

WEEK-END RANDO DANS LES GORGES DU VERDON

Dates : 10 et 11 mai 2025

2 jours/ 1 nuit

Situées au cœur du Parc Naturel du Verdon et de la réserve Géologique de Haute Provence, les gorges du Verdon constituent le canyon européen le plus spectaculaire et sans doute aussi le plus renommé. Ces gorges profondes, larges entailles dans le puissant massif calcaire environnant, sont le fruit d'un travail d'érosion qui dure depuis plusieurs centaines de milliers d'années...

Deux jours de randonnée dans ce site stupéfiant vous donneront l'occasion d'apprécier la douceur du climat méditerranéen tout en évoluant dans un milieu qui n'a rien à envier aux montagnes pourtant plus hautes des Alpes toutes proches.

Vous ferez ainsi la découverte d'un monde sauvage et mystérieux en pénétrant au cœur même des gorges sur le fameux itinéraire que son découvreur, l'ingénieur Martel, parcourut pour la première fois en 1905 non sans quelques frayeurs ! Et vous finirez en beauté avec les vues plongeantes au-dessus des gorges et le merveilleux plateau de Valensole où l'on cultive la lavande aux senteurs enivrantes et aux couleurs miraculeuses...

Type de séjour : Séjour de randonnée en étoile.

Points forts du séjour :

- L'ensoleillement caractéristique de ce territoire privilégié,
- Les odeurs et les couleurs de la Provence profonde,
- Un hébergement en hôtel confortable,
- Les villages provinciaux de La Palud et Rougon
- le magnifique canyon du Verdon

Ce programme est donné à titre indicatif.

En fonction du niveau des participants, de la météo, d'évènements impondérables, l'accompagnateur est susceptible de le modifier.

Jour 1 : Départ de Nice en véhicule personnel ou en minibus.

A l'arrivée départ pour la randonnée la plus célèbre dans le Verdon : Le sentier martel qui permet de traverser une partie des grandes Gorges restée sauvage jusqu'à sa découverte par M Blanc, instituteur à Rougon, en 1905 et sa promotion par M Martel. (5h30 de marche effective, dénivelé +500 – 600m, 15 km).

Attention, ce sentier ne peut être emprunté par les personnes sensibles au vertige.

Navette en taxi à prévoir pour aller récupérer les véhicules.

Transfert à notre hôtel.

Repas au restaurant à la Palud sur Verdon.

-Jour 2 : Après le petit déjeuner,

Transfert en véhicule pour rejoindre un petit hameau perdu.

Nous emprunterons une ancienne voie romaine qui domine la vallée du Verdon. Nous irons contempler un des plus hauts sommets du Verdon

et emprunterons une descente ou nous dominerons les Gorges que nous aurons parcouru la veille. Nous finirons dans le beau village de Rougon.

Temps de marche : 4 heures / + 540 m – 650 m. Départ et fin de séjour après la randonnée.

A Savoir

Niveau : Modéré *(voir plus bas).

Encadrement : Accompagnateur en Montagne diplômé d'état.

Hébergement : Hôtel ** - Chambres de 2 avec salle de bain, wc, douche, lavabo.

Draps et couvertures fournies.

Piscine extérieure chauffée

Repas : Pension complète du jour 1 midi au jour 2 midi. Les repas (pique-nique) du midi sont fournis par nos soins.

Transports : véhicule perso ou en minibus (8 personnes max) 90 € pour 8 personnes.

Début du séjour :

RV à Moustier Sainte Marie entre 9h30 et 10 h.

Equipement nécessaire :

Il est important de prévoir deux sacs, votre sac de voyage avec vos affaires pour le séjour et votre sac à dos : de petite taille (30 litres) pour porter

les affaires de la journée (pique-nique, gourde, vêtement de pluie, veste chaude, appareil photo...).

- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 gourde
- 1 chapeau ou 1 casquette
- 1 paire de lunettes de soleil (niveau de protection 3 ou 4)
- 1 cape de pluie (type Poncho)
- Paires de chaussettes de randonnée
- Pantalon de randonnée
- Chemise épaisse à manches longues
- Pull ou vêtement chaud
- 1 veste coupe vent (type gore-tex de préférence)
- 1 serviette de toilette.

Pensez à prendre :

- Quelques pansements Compeed ou similaires (type « deuxième peau » pour les ampoules),
- 1 tube ou flacon de crème solaire (indice de protection élevé),
- Des chaussures confortables pour l'intérieur.

*** Commentaires sur le niveau des séjours :**

Même pour un niveau facile, la randonnée reste une activité sportive nécessitant une bonne santé. Pour apprécier son niveau, il convient de tenir compte de sa forme physique et des aptitudes techniques requises en fonction du temps de marche moyen, des dénivelés effectués et de la nature du terrain.

Pour vous donner une idée :

1/ Niveau facile :

Il correspond en général à moins de 4h00 de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est en moyenne inférieur à 600 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers bien marqués et le terrain n'est accidenté que de manière occasionnelle. Ce niveau est accessible à toute personne en bonne santé et pratiquant une activité physique plus ou moins régulière.

Pour ce week-end Verdon, ce sera ce niveau 2 :

2/ Niveau modéré :

Il correspond en général à une moyenne de 5h00 de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est en moyenne inférieur à 850 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers marqués ou peuvent traverser des espaces sur lesquels le sentier n'est pas apparent. La progression se fait sur des terrains plus ou moins accidentés. Ce niveau est adapté à des personnes en bonne santé et pratiquant le sport d'une manière assez régulière (environ 1 fois par semaine).

Cette sortie sera encadrée par un accompagnateur en montagne détenant le Brevet d'Etat d'Alpiniste, qui nous donnera toutes sortes d'informations sur la faune, la flore et la géologie rencontrées lors de la randonnée ainsi que sur l'histoire et la géographie locales, comme pour les précédentes randonnées organisées par le CAES.

Tarifs rando :

- 140€/personne pour les agents CNRS et Sorbonne Université ainsi que leurs ayants-droit (conjoint et enfants à charge).

- 210€/personne pour les extérieurs qui seront acceptés dans la limite des places disponibles.

Le règlement se fera auprès de Marc Boutoute, par chèque libellé à l'ordre du CAES du CNRS **avant la rando.**

Si vous souhaitez participer à cette sortie, **inscrivez-vous au plus vite en m'envoyant un mail : Patricia.maleyran06@gmail.com**

Limitée à 14 personnes. Nous prenons les premiers inscrits !

Précisez si vous êtes agent Sorbonne Université ou CNRS.