

**ITINERANCE-TREKKING**  
**"I.TREK"**  
Villeplane  
06 470 Guillaumes France  
Tél : 00 33 ( 0 ) 4 93 05 56 01  
Mail : [itinerance@nordnet.fr](mailto:itinerance@nordnet.fr)  
[www.itinerance.net](http://www.itinerance.net)





**Itinerance-Trekking** est une organisation de professionnels de la randonnée, née il y a 20 ans dans le Mercantour. Nous avons développé le concept d'itinérance avec portage par des animaux de bât . En France, nous sommes les seuls à proposer ces trekkings en haute montagne en autonomie complète. Nos 49 ânes, nés ici connaissent du bout de leur sabots tous ces chemins!

**La formule famille :** Plusieurs familles participent à la randonnée. C'est la certitude pour vos enfants de s'amuser à plusieurs et d'avoir une cohésion dans le groupe . Et la présence des ânes donne une ambiance exceptionnelle.

**La sécurité :** Vous serez en haute-montagne avec votre famille. C'est une occasion unique. Toutes les conditions de sécurité sont optimales: guides compétents, ânes et chevaux dressés depuis longtemps. Alors avant de courir loin dans des pays qui ne connaissent pas le secours en montagne et ses hélicos alors qu'ici, les montagnes sont tout aussi sauvages

## L'âne et vous

C'est ici une haute montagne secrète qui devient accessible au marcheur moyen grâce à la présence d'animaux de bât : ânes et chevaux qui nous appartiennent depuis longtemps.

Ils sont affectueux, ont chacun leur personnalité, leur vie propre, leurs goûts ( certains se contentent de quignon de pain, d'autres préfèreront le saucisson, on a même relevé des cas de cannibalisme avec un saucisson d'ânes!).

Ils aiment la compagnie humaine particulièrement celle des enfants qu'ils persuadent d'avancer sans rechigner.

Passés maîtres dans l'art de la comédie, on peut les voir tour à tour bouder pour attendrir, boitiller pour avoir du tabac (suprême gourmandise asine ) et repartir bon pied, bon oeil sur des sentes hasardeuses. Bambou, Pépino , Yang, Fanny, Manouche , Bibi, Mousquetaire , les autres fascineront petits et grands. Vous aurez affaire à un fin psychologue, grand connaisseur des hommes et prêt à profiter de vos faiblesses!

- Il peut très bien s'écrouler sous une charge raisonnable, s'il perçoit que vous êtes ravagé de remords.

-Attention à vos victuailles! Il adore le pain qui dépasse d'un sac

- Il est bon d'être ferme, l'un conduisant avec la corde, l'autre fermant la marche avec une petite badine convaincante.

- Ne le laissez pas brouter ou glaner une herbe en marchant sinon il s'arrêtera à tout propos.

- Sur un sentier de montagne, mettez-vous toujours du côté de la paroi pour ne pas être bousculé dans le vide!

- Tenir l'âne sans faire de tour mort autour du poignet et sans trop de lest.

- Nos ânes sont là pour le portage de vos affaires. Les enfants n'étant admis qu'à partir de 7 ans s'ils sont en pleine forme ne montent en aucun cas sur les ânes , sauf le soir au campement.



## Alpes du Mercantour

Belle marche d'altitude, d'espaces,  
de silences et de solitudes dans  
une ambiance haute-montagne, au  
bord de lacs de rêves, miroirs  
d'azur du ciel bleu de  
Méditerranée



Ici, le soleil est le maître des  
lieux...et si, d'aventure, un orage  
venait à le voiler, les couleurs n'en  
seraient que plus vives après  
l'averse...



Ne portez plus vos sacs à dos !  
Nos ânes sont là pour les  
fardeaux!



## Qui sommes-nous? Les présentations...

Nous, Christine et Gérard, sommes venus nous installer ici à Villeplane, dans le Mercantour, il y a bien plus de 20 ans. Villeplane, vous verrez si vous venez, c'est un peu un nid d'aigle perché au-dessus de gorges rouges exceptionnelles qui sont désormais retenues dans le cadre européen des sites à préserver en priorité !

Bien évidemment, nous n'étions pas vraiment préparés à la vie en montagne mais Gérard, ce marcheur impénitent avait contracté déjà tout petit à Paris, le virus des montagnes et sa passion est devenue son métier d'accompagnateur en montagne.

