

La haute route de la Durance à l'Ubaye

Cette belle traversée que vous a dégotté Alain vous embarquera sur des pentes que nous n'avions pas encore explorées jusqu'alors. De Risoul à Vars par un melezin unique et une qualité de neige garantie, vous rejoindrez l'Ubaye.

Chaque jour une randonnée où nous irons chercher la bonne poudreuse pour des descentes toute douce ! Une itinérance sans transfert pour apprécier au mieux des étapes douillettes en altitude.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil - Crête de Reyssas - Vars

Accueil à 9h30 à la gare de Montdauphin - Guillestre.

Transfert au dessus du village de Risoul ; Première journée à travers le mélézin et zone de pâturages peu fréquentés pour atteindre la crête de Reyssas puis descente sur le village de Ste Catherine.

DÉNIVELÉ - : 420 m

Nuit dans la vallée de Vars

Jour 2 : Sainte Catherine /refuge Napoléon

Depuis notre hébergement belle montée dans les alpages à la vue dégagée sur le massif des Ecrins. Après avoir franchi le torrent du Chagnon montée sur la crête de la Selle pour basculer sur le Vallon et atteindre la crête de la Mayt : descente facile jusqu'au refuge Napoléon. Vue panoramique sur l'ensemble de Vars.

DÉNIVELÉ + : 730 m

DÉNIVELÉ - : 480 m

HÉBERGEMENT : en auberge

Jour 3 : Refuge de Napoléon/Saint Paul en Ubaye

Nous chaussons les skis à coté du refuge pour rejoindre le col de Vars d'où nous effectuerons un aller retour dans le vaste vallon du Crachet avant de descendre sur Saint Paul par la route forestière de la Traverse. Magnifique forêt d'épicéas où se réfugient de nombreux ongulés : chevreuils, cerfs, chamois.

DÉNIVELÉ + : 350 m

DÉNIVELÉ - : 880 m

HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 4 : Saint Paul / Fouillouse

Au départ du domaine nordique de Saint Paul nous logerons l'Ubaye jusqu'au niveau du hameau de petite Serenne. Puis après avoir contourné le bois de l'Essysilloun pour monter jusqu'à la cabane de Mirandol nous descendrons sur le petit hameau isolé de Fouillouse. Possibilité si les conditions sont favorables d'effectuer un allerretour jusqu'au col de Mirandol dénivelé +/- 250 m

DÉNIVELÉ + : 740 m

DÉNIVELÉ - : 300 m

HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 5 : Fouillouse/col du Vallonet/ Saint Ours

Dominés par le massif du Chambeyron et les falaises du Massour remontée des vallons nordiques de Plate Lombarde qui nous amènerons au col du vallonet. Longue descente jusqu'à Saint Ours au pied de l'imposante Meyna en laissant de côté les nombreux vestiges de défense militaire : l'Italie est toute proche

DÉNIVELÉ + : 620 m

DÉNIVELÉ - : 740 m

HÉBERGEMENT : en auberge

Jour 6 : Saint Ours/Col de la Gipièrre/Larche

Dernière journée ambitieuse de cette traversée. Pour finir en beauté nous revenons sur nos pas jusqu'au fort de Saint Ours où nous irons en direction du plateau de Mallemort pour contourner la tête de Viraysse jusqu'à la cabane du même nom. Le vaste domaine de pâturages de la Montagnette nous permettra d'atteindre le col de la Gipièrre. Descente le long du torrent de l'Oronaye pour atteindre la route du col de Larche, fin de la descente par les pistes de ski de fond jusqu'au village de Larche. Cette étape longue peut être écourtée si les conditions de neige ou de météo sont défavorables. Retour à Guillestre

DÉNIVELÉ + : 700 m

DÉNIVELÉ - : 810 m

Caractéristiques du circuit

- Altitude globale : entre 1400 m et 2530 m.
- Durée moyenne des étapes : 5h00 de ski et 15 km par jour.
- Dénivelé positif moyen : 700 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 bonne condition physique et une pratique non débutante 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.
- Niveau : sportif 3 skieurs
- Traversée complète sans utilisation de véhicule, seul les bagages sont portés de gîte en gîte

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

9h30, gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

Pour ceux qui souhaitent un essai "confortable et efficace du matériel", 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).

Il faudra vous arrêter à 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

16h à Larche puis transfert à la gare de Montdauphin vers 18h.

NIVEAU

3 skieurs.

Vous devez avoir une pratique régulière du ski de randonnée nordique. Technique de base acquise. Etape de 20 km environ parfois en toute neige. Bonne condition physique requise.

HEBERGEMENT

5 lieux d'hébergement différents...

J1 : Auberge à Vars Village

J2 : Refuge Napoléon au Col de vars

J3 : Gîte à Saint Paul su Ubaye

J4 : Gîte à Fouillouse

J5 : Gîte à Saint Ours

TRANSFERTS INTERNES

Circuit sans transfert.

J1 : accès à Risoul : 15 mn

J6 : retour depuis larche jusqu'à la gare de Montdauphin : 1h30 env

PORTAGE DES BAGAGES

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 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

De 4 à 10 participants

ENCADREMENT

Moniteur de ski de fond breveté d'état.

MATERIEL FOURNI

- Skis de randonnée nordique, 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, cuillère, boîte plastique de type tuperware étanche, d'une capacité de 300 ml environ.
- 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
- 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**