



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

LES GORGES DU VERDON, EN ACCOMPAGNE ET EN HOTEL



Le Verdon offre une diversité de paysages assez uniques, partagés entre montagne, gorges profondes et maquis. Mythiques Sentiers Martel et Bastidon, belvédère de Rancoumas, ruelles de Moustiers-Sainte-Marie... Autant de lieux et d'itinéraires concentrés autour de ce légendaire canyon creusé par des eaux impétueuses, dont la couleur turquoise sublime l'azur du ciel dominant, au-dessus des pins parasol verdoyants. Notre petit groupe se laisse emmener chaque jour en minibus au départ de ces superbes randonnées. Le soir, au cœur du village médiéval de Trigance, nous profitons de la douce ambiance provençale autour de la piscine de notre hôtel, à l'ombre des amandiers ou au cours de parties de pétanque.



5 jours - 4 nuits - 5 jours de randonnée.

Jour 1 : TRIGANCE - BELVÉDÈRE DE RANCOUMAS (980 M)

4h00 de marche **+500m/-500m**

Accueil à 10h30 à l'hôtel le Vieil Amandier à Trigance ou à 7h45 à votre hôtel à Manosque si vous avez pris cette option (à demander lors votre inscription). Installation dans notre hôtel à Trigance. Après la découverte du village, nous longeons la belle falaise de la Serrière du Preil pour atteindre le petit hameau d'Entreverges (1100 m) puis le belvédère de Rancoumas (980 m). Ce belvédère offre une vue somptueuse sur les falaises de l'Escalès et le Grand Canyon. Retour par le même chemin.

Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin.

Jour 2 : RAVIN DE MAINMORTE - SENTIER BASTIDON

5h de marche **+400m/-400m**

Transfert (30 min, 20 km) jusqu'au ravin de Mainmorte près de la Palud. L'itinéraire de la journée emprunte le sentier du Bastidon. Ce dernier, aussi spectaculaire que le sentier Martel, parcourt la partie supérieure des gorges. On suit ainsi la corniche, en surplombant le fond des gorges de près de 700 mètres. En cours de route, plus d'une demi-douzaine de belvédères aériens. Retour par le même itinéraire au ravin de Mainmorte. Découverte du village de La Palud, puis transfert et nuit à Trigance. *Cette petite vidéo vous permettra de vous rendre compte des difficultés et notamment du passage avec un câble :* <https://youtu.be/9dRWLLQAO4s>

Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 3 : GRAND MARGÈS (1576 M) DEPUIS AIGUINES

5 h 30 de marche **+800m/-800m**

Transfert matinal à Aiguines (40 km, 50 min) par la route des crêtes et ses nombreux belvédères sur le canyon. Depuis le château, nous remontons une forêt méditerranéenne pour rejoindre le Clot de la Glacière puis par une large crête nous atteignons le sommet du Grand Margès (1576 m). Retour par le même itinéraire et découverte du village d'Aiguines et ses tourneurs sur bois. Transfert et nuit à Trigance.

Repas inclus : matin, midi, soir.



Jour 4 : SENTIER MARTEL

6 h de marche

+500m/+600m

Transfert (20 min, 15 km) au célèbre Point Sublime, considéré comme le plus beau belvédère des gorges. Par une succession de tunnels (lampe torche ou frontale et veste chaude obligatoires), passerelles et autres escaliers, nous rejoignons le fond des gorges. Nous empruntons alors le sentier Martel qui serpente le long du Verdon sur 14 kilomètres jusqu'à la Maline. Le sentier longe parfois la rivière, offrant ainsi quelques possibilités de baignade. Visite possible de trois grottes (Baume) aux noms d'animaux. Transfert (30 min, 20 km) et nuit à Trigance.

Repas inclus : matin, midi, soir.

NB : en fonction de la saison et de la chaleur, votre guide pourra inverser le sens de cette randonnée.

Cette petite vidéo vous permettra de vous rendre compte des difficultés et notamment le passage des échelles/escaliers : <https://youtu.be/IWatka2ROUQ>

Jour 5 : MOUSTIERS SAINTE MARIE

5 h de marche

+600m/-600m

Transfert à Moustiers (1h, 40 km). Si vous êtes venus en voiture et pour vous permettre de gagner du temps au retour, le matin vous suivez le minibus avec votre véhicule pour vous rendre à Moustiers. Visite de Moustiers Sainte Marie, probablement l'un des plus beaux villages de Provence. Sa faïence très réputée, assure depuis plusieurs siècles la prospérité de ce petit village. Nous partons ensuite en randonnée à travers la Plaine de la Durance et le Ravin du Riou. De la ferme de Vincel, nous prenons la direction du Courchon et descendons sur Moustiers par la voie romaine. Séparation vers 16 h à Moustiers ou vers 18 h à la gare de Manosque, selon l'option choisie.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau de chacun et des conditions météorologiques.



Un petit groupe limité à 8 et les transferts sur place inclus
L'option transfert depuis Manosque (4h40 de Paris en TGV)
Le mythique sentier Martel en balcon au bord de l'eau, et Moustiers Sainte Marie.
L'hôtel confortable avec piscine, à l'écart de l'agitation touristique.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



› DATES

Séjours organisés :

Du 12/05/2025 au 16/05/2025

Du 19/05/2025 au 23/05/2025

Du 26/05/2025 au 30/05/2025

Du 02/06/2025 au 06/06/2025

Du 08/09/2025 au 12/09/2025

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète (sauf petit déjeuner du J1).
- Les transferts prévus au programme.
- Les vivres de course remis dans un sac individuel.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Le supplément chambre individuelle.
- Les frais d'inscription et d'envoi à l'étranger.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place

- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

› ACCUEIL / DISPERSION

Accueil : le premier jour à 10 h30 à l'hôtel le Vieil Amandier à Trigance ou à 7h45 à votre hôtel à Manosque si vous avez pris le pack TGV.

