



Séjours montagne

SOMMETS DE PROVENCE

Du 26/10/20 au 30/10/20

Dans le pays d'Aix-en-Provence, ce séjour randonnée vous propose de partir à la découverte de trois massifs de fort caractère, à l'ambiance très différente : la Sainte Victoire et ses falaises impressionnantes, la Sainte Baume, montagne mystérieuse et sacrée depuis toujours où se niche la dernière forêt primaire de Provence, puis le Luberon et les étonnantes gorges du Régalon, ses forêts de cèdres...et la crête sommitale du Mourre Nègre. Trois massifs culminant à plus de 1000m d'altitude, îlots de biodiversité, d'où la vue porte des Alpes à la Méditerranée... Une semaine pleine de surprises et de curiosités.

- Niveau : Niveau Évolution
 - Massif : Provence
 - 5 jours
 - 4 - 8 personnes (reste places)
 -
- Tarifs : à partir de 600,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : LE MOURRE NÈGRE PAR LE NORD

Une jolie mise en jambe sur le sommet du Grand Luberon. Au départ des petits villages de la face nord, nous monterons à travers une belle forêt de résineux vers la croupe sommitale et ses alpages fleuris. D'en haut, vue superbe sur le Ventoux, Lure, la Sainte Victoire et la Sainte Baume, nos objectifs de la semaine.

D+/D- 550m, 4h30 de marche

JOUR 2 : LA CROIX DE PROVENCE PAR LE REFUGE CÉZANNE

La montée à la Croix de Provence par le sentier Imoucha est un itinéraire exceptionnel, emblématique de la région. Au départ de la face sud dans une garrigue typiquement méditerranéenne le paysage se découvre petit à petit en montant sur la crête. Le calcaire blanc qui nous suivra toute la semaine se fait de plus en plus présent et une fois à Coste Chaude, ce sont d'un côté les eaux turquoise du lac de Bimont, de l'autre, toute la Provence qui apparaissent progressivement. Un petit tour au prieuré avant d'arriver au sommet où la vue porte des Alpes à la Méditerranée. On ne manquera pas, à la descente, le passage au refuge Cézanne et la vue sur la falaise qui porte maintenant son nom à l'heure où le soleil couchant commence à l'embraser.

D+/D- 700m, 5h00 de marche

JOUR 3 : LE PETIT LUBÉRON ET SA FORÊT DE CÈDRES PAR LES GORGES DU RÉGALON

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Un peu plus au nord, une journée très variée à la découverte du massif du petit Luberon. Le dénivelé est très raisonnable et le décor changeant. Tout d'abord les gorges du Régalon, un surprenant canyon sec où le randonneur se faufile, puis de superbes sentiers qui zigzaguent sur des croupes rocheuses, de point de vue en point de vue, pour enfin déboucher sur les crêtes et leur fameuse forêt de cèdres. Nous croiserons tout du long de nombreuses traces d'activités forestières et pastorales. La faune et la flore seront aussi au rendez-vous avec, si le temps le permet, de nombreux rapaces.

D+/D- 600m, 5h30 de marche

JOUR 4 : LA SAINTE BAUME, SES CRÊTES, SA GROTTES ET SA FORÊT PRIMAIRE

Une randonnée à la découverte de la montagne la plus atypique et mystérieuse de Provence. Au départ du Plan d'Aups nous gravirons la face nord de la Sainte Baume à travers la dernière forêt primaire de Provence pour accéder aux crêtes à près de 1000 m d'altitude. Vers le sud, la côte méditerranéenne, vers le nord, quand le ciel est clair, on voit nettement les Alpes de haute-Provence et les hauts sommets du massif des Écrins. Un superbe parcours de crête nous amènera à la grotte de Marie Madeleine qui a donné son nom au massif, un lieu sacré et intemporel de la Provence chrétienne. Comme à la Sainte Victoire, la végétation est forte en contrastes, méditerranéenne au sud, montagnarde en haut et réserve toujours de belles surprises ! Sans parler des 125 espèces de papillons présentes...

D+/D- 550m, 4h30 de marche

JOUR 5 : L'ERMITAGE DE SAINT-SER ET LA FACE SUD DE LA SAINTE VICTOIRE

Une randonnée à la découverte de la face sud de la Sainte Victoire. Passage à l'ermitage de Saint Ser perché dans son écrien de roche puis superbe traversée à flanc sur un sentier qui serpente habilement et sans difficulté entre les falaises de la face sud. Pique-nique dans une oasis de fraîcheur d'où, si l'on a de la chance, on pourra apercevoir l'Aigle de Bonelli, l'un des rapaces les plus rare de France.

D+/D- 650m, 4h de marche

Séparation à la maison d'hôte vers 16h30, possibilité de déposer à Aix-en-Provence pour la navette vers la gare TGV. Train à Aix TGV à partir de 17h30.

NB : Ce 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, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs.

Projet pédagogique

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 ou 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.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 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.

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
- petit nécessaire de toilette
- boules Quies

Le sac

- un sac à dos montagne d'environ 35/40 litres (Le sac rempli ne doit pas excéder 6 kg ... un confort raisonnable.)
- 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

Divers

- petit couteau
- appareil photo
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules
- 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 gîte 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 gîtes et refuges sont équipés de couettes ou de couvertures, inutile de prendre des duvets. Ils sont également équipés de « chaussons » pour l'intérieur. L'électricité peut être limitée selon la situation du refuge

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
- 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 connaissant parfaitement la région. Il aura une trousse de premiers secours collective et selon le massif, une radio VHF en lien avec les 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

En pension complète dans un gîte confortable et calme, au coeur de la Provence. Vous serez logés en chambre ou en dortoir, salle de bains commune. Les repas d'inspiration provençale ont la saveur du terroir, pique-niques rafraîchissants le midi.

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport et Bilan Carbone

Les transferts depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des randonnées seront assurés avec le véhicule ROC ÉCRINS. Si celui-ci n'est pas disponible, les transferts seront assurés par le guide avec son véhicule personnel. Pour celles et ceux venant en voiture nous pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

18h

à la gare d'Aix-en-Provence ou directement au gîte à 19h.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
5	750,00 €
6	685,00 €
7	635,00 €
8	600,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat. La prise en charge de ses repas et nuitées
- L'hébergement et la restauration ainsi que les pique-niques

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

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- 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.