



## *Sur les traces de Davy Crockett en Haute Bléone*



En famille de 6 à 15 ans - 6 jours / 5 nuits - Alpes du Sud

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.

Ce séjour a été conçu dans un esprit nature. Un campement isolé en pleine montagne vous accueille dans de petits chalets en bois, sur un lieu unique au creux d'une vallée préservée. On y accède uniquement à pied, les bagages sont acheminés grâce à un treuil et une plateforme. Le dépaysement est bien réel et l'immersion nature totale. Ce sont 5 jours dynamiques rythmés par de nombreuses activités outdoor en groupe : rando, canyoning, accrobranche... Initiation, apprentissage et partage : tout est conçu pour accompagner les jeunes pionniers sur les traces de Davy Crockett.

En plus de l'équipe dédiée à la vie du campement, plusieurs accompagnateurs seront présents pour encadrer le groupe selon les activités. Une importance particulière est apportée au rythme de ces journées adaptées pour les enfants avec des temps de pause, goûters et en-cas pendant la marche, des siestes possibles pour tous, des baignades quotidiennes et une veillée en musique afin que tous profitent du ciel étoilé le plus pur d'Europe !

## *Points forts du séjour*

- *Un cocktail d'activités: randonnées, canyoning et accrobranches*
- *Un site d'hébergement exceptionnel totalement isolé*
- *Un séjour immergé dans la vie de Davy Crockett*
- *La rencontre avec un berger et son troupeau*
- *Une faune et une flore exceptionnelles et diversifiées*
- *Une cuisine copieuse et locale*

## *L'état d'esprit MDC*

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

*.... Bienvenue chez les Marcheurs Du Caroux*

## Le programme:

Rendez-vous du 1er jour, le dimanche :

**15h30 à la gare SNCF de Digne les Bains (pour celles et ceux qui arrivent en train)** ou 16h dans la descente après la place de Prads Haute Bléone (pour celles et ceux qui arrivent en voiture)

Fin du séjour:

**Vers 14h le dernier jour (vendredi)** après la matinée au bord de l'eau à la **gare SNCF de Digne les Bains** ou Prads Haute Bléone au parking voiture.

### • JOUR 1: ON POSE LES VALISES!!!

Rendez-vous à 15h30, gare SNCF de Digne-les-Bains ou 16h 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.

**20min de marche. 1km. D+ 200m / D- 0m**

### • JOUR 2: PARCOURS AVENTURE, CABANES ET CHASSE A L'INDIENNE

Parcours aventure de type accrobranche, spécialement mis en place pour cette journée, sur le site de Gaudichart. Initiation aux manèges 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!".

**3h d'accrobranches - 3 h d'activités autour de Davy Crockett**

### • JOUR 3 : RENCONTRE AVEC LE BERGER

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.

**4h de marche. 7kms. D+ 500m / D- 500m.**

### • JOUR 4: INITIATION AU CANYONING

Après avoir mis les combinaisons, casques et baudriers, nous partons à l'aventure dans l'eau.

Alternance de passages de bloc et glissades de toboggan, le tout dans un 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.

**3h de canyoning le matin et 2h30 d'activité autour de l'eau l'après midi.**

### • JOUR 5: PARCOURS A ENIGMES

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! 4h de marche. Soirée festive, contemplation du beau ciel étoilé.

**3h30 de marche. 4kms. D+ 500m / D- 500m.**

• **JOUR 6: MATINEE BAGNADE AU BORD DE LA BLEONE**

Fin du séjour après le pique-nique. Après le petit déjeuner, descente des bagages par le treuil. On rejoint la Bléone pour un dernière baignade et jeux autour de la rivière. Fin du séjour après le pique-nique.

Transfert et fin du séjour vers 14h.