Quant-à moi, Christine, ô erreur de jeunesse, j'avais presque confondu

E.N.A. avec ANE .

Avec nos 3 jeunes enfants, nous avons pris l'habitude de randonner avec nos

ânes en camping en haute-montagne : on avait un couple d'ânes pour tout

porter , Colombo et Fanny. C'est fou ce qu'on arrivait à leur mettre comme

chargement hétéroclite.

Colombo ressemblait à un âne-sanswich transformé en

publicité pour "Pampers" et Fanny à une ânesse-orchestre

avec sa batterie de cuisine ambulante, les louches brinquebalant avec la

bouilloire.

C'est ainsi que nous sommes devenus les "ancêtres" des randos-familles de

Terdav: C'est dire son succès et sa pérennité qui sont assurés par un

impressionnant troupeau d'une centaine d'oreilles .

Heureusement, ils ne se déplacent pas tous en même temps, mais Gérard, dompteur

incontesté vous fera les présentations car chaque

famille hérite pour la semaine d'un âne:

travail psychologique de haut vol puisqu'il faut déterminer

quel est le profil de la famille pour l'adapter à

l'animal:

que ceux qui se voient attribuer Pétouillet se

méfient : il passe à gué les rivières même quand il y a des

ponts!

On dira qu'il aime nager!

Nous sommes des passionnés des ânes : nous élevons un troupeau de 50 , pas

un de plus : c'est notre limite pour gérer correctement

notre environnement:

il faut dire qu'ils ont 250 hectares pour eux!



## Pourquoi choisir cette rando en famille?



C'est ici une occasion unique .Toutes les conditions de sécurité sont optimales: guides compétents, ânes et chevaux dressés depuis longtemps. Les enfants bien trop occupés avec leurs compagnons à longues oreilles, courent encore le soir au bivouac, pourchassant d'invisibles génies des alpages avec des râpières en mélèzes ou tapant le carton dans le grand tipi qu'on monte quand le temps est incertain.

Les parents profitent du soir pour prendre l'apéro dans le coucher de soleil sur les 3000 du Mont-Pelat: pastis et tapenade arrosés d'informations géologiques notamment... tout comme sur la fabrication artisanale du génépi!

Gérard et Gilles sont les deux guides de cette rando. Gilles est un ancien prof de

gym qui tient depuis 15 ans le refuge de la cantonnière, en haut de la vallée. C'est un fou de ski et de voile mais avec l'âge, il s'est assagi, ça arrive à tout le monde!

Nous avons aussi un guide en second: Thomas, un beau gosse de 20 ans, (avis aux jolies filles) il connaît les lacs comme ses poches et va vous pêcher des truites fario et entrainer vos bambins dans d'invraisemblables aventures aquatiques dans le moindre ruisseau, trou d'eau, torrent, cascade, vasque!

A l'arrivée, au bout de 6 jours de périple, vous serez au gîte de Villeplane, tenu par Jérémie un de nos 3 fils et Anais sa compagne: on vous fait un remake des sagas familiales de l'été, version Mercantour!

Voilà pour les présentations.



## **fiche technique**

**Altitude altimale** : 2678m Ascension de la Tête des Encombrettes

- Dénivelée moyenne : 500 à 600 m par jour
- Temps de marche : 4 à 5 h par jour en moyenne sauf j 6: 7h

**Départ** : 10/07/2011    17/07/2011    31/07/2011    7/08/2011

- **Niveau** : moyen, spécial familles avec enfants dynamiques à partir de 7 ans. Spécial groupes de marche avec 2 niveaux possibles car 2 guides.
- **Portage** : intendance et affaires (1 sac marin donné pour 2 à 3 pers) portés par animaux de bât: ânes et chevaux. Chacun conduit son âne à tour de rôle. (1 âne par famille de 3 ou 4)
- **Hébergement** : Sous tentes-igloos à deux avec matelas pneumatiques fournis. Possibilité d'avoir une tente par personne. Une nuit en gîte (chambres collectives) le 6ème soir
- **Nourriture** : produits fermiers bio , repas élaborés, cuisine - maison.

Groupes : 17 participants maximum

- **Prix** : 690 euros ad et 610 euros enfants de 7 à 13 ans 10% réduction pour groupes constitués de 14 à 17.

