randonnée liberté été

Clarée, Queyras, Ubaye... de Modane à Larche par la grande traversée des Alpes

Rallier le lac Léman à la Méditerranée, voilà un trek à ne pas manquer. Nous vous proposons au cours de cette semaine inédite de basculer des Alpes du Nord, aux Alpes du Sud en privilégiant ce qu'il y a de plus beau. Le Thabor, la vallée de Névache, Briançon, le Queyras, le Val Maira, l'Ubaye... autant de massifs prestigieux qu'il convient de découvrir à tout prix ! Loin du tumulte des grosses infrastructures des stations de sports d'hiver, vous pourrez apprécier une nature préservée et un accueil authentique dans des villages chaleureux. Une flore incroyable, des lacs d'altitude aux reflets saisissants, le tout sous le soleil des Alpes du Sud... de quoi vous engager sur un trek dont vous vous souviendrez longtemps.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil à la gare SNCF de Modane à 9h
Transfert à Valfréjus (20 minutes) où on retrouvera, le fameux départ du GR5, en direction du col de la vallée Étroite. Montée tranquille vers ce col qui fait office de frontière naturelle entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud. Nous entrons dans les Hautes-Alpes, la vallée Étroite est une enclave française en Italie... Nous descendrons jusqu'aux hameaux des Granges où nous passerons notre première nuit en refuge.

Heures de marche : 5h00
Dénivelé + : 850 m
Dénivelé - : 720 m
Hébergement : en refuge
Assistance bagages : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 2 : Refuge de la vallée Étroite - col du Vallon - Névache
Nous revenons quelques centaines de mètres sur nos pas pour nous enfoncer dans le coeur de cette vallée de la Clarée. Dans un espace extrêmement sauvage, nous remonterons le col du Vallon (2645 m) et dominerons le magnifique lac Blanc.
Belle descente vers le village de Névache en haut de la vallée de la Clarée. Traversée de l'ancien village de la Ville Haute, Transfert à 16h aux Refuge des Fonts de Cérvières.

Heures de marche : 6h00
Dénivelé + : 900 m
Dénivelé - : 1050 m
Hébergement : en refuge.
Assistance bagages : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 3 : Les Fonts de Cervières - col Malrif - Abriès

L'itinéraire d'aujourd'hui nous permettra de rallier le parc naturel du Queyras par une étape d'altitude : col Malrif : 2830 m.
Belle montée en alpage depuis ce hameau magnifique des Fonts de Cervières. Nous passerons le col Marif avec une vue imprenable sur le fameux mont Viso, seigneur des Alpes du Sud.
Longue descente sur Abriès par les lacs Malrifs, parmi les plus grands que comptent le Queyras. Nuit en gîte dans la haute vallée du Guil.

Heures de marche : 6h00
Dénivelé + : 950 m
Dénivelé - : 1300 m
Hébergement : en gîte
Assistance bagages : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 4 : L'Echalp - la vallée des lacs - col Vieux - refuge de la Blanche
Du dernier hameau de cette haute vallée du Guil, nous allons remonter, le long de la frontière italienne, le vallon de Bouchouse qui constitue une réserve de biotope.

Passage aux lacs Egorgeou, Foréant puis au col Vieux (2806 m) pour traverser jusqu'au Col de Chamoussière, juste en face. Descente dans le vallon de la Blanche pour passer la nuit au refuge de la Blanche.

Heures de marche : 6h00
Dénivelé + : 1350 m
Dénivelé - : 600 m
Hébergement : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages (vous retrouverez vos bagages le lendemain)

Jour 5 : Refuge de la Blanche - lac de la Blanche - col de la Noire - Maljasset
Du refuge, vous remonterez l'imposant col de la Noire qui domine le refuge et son petit lac. C'est par ce col que vous quittez le Queyras pour pénétrer dans la vallée sauvage de la Haute-Ubaye. Puis par le vallon très fleuri du Longet, vous descendez paisiblement jusqu'au premier hameau de Maljasset où vous passez la nuit.

Heures de marche : 6h00
Dénivelé + : 500 m
Dénivelé - : 1050 m
Hébergement : en gîte
Assistance bagages : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 6 : Maljasset - col Mary - Chiappera
C'est au pied du massif culminant de la Haute-Ubaye, le Chambeyron (3412 m) que nous remonterons paisiblement le vallon du col Mary avec sa multitude de lacs qui parsèment allègrement ces pâturages encore bien exploités.
Du col, nous basculerons en Italie, dans le Piémont pour rejoindre le Val Maira et le magnifique village de Chiappera.

