

UBAYE, SECRET D'HIVER



Nichée entre Queyras et Mercantour, voilà une vallée perdue qui a des airs de bout du monde...

À l'écart des grands classiques de la randonnée raquettes, la Haute Ubaye n'a pas le succès de ses voisines, et c'est tant mieux, car on peut ainsi profiter en toute quiétude de ce secret bien gardé.

Ici on est loin de toute remontée mécanique et du tumulte des stations de ski!! On chemine au

départ de petits hameaux blottis sous la neige, avec des vues magnifiques sur les sommets et sous le soleil généreux de la région, survolés par le gypaète barbu...

Nous serons basés au joli hameau de Fouillouse, dans une auberge confortable et chaleureuse, disposant d'un bain norvégien, en gestion libre. Avec mon minibus, nous rayonnerons dans les différents secteurs de la haute vallée et profiterons au maximum de cet écrin hivernal !

- ▶ Randonnée en étoile de niveau moyen
- ▶ 7 jours - 6 nuits - 6 journées de marche
- ▶ 4 à 5h30 de marche par jour
- ▶ 500 m de dénivelé positif moyen
- ▶ Portage : affaires pour la journée
- ▶ Transferts : avec mon minibus
- ▶ Hébergement : gîte en gestion libre ; repas préparés en commun ; dortoirs et possibilité de chambre en supplément
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes*

26 déc 2022 - 1^{er} janv 2023

720€

Niveau moyen

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

* Pour un groupe de 4 personnes, un supplément de 100€/pers vous sera demandé

PROGRAMME

Jour 1 : lundi : accueil à Montdauphin - Fouillouse

Accueil à la gare de Montdauphin-Guillestre à 17h. Transfert à Fouillouse (1h). Installation au gîte Les Granges chez Inès et Odilon et distribution du matériel. Nuit en gîte.

Jour 2 : mardi : le Lauzanier

Transfert vers Larche et balade vers le magnifique et paisible vallon du Lauzanier ou les plateaux de l'Enclouse, à la frontière avec l'Italie et aux portes du parc du Mercantour. Nuit en gîte à Fouillouse..

+/-500m, 5h

Jour 3 : mercredi : Serre de l'Aut

Boucle forestière pour monter vers un lieu chargé d'histoire, le Serre de l'Aut et ses fortifications. Nuit en gîte à Fouillouse.

+/-500m, 5h

Jour 4 : jeudi : Mirandol

Montée à travers la forêt de mélèzes vers les alpages de Mirandol, voire le sommet de l'Aiguillon. Le point de vue est grandiose sur les montagnes de Haute Ubaye! Nuit en gîte à Fouillouse.

+/-500 à 650m, 5h30

Jour 5 : vendredi : le Vallonnet

Une montée toute en douceur dans le splendide vallon du Vallonnet, qui abrite un couple de gypaètes barbus, au pied des hauts sommets dans une grande ambiance! Nuit en gîte à Fouillouse.

+/-500 à 600m, 5h30

Jour 6 : samedi : vallon de Mary

Transfert au bout de la haute vallée pour une balade dans le magnifique vallon de Mary, en direction de la bergerie du même nom, sous l'aiguille Pierre André, haut lieu de l'escalade ubayenne. Nuit en gîte à Fouillouse.

+/-500 à 650m, 5h30

Jour 7 : dimanche : plan de Parouart

Transfert vers Maljasset pour une dernière balade tranquille et contemplative pour admirer les méandres enneigés du plan de Parouart, un spectacle unique en son genre. Transfert retour avec mon minibus vers la gare de Montdauphin-Guillestre pour 15h.

+/-200m, 3h



DÉPART & ARRIVÉE

- Accueil le lundi 26 décembre à 17h en gare de Montdauphin-Guillestre
- Fin du séjour le dimanche 1^{er} janvier à 15h au même endroit.

Pour se rendre à Montdauphin-Guillestre :

- En train : trains réguliers (allant vers Briançon), depuis Marseille, Valence, Grenoble. Train de nuit depuis Paris. Si c'est possible cet hiver, TGV pour Oulx puis navette pour Briançon, où je peux vous récupérer. Attention, avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous que le circuit est bien confirmé.
- En voiture : de Grenoble par le Lautaret et Briançon, de Gap par la N93. Attention, équipements spéciaux hiver requis. Parking autour de la gare.
- Covoiturage possible et conseillé avec les autres participants.

