



Fiche Technique

Ubaye, Mercantour et Menton (GTA / GR5 étape 4) en liberté

Incroyable traversée que celle qui va vous emmener des Hautes-Alpes jusqu'à la mer Méditerranée. ..Elle constitue également le quatrième segment de l'itinéraire qui part du lac Léman jusqu'à Menton...Il s'agit sans doute de l'itinéraire dont la diversité des paysages : la flore, le patrimoine et l'architecture, est la plus marquée dans nos Alpes françaises. Des hauts sommets de l'Ubaye en passant par les lacs et grands espaces du Mercantour et de la vallée des Merveilles, vous plongerez vers la Méditerranée par une multitude de vallées, de cols et d'anciens villages de montagne...Mais ne vous y trompez pas, les reliefs environnants, les vallées profondes, en font un itinéraire physiquement soutenu...Une expérience éblouissante à faire absolument

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil au village de Larche - vallon du Lauzanier - Pas de la Cavale.

Départ de Larche à l'auberge du Lauzanier où vous laisserez vos sacs.

Si vous arrivez en train, rendez-vous à 8 h précises à la gare SNCF de Montdauphin - Guillestre. Un transfert d'une heure pour rejoindre le village de Larche (coût du transfert 25€/personne).

Départ pour le vallon du Lauzanier aux portes du parc national du Mercantour. Montée par un sentier agréable pour rejoindre le lac du Lauzanier avant une montée finale jusqu'au col un peu plus raide... Magnifique point de vue à partir du col de la Cavale sur la Tinée et sur les massifs environnants.

Descente dans les hautes vallées des Alpes Maritimes en passant par le col des Fourches et le magnifique promontoire du mont des Fourches. Nous rejoindrons la route de la Bonnette Restefond (la plus haute route d'Europe) où nous rencontrerons déjà des vestiges poignants de la ligne Maginot.

Notre étape se fera à Bouseyas, premier hameau de cette haute vallée de la Tinée.

Nuit à Bouseyas.

HEURES DE MARCHÉ : 6h

DÉNIVELÉ + : 1100 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 2 : Isola 2000 - col de la Mercière - Le Boréon

Après un transfert matinal à la station de Isola 2000, nous rejoindrons le col de la Mercière (2342 m). Descente puis traversée au-dessus de l'ancien village de Mollière, jusqu'au col de Salèze. En fonction des conditions et du niveau du groupe, nous ferons un crochet jusqu'au lac Negere. Descente en Vésubie jusqu'au village de Boréon.

HEURES DE MARCHÉ : 6h00

DÉNIVELÉ + : 490 m

DÉNIVELÉ - : 1090 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 3 : Le Boréon - pas des Lardes - madone de la Fenestre - lacs de Prals - La Godolasque

Au départ de Boréon, nous remonterons la vallée en direction du lac de Trécolpas pour passer le pas des Lardes (2448 m) dominé par le Gelas, plus haut sommet du Mercantour.

Descente vers les hospices de la Madone de Fenestre où nous passerons à proximité de la fruitière de la vacherie de la Madone.

Remontée du vallon du Poncet pour rejoindre la Baisse des lacs puis les 5 lacs des Prals avant de remonter jusqu'à la Baisse des Prals.

Belle descente jusqu'au fond de la vallée de la Godolasque, au relais des Merveilles.

Important :

Si cette étape vous paraît trop longue, possibilité de prévoir un transfert en taxi entre Boréon et la Madone de Fenestre pour réduire l'étape (35€ par personne à réserver à l'inscription) ou bien dédoubler cette journée en faisant étape au refuge de la Madone (le séjour passera de 7 à 8 jours de marche), supplément de 55€ à réserver impérativement à l'inscription, transport des bagages : 35€ par personne).

HEURES DE MARCHÉ : 7h30

DÉNIVELÉ +: 1550 m

DÉNIVELÉ - : 1520 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 4 : Vallée de la Godolasque - refuge de Nice - Baisse de Valmasque - vallée des Merveilles - g

Nous allons remonter aujourd'hui cette vallée de la Godolasque jusqu'au lac de la Fous et le refuge de Nice qui le domine. Nous aurons aujourd'hui notre sac allégé pour la soirée au refuge des Merveilles.

