

## Trek dans les gorges du Verdon, France



Les gorges du Verdon figurent parmi les sites naturels les plus spectaculaires de France. Nous vous proposons ce trek panoramique au cœur des gorges. Nous découvrirons une merveille dans la géologie mondiale. L'itinéraire passe par les célèbres sentiers Blanc-Matel, du Bastidon et de l'Imbut.

<b>Dates et heures</b>	Début du séjour : le 26/09/2021 à 9 h Fin du séjour : le 02/10/2021 à 15 h 30
<b>Niveau technique requis</b>	Niveau technique : 4 sur une échelle de 1 à 5, quelques passages aériens Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 3 Temps de marche : Jour 1 : 6 h 30 – Jour 2 : 5 h 30 – Jour 3 : 5 h 30 – Jour 4 : 7 h 00 – Jour 5 : 6 h 00 – Jour 6 : 7 h 30 – Jour 7 : 5 h 30 Dénivelées : Jour 1 : + 550 m – Jour 2 : + 900 m / - 600 m – Jour 3 + 500 m / - 400 m – Jour 4 + 650 / - 700 m – Jour 5 : + 500 m – Jour 6 : + 700 m / - 650 m – Jour 7 : + 350 m / - 650 m Portage des bagages : Ayez la « Green Attitude ». Nous portons nos propres affaires dans un sac à dos de 30 litres pour un total d'environ 8 à 10 kilos. Un conseil personnalisé pour bien optimiser votre sac sera effectué après inscription et avant le départ.
<b>Encadrement</b>	Nom : Cènes Stéphane Diplôme : AMM Tél. mobile : 06 10 79 89 97 E-mail : <a href="mailto:trek@eskapad.info">trek@eskapad.info</a>
<b>Taille du groupe</b>	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 10 participants
<b>Type d'hébergement</b>	Refuge gardé, nuit en dortoir Gîte d'étape en dortoir de 6 personnes Auberge 2 étoiles en chambre de 2, 3 ou 4 personnes
<b>Repas</b>	Pension complète avec pique-nique (sauf premier jour)
<b>Moyens de transport</b>	Aucun
<b>Formalités</b>	<b>Formalités de police :</b> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité <b>Formalités sanitaires :</b> Afin de réaliser ce séjour de randonnée dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude à la randonnée en montagne.

	<p><b>COVID 19</b> : Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou la région. Respecter les mesures barrières et la distanciation physique. Porter un masque en complément quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.</p> <p><b>Informations à communiquer à l'agence avant le séjour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail à l'inscription en ligne</li> <li><input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour</li> <li><input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence</li> <li><input type="checkbox"/> Copie document d'identité</li> <li><input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de l'agence, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)</li> </ul>
<b>Date, lieu et heure du rendez-vous</b>	Le jour du départ à 9 h à l'Idéal Bar, place Marcel Sauvaire à Castellane
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens. Véhicule personnel ou train + bus. Voir site <a href="http://www.castellane-verdontourisme.com">http://www.castellane-verdontourisme.com</a>
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Le jour de fin Place Marcel Sauvaire vers 15 h 30
<b>Cartographie et bibliographie</b>	Carte IGN 3442 OT et 3542 OT
<b>Climat ou météo</b>	Méditerranéen
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b>Jour 1</b> : Départ de Castellane pour une mise en jambe sur un itinéraire principalement en forêt jusqu'au col de la Colle. Nous rejoindrons tout d'abord le Jabron, un affluent du Verdon par le pont du Sautet. Nous gagnerons ensuite le charmant village de Trigance. Nuit en gîte d'étape</p> <p><b>Jour 2</b> : De Trigance nous monterons jusqu'aux crêtes de Cassyère, puis rejoindrons le belvédère de Rancoumas pour une première vue incroyable sur le Verdon. Nous traverserons ce dernier au pont du Tuset, pour remonter au village de Rougon. Nuit en Auberge ou Hôtel</p>