Recommandations:prévoir d'arriver la veille au gîte de Villeplane( 33 04 93 05 56 01 ) pour ne pas partir tard (demi-pension:38 € adulte, 34 € enfant). Chambres collectives ou yourtes.

**Ici, camper est un luxe et un honneur.**



Ambiance haute montagne, au bord de lacs de rêve, miroirs d'azur du ciel bleu de Méditerranée. Profitant d'un environnement naturel somptueux, nos salles de bais sont faites de petits ruisseaux courant dans les pelouses moelleuses devant les marmottes alanguies et les ânes célébrant de leurs joyeux braiments le lever du soleil jouant à saute-montagne.

**1<sup>er</sup> jour** : Transfert au col de la Cayolle (2 326 m). Parcours des crêtes de partage entre les montagnes du haut Verdon et du haut Var, et le petit lac des Garrets. Campement près du lac d'Allos, plus grand lac d'altitude d'Europe.

**2<sup>e</sup> jour** : Départ pour le cirque des Encombrettes avec, en option, sans les ânes, l'ascension d'un des plus hauts sommets alpins de la région. Campement autour des lacs, petits bijoux méconnus (2 290 m).

**3<sup>e</sup> jour** : Par un sentier taillé en pleine paroi, on gagne la haute vallée du Verdon et la forêt de Ratéry. Campement dans une forêt domaniale magnifique.

**4<sup>e</sup> jour** : Sentier boisé dans le mélézin sur les flancs ouest des sommets de la Noncière et de la Frema. Vasques ludiques, piscines naturelles et alpages panoramiques. Bivouac près du torrent de Bressenges.

**5<sup>e</sup> jour** : Montée vers les lacs lunaires Lignins (2 273 m) et leurs tendres pelouses tentatrices. Descente par le vallon de Fouas, surnommé le "petit Tibet", jusqu'aux cabanes du Prey, haut-lieu du pastoralisme où il ne sera pas étonnant de rencontrer des troupeaux de brebis qui « emmontagnent » pendant 3 mois sous la conduite des bergers.

**6<sup>e</sup> jour** : Montée au col de Méline (2 145 m) puis longue descente en balcon au-dessus de la haute vallée du Var sur le petit hameau perdu de Villeplane. Gîte.

**7<sup>e</sup> jour** : Descente sur les splendides gorges de Daluis, "le petit Colorado" des Alpes du Sud. Randonnée aquatique à la portée de tous

## CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

Altitude globale de la randonnée : entre 800 et 2600 m.

Durée moyenne des étapes : 5 h par jour et 7 h le 6<sup>e</sup> jour.

Dénivelé positif moyen : 400 m par jour.

Altitude maximale du bivouac : 2320 m

Altitude maximale de passage : 2640 m

Nature du terrain : moyenne montagne sur sentiers.

Difficultés particulières : quelques courtes portions de sentiers escarpés mais sans problèmes pour des familles.



### CLIMAT

Températures	Jours	Nuits
Eté	15 à 25° C	De 3 à 10°C

Site des prévisions météo sur Internet : <http://ww.meteo.fr>

### HEBERGEMENT / NOURRITURE

Sous tentes. Une nuit en gîte (Jour 6). Matelas pneumatique. Tente individuelle.

#### Téléphone

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour : le 6<sup>ème</sup> soir uniquement au 04 93 05 55 48.

#### Hébergement avant ou après le séjour :

Gîte de Villeplane - 06470 Guillaumes. Tel : 04 93 05 56 01

Prévoir de s'inscrire à l'avance. Prix : Adultes : 37 €

\*Enfants de 7 à 12 ans : 34 €\* (demi-pension)

## **EQUIPEMENT PERSONNEL**

### **CONDITIONNEMENT DES BAGAGES**

Un sac à dos (+/- 30 litres) pour les affaires de la journée.

Sac de voyage type sac marin pour vos affaires personnelles transportées par les ânes, fourni par l'organisateur (1 sac pour 2 à 3 personnes). Un ravitaillement se faisant le mardi soir, il est possible de diviser son paquetage en deux sacs.

**Veillez à limiter votre équipement au minimum nécessaire pour ne pas dépasser 9 kg.**

Le guide attribuera un âne pour 3 à 4 personnes qui le conduiront à tour de rôle.