**0h30 de marche. 1,3km. D+ 0m / D- 200m**

## LE TEMPS - LES DENIVELES

Données importantes avant votre inscription						
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Temps de randonnée	0h20	-	4h	-	3h30	h30
km en randonnée	1km	-	7kms	-	4kms	1,2km
Dénivelé positif	200m	-	500m	-	500m	0m
Dénivelé négatif	0m	-	500m	-	500m	200m
autre activité	-	Accrobranch es + autres	-	canyoning		-
Temps autre activité	-	6h	-	3h	-	-
Km autre activité	-	2kms	-	2kms	-	-
Dénivelé positif	-	-	-	-	-	-
Dénivelé négatif	-	-	-	-	-	-

**Temps de marche:** estimation des randonnées durant le séjour sur une base de 2,5km/h en moyenne

**Temps d'activités:** temps extra au temps de marche en fonction des activités du jours (vélo, canyon, accrobranche)

**Temps de pause:** entre 3h et 4h par jour selon les baignades et le temps de sieste...

### A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé ou transfert entre les hébergements) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur (direction et/ou accompagnateur), responsable de ce voyage.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Les marcheurs Du Caroux » de toutes problématiques liées à la santé des participants. En dehors de

l'activité canyoning, les enfants sont sous la responsabilité des parents lors des baignades quotidiennes. L'accompagnateur n'a aucune compétence de surveillant de baignades.

## *Quelques définitions:*

**Canyoning:** Le canyoning est un sport de pleine nature. Il consiste à progresser dans le lit de cours d'eau dont le débit va de faible (parfois nul pour les « canyons secs ») à important, dans des portions où ceux-ci cheminent dans des gorges ou des ravins étroits, avec des cascades de hauteurs variées. Le plus souvent, la progression suit le lit du ruisseau et le sens d'écoulement de l'eau. Elle s'effectue principalement à pied, mais également à la nage ou en utilisant les techniques de progression sur corde couramment utilisées en spéléologie, en particulier la descente en rappel.

**Accrobranches:** Activité de plein air nomade et temporaire permettant de grimper directement sur les branches des arbres jusqu'à leur cime tout en étant assuré par une corde, comme en escalade. Parcours aventure qui consiste en un déplacement horizontal sur des câbles d'acier fixes dans un parc d'attractions forestier.

**Randonnée pédestre:** La randonnée pédestre est une activité de plein air qui s'effectue à pied en suivant un itinéraire, balisé ou non, seul ou en groupe. C'est à la fois un loisir de découverte et une forme d'épanouissement de soi, tout en étant un sport facilement accessible et praticable.

## *Les dates 2020:*

- du 05 au 10 juillet
- du 12 au 17 juillet
- du 19 au 24 juillet
- du 26 au 31 juillet
- du 02 au 07 Août
- du 09 au 14 Août
- du 16 au 21 Août
- Du 23 au 28 Août

## Les tarifs 2020:

- 660€ par adulte
- 625€ par enfant de 6 à 15 ans

### Le prix comprend:

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour sauf les boissons alcoolisées
- Les activités
- L'encadrement
- Le transport des bagages
- les transferts

### Le prix ne comprend pas:

- Le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- Les dépenses personnelles
- Les assurances: annulation voyage (3% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire
- Les boissons alcoolisées

## Les hébergements et les repas:

### Les hébergements:

Hébergement au camp de base de Gaudichard, 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.

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 (duvet).**

### Les repas:

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..

## Le niveau



Niveau facile : les dénivelés sont compris entre 200 à 500m par jour, le terrain peut présenter des passages technique au niveau du sol. Prévoir donc des chaussures de randonnée à tige haute pour le maintien des chevilles. Des baignades sont prévus lors des poses repas afin que les enfants et parents puissent partager des moments uniques. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée (vêtements et pique-nique du groupe à partager).

L'intégralité des activités sont adaptées aux enfant à partir de 6 ans. Les enfants ne sachant pas nager ne peuvent pas réaliser le canyoning pour des raisons de sécurité individuelle mais aussi de groupe. Les intervenants sont des professionnels diplômés d'Etat chacun dans leur spécialité.

## Le groupe

de 5 à 18 participants.

## Votre contact local

**Contactez Laura au 06.27.77.18.00**

## L'encadrement

Il est assuré par un Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé vivant à l'année et originaire de la région. Les activités sont dispensés par des sociétés externes bénéficiant des agréments et ayant des moniteurs diplômés d'Etat.

### **SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR**

#### **Gite de Belle Valette**

Le village

04420 PRADS Hte BLEONE Françoise: 06.22.51.20.36/ 04.92.61.55.32

**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](http://www.lhotel-central.com)

## *L'accès:*

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un lien direct sur le site [www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr) sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

### *Si vous venez en train:*

Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :  
SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

Rendez vous en gare de Digne les Bains à 16h30. TGV gare Aix en Provence, correspondance Bus SNCF jusqu'à la gare SNCF Digne.

