Randonnée en ski de randonnée nordique accompagnée en itinérant

L'Ubaye en ski de randonnée nordique

Entre Mercantour et Queyras, subtil mélange des ambiances alpines et provençales pour ce trek très nature ! L'Ubaye est un massif propice à la pratique d'un ski nordique hors traces, sauvage et solitaire, qu'il devient nécessaire de découvrir.
Dépaysement garanti pour les skieurs nordiques à l'âme voyageuse, au cœur de cette vallée secrète et encore si préservée.
Autour de l'imposant massif du Chambeyron, vous serez hébergés dans de minuscules hameaux de quelques âmes où authenticité, confort et gastronomie enchanteront votre périple.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil / Saint-Ours / Col de Mallemort
Accueil à 9h30 à la gare de Montdauphin - Guillestre.
Pour ceux qui ne seront pas monter au centre la veille, essais du materiel à la gare.
Transfert au petit hameau de Saint-Ours. Installation puis balade à partir de Saint-Ours vers le col de Mallemort. Sur le plateau très nordique, des séances de perfectionnement pourront être proposées. Très belle mise en jambes dans ce paysage grandiose de la Haute-Ubaye.

DISTANCE : 10 km
DÉNIVELÉ + : 370 m
DÉNIVELÉ - : 370 m
HÉBERGEMENT : en auberge

Jour 2 : Vallon de l'Orrenaye / Col de Roburent
Aller-retour dans le vallon de l'Orrenaye jusqu'au col frontalier de Roburent. Vous évoluerez dans ce vallon très fermé, où l'été les lacs se succèdent paisiblement. Les vallées s'élargissent vers un site nordique d'exception. Jolis panoramas sur les imposants sommets italiens.

DISTANCE : 11 km
DÉNIVELÉ + : 550 m
DÉNIVELÉ - : 550 m
HÉBERGEMENT : en auberge

Jour 3 : Larche / Vallon du Lauzanier / Larche
Au départ de Larche, nous entrons aujourd'hui dans le parc national du Mercantour. Sur les sentiers de la grande traversée des Alpes (GR), nous remonterons le somptueux vallon du Lauzanier, fait de pentes techniques et de replats. Journée de sensation aux frontières entre l'Italie, les Alpes de Hautes-Provence et les Alpes-Maritimes. Là encore un grand moment de ski.

DISTANCE : 10 km
DÉNIVELÉ + : 600 m
DÉNIVELÉ - : 600 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 4 : Fouillouse / Col du Vallonnet / Fouillouse
Changement de vallée, changement d'ambiance pour ces deux journées. Au départ du hameau typique de Fouillouse, nous ferons la remontée des vallons nordiques dominés par le Chambeyron. Le col du Vallonnet et ses pentes atypiques vous feront découvrir d'autres sensations.

DISTANCE : 13 km
DÉNIVELÉ + : 650 m
DÉNIVELÉ - : 650 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 5 : Col du Mirandol

Un bon randonneur nordique ne pouvait pas quitter l'Ubaye sans s'être élancé vers le col de Mirandol (2450 m). Là encore un vallon d'exception pour cette pratique, très intime, loin de tout... Espaces sauvages et panoramas grandioses des Alpes provençales..

DISTANCE : 15 km
DÉNIVELÉ + : 600 m
DÉNIVELÉ - : 600 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 6 : Vars Saint Catherine / Col de Serenne
Retour tranquille vers notre point de départ. Transfert à Vars Ste Catherine. Remontée de la vallée des Couniets en direction du col de Serenne , belvédère sur les montagnes de Vars et sur le massif des Écrins. En fonction des conditions nous pourrons nous rabattre sur l'autre versant, bien connu, du Crachet.
Transfert et dispersion à Montdauphin.

DISTANCE : 12 km
DÉNIVELÉ + : 650 m
DÉNIVELÉ - : 650 m

Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique du ski de randonnée nordique en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre moniteur.

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.
Ce voyage est réalisé avec des partenaires.

Pour connaître les prévisions météorologiques, consultez les différents sites Internet :
- www.meteoconsult.fr
- www.meteo.fr
- www.lachainemeteo.com
Vous pouvez aussi appeler le 0 892 68 02 + le numéro de département ou le 0 892 68 32 50 pour une prévision à 10 jours.

Caractéristiques du circuit :
- Altitude globale : entre 1500 m et 2600 m.
- Durée moyenne des étapes : 4h30 de ski et 15 km par jour.
- Dénivelé positif moyen : 500 m par jour.
- Nature du terrain : Terrain vallonné de moyenne montagne, routes et pistes forestières. Évolution quasi permanente sur terrain non damé.
- Difficultés particulières : Circuit itinérant nécessitant une condition bonne physique et une bonne pratique du ski de randonnée nordique (ski de fond hors trace). Posséder avec ce type de ski une bonne maîtrise de la descente.
- Vous ne portez que vos affaires de la journée.

COUVERTURE GSM : Couverture téléphone mobile fonctionne de façon très irrégulière suivant les vallées.

Le Ski de Randonnée Nordique - SRN - Backcountry
Randonnée nordique, ski hors traces, ski Backcountry, SRN, Cross-country Downhill… Toutes ces appellations définissent le Ski de Randonnée Nordique.

