de vous référer à

**ROC ÉCRINS** - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

## Matériel à prévoir

### La tête

- Lunettes de soleil protection classe 3
- Chapeau ou casquette
- Crème solaire « écran total »

### Le corps

- T-shirt ou chemise, éviter le coton qui sèche très mal et préférer des matières plus « techniques » proposées par les marques spécialisées
- Une polaire ou soft shell chaude
- Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

### Les jambes

- Un pantalon adapté à la marche en montagne

### Les pieds

- Des chaussures de marche adaptées à votre taille, tige haute conseillée. Baskets interdites
- Préférer des chaussettes techniques aux chaussettes cotons qui favorisent les ampoules

### La nuit

- Un drap de couchage type sac à viande pour les nuits en gîte et refuge (obligatoire) Petit nécessaire de toilette
- Boules Quies

### Le sac

- Un sac à dos montagne d'environ 35/40 litres
- Une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L
- Une boîte plastique pour transporter le pique nique et manger dedans ; petits couverts
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

### Divers

- Petit couteau,
- Appareil photo
- Une paire de bâtons de marche est conseillée

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Attention, ne vous chargez pas inutilement... Nous serons en gîtes et refuges toute la semaine, entre nous et

autres randonneurs, inutile de se mettre sur votre 31 le soir venu, vos habits de randonnée resteront de situation ! Tous les refuges sont équipés de couettes ou de couvertures, inutile de prendre des duvets. Ils sont également équipés de « chaussons » pour l'intérieur et d'une bibliothèque généralement bien achalandée. L'électricité peut être limitée selon la situation du refuge.

## COVID-19 : mesures exceptionnelles

### Adaptation et contraintes Covid :

Compte-tenu des mesures sanitaires édictées pour lutter contre la propagation du virus, des modifications sont susceptibles d'être apportées aux conditions d'hébergement et de restauration prévues au cours de nos séjours pour la saison 2021. Les séjours en itinérance sont ainsi susceptibles d'être transformé en séjour en étoile dans le cas où certains refuges seraient contraints de rester fermés. Dans ce cas, nous vous avertirons dès que possible des changements occasionnés.

### Annulation et Covid :

Si nous (ROC ECRINS) sommes contraints d'annuler un séjour du fait d'événements exceptionnels et inévitables qui empêcheraient le bon déroulement du séjour (confinement...), nous vous proposerons un avoir du montant des sommes que vous auriez versé, ou bien un remboursement des sommes payées, sans dédommagement supplémentaire (articles L.211-14 et R.211-10 du Code du tourisme) ;

Dans le cas d'une annulation de votre part d'une réservation sur un séjour dont le départ est maintenu, les retenues prévues par nos conditions de vente s'appliquent. Attention, les circonstances personnelles du voyageur (raison professionnelle, maladie...) ne permettent pas d'invoquer l'annulation sans frais au titre des circonstances dites « exceptionnelles et inévitables ».

Afin de respecter les exigences sanitaires liées au covid-19, des mesures particulières vont s'appliquer dans les hébergements pour cette saison, notamment un nombre de places restreint.

Dans les refuges, vous serez hébergés dans le même dortoir que vos compagnons de randonnée et exceptionnellement cette année **les refuges ne fourniront ni couvertures, ni oreillers, ni crocs pour se déplacer dans les refuges.**

Il vous faudra par conséquent prévoir en plus de la liste indiquée sur la fiche technique (cf. matériel à prévoir) :

- **un duvet léger (+5° +10°),**
- des crocs ou tongs
- un masque et du gel hydroalcoolique

Pour les hébergements en gîte, des mesures de protection et de distanciation peuvent également s'appliquer.

Dans tous les cas, nous vous remercions de bien vouloir respecter les consignes de bonne pratique suivantes :

- Je me renseigne sur les préconisations sanitaires mises en place dans ce refuge (voir ci-dessous).
- Je monte avec mon matériel personnel : masque, gel hydroalcoolique, sac à viande et/ou duvet, tongs pour être confort au refuge (pas de crocs en refuge, pas de draps, pas d'oreiller).
- Je monte uniquement si je suis en bonne santé, pour me protéger et protéger les autres

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

- Je signe la charte d'engagement individuelle pour un séjour en refuge et je la remet au gardien (sur papier ou par mail).

Au refuge :

- Je me lave les mains, si possible sur le point d'eau extérieur, avant d'entrer dans le refuge.
- Je m'informe sur les mesures de préconisations sanitaires mises en place (circulations, disposition des tables, des dortoirs...) et les respecte scrupuleusement.
- Je respecte les principes de distanciation physique avec les autres usagers, ainsi qu'avec le gardien.
- Je porte un masque si impossibilité de respecter la distanciation d'un mètre.
- Je participe activement pour soulager le travail du gardien, plus important dans cette période : nettoyage des sanitaires après mon passage, nettoyage du dortoir après la nuitée.
- Je profite de mon séjour dans la bonne humeur !

A la descente :

- Je descends mes déchets.
- J'informe immédiatement le gardien si je suis malade après mon séjour, afin de pouvoir prévenir les autres usagers.

## Encadrement

Vous serez encadrés par un Accompagnateur en Montagne diplômé du Brevet d'État d'Éducateur Sportif d'Alpinisme, Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours.

## Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. **Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert** (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,7 % du séjour.

Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

## Hébergement

**Hébergement en refuges de montagne et en gîte.** Dortoirs confortables, couettes ou couvertures fournies, douches chaudes au Chalet de la Maline. Hébergement plus simple au refuge observatoire du Chiran, pas de

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

douche. Repas cuisinés par les refuges. Pique-nique le midi.

## Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des randonnées et aux hébergements seront assurés avec notre véhicule ROC ÉCRINS (sous réserve de disponibilité). Dans le cas où celui-ci ne serait pas disponible ou insuffisant, l'encadrant pourra proposer sa voiture et pour celles et ceux venant en voiture nous pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9h15

à Moustiers Ste Marie ou, pour ceux qui arrivent en train, devant la gare de Sisteron à 8 h.

## Prix

### tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
5	682,00 €
6	682,00 €
7	682,00 €
8	630,00 €
9	630,00 €
10	630,00 €

### Le prix comprend:

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'État. La prise en charge de ses repas et nuitées
- L'hébergement (et la réservation) en gîte, en refuges de montagne, en pension complète du premier jour le soir au dernier jour à midi (pique-nique le midi)
- La soirée observation des étoiles animée par un astronome au refuge observatoire du Chiran

### Le prix ne comprend pas:

- Vos vivres de courses
- Les frais à caractère personnel : boissons, apéro...
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

## Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

**ROC ÉCRINS** - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.

**ROC ÉCRINS** - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama  
Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608  
906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906