**TRES IMPORTANT de NOUS PREVENIR afin d'organiser votre TRANSFERT A PARTIR DE LA GARE SNCF au moins 48h à l'avance.**

### *Si vous venez en voiture:*

- Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites:
- [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)
- [www.mappy.fr](http://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 à gratuit au hameau.

## *L'environnement:*

Territoire préservé du Pays Dignois, la vallée de la Bléone que l'on surnomme avec humour le Bléonistan intérieur, jouit d'un environnement sauvage et très diversifié que l'on compare souvent à la montagne Corse, au Tibet et même à la lointaine Terre de feu...

Cette enclave montagneuse, dominée par la Tête de l'Estrop - 2961 m - constitue le premier massif délimitant les Alpes de la Provence. Ceinturée par les vallées de la Blanche, de l'Ubaye et du Haut Verdon, elle bénéficie d'un climat alpin aux fortes influences méditerranéennes. Les rares villages et minuscules hameaux parfois très reculés, ont été bâtis dans des sites privilégiés par leur exposition et ont su conserver leur authenticité et leur charme pastoral.

Pays charnière, sanctuaire naturel ou vallée enchanteresse, la vallée de la Bléone séduira tout autant le visiteur curieux que le marcheur aguerri. Un territoire idéalement adapté pour l'apprentissage de la randonnée sauvage, du raid autonome et de la découverte environnementale.

## *Le climat:*

Climat montagnard aux influences méditerranéennes et atlantiques, propice au développement d'une faune et d'une flore très riches. Il y fait bon dès le mois d'avril avec des températures au dessus de 20°C et un bon ensoleillement. Le plein été est chaud avec des températures qui restent au dessus des 30°C. Le mois de septembre est dans la continuité des températures d'été avec une



légère baisse à partir de la mi du mois. On obtient des températures de l'ordre de 25°C jusqu'à la fin septembre.

Coté pluie, par expérience, nous constatons très peu de jours de pluie, 5 à 6 jours par saison.

## *Se préparer au départ*

### EQUIPEMENTS CONSEILLES

#### *Les vêtements*

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes en matière respirante
- 1 sous-pull 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). Éviter 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 basket type tennis avec laçage et chaussettes. **Pas de chaussure aquatique à tige souple et semelle fine type planche à voile et autres activités de mer.**
- 1 paire de chaussures détente pour le soir.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

- **Pensez au sac de couchage**

### *Pour les pique-niques:*

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie

### *En + pour vos enfants:*

Utiliser une crème d'indice de protection solaire élevé (coeff. 50 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. Pour leur santé nous vous conseillons des crèmes solaires minérales.

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 gourde car il est important de donner régulièrement à boire et tout aussi important pour les parents de donner eux-mêmes l'exemple ! Un petit sac à dos ajusté à la taille de votre enfant lui offrira une certaine autonomie.

### *Les bagages pour les parents:*

- 1 sac à dos de 30/35 litres muni d'une ceinture ventrale pour transporter les affaires durant la journée.
- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à cette valise. Merci de prévoir un bagages de 10kg maximum.

### *Les bagages pour les enfants:*

- afin d'apprendre aux enfants la nécessité d'être équipé en montagne nous vous demandons de prévoir un petit sac à dos dans lequel ils transporteront leurs affaires pour faire comme papa et maman.

## *Les assurances:*

**Vous devez être titulaire d'une responsabilité civile personnelle.**

**En cas de problème particulier de santé, permanent ou occasionnel, vous devez impérativement nous en tenir informé afin que nous puissions nous organiser pour votre sécurité et celle du groupe.**

**Nous pouvons, lors de votre arrivée, vous demander un certificat médical datant de moins de 1 an certifiant que vous êtes apte à la pratique de la randonnée pédestre.**

**Nous ne proposons plus de contrat d'assurances ASSISTANCE/RAPATRIEMENT et/ou ANNULATION DU SEJOUR. Nous pouvons vous transmettre les documents de notre partenaire EUROP ASSISTANCE qui propose un contrat abouti.**

**Nous sommes titulaire d'une RESPONSABILITE CIVILE PROFESSIONNELLE et de la GARANTIE VOYAGES auprès de GROUPAMA. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous transmettre ces documents par demande par mail.**