### **HABILLEMENT :**

Serviettes de toilette

**Tête :** Chapeau. Ils arrêtent 70% des UV qui parviennent à la tête et au cou, à condition d'être à rebords (10 cm), de façon à protéger à la fois le cuir chevelu, les oreilles, le nez, la face et le cou. Ils sont particulièrement importants pour les enfants et les personnes aux cheveux dégarnis. Foulard.

**Buste :** Sous-vêtements, Chemises, Sweat-shirt- Fourrure polaire Veste coupe vent du type goretex + veste étanche ou à défaut cape de pluie

**Bas :** Pantalon de randonnée en toile- Chaussettes de laine – Maillot de bain – Short.

**Chaussures :** Chaussures de randonnée, (avec bonne tenue de cheville et semelles crantées), Tennis ou sandales pour le soir. Vieille paire de tennis pour la rando auqtique

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.

### **PETIT MATERIEL :**

Lunettes de soleil, crème solaire, 1 grande gourde (2 litres) lampe de poche ou frontale, nécessaire de toilette léger, papier toilette, sacs poubelle pour protéger vos affaires dans le sac. Eviter les produits détergents (shampooing etc )agressifs pour la faune : savon de marseille recommandé.

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 !

**PHARMACIE PERSONNELLE :**

Vos médicaments habituels, médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent, répulsif moustiques, bande adhésive élastique (Elastoplast), jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie

**MATERIEL PIQUE NIQUE :**

couteau de poche, assiette creuse, couverts et gobelet

**COUCHAGE :**

Prévoir un sac de couchage chaud (1 nuit à 2300 m). Nuits entre 3 et 10 ° !

**MATERIEL FOURNI PAR L'AGENCE :**

Matelas pneumatiques, gonfleurs, tentes dômes 2, 3 ou 4 places fournis

Pharmacie collective adaptée à votre voyage et placée sous la responsabilité de votre accompagnateur. ( anti-diarrhéique (Diarsed, Imodium..) + antiseptique intestinal (Intétrix, Ganidan), traitement antibiotique à large spectre , pastilles purifiantes pour l'eau de boisson (Hydroclonazone, Micropur),etc Matériel de cuisine...

Sacs « boudin » (genre sac marin de l'armée)

## Moyen d'accès

**RENDEZ-VOUS** : Le premier jour de la randonnée à 9 h à la mairie de Guillaumes.

**FIN DU SEJOUR** : Le dernier jour de la randonnée vers 17 h sur la place de la mairie à Guillaumes.

**PARKING VOITURE** :

Gratuit, non gardé mais en sécurité

**En voiture :**

Soyez directement sur le lieu du rendez-vous avant 9 h du matin( Attention à bien évaluer les distances en montagne).

Par le sud : Autoroute jusqu'à Nice, puis direction Digne par la RN 202. 5 km après le village d'Entrevaux, prendre le D2202 en direction de Guillaumes.

Par la Provence : RN 202 Sisteron, Digne, St André les Alpes, puis prendre D 2202 direction Guillaumes.

Gap; Barcelonnette, col de la Cayolle, Guillaumes. (Attention, cette route est étroite, sinueuse et longue. Nous ne la recommandons pas car elle est très longue ).

**En train :**

Train de nuit de Paris

Ces horaires sont fournis à titre indicatif. Veuillez consulter la SNCF au 08 92 35 35 35 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)

Gare routière de Nice: 13h15 le samedi. Retour train des Pignes à Entrevaux : 19 h arrivée Nice 20h30 Gare du Sud du train des Pignes à Nice : Chemins de fer de Provence (10 mn à pied de la gare SNCF) correspondance avec le train des Pignes:(17h15) et arrivée petit village fortifié d'Entrevaux, à 18h45

Au retour, gare d'Entrevaux du train des Pignes 19h17, arrivée à Nice 20h50). Il est possible d'aller vous chercher et vous ramener à Entrevaux au train (3/4 heure de voiture) pour la somme de 80 euros (à partager selon le nombre de personnes)

Le préciser à l'inscription

**En avion :**

Paris / Nice : toutes les heures ( easy jet propose des tarifs intéressants)

Correspondance avec le bus de Guillaumes de 13 h15 en prenant la navette de l'aéroport ou avec la micheline du train des Pignes à 17 h15 puis nous contacter pour vous transférer.

