La traversée de la Haute-Ubaye

Dépaysement garanti au cœur de cette insolite et encore secrète vallée de Haute-Ubaye entre Queyras, Mercantour et Piémont, subtil mélange des ambiances alpine et provençale.
Nous vous proposons une découverte du massif de la Haute-Ubaye, au cours de ce circuit où vous irez à la découverte de ces hautes vallées où se nichent quelques hameaux de bout du monde encore si loin de tout mais pourtant si chaleureux. Des hébergements simples mais confortables, de bons sentiers, une assistance bagages…De quoi oublier les contraintes et juste profiter au mieux du plaisir de la randonnée en liberté à la découverte de ces lieux d'exceptions.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil - Le vallon du Lauzanier
Accueil à la gare SNCF de Montdauphin si vous venez en train, ou bien directement à Larche si vous venez en voiture.
De Larche, vous pouvez laisser vos bagages à l'hébergement (chambres libres à partir de 16h30), puis départ pour une première journée de randonnée en étoile, directement au départ de l'hébergement.
Par le fond de la vallée de l'Ubayette, vous entrez dans le Parc National du Mercantour, dont le village de Larche constitue une de ses portes d'entrée.
Le vallon du Lauzanier est un lieu incontournable de cette haute vallée de l'Ubaye. Ses lacs, son pastoralisme, la majestuosité des sommets environnants, en font une première journée pleine d'enchantement !
Longueur variable pour cette journée, entre 4 et 6h30 de marche en fonction de l'endroit où vous ferez demi-tour.

HEURES DE MARCHE : 4h A/R pour arriver jusqu'au lac et la chapelle ; 6h30 A/R pour arriver jusqu'au Pas de la Cavale.
DÉNIVELÉ + : 800 m (400m jusqu'au lac)
DÉNIVELÉ - : 800 m (400m jusqu'au lac)
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge ou auberge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 2 : Col de Mallemort - col du Vallonnet - Fouillouse
Du village reconstruit de Larche, vous remontez par le fameux GR 5 (la Grande Traversée des Alpes) jusqu'au col de Mallemort.
Ce point de passage stratégique est encore marqué par des vestiges de campements datant de la Seconde Guerre mondiale... Dominé par l'impressionnant fort de la Vyrasse (option 1h30 A/R), vous rejoignez le col du Vallonnet par le vallon sauvage du Riou Pinet.
Passage du col de Vallonnet et de ses deux lacs, à plus de 2 500 m pour rejoindre le vallon de Fouillouse.
Nuit dans le remarquable village de Fouillouse.

HEURES DE MARCHE : 6h
DÉNIVELÉ + : 1050 m
DÉNIVELÉ - : 850 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 3 : Massif du Chambeyron - Le lac des Neuf Couleurs.
Considéré comme l'emblème de cette haute vallée des Alpes du Sud, l'Aiguille de Chambeyron dominant à 3 412 m d'altitude est impressionnante !
Vous en avez fait le tour durant ces quelques jours, aujourd'hui vous allez lui "chatouiller les orteils" en randonnant vers les plus beaux lacs de l'Ubaye.
Au départ de Fouillouse, vous rejoignez ce magnifique vallon et le refuge du Chambeyron où il fera bon prendre une collation chez Marie.
Lac Premier, lac Long, lac Rond et le lac des Neuf Couleurs sont successivement des découvertes où les amateurs de photos pourront s'en donner à "coeur joie".
En une vingtaine de minutes supplémentaires, les plus courageux peuvent partir à l'assaut de la tête de la Fréma à plus de 2 100 m d'altitude, sur la frontière franco-italienne.

Retour par le col de la Couletta et le vallon de plate Lombarde jusqu'à Fouillouse.
Nuit à Fouillouse.

Important :
Pour cette journée, il sera possible de moduler votre journée afin de réduire l'étape (option proposée sur votre livre de route).