HÉBERGEMENT & RESTAURATION

- Gîte Les Granges à Fouillouse. Dortoirs de 6 avec possibilité de chambre moyennant supplément à régler directement au gîte

(double : 18,50€/nuit/pers et simple : 27,50€/nuit/pers) et sous réserve de disponibilité (me contacter). Amener sac à viande, serviette et chaussons (sauf en chambre : seulement les chaussons).

- Repas préparés par nos soins. Dites-moi à l'avance s'il y a des choses que vous ne pouvez pas manger. Menus simples, faciles à préparer de façon conviviale, adaptés à la randonnée, peu carnés. Un menu plus festif est prévu pour le soir du 31 décembre mais cela restera simple, sans tomber dans des excès ni de quantité, ni de luxe... Pensez à amener quelques bouteilles (on pourra, si vous le souhaitez, le lundi en venant, faire un détour à Jausiers à la Maison des produits de pays).

LOGISTIQUE & MATÉRIEL FOURNI

- Raquettes, bâtons, DVA, pelle et sonde fournis.
- Nous portons un sac pour la journée avec affaires chaudes, eau, pique-nique et matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde). Attention, c'est volumineux et il faut que vous ayez suffisamment de place pour tout cela dans votre sac.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Le prix comprend :

- L'hébergement-restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J7
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme
- Le prêt des raquettes, bâtons, DVA, pelle, sonde

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert A/R chez vous - Montdauphin
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (vivement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »



CARTES

Carte IGN Top 25 3538 ET Aiguilles de Chambeyron

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

- Vous allez porter sur votre dos : affaires pour la journée + DVA-pelle-sonde + eau et pique-nique

Pour la journée :

- Un sac à dos de 35 à 40 litres (pas moins), avec un sursac protecteur imperméable
- Chaussures de rando chaudes, montantes, imperméables, qui ne risquent pas de vous donner d'ampoules
- Pantalon déperlant et isolant. Si vous avez un bon pantalon d'été, vous mettrez dessous un collant chaud
- Surpantalon étanche, en cas de grosse chute de neige. Pas de combi de ski.
- Guêtres si vous voulez
- Veste Gore-tex à portée de main dans le sac
- Collant type Mérinos
- Haut à manches longues chaud et respirant type Mérinos. Là encore, évitez le coton.
- Chaussettes de laine chaudes. Pas de coton.
- Micro-polaire légère et respirante
- Doudoune chaude obligatoire
- Bonnet, voire tour de cou s'il fait vraiment froid
- Gants ou moufles imperméables + sous-gants en soie + une paire de rechange (qui peut être en polaire) obligatoire au fond du sac.
- Lunettes de soleil protection 3 minimum, crème solaire indice 50, stick à lèvres, casquette
- Masque de ski utile en cas de jour blanc.
- Gourde : de quoi avoir 1l d'eau ; attention aux camel-backs, l'eau peut geler dans le tuyau
- Thermos obligatoire : minimum 0,5l d'eau chaude ou 1l pour 2. Par grand froid ou mauvais temps, si l'eau n'est pas chaude, on ne boit pas...
- 1 couteau de poche et une cuillère
- 1 grand sac plastique ou, mieux, un sac étanche pour emballer vos affaires + qq petits + un sac pour transporter le pique-nique
- Papier toilette + briquet ; mouchoirs
- Couverture de survie
- Carré de tapis de sol en mousse ou de papier bulles, siège pour les pique-nique!

Pour les soirées et nuits en gîte :

- Sandales type Crocs ou chaussons
- Sac à viande et serviette
- Double ou multiprise pour charger les appareils
- Maillot de bain pour le bain norvégien!

Pharmacie :

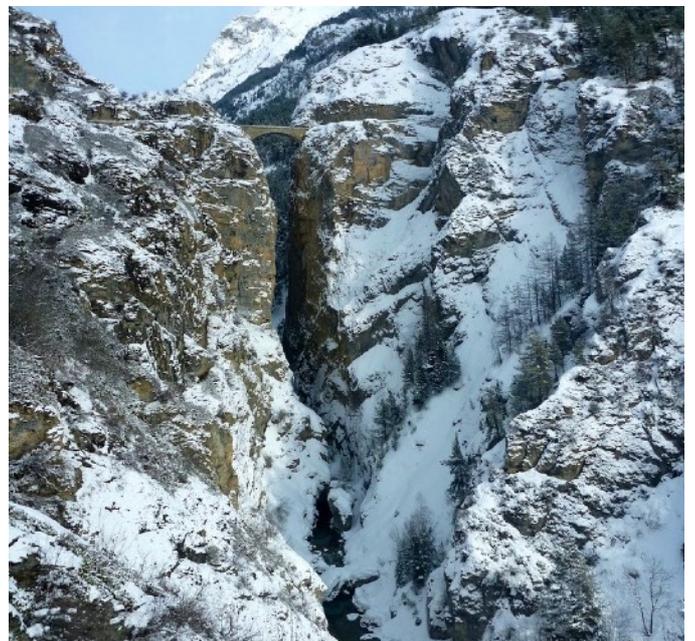
- Kit sanitaire Covid obligatoire comprenant :
 - Un masque par jour au moins
 - Un flacon de gel hydroalcoolique
 - Un petit sac poubelle par jour au moins
 - Du savon de Marseille
- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire si traitement en cours).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas de me signaler à l'avance une allergie alimentaire ou régime spécial. C'est important : c'est moi qui vais faire les menus.

Et aussi :

- Possibilité de charger des appareils dans les gîtes. Couverture réseau plus qu'aléatoire en haute Ubaye.
- Argent liquide pour les boissons (on pourra sans doute consommer sur place)
- Suivant la place que vous avez, une petite spécialité de chez vous sera bienvenue! Notamment pour les boissons : c'est à vous de jouer!

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent.
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation-interruption du séjour et bagages-effets personnels.



INFO COVID 19

Pour vous protéger et protéger les autres... quelques règles et infos à lire **impérativement** avant le départ

À ne pas oublier avant la randonnée

- Votre kit sanitaire **obligatoire** (1 masque par jour, 1 flacon de gel hydroalcoolique, 1 petit sac poubelle par jour, savon de Marseille)
- Le matériel spécifique requis par les refuges (sac de couchage si spécifié, sandales pour le soir, sac en tissu pour vos affaires perso)
- Veillez à bien à venir avec tout le matériel personnel nécessaire et notamment : bouteille d'eau, gobelet, couverts
- Pensez à marquer votre matériel, par exemple avec du scotch de couleur (éventuellement en y mettant votre nom), de façon à ce qu'il soit clairement identifiable.
- Chacun est responsable de son matériel. Il ne pourra rien vous être prêté en plus de ce qui est prévu de l'être.

Pendant la randonnée

En fonction du terrain et dans la mesure du possible, je mettrai tout en oeuvre pour assurer le respect des dernières consignes de distanciation en vigueur.

Risque Covid

- Avant la rando, vous vous engagez, si vous présentez des symptômes du virus, ou avez été en contact avec une personne présentant les symptômes, à renoncer à votre voyage
- Couverture du risque Covid 19 pendant la rando : vous référer à votre contrat d'assurance

Hébergement

Les hébergements sélectionnés nous ont garanti la mise en place et le respect d'un protocole sanitaire pour l'accueil de leurs clients. Chaque hébergeur fait tout son possible pour garantir la sécurité sanitaire de son établissement, même si cela reste des hébergements collectifs, avec tout ce que cela implique.

Transferts en véhicule

Le masque est obligatoire dans mon minibus, dans les taxis et dans le véhicule d'autres participants, si d'aventure vous covoiturez.

**GESTES SÛRS
ET BONNE DISTANCE
POUR VOUS PROTÉGER
ET PROTÉGER LES AUTRES...**

**ENSEMBLE
RESPECTONS
AU QUOTIDIEN**

**5 GESTES
BARRIÈRES**



1

SE LAVÉ les mains fréquemment et correctement avec de l'eau et du savon ou un gel hydroalcoolique



2

TOUSSER ou **ÉTERNUER** dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique



3

JETER son mouchoir à usage unique, ses gants et son masque dans une poubelle



4

RESPECTER la distance physique préconisée, les équipements et les précautions nécessaires à la pratique des activités



5

SALUER sans se serrer la main ni s'embrasser