Au retour : gare d'Entrevaux du train des Pignes :19h20 pour rejoindre Nice pour 20h45. Il est possible d'aller vous chercher et vous ramener à Entrevaux au train (3/4 heure de voiture) pour

la somme de 80 euros (à partager selon le nombre de personnes) Le préciser à l'inscription

Ces horaires sont fournis à titre indicatif. Veuillez consulter la SNCF au 08 92 35 35 35 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)



Gare routière de Nice :  
Tel : 04 93 85 61 81

-

**OFFICE DE TOURISME :**  
Office du tourisme de Nice :

- Tel : 04 93 87 07 07

- **BUDGET A PREVOIR**

- Prévoir un budget pour vos boissons et dépenses personnelles sur place.

- **BIBLIOGRAPHIE**

- " Guide complet des fleurs de montagne ", Ch. Gray-Wilson, Ed. Delachaux-Niestlé.

- " Minéralogie des Alpes-Maritimes ", G. Masi.

- Guide Gallimard Mercantour

- " Faune du Mercantour ", Ed. Glénat.

- Fascicules édités par le Parc National du Mercantour.

- **CARTOGRAPHIE**

- Carte 35-40 ET – IGN TOP25 : Haute vallée du Var.

- Carte au 1/50 000ème, Didier Richard : Alpes de haute Provence, Tinée, Ubaye.

- Site de l'Institut géographique national : <http://www.ign.fr>

### **ACTIONS CO 2**

Compensez l'impact de votre trajet à Villeplane en finançant un programme biogas au Népal qui réduira l'impact de CO2 en n'utilisant plus de bois pour la cuisine.

*Depuis plusieurs années, nous avons créé une association d'aide avec des amis et avons donc des facilités pour monter ce genre de projet tout en étant assurés que le financement sera efficace:*

[www.itinerance.net/partages/](http://www.itinerance.net/partages/)

## une invitation à la montagne!

**Baignades :** Fraîches voire froides des vasques naturelles ou des lacs tous les jours pour terminer en apothéose par la randonnée aquatique dans les gorges rouges!

**Le mercantour et le soleil :** alpages, lacs, marmottes, aigles royaux...  
c'est une région magnifique et sauvage. A part les orages inhérents à la montagne et nous connaissons toutes les bergeries où s'abriter, le temps est toujours ensoleillé.  
Un art de vivre : L'intendance: produits bio, gastronomie fermière grâce aux ânes, c'est « out of Africa»!

**A la rencontre des bergers :** Ils sont loin de tout en montagne pour 3 mois et ravis de nous accueillir pour montrer la conduite de leurs troupeaux. C'est une occasion unique de cotoyer une autre culture avec ses coutumes ancestrales où vous puisez vous aussi vos propres racines: le pastoralisme et la transhumance.  
Loin des clichés, sachez écouter à travers eux la sagesse d'une civilisation multimillénaire: la nôtre!



## Gastronomie de montagne

Que ce soit une tremblotante charlotte aux framboises réchappée dignement des cahots brinquebalants et de la concupiscence des ânes, ou un porc laqué à 2500m d'altitude, c'est la randonnée en fête, génépi en tête, sans oublier l'esprit du vin. Du côté génération Mac DO pas possible de commander un hamburger frites coca . On essaie de compenser avec des pâtes/bolo fait-maison et des gâteaux au chocolat

## Et la sieste...

Il est des pelouses moelleuses et tentatrices qui servent de nappes aux motifs de fleurs de montagne. C'est ici, au bord du lac des garrets, que les ânes savent qu'ils vont être déchargés. Et ils braient 5 minutes avant, les oreilles pointées vers les eaux vertes., accélérant le pas.  
Les glaciers du désert sont déchargées, véritables coffre des Danaïdes: tourtes aux chanterelles, charcuterie-maison, salades de pissenlit, fromages du pays au thym et à l'estragon gâteaux aux amandes; vin ,génépi.  
Une sieste s'impose sous la protection du mont Pelat ( 3050 m).



## Extrait de l'article du "Monde" sur cette randonnée

### Le Mercantour à pas de loup

A une cinquantaine de kilomètres de Nice à vol d'oiseau, un sanctuaire alpin, sauvage et protégé. Le loup ne s'y est pas trompé. Il s'y est installé

VILLEPLANE (Alpes-Maritimes) de notre envoyé spécial

Ce vendredi de juin, dans le massif du Mercantour, le loup n'y était pas. Les moutons non plus, d'ailleurs, pour qui l'heure de la transhumance n'avait pas encore sonné. Hier, ils auraient piaffé d'impatience mais aujourd'hui, le coeur n'y est plus.

