

Traversée des Alpes de Haute Provence

Du 24 au 31 octobre 2015

Niveaux : **SO** et ▲

Nombre de personnes : 8

Début de la validation des inscriptions : mardi 11 août 2015

Traversée du sud au nord des pré-alpes de Haute Provence. De Digne à Seynes-les-Alpes à travers des sites naturels remarquables : Réserve géologique de Haute-Provence, vallée de la Bléone, Massif des Monges.

Participation : 470 € (train **retour** compris). 7 jours et 7 nuits en demi-pension sauf le J1 diner libre.

Transport : Attention, vous devez acheter un billet de train ou d'avion pour l'aller (TGV ou train de nuit ou vol Paris-Nice sur Easyjet ou autre compagnie) qui fasse en sorte **que vous soyez sur place le samedi 24 octobre au soir. Nuit à l'auberge de jeunesse Les camélias samedi soir. Diner libre.**

Pour le retour les billets sont achetés sur le TGV Valence-Paris : départ à 19h40 de Valence TGV et arrivée à Paris gare de Lyon à 21h52 le samedi 31 octobre.

PROGRAMME PROVISOIRE

(indicatif car encore, tous les gîtes ne sont pas réservés, une étape posant d'ailleurs problème)

Samedi 24 octobre : RV directement à l'auberge de jeunesse « les Camélias » à Nice. Nous nous coordonnerons un peu avant le départ en particulier pour que ceux qui arrivent tôt ou qui seront déjà sur place (train de nuit du vendredi soir, ou avion matinal le samedi) puissent manger ensemble au restaurant s'ils le souhaitent. Pour ma part je prends le premier vol Orly-Nice sur easyJet du matin le samedi 24 octobre.

Dimanche 25 octobre : Nous commencerons par une très belle excursion ferroviaire avec le Train des Pignes. (Chemin de fers de Provence). Entrée douce dans l'itinérance, de gare en gare nous rejoindrons la Haute Provence durant la matinée. L'après-midi depuis Barrême nous rejoindrons le domaine de la Clappe sur la commune de Chaudon-Norantes par chemins ou crêtes suivant la météo. (12 km / +900 m / - 600 m). Gîte d'étape.

Lundi 26 octobre : Nous irons à Digne-les-Bains. Nous passerons par Entrages et rejoindrons alors la vallée de la Bléone et le site géologique de Digne. Visites diverses suivant le temps et la météo. Nuit en gîte d'étape. Courses possible pour les pique-niques.
(21 km / + 900 m / - 1300 m)

Mardi 27 octobre : Nous rejoindrons le joli village de Thoard par un chemin de crête très sauvage. (+ 1300 m / - 1100 m / 20 km). Gîte d'étape.

Mercredi 28 octobre : De Thoard à Authon nous poursuivons notre traversée des pré-alpes. Nuit au gîte d'étape des Monges. (20 km / + 1200 m / - 900 m)

Jeudi 29 octobre : Les crêtes des Monges : que le beau temps soit avec nous ! Nous rejoindrons le gîte de Baudinard en favorisant l'itinéraire des crêtes si la météo le permet. (18 km / + 1000 m / - 1000 m)

Vendredi 30 octobre : Encore des crêtes (la suite), montagne de Val Haut. Descente sur Selonnet / Seyne. (25 km si fin à Selonnet / + 1300 m / - 1300 m)

Samedi 31 octobre : Seyne-les-Alpes – Le Lauzet-Ubaye. Et nous finissons par rejoindre les Hautes Alpes dans la vallée de l'Ubaye ! (+1100 m / - 1400 m : 16 km). Taxi puis TER puis TGV de retour. **Arrivée Paris gare de Lyon à 21h52.**

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Coût prévisionnel : **470 € comprenant le transport en train au retour** (en TGV) et les transferts pour se rendre au départ de la randonnée et en repartir et les demi pensions des 7 soirs (sauf J1 à Nice) et les frais CAF et les

frais d'organisation, mais ne comprenant pas les repas des midis, ni les en-cas et boissons diverses ... Les comptes seront individualisés en fin de circuit et tout frais non engagé vous sera remboursé quelques temps après le retour de la randonnée. Par contre si des événements nous obligeaient à utiliser d'autres taxis que ceux mentionnés, nous devrions payer ceux-ci en plus.

RENSEIGNEMENTS

Niveau physique : SO : Randonnée accessible à des personnes pratiquant régulièrement la randonnée à bonne allure en terrain accidenté ou d'autres sports équivalents. Certaines étapes relèvent du niveau M+ mais globalement le cumul du dénivelé et de la distance font de cette sortie une randonnée soutenue. Certaines étapes pourront être écourtées en cas de météo très mauvaise mais pas toutes mais aussi allongées (de +/- 300 m) si un sommet ou une crête nous semble intéressant à voir et avec météo propice.

Repas du midi : à apporter ou acheter sur place, à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Prévoir 2 midis dès le départ semble judicieux. Nous pourrions nous ravitailler à Digne (soir du lundi qui est le 2^{ème} jour de marche) Pour la fin du séjour il est possible d'acheter dans les gîtes en prévenant la veille au soir.

Hébergement : Gîtes d'étape. Chambres et petits dortoirs à partager.

Équipement et matériels à emporter : Chaussures de marche, sac à viande léger, chaussures légères et propres pour le soir. Cape de pluie et/ou sur-pantalon de pluie. Bonnet léger et gants (mistral possible). Lampe frontale obligatoire (la nuit tombe tôt puisque le changement d'horaire sera passé).

Inscription : Après du secrétariat du CAF Ile de France ou en ligne, toutes les demandes seront traitées **à partir du 11 août** puis au fil de l'eau. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 250 € et de son complément de 220 € qui sera encaissé le 25 septembre. **Il faut préparer ses deux paiements à l'inscription** sinon vous ne serez pas inscrit. Il existe une assurance annulation, à 3,6 % du prix du circuit, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. (Uniquement pour les inscriptions à plus de 30 jours du départ).

De légers ajustements pourront être faits tant sur l'itinéraire que sur les prix mais sans grosse variation de l'esprit global.

Note spéciale « sncf » : si vous ne payez pas le train ou que vous souhaitez différer votre retour et que vous vous inscrivez dans cette sortie, je peux vous confier le billet TGV déjà acheté pour vous et vous le revendez sur un site comme « troc des trains » à votre bénéfice.

Adhésion 2016 : Pour participer à cette sortie vous devrez avoir renouvelé votre adhésion 2016 au Club Alpin d'Ile-de-France. Chose qui n'est pas possible avant le 2 septembre de toute façon. Idem si vous êtes nouvel adhérent, attendez début septembre pour le devenir et prévenez moi que je vous garde une place bien sûr.