Heures de marche : 5h30
Dénivelé + : 950 m
Dénivelé - : 1150 m
Hébergement : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 7 : Chiappera - col des Monge - vallon d'Oronayes - Larche
Belle traversée dans cette insolite vallée du Maira pour rejoindre le col des Monges (2542 m) qui marque la frontière.
Descente dans le vallon de la Montagnette, dominé par les forteresses de la ligne Maginot, dressées pour la Seconde Guerre mondiale...
Fin du périple à Larche, petit village de Haute-Ubaye.
Transfert vers 17h (si vous avez pris l'option) à la gare de Guillestre - Montdauphin.

Heures de marche : 6h00
Dénivelé + : 1050 m
Dénivelé - : 940 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Possibilité de transfert le premier jour entre Montdauphin et Modane SNCF + 2 h : 40 € par personne à réserver à l'inscription.
Pour ceux qui poursuivent sur la grande traversée des Alpes la semaine suivante, entre Larche et Menton, possibilité de nuit au village de Larche en gîte ou en auberge.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le rendez-vous est prévu à 9h précise à la gare de Modane, parking gratuit et non gardé à proximité.
Transfert ensuite à Valfréjus.
Si vous souhaitez venir en voiture, le plus simple est de laisser votre véhicule à la gare de Guillestre - Montdauphin, nous vous prenons à la gare pour vous transférer à Modane (option avec supplément : 40€/personne à réserver lors de votre inscription). Départ de la gare à 8h, il vous faudra 2h pour rallier Modane.

Accès :
L'accès le plus simple est de venir à Modane en train et de repartir de la gare de Montdauphin - Guillestre en train également pour votre retour. Les arrivées en voiture, sont plus longues, plus chères et plus compliquées car il s'agit d'une randonnée en linéaire et non en boucle.

Si vous venez en train :
Votre arrêt est : la gare TGV de Modane - Ligne Paris Milan.
Un train au départ de Paris, le matin même, avec arrivée avant 11 h à Modane est possible (nous prévenir dans ce cas pour modifier l'heure de votre transfert.

Possibilité de passer la nuit avant dans des hôtels à proximité immédiate de la gare SNCF :
Hôtel les Voyageurs** : 04 79 05 01 39
Hôtel du Commerce*** : www.hotel-le-commerce.net : 04 79 05 20 98
Veuillez 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 la gare de Montdauphin - Guillestre (parking gratuit et non gardé). Transfert en minibus de la gare de Montdauphin - Guillestre à la gare de Modane. La réservation de ce transfert est obligatoire et se fera à Montdauphin à 8h.

DISPERSION

Fin de la randonnée le samedi vers 17h, après un transfert jusqu'à la gare de Montdauphin - Guillestre option avec supplément
Retour : train Montdauphin /Guillestre - Paris :
Un train de nuit le jour même est en place pour une arrivée à Paris le lendemain.
Des trains de jour, le lendemain seront également possibles, mais il faudra passer une nuit supplémentaire à Montdauphin (hôtel Lacour : 04 92 45 03 08).
Peu de possibilité de transport en commun pour revenir de la gare de Montdauphin - Guillestre jusqu'à Modane le dernier jour (7h de train environ).

NIVEAU

Sportif (3 chaussures).
Altitude des hébergements : 1800 m environ en moyenne.
Durée des étapes : 5h à 7h30 par jour.
Dénivelé positif moyen : 900 m par jour.
Dénivelé maximum : 1200 m.
Altitude maximum de passage : 3000 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.

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 : Refuge de la vallée Étroite
Jour 2 : Refuge des Fonts
Jour 3 : Gîte Edelweiss à Abriès (ou équivalent dans la vallée).
Jour 4 : Refuge de la Blanche
Jour 5 : Gîte de la Cure (ou équivalent dans la vallée)
Jour 6 : Refuge de Campobase (ou équivalent dans la vallée)

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

En minibus.

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. Les reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Sauf pour les jours 4 et 6 où le transport des bagages n'est pas possible, vous porterez vos affaires personnelles pour le soir. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

GROUPE
De 2 à 14 participants
Supplément pour le départ d'une personne seule

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 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 (meme pour les chambres de 2), les gîtes sonts 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

- Les documents de voyage,
- L'hébergement en demi-pension,
- Les transferts pendant le circuit (entre Modane et Valfréjus, de Névache au refuge des Fonts, et entre Abriès et l'Echalp),
- Le transport des bagages si vous avez choisi cette option (sauf jour 4 et 6),
- 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 départ,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les pique-niques.