Se régaler d'herbe fraîche et respirer l'air pur des cimes, certes, mais à quel prix ? Depuis quelques années déjà, la rumeur s'était propagée dans la plaine selon laquelle, là-haut, des moutons se faisaient périodiquement croquer par une meute de loups en goguette, une vingtaine de maraudeurs, venus de l'Italie voisine.

De quoi justifier l'angoisse du mouton de base convié, l'été venu, à s'en aller bivouaquer en terrain miné. Mais aussi l'excitation du randonneur qui, dans ce décor à la Jack London, s'attendrait presque à flirter avec les loups. Avec, dans la tête, une phrase du dernier livre de Fred Vargas, L'Homme à l'envers (Viviane Hamy), une histoire de loup-garou qui a pour cadre le Mercantour : " Comme des tisons, mon gars, comme des tisons ça fait, les yeux du loup, la nuit. "

En fait de tisons, le visiteur devra se contenter de crottes de loup desséchées (leur contenu permet d'identifier ses dernières victimes), de moulages

de ses empreintes et diverses photos de congénères étrangers. Autant de pièces à conviction (si, si, il existe) exposées à la Maison valbergane (à Valberg), pour l'exposition que les responsables du parc national lui consacrent. On y rappelle notamment que le loup fuit l'homme, qu'il chasse pour se nourrir et, surtout, qu'il joue un rôle de régulateur dans les équilibres naturels. Un rôle qui vaut à cet animal, disparu de France vers 1930, de bénéficier aujourd'hui d'une protection plutôt controversée.

Son retour inattendu, en novembre 1992, a déclenché une belle polémique. " Une véritable affaire Dreyfus ", commente Gérard Kieffer qui, depuis plus de quinze ans, organise dans la région des randonnées avec des ânes. Guide de montagne et conseiller municipal de Guillaumes, il observe une prudente neutralité entre les partisans du " laissez-les vivre ! " et les éleveurs qui, en dépit des indemnités perçues, exigent la tête de ces voyous qui troublent la paix des cimes.

En attendant, les bergers ne dorment que d'un oeil même si, depuis quelque temps, leurs chers moutons retrouvent le goût de paître grâce à la présence des pastous, redoutables chiens de défense pyrénéens auxquels on peut simplement reprocher de ne

pas faire la différence entre un loup et... un bipède, fût-il humain. Malheur, par conséquent, à l'étranger qui, en quête de contacts authentiques, s'approcherait un peu trop près d'un troupeau confié à cet intraitable cerbère.

#### MINI-CONFERENCES AU SOMMET

De quoi troubler le randonneur qui, la fleur au piolet, remonte paisiblement la haute vallée du Var, serpente dans les gorges rouges de Daluis (un Colorado made in France qui mériterait d'être scrupuleusement protégé) et se hisse, via le val d'Entraunes, jusqu'au col de la Cayolle (2 326 mètres). Trouble de courte durée, au demeurant, le propre du marcheur étant de marcher, non de cogiter. Logique qui s'impose avec force au néophyte qui découvre que randonner consiste surtout à regarder... ses pieds. Ou, plus exactement, à déterminer, en permanence, les endroits où il serait judicieux de les poser. Vous voudriez, à juste titre, admirer le paysage ? Qu'à cela ne tienne : arrêtez-vous. Le guide est d'ailleurs là pour ponctuer votre balade de

miniconférences qui permettent de reprendre son souffle et de se désaltérer tout en devenant incollable sur les pelites de la fin du primaire, les grès d'Annot du tertiaire, l'action des glaciers ou l'extraction ancestrale du cuivre sur les flancs du dôme du Barrot.

Fierté du citadin qui apprend ainsi à distinguer pins sylvestres, pins noirs et mélèzes, edelweiss, génépi et gentiane, aigle royal, gypaète barbu et circaète, chamois, mouflons et bouquetins, avant que le vertige ne le saisisse à la perspective d'avoir à identifier les quelque deux mille espèces de plantes ici représentées (quatre mille au total en France) dont deux cents rares, une trentaine endémiques et soixante des soixante-dix-neuf variétés d'orchidées recensées dans l'Hexagone ! Somptueux bouquet où brillent la soldanelle, la civette, la grassette, la joubarbe, la potentille, la saxifrage, la silène, la campanule, l'épilobe, la digitale, l'ancolie, ...



