



## Vallée de l'Ubaye, la merveille des Alpes

*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 pourrez laisser vos bagages à l'hébergement (chambres libres à partir de 16 h 30), 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 entrerez 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 feront une première journée pleine d'enchantement !

Longueur variable pour cette journée, entre 3 et 6h 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 remonterez 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 1 h 30 A/R), vous rejoindrez 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 rejoindrez 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 seront successivement des découvertes où les amateurs de photos pourront s'en donner à "cœur joie".

En une vingtaine de minutes supplémentaires, les plus courageux pourront 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 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 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

**Jour 5 : Sources du Maira - col de la Munie - vallon d'Oronayes - Larche**

Belle traversée dans cette insolite vallée du Maira 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 jalonnera votre journée... des invitations à une belle pause pique-nique !

Fin de votre circuit, possibilité de nuit supplémentaire à Larche, vous retrouverez 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 Larche), parking gratuit sur place.

Possibilité de transfert (1 h) depuis la gare SNCF de Montdauphin - Guillestre à 8 h 30, coût : 25€/personne (à réserver à l'inscription).

Vous pourrez laisser vos sacs à l'hébergement, les chambres seront disponibles à partir de 16 h 30.

Vous aurez également la possibilité d'arriver la veille sur place (42€/personne en formule gîte ; 70€/ personne en formule chambre d'hôtes. Formule en demi-pension : repas du soir + nuit + petit-déjeuner).

### **DISPERSION**

Le dernier jour à Larche. Possibilité de transfert à la gare SNCF de Montdauphin - Guillestre si vous venez en train (coût : 25€/personne à réserver à l'inscription).

Possibilité de nuit supplémentaire à Larche (45€/personne en formule gîte ; 70€/ personne en formule chambre d'hôtes. Formule en demi-pension : repas du soir + nuit + petit-déjeuner).

### **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 portable : la couverture est assez aléatoire en fonction des vallées.

### **HEBERGEMENT**

Vous serez hébergés en gîte ou auberge.

#### **Formule gîte :**

Larche : Refuge de Larche ou Auberge du Lauzanier

Chiappera : Refuge de Campobase ou Locanda Provençale ou La Scuola

Fouillouse : Gîte des Granges

### **TRANSFERTS INTERNES**

Transfert entre Fouillouse et Maljasset le J4 : 15 min

Possibilité de transfert depuis la gare SNCF de Montdauphin : 25€/personne Aller ; 25€/personne Retour. Réserver cette navette à l'inscription.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Portage des bagages possible tous les jours, sauf pour l'étape en Italie.

## **GROUPE**

Groupe entre 2 et 15 participants.

Tarifs dégressifs à partir de 4 participants, merci de demander un devis.

## **ENCADREMENT**

Pas d'encadrement prévu sur ce circuit, vous partez de manière autonome, nous vous fournissons livre de route, cartes et bons d'échanges pour les hébergements.

## **MATERIEL FOURNI**

contenumaterielfourn

## **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 "gîte". Le linge est fournis pour l'option Auberge et Chambre d'Hôtes.

#### **MATERIEL 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,  
Les frais de réservations et d'organisation,  
Les frais d'inscription ,  
Les taxes de séjour.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

**Les boissons,**  
**Les pique-niques,**  
**Les transports des bagages,**  
**Le transport aller-retour.**

