



Un autre regard sur l'environnement

WE Oxygénation – Haut Verdon. Vallée de la Lance Cabane de la Fuchière – 25-26 Août 2018

2 jours / 1 nuit

MAUBANT Yohann Accompagnateur en montagne
Partenaire du parc national – agréé vallée des merveilles
Randonnées et Raquettes à neige Alpes - Mercantour
Tel : 06 61 46 27 80
maubanty@hotmail.com

**90 €/adulte – 50 € enfant (-15 ans)
Accessibles aux enfants à partir de 10 ans**

Découvrez la fabuleuse vallée de la lance. Située dans le haut Verdon, la vallée s'enfonce à l'est dans une vallée étroite qui s'ouvre peu à peu sur les deux lacs lignin. Les sommets autour dominants sont le sommet de la Frema (2747 m) et le Grand Coyer 2693 m.

Profitez des grands espaces sauvages en profitant d'une vue exceptionnelle sur la vallée du Verdon et la haute vallée du Var.

Points forts :

- ✓ Parcours de randonnée dans les gorges St Pierre (sentier taillé dans la roche) et les lacs galciaires de lignin
- ✓ Nuit dans la cabane ONF de la fuchière en autonomie.
- ✓ Repas du soir au coin du feu à l'extérieur ou à l'intérieur
- ✓ Couchage de confort. Sanitaires/Douches.



Programme

Jour 1 : Gorges St Pierre. Découvrez un fabuleux sentier taillé dans la roche remontant les gorges St Pierre. Parcours en boucle en montant sur des crêtes boisées au-dessus de la cabane de congerman. Fin de la Randonnée vers 15h30. Retour au voiture et direction la cabane de la fuchière. 550 m D+

Installation à la cabane de la fuchière. Apéritif/repas du soir et petit déjeuner. Préparation pour le pique-nique du dimanche

Jour 2 : lever vers 7h00. Départ de la randonnée à partir de la cabane après le petit déjeuner. Montée du vallon jusqu'au col de lignin et les lacs lignin. Parcours en boucle. 650 D+



N.B. : l'accompagnateur se réserve le droit de modifier ce programme en fonction des aléas météorologiques, de l'état des sentiers, des aléas dus aux transports, du niveau du groupe, ou de toutes raisons concernant la sécurité des participants. Une aide des participants aux diverses préparations culinaires et montage du matériel du bivouac est souhaitée.



Le prix comprend :

- * L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état,
- * le repas du samedi soir, le petit déjeuner et le déjeuner du lendemain

Il ne comprend pas :

- Le transport vers le lieu de rendez-vous à Villar Heyssier.
- le matériel de couchage obligatoire : Drap de sac.

Lieu : Villar Heyssier (04), à 2h00 de Nice.

Type de séjour : séjour de randonnée accompagné

Niveau du séjour : niveau 2-3. Marche sans difficulté

Effectif : maximum 12 personnes. Départ assuré à partir de 6 personnes. L'effectif du groupe est limité au nombre de places dans le gîte.

Encadrement : Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, partenaire du parc national du Mercantour.

Hébergement : L'hébergement se fait dans la cabane ONF de la fuchière. Il n'y a pas ou peu de portage. L'accompagnateur se charge de la logistique

Réservation : MAUBANT Yohann au 06 61 46 27 80

Prise en compte de la réservation à réception d'un acompte de 30€ à l'ordre d'Azur Mercantour Nature.

Le participant s'engage à effectuer la randonnée du

lendemain. Aucun remboursement ou compensation ne seront effectués dans le cas d'une annulation le jour même quel que soit le motif. En cas de refus de participer à une randonnée, l'organisateur ne serait tenu pour responsable en cas d'accident.

Avant de s'inscrire, le participant aura pris les dispositions nécessaires et appropriées pour randonner dans les meilleures conditions. Ainsi il devra s'assurer d'avoir le niveau requis pour chacune des randonnées proposées et le matériel demandé. L'accompagnateur se réserve le droit de refuser une personne qu'il jugera ne pas avoir respecté les prérequis.

Les arrhes versées sont fermes et non remboursables sauf en cas d'annulation du fait de l'accompagnateur. Toutefois en cas d'annulation, le participant se verra remboursé les arrhes contre un justificatif (exemple : médical ou autre).



Informations Pratiques



Début du séjour / RDV : RDV 25 Août à 9h00 à la colle St Michel. Possibilité de covoiturage à partir de Nice sur demande (tarif 12 €/pers).

Equipement recommandé :

- Un sac à dos moyen (minimum 40 litres),
- Sac à viande ou drap d'une personne (drap housse + drap)
- Chaussures de montagne montantes et imperméables.
- 1 paire de chaussettes de rechange
- 1 Pantalon de randonnée dit technique ou, à défaut, pantalon chaud, ample et imperméable
- Un collant chaud à mettre sous le pantalon si besoin
- Des vêtements chauds et, si possible, en fibres laissant s'évacuer la transpiration (attention aux sous-vêtements en coton),
- Un gros pull ou une polaire de bonne qualité,
- Une veste de montagne imperméable et coupe-vent,
- Une lampe frontale avec des piles neuves,
- Des protections solaires : une paire de lunettes de soleil
de la crème solaire, un stick protecteur pour les lèvres et un chapeau,
- Un thermos (facultatif),
- Une mini pharmacie contenant les médicaments personnels.

