



Toutes en ♥ dans les Alpes

Séjour 6 : De Colmars les Alpes à Mons, des Alpes de Haute-Provence aux villages de l'arrière pays varois

Séjour privatisé, France





6^{ème} partie de ce grand périple exclusivement féminin avec l'association Cœur Vanessa qui part de la cité fortifiée de Colmars les Alpes. Nous parcourrons divers GR (GRP du Haut Verdon, GRP de la traversée des Préalpes et GR4), découvrirons des paysages géologiques variés, passerons des forêts de feuillus au maquis, visiterons des villages perdus. Bref une belle transition pour passer des Alpes à la Côte d'Azur.

Dates et heures	Début du séjour : le 17/09/2025 à 18 h Fin du séjour : le 23/09/2025 à 9 h																																		
Niveau technique requis	<p>Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 4 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 3/4. Capable de marcher jusqu'à 6 à 8 heures sur sentier et jusqu'à 1300 de dénivelé positive et environ 20 km. Certaines étapes seront longues, mais resterons techniquement assez faciles (sentiers et pistes, voire bords de routes). Cela suppose une pratique sportive d'endurance régulière (au moins 2 fois/semaine). Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Jour</th> <th>Distance (km)</th> <th>Denivelé + (m)</th> <th>Denivelé - (m)</th> <th>Temps marche (h)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td>20,6</td> <td>998</td> <td>811</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>18,42</td> <td>523</td> <td>1265</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>21,44</td> <td>1388</td> <td>943</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>19,61</td> <td>684</td> <td>795</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>15,56</td> <td>431</td> <td>653</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> <p>Portage des bagages : marche avec sacs légers contenant nos affaires pour une journée de marche. Le véhicule de l'association cœur Vanessa transportera les bagages d'une étape à l'autre. Il pourra le cas échéant récupérer les personnes fatiguées le long de certaines étapes pour réduire la longueur des journées de marche.</p> <p>Un check-up médical est vivement recommandé avant de s'inscrire.</p>					Jour	Distance (km)	Denivelé + (m)	Denivelé - (m)	Temps marche (h)	2	20,6	998	811	7	3	18,42	523	1265	6	4	21,44	1388	943	7	5	19,61	684	795	6	6	15,56	431	653	5
Jour	Distance (km)	Denivelé + (m)	Denivelé - (m)	Temps marche (h)																															
2	20,6	998	811	7																															
3	18,42	523	1265	6																															
4	21,44	1388	943	7																															
5	19,61	684	795	6																															
6	15,56	431	653	5																															
Encadrement	Nom : NULLANS Marie-Paule Diplôme : BE Accompagnatrice en Montagne, professeur de yoga diplômée FFHY. Tél. mobile : 06 20 27 47 84 E-mail : map.nullans@gmail.com																																		

Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 5 participantes</p> <p>Nombre maximum requis : 10 participantes</p> <p>Départ du séjour assuré si les 7 séjours prévus sur l'été 2025 avec les membres de l'association Cœur Vanessa ont leur nombre minimum de participantes.</p>
Type d'hébergement	<p>Hébergements comme indiqués dans la description de l'itinéraire :</p> <p>Jours 1 : hôtel**, en chambres doubles ou triples.</p> <p>Jour 2 : gîte, en dortoir privatisé dans la mesure du possible.</p> <p>Jour 3 : hôte**I, en chambres doubles ou triples</p> <p>Jour 4 : hôtel non classé, en chambres doubles ou triples</p> <p>Jour 5 : hôtel** normalement, en chambres doubles ou triples</p> <p>Jour 6 : gîte communal, en dortoir privatisé dans la mesure du possible.</p>
Repas	<ul style="list-style-type: none"> - Demi-pension dans les refuges et hôtel. - Pique-nique fournis par votre accompagnatrice.
Moyens de transport	<p>Pas de transport inclus dans le séjour.</p> <p>A titre d'information, à l'initiative des bénévoles de l'association Cœur Vanessa, une voiture suivra le parcours et dans la mesure du possible, rejoindra le groupe quand c'est possible. Elle transportera bagages, vivres et pourra véhiculer les participantes fatiguées si nécessaires et si possible. Sauf changement, elle sera présente à toutes les étapes de ce séjour. Cette disposition n'est pas incluse dans le séjour.</p>
Formalités	<p><u>Formalités de police :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité <p><u>Formalités sanitaires :</u></p> <p>Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour

	<input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour : <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le mercredi 17 septembre 2025 à 16 h à Colmars les Alpes (hôtel à préciser).
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le mardi 23 septembre à 9 h à Mons. Retour au point de départ possible en bus ou train (par vos propres moyens).
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 (mercredi 17 septembre 2025) : Arrivée à Colmars les Alpes. Nous prendrons le temps de visiter une des plus belles villes fortifiées de France. Briefing sur le déroulement de la semaine. <i>Nuit en Demi-pension dans notre hôtel</i></p> <p>Jour 2 (jeudi 18 septembre 2025) : Nous quittons la cité de Colmars par le sud en suivant des pistes et sentiers forestiers de la forêt domaniale du Haut-Verdon sur le flanc gauche du Haut-Verdon. Nous rejoignons à Ondres le GR de pays du Haut-Verdon, pour engager une belle montée jusqu'au hameau de Peyresq, situé sur les bords d'un grand cirque rocheux que nous contournons pour descendre sur la petite station de la Colle St Michel. <i>Nuit en demi-pension en gîte (dortoirs), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 3 (vendredi 19 septembre 2025) : Nous changeons de GR pour prendre le GRP de la grande traversée des Préalpes. Nous changeons de vallée et rejoignons celle de la Vaire par des sentiers à flancs de montagne et rejoignons la cité d'Annot, célèbre pour ses grès que nous prendrons le temps d'aller explorer. <i>Nuit en Demi-pension en hôtel, pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 4 (samedi 20 septembre 2025) : Nous continuons de tracer notre chemin vers le sud par les gorges de la Galange sur le GRP pour aller traverser le col de St Jean (1345 m). Descente sur le hameau de Ubraye. Nous prendrons selon la</p>

