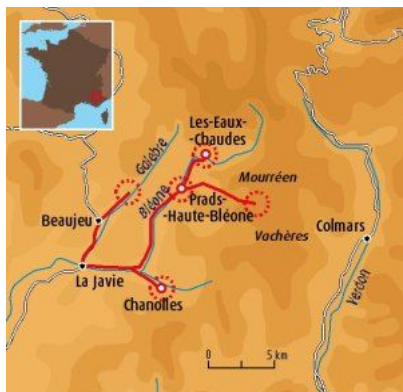


Sur les traces de Davy Crockett en Haute Bléone

6 jours, 5 jours d'activités.



Ce site exceptionnel, frontière naturelle entre les Alpes et la Provence, offre un espace vierge, garantissant à ses visiteurs un dépaysement puissant. On trouve ici une flore unique : la lavande côtoie l'edelweiss, le génépi et le pin cembro, mais aussi le thym et la sarriette. En été, la vie pastorale est d'une grande richesse, et dans cet itinéraire, nous irons à la rencontre des bergers et leurs nombreux troupeaux de moutons dans les pâturages d'altitude, traverserons de belles forêts de conifères, de hêtres, de chênes, des villages abandonnés, et terminerons la journée par une baignade dans la Bléone pour un grand moment de détente. Séjour ludique, où les activités physiques seront toujours associées à des découvertes de techniques ou de connaissances liées à Dame Nature. Ce contact privilégié avec une nature encore très préservée sera pour tous, tel Davy Crockett, une véritable école de la vie.

ITINERAIRE :

• J1 - On pose les valises

Rendez-vous à 16h30, gare SNCF de Digne-les-Bains ou 17h **dans la descente après la place** de Prads (situé à 25 km de Digne) pour ceux qui viennent en voiture. Montée des bagages par le treuil électrique et installation au Camp de Base de Gaudichart, à 1300 m d'altitude. Panorama exceptionnel sur tous les massifs de la vallée.

Présentation de la semaine et pot d'accueil. Repas et nuit à Gaudichart d'où nous rayonnerons toute la semaine. 20 mn de marche.

• **J2 - Parcours aventure, cabanes et chasse à l'indienne**

Parcours aventure de type accro branche, spécialement mis en place pour cette journée, sur le site de Gaudichart. Initiation aux manègements de cordes, tyroliennes et pont de singe feront le régal des petits et des grands. Fabrication de cabanes dans la forêt, fabrication d'arc et de flèches, mis en place de collet et de lègues... autant d'outils à fabriquer pour "ramener son dîner !".

• **J3 - Riviering dans le torrent des Eaux Chaudes**

Descente de rivière en maillot et sandales. Alternance de passages de bloc et glissades de toboggan, le tout dans un petit torrent de montagne. Pique-nique dans le pré du lieu-dit Les Eaux Chaudes. Construction de barrage. Et baignade. Retour au camp. 2 h30 de marche, plus 1h30 de descente de la rivière.

• **J4 - La vie pastorale en montagne : rencontre avec les bergers entre Mourréen et Vachères**

Transfert à travers une très belle forêt de mélèzes et épicéas, dégustations de framboises, fraises et autres baies sauvages suivant la saison.

A l'arrivée dans des pâturages, la rencontre avec les bergers, leurs chiens et leurs troupeaux de moutons donnera le rythme d'antan à cette journée particulièrement pastorale.

Baignade en rivière avant le retour au camp. 5h30 de marche, peu de déniveler.

J5 – : Parcours à énigmes. Aujourd'hui, direction la montagne de La Julie, juste au-dessus de Gaudichard : après

Quelques notions d'orientation, une carte en main, à vous de jouer ! Qui d'entre vous trouvera et résoudra toutes

Les énigmes qui l'amèneront à la découverte du trésor... et quel trésor ! 3h de marche. Retour au camp.

J6 – Village de Tercier Après le petit déjeuner, descente des bagages par le treuil. Randonnée à travers les belles gorges de l'Aune jusqu'au très beau village montagnard de Tercier. Pique-nique. Transfert et fin du séjour à 14h, gare SNCF de Digne-les-Bains

GENERAL

• **Formalités spécifiques**

Passeport ou carte d'identité en cours de validité pour les ressortissants français. Si vous voyagez avec des mineurs, quel que soit leur âge, ils doivent eux aussi avoir une carte nationale d'identité individuelle. L'inscription sur le livret de famille ou le passeport des parents ne suffit pas.

Les mineurs, non accompagnés d'un parent, doivent être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

Carte Vitale pour les séjours en France

En Europe

Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) : elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toutes les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site Internet : <http://www.ameli.fr>

Les coordonnées de votre assurance personnelle doivent être avec vous durant le séjour.

• **Caractéristiques du circuit**

Dénivelé maximum : 600 m

Altitude maximum de passage : 2150 m

Difficultés particulières : sentiers de montagne.

Nature du terrain : montagneux

• **Important**

En cas de problème avant le départ, contactez :

Pierre SERVANTON - Tél. : 00 33 (0) 4 92 34 90 10 /

Mail. pservanton@yahoo.fr

Portable: 06 61 15 43 59

• **Hébergement**

Hébergement au camp de base de Gaudichart, situé sur 9 hectares de champs et de bois. Vous serez charmés par la vue exceptionnelle plongeant sur tous les massifs de la vallée, mais aussi par le calme absolu : vous êtes à l'écart du monde, à une petite demi-heure de marche de la route. Des tentes bungalows de deux places pourvues de véritables lits, ainsi qu'une installation sanitaire en dur, constituent une structure d'accueil confortable : 4 douches chaudes, 6 lavabos, 2 WC sont à votre disposition dans ce lieu magique réservé exclusivement pour vous : dépaysement garanti !