Attention, cette liste est précise et vous devez disposer de tous les éléments qu'elle contient sous peine de vous voir refuser la possibilité de participer au séjour et ce sans aucun remboursement. Une vérification du matériel aura lieu le matin du premier jour. Si une telle décision devait être prise par l'accompagnateur, elle serait souveraine et justifiée par des impératifs de sécurité.

* **commentaires sur le niveau des séjours :** Même pour un niveau facile, la randonnée reste une activité sportive nécessitant une bonne santé. Le niveau que nous attribuons aux séjours est un niveau objectif lié au profil de la randonnée (durée, dénivelée, distance) à la difficulté du terrain, etc. La randonnée est une activité qui se pratique sur des sentiers et terrains parfois accidentés. Le niveau subjectif (le vôtre) dépend de votre entraînement, de votre état de santé du moment, de votre état psychologique, de ce que vous faites dans les jours qui précèdent le début du séjour, de votre expérience de pratique de l'activité ou d'autres sports, etc. L'importance du dénivelé conditionne le niveau, mais plus important encore, c'est le rythme de progression qui détermine aussi le niveau. L'accompagnateur maintient un rythme adapté au groupe et au niveau du séjour. L'importance du climat (chaleur ou froid, sécheresse, pluie, neige) peut aussi modifier considérablement le niveau ressenti par les pratiquants. Il faut donc en tenir compte. Dans tous les cas, l'accompagnateur en montagne tient compte des différents facteurs (météorologiques ou autres) pour respecter la promesse de vente et le niveau du séjour qui a été vendu.

Niveau 1 (très facile découverte) : Séjour avec balades faciles et des excursions. Les balades ont des durées comprises entre 1 et 3h maximum (soit en %z journée). Les dénivelés sont faibles (moins de 400m). Dans ces séjours nous mettons l'accent sur les excursions, les visites et découvertes, et sur le plaisir d'une activité facile accessible à toute personne en bonne santé.

Niveau 2 (assez facile) : Itinéraires de 3 à 4h (exceptionnellement 5h) de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est inférieur à 500m. Ce niveau est accessible à toute personne en bonne santé pratiquant une activité physique de manière occasionnelle. La randonnée reste un sport, et même un niveau « assez facile » implique un minimum d'engagement physique pour faire face par exemple à un sentier de randonnée parfois un peu accidenté.

Niveau 3 (modéré) : Correspond à des randonnées de moins de 6h de marche par jour, avec des dénivelés inférieurs à 800m (ou plus d'une manière exceptionnelle). Niveau adapté à des personnes pratiquant le sport d'une manière assez régulière (au moins 1 fois par semaine), ou qui ont une expérience assez régulière de marche en montagne.



Niveau 4 (modéré +) :

Niveau "modéré +" : entre 4 et 6h d'effort par jour, exceptionnellement plus. Quelques moments d'effort soutenu durant le séjour. Accessible à toute personne pratiquant un sport d'une manière assez régulière (capable par exemple de courir ou de nager 45 minutes sans difficulté). En randonnée : Jusqu'à 6h de marche (3h de montée environ) et dénivelée jusqu'à 1000 m. Jusqu'à 6h de marche et dénivelé jusqu'à 1000 m. Possibilité d'ascension de sommets. Niveau adapté à des personnes pratiquant un sport d'endurance régulièrement (type jogging, marche de plusieurs heures, vélo, natation, etc.) et/ou ayant une expérience du sport proposé pendant le séjour (personne ayant déjà fait pratiquée régulièrement la randonnée ou le vélo, etc.). L'inscription à ce type d'activité implique la pratique régulière d'activité physique (au moins 2 fois par semaine) dans les semaines qui précèdent l'activité.

Niveau 5 (sportif) : Jusqu'à 8h de marche par jour environ. Dénivelé qui peut dépasser les 1000 m à plusieurs reprises durant le séjour. Nécessite un entraînement régulier dans les semaines (ou les mois) qui précèdent le séjour.

Niveau 6 (sportif et aventure) : C'est un niveau sportif, avec en plus un certain engagement mental en cas d'itinérance ou de randonnées dans des terrains d'aventure (c'est-à-dire en hors sentier, terrains accidentés) ou avec du portage et dans des zones au climat parfois difficile.

Quelques conseils : Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour. Voici quelques conseils :

- Faites un peu de sport pendant les semaines qui précèdent votre séjour : marche, vélo, natation, etc.
- Vous n'avez pas le temps de faire du sport ? Partez plus tôt de chez vous pour marcher sur votre trajet pour aller travailler ou faire vos courses, Utilisez l'ascenseur et prenez les escaliers.
- Habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas, pour prendre l'habitude de bien vous hydrater et éviter les tendinites lors de votre séjour.
- Pourquoi ne pas prévoir 1 ou 2 jours d'adaptation avant votre séjour pour vous reposer ?