Vous arrivez en train en **gare de Manosque** la veille du séjour, choisissez la simplicité avec notre pack comprenant :



- Une nuit supplémentaire la veille du départ du séjour dans un hôtel confortable proche de la gare de Manosque (tarif variable selon si vous souhaitez une chambre simple ou double).
- Le transfert depuis Manosque J1 et J6.

Quinze jours avant votre départ vous recevez par mail votre Pack TGV avec :

- Votre bon d'échange pour la nuit supplémentaire
- Votre bon d'échange pour le transfert
- Un petit topo pour vous guider à la sortie de la gare

Manosque

Hôtel 2 étoiles : de 45 à 85 € (selon la saison et/ou prestation choisie)

- Chambre double (lit double), individuelle, triple, twin (lits jumeaux)
- B&b

Moustiers Sainte-Marie

Hôtel 3 étoiles : de 65 à 165 € (selon la saison et/ou prestation choisie)

- Chambre double (lit double), individuelle, triple, twin (lits jumeaux)
- B&b ou demi-pension


Trigance

Hôtel 2 étoiles : de 85 à 130 € (selon la saison et/ou prestation choisie)

- Chambre double (lit double), individuelle, twin (lits jumeaux)
- Demi-pension

Dispersion : le dernier jour vers 16h à Moustiers ou vers 18h à la gare de Manosque, selon l'option choisie.

> NIVEAU

 **Niveau 3** En moyenne, marche de 6h par jour sur des chemins ou sentiers pouvant présenter un dénivelé positif cumulé de +600 à +800m. Certaines journées de marche de nos programmes peuvent présenter peu de dénivelé mais les étapes sont parfois longues (25 / 30 km).

Votre profil : vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière.



› HEBERGEMENTS ET RESTAURATION

Hébergement en hôtel deux étoiles base chambre double avec piscine dans le petit village provençal de Trigance.

NB : Vous pouvez choisir, sous réserve des disponibilités, une chambre individuelle. A réserver à l'inscription.

Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver des nuits supplémentaires. A réserver à l'inscription.

Les repas

- Le petit déjeuner et les dîners sont pris à l'hébergement.
- Les pique-niques de midi sont préparés par votre accompagnateur.
- Un sachet de vivres de course est remis à chaque participant au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques).

› TRANSPORT DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que le pique-nique et le matériel de sécurité. Le reste de vos affaires reste à l'hôtel.

› ENCADREMENT

Les groupes sont composés de 4 à 8 participants.

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Votre accompagnateur n'étant pas qualifié pour encadrer les baignades, celles-ci sont effectuées sous votre propre responsabilité.

› LES DEPLACEMENTS

Les transferts s'effectuent en minibus.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité. En vous inscrivant sur un voyage La Pèlerine, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de La Pèlerine ne saurait être



retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

> ACCES



Gare SNCF de Manosque puis Pack TGV Allibert en prestation supplémentaire pour votre transfert à Trigance.

Pack TGV arrivée à Manosque (à réserver à l'inscription) :

Vous arrivez en train en gare de Manosque la veille du séjour, choisissez la simplicité avec notre pack comprenant :

- Le transfert Trigance les J 1 et J 6.
- Une nuit supplémentaire la veille du départ du séjour dans un hôtel confortable proche de la gare de Manosque.

Avant votre départ vous recevez votre Pack TGV avec :

- Votre convocation avec les informations nécessaires.
- Votre bon d'échange pour la nuit supplémentaire.
- Un plan de la ville pour vous guider à la sortie de la gare.



De Grenoble : Sisteron / Digne par les RD 1075 / A 51 / N 85, puis Castellane et Trigance.

De Marseille : Peyruis / Digne par A 51 / N 85, puis Trigance.

Parking : vous pouvez laisser votre voiture sur le parking de l'hôtel. Ce parking est gratuit et non gardé.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Votre équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas restant à l'hôtel.

Equipement de base

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).



- Une veste imperméable et respirante type Goretex.
- Des pantalons de trek.
- Des tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirants.
- Un collant thermique.
- Un short en tissu léger, séchant rapidement.
- Un bonnet.
- Des chaussettes de marche en laine ou en soie avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indices au 3 minimum, 4 pour la haute montagne).
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Une gourde (1,5 litres minimum, ou poche à eau, pipette).
- Une paire de chaussure de détente : sandales ou baskets pour l'étape le soir.
- Une boîte hermétique (type Tupperware) et des couverts pour les repas de midi.
- Un gobelet en plastique.
- Un couteau de poche.
- Un maillot de bain et serviette de bain (baignade sous votre responsabilité).
- Du papier-toilette et un briquet pour le faire brûler.
- Une pharmacie individuelle réduite au minimum.
- Une couverture de survie.

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).

Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage souple avec cadenas (un seul par personne, maximum 15 kg), restant à l'hôtel.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Une trousse de toilette et une serviette de toilette.



- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Votre pharmacie individuelle

Pensez à vous munir d'une pharmacie individuelle contenant notamment vos médicaments personnels et la liste suivante que nous vous recommandons (à valider avec votre médecin). En sus, pour les séjours encadrés, votre guide disposera d'une trousse de secours.

- Des antalgiques.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un anti-diarrhéique
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et des « double peau »
- Une couverture de survie

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