Du refuge de Nice, montée à la Baisse Basto pour rejoindre la célèbre vallée des Merveilles et ses gravures rupestres dont nous apercevrons celles qui jouxtent le GR.

Une enfilade de lacs vous enchantera au beau milieu de ce paysage minéral bien typique de cette vallée chargée d'histoire.

Descente jusqu'au refuge des Merveilles pour y passer la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 1350 m

DÉNIVELÉ - : 790 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Option plus directe : possibilité d'aller plus directement au refuge sans passer par la vallée des Merveilles : Dénivelé : +950 m / 5h de marche

Jour 5 : Refuge des Merveilles - Pas du Diable - col du Raux - l'Authion - Camp d'Argent

Par une multitude de lacs, nous allons quitter cette vallée des Merveilles par le Pas du Diable. Changement de paysage à partir de ce Pas du Diable où nous traverserons plusieurs cols de moyenne altitude au beau milieu des alpages à moutons.

Au col du Raux, nous remonterons allègrement vers le petit plateau d'Authion dominé par une remarquable redoute, haut lieu d'affrontement lors de la Seconde Guerre mondiale.

De l'Authion, ça y est, première ouverture sur la Méditerranée par beau temps. Descente jusqu'à la micro-station de ski du Camp d'Argent.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 650 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 6 : Le Camp d'Argent - mont Ventabren - Mangiabo - Sospel

Une magnifique journée en crête vous attend aujourd'hui. Nous allons quitter ces paysages riches en vestiges militaires de la Seconde Guerre mondiale pour rejoindre Sospel par les crêtes et le mont de Ventabren et de Mangiabo. Nous aurons une vue régulière sur l'embouchure du Var et la périphérie de Nice.

Belle descente sur Sospel où nous passerons notre première nuit dans un vrai village, charmant aligné le long du torrent de la Bévéra.

HEURES DE MARCHÉ : 7h00

DÉNIVELÉ + : 1050 m

DÉNIVELÉ - : 1750 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 7 : Sospel - Col du Razet - Vieux Castellar - Menton

Pour cette dernière journée, il faudra rester en condition, il s'agit d'une vraie étape !

Belle montée vers le col de Razet (1032 m) par un ancien sentier, souvent pavé, au milieu d'anciennes bergeries en ruine. Nous croiserons à coup sûr un troupeau de brebis ou de chèvres du Rove témoignant ainsi de notre arrivée en Provence. La végétation aussi devient beaucoup plus feuillue et odorante... Châtaigners, érables et romarin nous accompagneront tout au long de cette belle journée.

Nous profiterons ainsi du dernier col (col du Berceau 1050 m) pour prendre notre pique-nique en dominant la baie et le port de Menton qui sont vraiment à nos pieds !... enfin 1050 m de descente quand même !

A Menton, vos sacs seront déposés à l'hôtel que vous aurez réservé le soir (donner les coordonnées de l'hébergement à la réservation). Si vous ne dormez pas sur Menton le soir, les frais de dépose et de consigne à Menton (en principe Hôtel Lemon) seront de 10€ par sac.

De la gare de Menton, rejoindre la gare de Nice pour toutes les grandes destinations ou bien l'aéroport Nice - Côte d'Azur.

De la gare de Nice, il sera possible de prendre le train pour Paris où les autres grandes directions. Navettes régulières depuis la gare pour l'Aéroport Nice - Côte d'Azur

HEURES DE MARCHÉ : 6h00

DÉNIVELÉ + : 950 m

DÉNIVELÉ - : 1450 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous laisserez vos sacs à l'auberge du Lauzanier à Larche (sortie du village direction Italie), il s'agit du départ de votre randonnée.

Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions vous récupérer à 8h précises à la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin. Navette à réserver obligatoirement à l'inscription.

Possibilité d'arriver la veille :

Possibilité de réserver à l'hôtel Lacour à la gare de Montdauphin - Guillestre. Nous vous récupérerons alors le matin à 8 h.

Accès :

L'accès le plus simple pour ce circuit se fait en train vu qu'il s'agit d'une randonnée linéaire (et non en boucle).

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Votre arrêt est la gare de Montdauphin - Guillestre (ligne Paris - Valence - Briançon). Vous pourrez arriver par le train de nuit ou bien arriver plus confortablement la veille par un train de jour et dormir à l'hôtel Lacour (chambre à partir de 70 € la nuit).

Veillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au 08.92.35.35.35.

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

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

www.mappy.fr

Vous pouvez également arriver en voiture à Larche directement, depuis Gap, vallée de l'Ubaye prendre direction Barcelonnette puis col de Larche (frontière italienne). Le village de Larche se situe 5 km avant le col. L'auberge du Lauzanier se situe à la sortie du village de Larche. Parking gratuit et non gardé à proximité de l'auberge ou de l'office du tourisme.

DISPERSION

Fin de la randonnée le samedi vers 16h30, vos sacs seront dans un hôtel à proximité de la gare de Menton.

Retour en train:

À la gare de Menton, vous pourrez rejoindre Nice (Nice => Menton : 40 mn) et les trains ou avions qui vous ramènent vers les grandes destinations (arrivée à la gare de Nice entre 16 et 18 h).

Train de nuit : Nice - Paris ; TGV ; Navette pour aéroport Nice - Côte d'Azur devant la gare de Nice Ville à droite le long de l'avenue devant la gare.

Vous pourrez passer la nuit en hôtel proche de la gare à Nice ou à Menton (à partir de 70 € la nuit).

Ou bien retour à la gare de Montdauphin - Guillestre si vous êtes venus en voiture, mais il vous faudra 5h minimum pour revenir en train (170€/personne).

NIVEAU

Sportif (3 chaussures)

Altitude des hébergements : 1800 m environ en moyenne

Durée des étapes : 5 h à 7h30 par jour

Dénivelé positif moyen : 900 m par jour

Dénivelé maximum : 1450 m.

Altitude maximum de passage : 2800 m.

Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne. Les sentiers sont bien marqués, vous serez souvent au dessus de l'étage de végétation, donc peu de passages en forêt.

Dans le Mercantour certains passages de cols se feront dans des pierriers.

Vous ne portez que vos affaires de la journée sauf pour la nuit du jour 4 (refuge des Merveilles), vos sacs seront directement transportés à l'étape du Camp d'Argent. Il faudra porter un nécessaire minimum pour la nuit.

Voyage réalisé en collaboration avec des partenaires.

HEBERGEMENT

Selon la formule choisie :

Hébergement classique en gîte : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

Hébergement confort en gîte : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

Jour 1 : Gîte de Bousseyas

Jour 2 : Gîte du Boréon ou autre

Jour 3 : Relais des Merveilles ou autres

Jour 4 : Refuge des Merveilles (pas disponible en chambre de 2)

Jour 5 : Gîte au Camp d'Argent

Jour 5 : Auberge à Sospel.

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 réservés 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

Possibilité de transferts internes, ils seront effectués avec des mini bus.

Transfert entre Saint Étienne de Tinée et Isola 2000 : 40 mn

Possibilité de transfert entre la gare de Montdauphin et Larche (25€/personne)

Possibilité de transfert pour le retour au point de départ (payant).

PORTAGE DES BAGAGES

Selon l'option choisie :

Sans transport des bagages : Vous portez vos affaires personnelles pour toute la durée du séjour.

Avec transport des bagages : Vous portez seulement vos affaires pour la journée. Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous porterez vos affaires personnelles pour un soir. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

Seule l'étape du refuge des Merveilles ne sera pas desservie.

GROUPE

De 2 à 14 participants.

Supplément voyageur partant seul : 170€

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

Votre dossier de randonnée vous sera expédié par la poste à réception du règlement du solde de votre séjour. Il comprend :

- Un livre de route

- Un jeu de cartes IGN
- Le tracé du circuit sur une copie de carte
- Les bons d'échanges
- Les étiquettes pour les bagages.

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 cape de pluie
- 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 de chaussures détente pour le soir.

Un drap sac (même pour les chambres de 2), les gîtes sont équipés de bonnes couvertures ou couettes.

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 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 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 existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent en 4 tailles).
- Boules Quiès (facultatif)

- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres.

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

- le transfert entre Bousieyas et Isola 2000,
- l'hébergement en demi-pension,
- les taxes de séjour,
- les frais d'organisation et de réservation,
- l'envoi du dossier de voyage (roadbook, cartes IGN, étiquettes, bons d'échanges),
- le transport des bagages si vous avez choisie cette option (sauf le jour 4).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- les assurances,
- les boissons.