	<p>forme de la troupe soit une GR4, soit un GR de pays plus court pour rejoindre le Village de Soleilhas, notre étape du jour.</p> <p><i>Nuit en Demi-pension en gîte (dortoir), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 5 (dimanche 21 septembre 2025) : Ascension matinale du col des portes (1461 m), puis descente vers les villages de la Rivière et de Malamaire. Nous ferons un petit détour vers les ruines du Vieux Seranon avant de rejoindre le logis du pin et son auberge.</p> <p><i>Nuit en demi-pension en auberge (chambres partagées), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 6 (lundi 22 septembre 2025) : Par un petit col à 1371 m, nous rejoignons le GR4 vers les ruines du château d'Esclapon, perdues dans le maquis. Nous basculons ensuite dans le vallon du fil avant de rejoindre le village perché de Mons qui domine les gorges de la Siagnole. Nous retrouvons les participantes du séjour 7.</p> <p><i>Nuit en demi-pension dans le gîte communal (dortoirs), pique-nique le midi.</i></p> <p>Jour 7 (mardi 23 septembre 2025) : séparation vers 9h à Mons.</p> <p><i>Nuit en demi-pension en refuge (dortoirs), pique-nique le midi.</i></p> <p>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>
Prix total	960 € par personne
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'hébergement en demi-pension à partir du dîner du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner, les pique-niques des jours 2 à 6, l'encadrement.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, le transport (de personnes, de bagages...), les douches en refuges si payantes, les boissons, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement / Révision prix	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	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.

	<p>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"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <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. <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances.</p> <p>Aucune assurance annulation ne pourra être souscrite après votre inscription en ligne, assurez-vous d'avoir les assurances souhaitées avant de continuer votre inscription. Renseignez-vous auprès de votre carte bancaire avant inscription pour en connaître les conditions d'annulation et de rapatriement incluses. Toute déclaration d'assurance annulation devra faire l'objet de documents à fournir demandés par l'assurance, et si paiement par carte bancaire une attestation de non prise en charge par la banque.</p>
Matériel fourni	<p>Votre accompagnatrice disposera pour le groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> D'une trousse de premiers secours <input type="checkbox"/> D'une radio pour contacter les services de secours sur le réseau des Alpes françaises
Équipement personnel à prévoir	<p>Votre équipement personnel contiendra :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un sac à dos de 30 litres minimum pour porter vos affaires pour la journée. <input type="checkbox"/> Un sac de voyage léger et le moins encombrant possible (50 l /8kg maximum pour y mettre vos affaires de rechange et du soir qui seront transportées par les bénévoles de l'association cœur Vanessa. <input type="checkbox"/> Une paire de chaussures de randonnée imperméable à tige montante, avec une semelle disposant d'une bonne accroche. <input type="checkbox"/> Un chapeau ou casquette et un bonnet <input type="checkbox"/> Des lunettes de soleil (indice 3) <input type="checkbox"/> 1 T-shirt respirant (+ 1 rechange) <input type="checkbox"/> Une veste légère de type polaire

- Une veste chaude (type petite doudoune)
- Une veste étanche et respirante de type goretex
- Une paire de gants
- Un short
- Un pantalon de montagne
- Un surpantalon étanche de type goretex
- Des bâtons de marche télescopiques (vivement conseillés)
- Protections solaire (crème et stick)
- Une gourde ou poche à eau de 1,5 l minimum
- Votre pharmacie individuelle (voir ci-dessous) qui contiendra vos médicaments personnels, un désinfectant, des petits pansements et « double peaux » ainsi que recommandé, sous réserve de validation avec notre médecin,
- Papier toilette, briquet et petit sac plastique,
- Un couteau de poche et des couverts portables,
- Un drap-sac pour les nuits en gîte,
- Une lampe frontale,
- Trousse de toilette et serviette individuelle,
- Une couverture de survie,
- Cable pour recharger votre téléphone portable
- Compléments conseillés : une cape de pluie, des bouchons d'oreille, une paire de sandales légères pour le soir (les refuges fournissent des sabots en général, mais pas les gîtes), quelques affaires de rechange que vous pourrez déposer dans le sac qui sera transportés dans le véhicule suiveur de l'association.

Votre pharmacie individuelle contiendra :

- Vos médicaments personnels,
- Un désinfectant, des petits pansements et « double peaux »
- Sous réserve de validation avec notre médecin : des antalgiques, un anti-inflammatoire (comprimés et gel), un anti diarrhéique

Liste non exhaustive