## Pour un tourisme responsable

### Nos engagements:

-Un apport économique reversé directement aux gens de la vallée résidents à l'année en favorisant un réseau " chez l'habitant" et en préférant les produits locaux aux produits industrialisés même moins chers.Ceci nous a conduit à devoir réfléchir sur un autre type d'alimentation : salades composées à midi avec des céréales et des légumes du jardin, pain bio, fromages du pays etc.

Nous essayons de développer une autre idée de la nutrition auprès de nos hébergeurs et de nos clients:il n'est pas facile d'allier qualité - prix raisonnables et goûts de chacun surtout avec les enfants!

-Gérer un tourisme maitrisable à échelle humaine et ne pas être tenté de déléguer ou grossir.

Garder toujours l'idée de qualité et d'améliorer nos services.

- Un souci de qualité à votre écoute : Cette année, nous proposons une alternative à une randonnée fréquentée le dernier jour ( celle du lac d'Allos) afin de satisfaire ceux parmi vous qui aiment la montagne sauvage et secrète.

-Faire connaitre le pastoralisme, racines de notre culture par des rencontres avec des bergers en rando accompagnée

- Gestion de l'environnement:

-Utiliser le moins possible de plastiques jetables notamment dans les pique-niques.Nous vous fournissons des jetables en amidon de maïs sans OGM.

-Utiliser le moins possible de papier : Fournir les informations sur support numérique permet de moins gaspiller le papier.

-Utiliser le papier recyclé pour nos dépliants.

-Respecter la fragilité du milieu montagnard et avoir conscience de l'impact de nos circuits en camping en haute-montagne : ceci nous a conduit à limiter ces randonnées accompagnées à une dizaine par an afin de ne pas trop peser sur les pâturages et de ne pas fragiliser le métier de berger par une utilisation abusive des herbages par nos ânes.

-une volonté d'informations précises: car de plus en plus, il arrive dans nos montagnes un public non averti, sans références à des traditions de montagne.

Pour ne pas vous retrouver dans un type d'hébergement qui ne vous convient pas, nous avons sur notre site internet un rappel de ce montagne.

### Vos engagements

-Etre un touriste responsable : Avoir conscience et choisir à bon escient vos vacances: bien souvent, vous ne lisez pas les fiches techniques et vous vous étonnez qu'il fasse chaud, froid,que ça monte, ça descend, c'est loin, il y a des mouches, des taons..

-Ne pas être simplement consommériste:

-La Montagne n'est pas un produit touristique adaptable à vos désirs.C'est à vous de vous adapter car

on ne domestique pas la montagne

C'est la voie de la consommation modérée; cela implique de s'adapter aux logements

-Votre "empreinte écologique" sur les montagnes doit être peu pesante. Concrètement :faire avec les moyens du bord, là où l'on est sans oublier le bon sens.

- Ne pas se laisser aliéner par sa définition du confort de citoyen intransposable en montagne.

-Ne pas oublier d'amener vos récipients pour les salades composées et vos couverts pour moins consommer de plastiques jetables.

-Ne pas jeter de pelures d'oranges, de plastiques, de mégots etc

-Ne pas parsemer la montagne de papiers toilette roses. Sachez être comme un Indien. Personne ne doit voir que vous êtes passés par ici.

-Utiliser les informations sur support numérique et n'imprimer que l'essentiel.

-Adhérer à notre démarche dans l'esprit qui nous anime de ne pas proposer trop de circuits.

Tant pis si c'est complet pour vous, l'an prochain, vous vous y prendrez plus tôt!

Soyez " cools avec nos hébergeurs et ne nous les énervez pas!!!

Notre réseau d'hébergeurs est composé de gens du pays, pleins de bonne volonté et prompts à vous accueillir avec bonne humeur. Ils mettent les petits plats dans les grands et se font une joie de partager avec vous leur passion de leur terroir. Ce ne sont pas des "pros" de l'accueil, blindés, désabusés et misanthropes. Ils "ne tiennent pas de "formule 1".

Ici les rapports humains sont privilégiés aux rapports consuméristes!