HEURES DE MARCHE : 6h
DÉNIVELÉ + : 1050 m
DÉNIVELÉ - : 1050 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 4 : Maljasset - lacs Marinet - Saretto
Rendez-vous à 9h pour un transfert matinal à Maljasset.
C'est au pied du massif culminant de la Haute-Ubaye, le Chambeyron (3 412 m) que vous remontez paisiblement le vallon du col Mary avec sa multitude de lacs qui parsèment allègrement ces pâturages encore bien exploités.
Du col, vous basculez en Italie, dans le Piémont pour rejoindre le Val Maïra et le magnifique village de cette haute vallée réputée pour son accueil et sa gastronomie.
Nuit à Chiappera ou Saretto

HEURES DE MARCHE : 5h30
DÉNIVELÉ + : 900 m
DÉNIVELÉ - : 900 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages (vous retrouverez vos bagages le lendemain)

Jour 5 : Sources du Maira - col de la Munie - vallon d'Oronayes - Larche
Belle traversée dans cette insolite vallée du Maïra pour rejoindre le col de la Munie (2 542 m) qui marque la frontière et votre retour en France dans le vallon de l'Oronaye.
Descente dans le vallon de la Montagnette, dominé par les forteresses de la ligne Maginot, dressées pour la Seconde Guerre mondiale...
Une succession de lacs sauvages jalonne votre journée... des invitations à une belle pause pique-nique !
Fin de votre circuit, possibilité de nuit supplémentaire à Larche, vous retrouvez vos sacs à votre hébergement du début de votre séjour.

HEURES DE MARCHE : 6h
DÉNIVELÉ + : 1200 m
DÉNIVELÉ - : 1000 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à Larche (04), parking gratuit sur place.
Vous pouvez laisser vos sacs à l'hébergement, les chambres sont disponibles à partir de 16h30.
Vous aurez également la possibilité d'arriver la veille sur place.

Moyens d'accès
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

DISPERSION

Le dernier jour à Larche.
Possibilité de nuit supplémentaire à Larche.

NIVEAU

Dénivelé positif moyen : 800 m par jour
Durée moyenne des étapes : 6 h par jour
Difficultés particulières : randonnées sur bons sentiers de montagne balisés, mais qui peuvent être parfois assez pentus ou caillouteux.
Réseau téléphonique : la couverture est assez aléatoire en fonction des vallées.

HEBERGEMENT
Selon la formule choisie :
Hébergement classique en gîte : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis (prévoir un drap de sac), les sanitaires sont sur le palier.
Hébergement confort en gîte : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes sont fournis (prévoir un drap de sac), les sanitaires peuvent se trouver sur le palier pour certaines étapes.
Larche : Refuge de Larche ou Auberge du Lauzanier
Chiappera : Refuge de Campobase ou Locanda Provençale
Fouillouse : Gîte des Granges

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. Il n'y a pas de pique-nique le premier jour.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert entre Fouillouse et Maljasset le J4 : 15 min
Possibilité de transfert depuis la gare SNCF de Montdauphin (en supplément, à réserver à l'inscription).

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 (qu'un seul bagage par personne, privilégiez les sacs souples et ne doit pas excéder 12kg). 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.

Portage des bagages possible tous les jours, sauf pour l'étape en Italie où il faudra que vous partiez avec un nécessaire léger dans le sac à dos, et vous retrouverez votre valise à Larche le lendemain.

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 y en a qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent en 4 tailles).
• Boule Quiès (facultatif)
• Papier toilette - Crème solaire + stick à lèvres.
• Des barres énergétiques
Un drap sac sera nécessaire pour l'hébergement en formule "gite". Le linge est fournis pour l'option Auberge et Chambre d'Hôtes.

Matériel pique-nique (facultatif) :
• Une boîte 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 gîtes,
- Les transferts entre Fouillouse et Maljasset le J4,
- 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 transports des bagages,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les pique-niques.