1. Qu'est ce que le ski de randonnée nordique ?

Historique
C'est la version actuelle du ski tel qu'il a été inventé et pratiqué dès la préhistoire par les peuples nordiques : c'est un moyen pratique et efficace pour se déplacer dans des espaces naturels enneigés.
Matériel
Les skis de randonnée nordique ont une largeur et une cambrure intermédiaires entre celles des skis de fond et des skis alpins, ils sont munis de carres et d'un système anti-recul (écailles ou fart de retenu), parfois complété par des peaux de phoques. Chaussures et fixations laissent le talon libre et permettent la flexion naturelle du pied.
Lieu de pratique
Le ski de randonnée nordique se pratique dans des espaces naturels non aménagés sur des terrains enneigés à pente faible ou moyenne.
Technique
En ski de randonnée nordique on peut faire appel à toutes les techniques de progression à ski, empruntées aux répertoires habituels du ski de fond, du télémark, du ski de randonnée et du ski alpin.

2.Quelle est la différence entre le ski de randonnée nordique et le ski de fond ?

Le ski de randonnée nordique est le ski nordique original, le ski de fond en est une spécialisation adaptée aux parcours à faible pente sur des pistes tracées, apparu avec les courses de distance et le damage des pistes.
Par rapport au matériel de ski de fond, les skis de randonnée nordique sont plus larges pour avoir de la portance en neige profonde, munis de carres pour être dirigés en descente et plus courts pour être maniables en tous terrains. Les chaussures sont plus rigides pour donner un meilleur contrôle en dévers et en descente et peuvent être utilisées pour marcher à pieds sur des parcours déneigés.
Le ski de randonnée nordique se pratique en dehors des pistes aménagées pour le ski de fond, un parcours de randonnée nordique peut comporter des passages beaucoup plus raides que ceux normalement rencontrés sur une piste de ski de fond mais moins accidentés que le ski alpin.
Alors que le principe du ski de randonnée alpin est de monter jusqu'à un but élevé et de redescendre, en évitant les passages plats qui sont peu efficaces en termes de dénivelé, le principe du ski de randonnée nordique est de réaliser un parcours linéaire qui peut comporter une alternance et une répétition de plats, de montées et de descentes. Pentes et contre-pentes s'enchaînent en continuité.
Outre les techniques du ski de fond « classique » (pas alternatif), le ski de randonnée nordique utilise des techniques appartenant au répertoire du télémark et du ski alpin pour la progression et la descente en tous terrains et toutes neiges.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

9h30 à la gare SNCF de Montdauphin Guillestre.
Pour ceux qui souhaitent un essais "confortable et efficace du materiel", nous vous conseillons de prendre une nuit supplémentaire à notre « camp de base » dans le Queyras (30km), au Chalet Vie Sauvage (réservation : www.chalet-laviesauvage.com ou 04 92 46 71 72).
De la gare SNCF de Montdauphin - Guillestre, prendre la navette Zou (moins de 3€)sous le panneau Queyras jusqu'à la gare routière de Ville Vieille puis nous appeler au 04 92 46 71 72 pour que nous venions vous chercher. Le lendemain matin, votre guide vous équipe sur place, au chaud, vous partirez directement du Chalet avec lui.

DISPERSION

Vers 18h30, gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

NIVEAU

Sportif : 3 skieurs

HEBERGEMENT
Les noms sont donné à titre indicatif et peuvent être modifié selon la disponibilité.

Hébergements :
- 3 premières nuits : Auberge de Saint ours
Niché au coeur de la Haute Ubaye, vous serez hébergé dans ce gîte-auberge dans le hameau de Saint Ours

- J4 + J5 : Gîte La Cure
Vous serez accueilli dans ce gîte familiale dans le hameau de Maljasset.

Dortoirs de 4 à 6 personnes. Douche chaude tous les soirs.

Possibilité de chambres à deux sur la plupart des étapes : supplément de 100€ (selon disponibilité).

Nourriture : repas pris dans les hébergements, pique-niques à midi.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus (compris dans le prix). Dans certains cas, nous pourrons demander à un participants de conduire un des véhicules de l'organisation pour compléter le minibus.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affairesen 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

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.

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 véhicules.

GROUPE
6 à 12 participants

ENCADREMENT
Moniteurs de ski

MATERIEL FOURNI
- Skis de randonnée skis courts, paraboliques et faciles à skier.
- Chaussures de skis de randonnée nordique montantes
- Peaux de phoque pour faciliter les montées
- Bâtons
- Trousse de 1ers soins collectifs
- Matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR
Vêtements :

- Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
- Guêtres.
- Chaussures de randonnée ou après ski.
- Chaussures détente pour le soir (tennis).
- Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un surpantalon imperméable respirant type Gore-tex.
- Un collant thermique type Carline.
- Tee-shirt ou sous vêtements chauds et respirants. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
- Pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Veste style Gore-tex.
- Vêtement coupe vent.
- Cape de pluie.
- Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.
- Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex.
- Une paire de gants de rechange.
- Tenue d'intérieur pour les étapes

Équipement :

- Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
- Tampon « Ear » contre les ronflements.
- Boules Quiès.
- Nécessaire de toilette léger.
- Du papier hygiénique et des mouchoirs.
- Serviette de bain.
- Un sac à viande.
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
- Gourde isotherme (1 litre minimum).
- Lampe de poche.
- Couteau pliant type Opinel, boite plastuqe de type Tuperware d'une contenance de 300ml, une cuillère.
- Appareil photo.

Pharmacie personnelle :

• Vos médicaments habituels
• Vitamine C ou polyvitamine
• Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
• Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
• Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
• Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du J1 au J6
- L'encadrement par un moniteur Vie Sauavge
- La fourniture du matériel
- Les déplacements pendant votre circuit
- Les frais d'inscriptions et de dossier, et oui chez nous ils sont gratuits !
- Les frais d'organisation
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Les boissons
- Vos dépenses personnelles