Ils méritent votre respect,votre franche curiosité et votre intérêt. N'attendez-pas d'eux un service hôtelier traditionnel: pas de petit-déjs servis au lit mais un petit génépi pourquoi pas

# Voyager en famille

## - Itinéraire

- Nos itinéraires sont conçus et repérés pour un cheminement en famille, ils tiennent compte du rythme particulier qu'impose la présence des enfants et laisse place à des moments ludiques.

## - Durée

- Pour une première expérience en voyage sous tente, privilégiez un voyage d'une semaine. Cela vous permettra de faire découvrir progressivement à votre famille, le charme de cette formule originale. La durée du déplacement et de l'effort quotidien tient compte de l'âge des enfants.

## - Sécurité

- Les itinéraires, les conditions de transport et d'éloignement sont définis de manière à assurer les meilleures conditions de sécurité possibles.

## - Responsabilité

- Les parents demeurent responsables de la sécurité de leurs enfants pour toutes les activités durant le voyage. Ils veillent aussi à ce que ces derniers respectent les lieux visités et les personnes rencontrées.

## - Encadrement

- Dans tous les cas, l'encadrement de nos voyages est confié à des professionnels, spécialistes de la région dans laquelle ils travaillent, qui connaissent et coordonnent l'équipe locale. Ils sont responsables du bon déroulement de l'itinéraire et de la sécurité. **Ils ne sont en aucun cas des baby-sitters ou des moniteurs d'activité. Lors d'une éventuelle baignade, les enfants restent sous le contrôle et la responsabilité de leurs parents.**

## - Hébergement et nourriture.

- Sur les bivouacs, les participants doivent monter et démonter eux-mêmes les tentes. Les matelas permettent un confort de camping simple. Les repas sont préparés par l'accompagnateur le cas échéant, la participation du groupe peut être requise pour quelques petites "corvées".  
la cuisine est réalisée à base de produits frais et de plats locaux.

## - Santé

- Une pharmacie collective adaptée aux enfants et à la zone du circuit sera gérée par l'accompagnateur. Cependant il est vivement conseillé à chaque famille de se munir de tous les médicaments recommandés dans la fiche technique et de ceux utilisés particulièrement par ses enfants.

## Conseils

Pensez à la peau des plus jeunes, en emportant chapeau et crème solaire haute protection, sans oublier les lunettes de soleil. Vos enfants doivent être bien chaussés pour faire les randonnées La lampe, de préférence "frontale", est indispensable pour tous



## bulletin d'inscription

Remplissez le bulletin ci-dessous et renvoyez-le avec votre chèque d'acompte de 30% à : Itinérance Villeplane 06 470 Guillaumes  
Dès réception, nous vous enverrons une confirmation d'inscription

Nom Prénom  
Nom Prénom  
Nom Prénom  
Nom Prénom  
Age des enfants:  
Adresse

tél: portable:

rando accompagnée Date

Acompte : 30% du prix du séjour:  
. . . . . €

Le solde sera à régler sur place  
Assurance-annulation: il vous appartient d'en souscrire une auprès de votre agence d'assurance si votre R.C ne couvre pas cette clause.  
Se référer à nos conditions générales sur notre brochure

### Options particulières:

je souhaite arriver la veille et je retiens le gîte de Villeplane pour ... .. personnes en 1/2 pension

Recommandations: prévoir d'arriver la veille au gîte de Villeplane ( 04 93 05 56 01 ) pour ne pas partir tard (demi-pension: 38 euros adulte, 34 euros enfant). Chambres collectives ou yourtes .Dortoir de 4 et 5 et chambres de 2 ou 3 selon disponibilités. Salles de bain collectives. Prévoir d'arriver entre 17 et 19 h. Repas servis de 19h30 à 20 h 30

- J'arriverai directement sur le lieu du rendez-vous avant 9 h du matin .Téléphoner la veille pour précisions sur le lieu où nous trouver

- J 'arriverai par le car de Nice - Guillaumes et souhaite qu'on vienne me chercher à Guillaumes: à 15h30 le samedi

-J'arriverai par le train des Pignes ( départ de Nice 17 h 17) qui arrive à 18h47 à Entrevaux et je souhaite qu'on vienne me chercher le samedi soir et qu'on me ramène le samedi suivant pour celui de 19 h 17(arrivée Nice 20 h 57 ( sup de 80 euros pour le transfert)

Merci de bien vouloir nous nous rappeler comment vous nous avez connu: