# L'Ubaye en étoile... Aux sources de l'Ubaye en chambre double

*L'Ubaye est une petite vallée coincée entre le Queyras et le Mercantour, au cœur des Alpes du Sud. Malmené pendant les guerres, ce petit pays frontalier avec l'Italie reste encore marqué par ces épisodes...d'impressionnants vestiges de fortification valent à eux seuls le coup d'œil.*
*Ce raid aux sources de l'Ubaye va vous embarquer aussi bien sur ces sentiers de l'histoire qu'aux sources réelles aux confins des vallées sauvages, à plus de 2500 m d'altitude.*
*Hébergés confortablement dans des auberges en vallées, vous pourrez profiter d'itinéraires de durées et difficultés moyennes, qui vous permettront de terminer vos journées par quelques visites de ce patrimoine.*

# PROGRAMME

**Jour 1 : Le vallon du Lauzanier**
Du col de Larche, l'incontournable vallon du Lauzanier aux portes du parc national du Mercantour. Très belle journée paisible sur de beaux sentiers aménagés... Cette journée en aller-retour vous permettra de profiter et d'adapter votre rythme... Marmottes, lacs et bergeries d'alpage au programme.

**HEURES DE MARCHE** : 5h30
**DÉNIVELÉ +** : 500 à 800 m
**DÉNIVELÉ -** : 500 à 800 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

**Jour 2 : Le Vallon d'Oronaye**
Belle balade alpestre où la verdure des alpages et le bleu des lacs contrasteront au beau milieu de ces vallées sauvages.
Pour cette journée également vous pourrez adapter la longueur de votre randonnée à votre niveau...

**HEURES DE MARCHE** : 5h
**DÉNIVELÉ +** : 500 à 850 m
**DÉNIVELÉ -** : 500 à 850 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

**Jour 3 : Le col de Vallonet**
Magnifique lieu de passage entre Larche et Fouillouse ce petit col "enchanteur" vous permettra de découvrir au détour de votre randonnée l'impressionnant dispositif militaire mis en place au début du siècle dernier pour se défendre des invasions de nos voisins italiens.
Journée en boucle.

**HEURES DE MARCHE** : 5h30
**DÉNIVELÉ +** : 650 m
**DÉNIVELÉ -** : 550 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

**Jour 4 : Lac des Neufs Couleurs.**
Au départ du hameau typique de Fouillouse, après avoir franchis l'impressionnant pont du Chatelet, c'est une des journées phare de votre semaine : les contreforts de l'impressionnant Chambeyron à plus de 3400 m d'altitudes et les lacs des 9 couleurs.
Si vous êtes amateur de lacs, cette boucle parfaite est faite pour vous... Lac Premier, lac Long, lac Rond, lac de l'Etoile, lac des 9 couleurs, ... autant de noms évocateurs qui seront pour chacun l'occasion d'une pose rafraichissante. Les plus téméraires pourront grimper sur le sommet frontalier de la Fréma, petite pointe facile culminant à plus de 3000 m d'altitude.

**HEURES DE MARCHE** : 6h
**DÉNIVELÉ +** : 985 m
**DÉNIVELÉ -** : 985 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

**Jour 5 : Vallon de Mary lacs Marinet**
Voici un autre bout du monde : Maljasset !
Ce petit hameau caractéristique est le départ de plusieurs belles échappées vers les sommets de la Haute Ubaye. Le Vallon de Mary, les lacs Marinet, les cols du Marinet et Mary (2650 m), des itinéraires lumineux et pittoresques sur les traces des contrebandiers.
Très belle dernière journée dans cette vallée pastorale large... Plusieurs options pour vous permettre de profiter au mieux d'une myriade de lacs d'altitude blottis au pied de l'imposant massif du Chambeyron.

**HEURES DE MARCHE** : 6h
**DÉNIVELÉ +** : 500 à 850 m
**DÉNIVELÉ -** : 500 à 850 m
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

**Jour 6 : Vallon, lacs et col du Longet**
Le col du longet culminant à plus de 2650 m d'altitude est un autre col frontalier entre l'Italie (Val Varaita) et l'Ubaye... il en constitue même la source !
En remontant ce très long vallon, une flore unique tapissera les alpages verdoyants... Les lacs du Longet et la vue imprenable sur le Viso seront le point d'orgue de cette journée au dénivelé modéré, mais très longue si vous arrivez au col (20 km A/R).

**HEURES DE MARCHE** : 4h30 à 6h30
**DÉNIVELÉ +** : 500 à 700 m

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous à Larche à l'auberge du Lauzanier.
Vous pourrez laisser vos affaires et partir pour votre première journée de randonnée.
Ce circuit nécessite que vous ayez un véhicule pour passer d'une vallée à l'autre...

## DISPERSION

Dernier jour à Maljasset.

## NIVEAU

Dénivelé positif moyen : 500 à 800 m par jour
Durée moyenne des étapes : 5h par jour
Difficultés particulières : randonnées sur bons sentiers de montagne balisés.
Plusieurs options de randonnées, du niveau 2 à 3 chaussures.
Réseau téléphonique : fonctionne de manière très irrégulière sur le circuit.

### HEBERGEMENT

Vous serez hébergés en gîte ou auberge.
Possibilité de chambre double tous les soirs.
Il n'y a pas d'hôtels dans ces hautes vallées, mais les gîtes ont su s'adapter et proposer des chambres doubles confortables, mais on reste tout de même dans un esprit "gîte", draps fournis, serviettes de toilettes à prévoir.

**Les repas** servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.
**Les pique-niques** peuvent être réservé par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

## TRANSFERTS INTERNES

Pas de transferts organisés, vous utiliserez votre véhicule pour passer d'une vallée à l'autre.

## PORTAGE DES BAGAGES

Vous transporterez vous même vos bagages avec votre véhicule.

## GROUPE

Groupe entre 2 et 15 participants.
Tarifs dégressifs à partir de 4 participants, merci de demander un devis.

## ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.
Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.
Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

## MATERIEL FOURNI

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

**Vêtements**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter 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 Gore-tex, simple et légère
- 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 Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou paires de chaussures détente pour le soir.

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

**Équipement**

- 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 (1.5 l de préférence)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 boussole
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 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 existent qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent en 4 tailles).
- Boule Quiès (facultatif)
- Papier toilette - Crème solaire + stick à lèvres.

• Des barres énergétiques

**MATÉRIEL PIQUE-NIQUE (facultatif)**
• Une boite plastique hermétique pour transporter votre pique-nique.
• Un gobelet
• Des couverts

**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

Les documents de randonnée,
L'hébergement en demi-pension dans les auberges,
Les frais d'organisation et d'inscription,
Les taxes de séjour.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

**Les assurances,**
**Le transport aller-retour jusqu'au point de rendez-vous,**
**Les boissons et les dépenses personnelles,**
**Les pique-niques.**