



Les Monges, mystérieux et sauvages

Randonnée « en étoile » 6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée

Le massif des Monges est situé au nord des Alpes de Haute Provence, entre Digne-les-Bains et le Lac de Serre-Ponçon. Ce massif montagneux, au relief contrasté et à l'accès difficile, a connu un exode rural massif pendant l'entre-deux-guerres. Il a été recolonisé depuis une dizaine d'années par le loup, venu des Abruzzes, qui en apprécie les vastes espaces sauvages. Ces hautes terres, à la fois provençales (lavande, thym ...) et alpines (sommets de plus de 2000 m) recèlent de nombreuses richesses. Le massif est situé en partie dans la Réserve Géologique de Haute-Provence, la plus vaste d'Europe (2300 km²).

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Village des alentours de Dignes (750 m)

Rendez-vous à la gare SNCF de Digne-les-Bains à 18h15. Court transfert (15 mn) jusqu'au village dans la vallée du Bès. En chemin, en bordure de route, nous découvrirons la « dalle aux ammonites », roche recouverte de fossiles marins. Installation dans l'agréable **gîte d'étape où nous passerons trois nuits**. Présentation de la semaine, puis possibilité d'aller découvrir les environs et notamment « la robine », nom local de « la marne » (roche sédimentaire calcaire). Nuit en gîte.

Jour 2 : Les Cloches de Barles (1900 m)

Transfert (20 mn) en voiture jusqu'au dernier village aux confins de la vallée. Belle journée de marche aux portes des Monges, massif sauvage souvent traversé par les loups. Nous suivons un sentier, autrefois emprunté par les autochtones pour rallier les petits hameaux, jusqu'au Col Saint Antoine (1451 m). De là, nous montons sur la crête et le paysage se découvre progressivement à nos yeux : la Cloche de Barles (Gde Cloche) majestueuse et le Pas de Terre Rouge nous ravissent de leurs formes et couleurs. Arrivés au col (1734 m), ascension optionnelle de la Petite Cloche (1909 m) ou de la Grande Cloche (1887 m). Puis nous rejoignons le Col de Baran (1663 m). Un sentier discret, dans le ravin, nous permet de rallier le GR6 sur une courte portion avant de remonter vers le Col Saint Antoine et de rejoindre Lambert par un autre sentier. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h00 / M et D: 880m

Jour 3 : Le Bès et la Lame de Facibelle

Court transfert (15 mn) dans les Gorges du Bès. L'itinéraire suit la petite route un bref instant et nous offre une vue privilégiée sur les Clues (Gorges) du Pérouré. Nous suivons ensuite un sentier forestier jusqu'à la chapelle et l'ermitage orthodoxes de Saint-Jean, restaurés et habités. En chemin nous croisons le sanctuaire de la nature de Roche Rousse, clin d'œil de l'artiste Herman De Vries aux

anciens habitants des lieux. De la chapelle et lors de la descente de l'autre côté de la crête, nous admirons le Vélodrome et la Lame de Facibelle, deux sites géologiques remarquables. Nous passerons au pied de la Lame afin d'apprécier le gigantisme de cette formation issue de bouleversements géologiques très anciens. Après être passés par une hêtraie remarquable, nous traversons le Bès sur une passerelle pour rejoindre la route. Sur le chemin du retour, visite du site géologique à empreintes de pas d'oiseaux. Nuit en gîte.

Temps de marche : 4h30 / M et D: 710m.

Jour 4 : Col de la croix de Veyre (1886 m) - Les Monges (2115 m)

Après une dernière nuit au gîte, nous prenons la route (20 mn) des Gorges du Bès et passons devant les Clues de Barles pour rejoindre le départ de la randonnée, au cœur du massif des Monges. Nous traversons un ancien village en cours de restauration et suivons le ravin jusqu'au Col de Clapouse (1692 m), véritable carrefour au cœur des montagnes. Le col de la Croix de Veyre (1886 m) nous attend un peu plus haut. De là il sera possible, pour les plus sportifs, de gravir les 250 m (+ 1h15 de marche aller-retour) de dénivelés supplémentaires jusqu'au sommet des Monges qui culmine à 2115 m. Nous longerons les Pâturages de Chine où paissent de nombreuses brebis à la belle saison. Puis nous emprunterons un sentier peu connu, offrant la possibilité d'autres points de vue sur les sommets environnants et peut-être auront nous la chance d'observer des chamois ou des mouflons. Court transfert (10 mn) au **petit village où nous passerons les deux dernières nuits**. Nuit en **chambres d'hôtes ou gîte**.

Temps de marche: 5h00 / M et D: 800m

Jour 5 : Les Tomples (1955 m)

Court transfert au départ de la randonnée. Nous traversons cette fois-ci la partie Nord du massif des Monges, parsemée d'anciennes habitations. C'est le royaume des bergers, mais ce petit coin de paradis a su malgré tout conserver son authenticité et son côté sauvage. Nous rejoignons tout d'abord le Plateau d'Iroire qui nous offre un panorama époustouflant sur les Ecrins (4103 m) et la chaîne de la Blanche. Nous pouvons même deviner au loin quelques sommets de l'Ubaye qui dépassent les 3000 m. Le passage de deux cols nous permet de rejoindre le sommet des Tomples d'où la vue embrasse tout le massif des Monges et sa belle ligne de crêtes. Nous traversons une multitude de pâturages, paradis des marmottes, recouverts d'une flore originale et variée. Retour au point de départ via un autre sentier, riche en découvertes. Nuit en chambres d'hôtes ou gîte.

Temps de marche: 6h00 / M et D : 830m

Jour 6 : Le Vieil Esclangon

Transfert (20 mn) dans les Gorges du Bès. Une très jolie balade, « haute en couleurs » pour ce dernier jour. Le sol, rouge-orangé, contraste avec le vert tendre de la végétation. Nous montons jusqu'à l'ancien village abandonné du « Vieil Esclangon ». Point de vue fabuleux sur la lame de Facibelle et le Vélodrome, situés juste en face. Retour par le même sentier. Transfert (20 mn) à la gare de Digne-les-Bains et séparation vers 13h30.

Temps de marche: 2h00 / M et D: 280m

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Digne-les-Bains n°3440 ET / Seyne n°3439 ET / Motte-du-Caire n°3339 ET

Niveau

BONNE FORME 1 2 **3** 4 5 6

Etapes quotidiennes de 5h00 de marche et de 800 m de dénivelé en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement et avoir une bonne forme physique. Itinéraire sur bon sentiers. Quelques passages hors-sentier à travers les pâturages.

Hébergement et nourriture

En **gîtes ou chambre d'hôtes** confortables, en **pension complète**.

En gîte, chambres de 2 à 5 personnes avec sanitaires dans les parties communes. Draps et couvertures fournis.

En chambre d'hôtes, vous dormirez dans des chambres de 2 ou 4 personnes avec lavabo, douches et WC privatifs. Draps et couvertures fournis.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre accompagnateur ou par votre hébergeur.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée.

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **3 à 8 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, dimanche, **rendez-vous à 18h15** devant la gare SNCF de Digne-les-Bains (04).

Le dernier jour, **séparation vers 13h30**, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train puis Autocar

Train jusqu'à la gare TGV d'Aix-en-Provence.

Puis Autocar direct jusqu'à Digne-les-Bains :

- Départ à 15h50 de la gare TGV d'Aix
- Arrivée à 18h05 à Digne

Pour le retour en Autocar :

- Départ à 13h40 de la gare de Digne
- Arrivée à 15h45 à la Gare TGV d'Aix

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF :

☎ 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou www.voyages-sncf.com

Autocars LER : <http://www.info-ler.fr/doc/ficheshoraires/2014-2015/fh2015web/ler-26-2015.pdf>

En voiture

Autoroute A51 Gap-Marseille. Sortie n°20 : direction Digne (25 km).

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pourrez stationner votre véhicule pour la durée du séjour, sur le parking de la gare de Digne (gratuit) ou bien sur le parking du gîte et de la chambre d'hôtes.

Dates et Prix

Les séjours se déroulent **du dimanche au vendredi**.

670 € / personne

Le prix comprend :

- L'hébergement en gîte ou chambre d'hôtes.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques (sauf jour 1) et les dîners (sauf dernier jour).
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat.

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas).
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

- Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Chapeau ou casquette et bonnet
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir

Matériel divers

Les indispensables

- Deux gourdes de 1 litre minimum chacune ou poche à eau avec pipette (Pas de sources pour se ravitailler en eau dans la journée)
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans la chambre
- Bol ou assiette avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère + couteau de poche
- Gobelet ou timbale en plastique
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil....; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires et **une serviette de toilette**.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Choisir un sac de contenance 30 à 40 litres.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par APST – 75017 Paris

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 75002 Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 28-05-12