Hébergement avant ou après le séjour :

Hôtel le Coin Fleury (à réserver par vos propres moyens)

9, bd Victor Hugo - Tel : 04 92 31 04 51

Hôtel Central (à réserver par vos propres moyens)

26, bd Gassendi - Tel : 04 92 31 31 91

www.lhotel-central.com

Gîte d'Etape des 3 Vallées

Centre Equestre - Tel : 04 92 32 08 73

• **Nourriture**

Le déjeuner est tiré des sacs et composé d'une salade céréales, légumes, charcuterie, fruits, fromage, chocolat.

Les encas durant la marche sont composés de fruits secs : amandes, raisins secs, noisettes.

Le petit déjeuner est composé de confitures maison (framboise sauvage, églantier, abricot....).

Les dîners sont pris au gîte, cuisine familiale adaptée au goût des enfants, à base des produits de notre jardin ou de producteurs de la région. Nous favorisons un bon équilibre entre sucres lents, légumes frais dans les salades, viande et poisson.

VOTRE VOYAGE

• **Moyens d'accès**

Rendez vous :

Début du séjour : 16 h 30 gare de Digne les Bains : **TRES IMPORTANT de NOUS PREVENIR afin d'ORGANISER votre TRANSFERT A PARTIR DE LA GARE SNCF**

Ou 17 h **au village de** Prads (25 km au nord de Digne pour ceux qui viennent en voiture)

Fin du séjour : 14 h gare SNCF de Digne les Bains

Moyens d'accès :

En voiture :

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr

En voiture : autoroute A51 Aix en Provence, Sisteron.

Prendre sortie : les Mees Peyrius, puis direction Digne-les-Bains, puis direction nord, Barcelonnette, la Javie. A La Javie après le pont prendre la 1ère à droite entre la poste et le bar Roman, D 107.RV Prads 12km plus loin.

Parking:

Gratuit dans le village.

Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :

Pour la France :

SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet www.sncf.fr ou www.dbfrance.fr

Dbfrance :

Tél. 01.44.58.95.40

Fax 01.44.58.95.57
E-mail : info@dbfrance.fr

TGV Aix en Provence, correspondance Bus SNCF jusqu'à la gare SNCF Digne.

Contact pour votre transport :
Autocars SCAL à Gap : 04 92 51 06 05
Autocars SCAL à Digne : 04 92 31 50 00
Autocars SCAL à Digne : 04 92 31 50 00
Chemins de Fer de Provence : 04 92 31 01 58
Transfert à Gaudichart : 04 92 34 90 10

EQUIPEMENT

• Bagages

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de

Vos affaires personnelles durant la journée.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires, fragiles (appareil photo...)

2 - Le grand sac de voyage souple:

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes Terres d'Aventure, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse.

• Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc....
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Goretex, simple et légère.
- 1 cape de pluie (facultative)
- 1 sur pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Cool Max par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)

- 1 paire de sandales **ou vieille tennis** pour le parcours en rivière.
- 1 paire de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Pour vos enfants : Le soleil est plaisir mais aussi un danger, surtout pour les plus jeunes. Les fibres synthétiques sont plus efficaces que le coton. Les vêtements de couleur sombre, particulièrement noirs, et de préférence à manches longues assurent la meilleure protection.

• **Equipement**

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1 litre minimum)
- **1 lampe frontale INDISPENSABLE.**
- 1 couverture de survie (facultative)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent 4 tailles).
- Boule Quiès (facultatif)
- Papier toilette - Crème solaire + stick à lèvres.
- Pour le pique-nique : **Une boîte étanche : type Tupperware +cuillère.**

Pour vos enfants : Utiliser une crème d'indice de protection solaire élevé (25 au minimum) et comprenant une filtration des UVA à appliquer sur toutes les zones exposées en couches épaisses toutes les deux heures, même en cas de couverture nuageuse, et après chaque bain.

Les lunettes de soleil bien enveloppantes avec un indice de catégorie CE 3 ou 4 sont indispensables. Elles préviennent les lésions solaires de la rétine et de la cornée, en bloquant 99% des UV. N'hésitez pas à en prévoir une paire supplémentaire de rechange en cas de perte !

Enfin prévoyez une petite gourde car il est important de donner régulièrement à boire et tout aussi important pour les parents de donner eux-mêmes l'exemple !

Des barres énergétiques sont distribuées ainsi que des fruits secs mais vous pouvez bien sûr vous munir de celles que vos enfants préfèrent !

Encadrement

Accompagnateur diplômé d'Etat pendant tout le séjour secondé par un stagiaire. L'activité atelier dans les arbres ainsi que le parcours en rivière sont encadré par un guide de haute montagne.

- **Couchage**

Les hébergements sont équipés de lits, avec sommier à lattes, un lit par alcôve, possibilité de joindre les lits pour les couples .matelas et oreillers avec housse et taie propre fournies ainsi qu'une couverture. **Sac de couchage indispensable**

- **Matériel fourni**

Les baudriers sont fournis pour le parcours aventure et casque.

- **Pharmacie collective**

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

BIBLIOGRAPHIE :

TOUS LES ROMANS DE PIERRE MAGNAN

- **Cartographie**

TOP 25, SEYNES 3439 ET, échelle 1: 25 000

TOP 25, DIGNE 3440 ET, échelle 1 : 25 000