	<p><b>Jour 3 :</b> Départ vers le nord pour rejoindre la barre des Catalans. On emprunte ensuite l'ancienne voie romaine jusqu'au village des Bondils puis jusqu'au village abandonné de Châteauneuf les Moustiers. C'est par une belle descente que l'on rejoindra La Palud sur Verdon. Nuit en gîte d'étape</p> <p><b>Jour 4 :</b> Départ vers Moustiers par le GR jusqu'au ravin du Brus. Descente pendant 500 mètres pour atteindre le fameux sentier du Bastidon qui débouche sur la petite route permettant de rejoindre le chalet de La Maline. Nuit en refuge</p> <p><b>Jour 5 :</b> Descente dans les gorges du Verdon que l'on traverse par la passerelle de l'Estellier. Début du sentier de l'Imbut qui restera un moment fort du séjour. Retour par le même itinéraire. Nuit en refuge</p> <p><b>Jour 6 :</b> Descente dans les gorges du Verdon. Nous remontons le torrent pour atteindre le passage de la brèche Imbert, puis les tunnels. Nous quittons le Verdon au niveau du point sublime pour remonter à Rougon. Nuit en gîte d'étape</p> <p><b>Jour 7 :</b> Nous empruntons le GR4 vers Chasteuil, puis à nouveau la voie romaine. Nous passons sous les Cadières de Brandis avant d'arriver à Castellane.</p> <p>Il n'est bien sûr qu'indicatif, il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
<b>Prix total</b>	670 € par personne
<b>Le prix comprend</b>	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement par un accompagnateur diplômé d'état, l'hébergement, les repas en pension complète, les vivres de course remis dans un sac individuel.
<b>Le prix ne comprend pas</b>	Les assurances personnelles, les boissons, l'équipement personnel, l'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation, les nuits supplémentaires, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
<b>Modalités et mode de paiement</b>	Acompte de 30 % à l'inscription. Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.

<b>Assurances</b>	<p>Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage,</li> <li><input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage</li> <li><input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance.</li> </ul> <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>
<b>Equipement personnel à prévoir</b>	<p>Nous avons opté pour un voyage eco-responsable. En cela nous portons nos affaires toute la semaine et nous vous donnons des conseils pour alléger le poids du sac afin qu'il ne dépasse pas 10 kg.</p> <p><b>Equipement de base</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Un sac à dos 30 litres</li> <li><input type="checkbox"/> Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).</li> <li><input type="checkbox"/> Une veste légère imperméable et respirante type Goretex.</li> <li><input type="checkbox"/> Un pantalon de trek deux en un (pouvant aussi faire short)</li> <li><input type="checkbox"/> Un short léger</li> <li><input type="checkbox"/> Deux tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirants.</li> <li><input type="checkbox"/> Deux paires de chaussettes de marche avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.</li> <li><input type="checkbox"/> Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).</li> <li><input type="checkbox"/> Un vêtement pour la nuit</li> <li><input type="checkbox"/> Une casquette ou un chapeau.</li> <li><input type="checkbox"/> Des lunettes de soleil (indices au 3 minimum).</li> <li><input type="checkbox"/> Une gourde, 2 litres minimum (ou poche à eau, pipette).</li> <li><input type="checkbox"/> Un couteau de poche.</li> <li><input type="checkbox"/> Une pharmacie individuelle réduite au minimum.</li> <li><input type="checkbox"/> Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.</li> </ul>

- Un savon 50 gr dans une boîte plastique
- Une trousse de toilette et une serviette de toilette en micro-fibre légère à séchage rapide
- Un ou deux paquets type Kleenex

#### **Chaussures et matériel technique**

- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).

#### **Couchage**

- Un drap sac (les couvertures sont fournies).

#### **En commun**

Nous répartirons en commun

- trois ou quatre lampes frontales
- Une trousse à pharmacie collective
- Du papier-toilette et un briquet pour le faire brûler.
- Une paire de lacets de rechange

Le soir en cinq minutes les teeshirts ou autres vêtements sont nettoyés avec le savon. La nuit les matières techniques sèches et hop, nous revoilà reparti avec un sac à dos léger.

Liste non exhaustive