

# HAUTE UBAYE & PIÉMONT ITALIEN EN BIVOUAC



C'est maintenant la troisième année que nous allons visiter des coins perdus de montagne, peu pourvus en refuges et propices aux bivouacs étoilés... Cette année, le choix se porte sur la haute vallée de l'Ubaye, coin sauvage s'il en est, et son pendant italien. À partir du joli hameau de Maljasset, voici une boucle qui joue à saute-moutons au-dessus de la frontière. D'un

côté, l'exploration de quelques vallons de la haute Ubaye, à l'ambiance de bout du monde et à la géologie particulière (il faut dire que l'on marche sur le fond de l'océan) ; de l'autre, les hautes vallées piémontaises (Varaita, Maira, Stura), si bucoliques, avec leurs vieilles granges et leurs lacs enchanteurs. Entre les deux, quelques sommets et des bivouacs magiques. Que demander de plus?

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau sportif
- ▶ 10 jours - 9 nuits - 9 journées de marche
- ▶ 5 à 7 h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 700 à 1200m.
- ▶ Sentiers, hors sentier parfois rocailleux. Une aisance dans la progression avec un gros sac est nécessaire.
- ▶ Portage : affaires personnelles pour les 8 jours, matériel de bivouac, eau, nourriture pour 2,5 jours d'autonomie max
- ▶ Hébergement : sous tente (bivouac sauvage), 1 demi-pension en gîte, 2 dîners en refuge, les autres en bivouac
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

**2 - 11 août \* 2023**

**945 €**

**Niveau sportif**

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

\* Dates susceptibles d'être décalées de quelques jours (cf rubrique « Départ & arrivée »)

# PROGRAMME

## Jour 1 : mercredi 2 août : accueil à Maljasset

Rendez-vous à 17h au refuge CAF de Maljasset, où nous accueillent Tita et sa savoureuse cuisine aux accents italiens. Préparation des sacs (ravitaillement pour 2,5 jours). Dîner et nuit en gîte (1900m).

## Jour 2 : jeudi 3 : Maljasset - lac du Longet

Remontée du vallon du Longet, avec ses jolies marmites - et nous voilà récompensés de cette journée d'échauffement par un magnifique bivouac au bord d'un lac, face au Viso.

+750m, 4h. Nuit en bivouac (2650m).

## Jour 3 : vendredi 4 : lac du Longet - Varaita de Rui

Montée au pas de Salsa (3175m) par le lac du Loup. Aller-retour sans les sacs au beau sommet du Bric de Rubren (3340m), puis descente côté italien le long de la Varaita de Rui, ponctuée de granges.

+550m, -800m, 5h, +/-250m, 1h pour le sommet. Nuit en bivouac (2400m).

## Jour 4 : samedi 5 : Varaita de Rui - plan de Chabrière

Journée hors sentier sauvage aujourd'hui, avec la montée au col de Malacoste (3093m), le pas de Gandin et la descente dans le vallon de la Bouteille, avec ses roches volcaniques si étranges.

+800m, -700m, 5h30. Nuit en bivouac (2511m). Récupération de ravitaillement pour le soir & lendemain.

## Jour 5 : dimanche 6 : plan de Chabrière - Campo Base

Journée sur sentiers roulants et plus fréquentés côté italien, avec le col de l'Autaret (2880m) et le col Bellino (2804m). Descente sur le refuge de Campo Base, au pied de la Rocca Provenzale : quel cadre !

+600m, -1500m, 6h. Dîner et petit-déjeuner au refuge. Nuit en camping près du refuge (1650m). Récupération de ravitaillement pour 2,5 jours.

## Jour 6 : lundi 7 : Campo Base - bivacco Valmaggia

Montée aux beaux lacs Visaisa puis d'Apsoï, à l'impressionnant colle d'Enchiausa (2730m) puis redescente dans la belle valle Enchiausa sur la cabane Valmaggia ou un peu plus bas.

+1150m, -500m, 5h30. Nuit en bivouac (2300m).

## Jour 7 : mardi 8 : bivacco Valmaggia - lacs de Roburent

Descente dans le vallon, puis remontée soit par le col de la Scaletta, soit plutôt par le passo la Croce orientale (2629m), pour rejoindre les fameux lacs de Roburent (ou le lac de l'Orrenaye).

+900m, -750m, 5 à 6 h. Nuit en bivouac (2430m).

## Jour 8 : mercredi 9 : lacs de Roburent - refuge du Chambeyron

Une longue journée pour notre retour en France : traversée des alpages de l'Orrenaye, le raide col de la Portiolette, le pas de la Couletta ; arrivée au refuge du Chambeyron pour se mettre les pieds sous la table!

+1200m, -1000m, 6h30. Dîner et petit-déjeuner au refuge. Nuit en bivouac près du refuge (2620m). Récupération de ravitaillement pour 1jour+1petit dej.

## Jour 9 : jeudi 10 : refuge du Chambeyron - lacs du Marinnet

Encore une splendide traversée avec pas moins de 4 cols (Gypièrre, Infernetto et son câble, Ciaslaras et Marinnet), des lacs, des sommets, et un dernier bivouac magnifique!

+750m, -850 m, 6h. Nuit en bivouac (2540m).

## Jour 10 : vendredi 11 : lacs du Marinnet - Maljasset

Un dernier itinéraire sauvage pour rentrer, avec le pas nord de Chillol et le col de Miéjour, sous la belle aiguille Pierre André ; descente par le vallon de Teste sur Maljasset, pour un déjeuner « Titanesque » ;) !

+250m, -900 m, 3h30.

NB Vu la configuration de l'itinéraire, il existe plusieurs échappatoires pour raccourcir la boucle si besoin.

## DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le mercredi 2 août \* à 17h au refuge CAF de Maljasset
- ▶ Fin du séjour le samedi 27 août \* à 12h au même endroit.

\* Ces dates sont susceptibles d'être décalées de quelques jours dans la quinzaine entre le 28 juillet et le 12 août, s'il s'avérait que je dois doubler le séjour (une version plus sportive en 6 jours est éventuellement possible).

### Pour se rendre à Maljasset :

- En train : jusqu'à la gare de Montdauphin-Guillore puis covoiturage jusqu'à Maljasset (je peux venir vous chercher à la gare si besoin). Avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous que le circuit est bien confirmé.
- En voiture : de Grenoble par le Lautaret, de Gap par la N93. Covoiturage recommandé entre les participants au circuit.

## HÉBERGEMENT

- Nuits sous tente (tente pour deux). En fonction du matériel que vous avez, on organisera le couchage lorsque le groupe sera constitué.
- Nuit J1 en refuge : dortoir.
- Dîner pris au refuge les J5 et 8. Repas de bivouac préparés en commun.
- Douche possible au camping de Campo Base le J5 (pas de douche au Chambeyron), sinon toilette dans le ruisseau!
- Selon la météo, en cas d'orage ou de chaleur, attendez-vous à des levers (très) matinaux!

## LOGISTIQUE

- Portage : matelas, sac de couchage, tente (une partie) + collectif : réchaud, gamelles, nourriture.
- Nourriture pour 2,5 jours maximum. Des ravitaillements préparés à l'avance seront déposés sur l'itinéraire (Chabrière, Campo Base, Chambeyron).

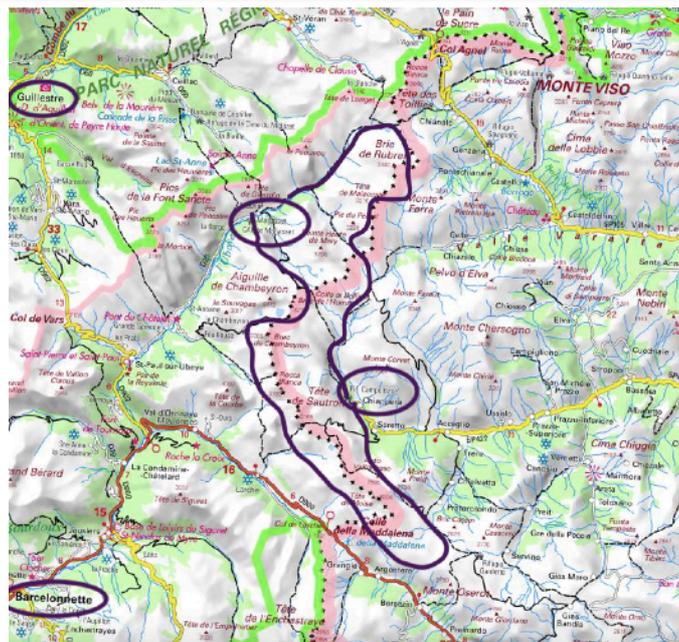
Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

### Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au déjeuner du J10
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat

### Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et jetons de douche en refuge
- Le transfert chez vous - Maljasset
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (recommandée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »



**IMPORTANT** : les baignades se font sous votre propre responsabilité.

## CARTES

- France au 1:25000 : IGN Top 25 3538 ET Brec de Chambeyron et 3637 OT Mont Viso
- Italie au 1:25000 : Fraternali editore n°11 Alta Val Maira

## ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine dont duvet et matelas + eau, pique-nique du jour + vivres pour 2,5 jours max + une partie de la vaisselle collective et d'une tente. D'où la nécessité d'avoir du matériel léger, mais performant.

### Pour la journée :

- Un sac à dos de 60 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short, 2 grand max
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune chaude et légère
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (pas de poncho)
- Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- 1 bol ou gamelle et 1 gobelet : je peux vous en prêter en plastique dur, mais un conseil, investissez dans du pliable et moins encombrant (exemple ici). Je fournis la vaisselle collective, réchauds et popotes.
- Bâtons obligatoires vu le poids du sac, vos genoux vous diront merci!
- Grands sacs plastiques solides ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires et le duvet + pour mettre la nourriture + qq petits pour servir de poubelle : obligatoire
- Si vous en avez un, un micro sac à dos pliable (un exemple ici) pour les sommets en route
- Couverture de survie
- Papier toilette et briquet

### Pour les soirées et nuits :

- Sac de couchage température 0°C confort
- Tapis de sol de préférence gonflable (volume)
- Tente 2 personnes : je peux éventuellement en prêter une. À partager avec un(e) autre participant(e) en fonction de la composition du groupe. Légère et en bon état (vérifier toile, arceaux, sardines et montage impérativement)
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées ou batterie chargée
- Boules Quiès...
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, chaussettes

chaudes + un collant type Mérinos ou un pantalon léger : il est obligatoire d'avoir de quoi se couvrir les jambes au cas où

- Sandales légères
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampooing bio, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Bout de savon bio pour la lessive, pinces à linge

### Pharmacie :

- Eau : filtre à eau léger et pratique (exemple ici), à défaut pastilles désinfectantes (troupeaux)
- 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).
- 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 (avant juin) une allergie alimentaire ou régime spécial.

### Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons dans les refuges
- Possibilité de charger des appareils nulle : si nécessaire amenez une batterie solaire. Couverture réseau quasi nulle.
- Possibilité de jeter nos déchets quasi nulle aussi, alors évitez le jetable (type lingettes).

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s) + carte européenne d'assurance maladie, 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. Attention, pour l'Italie, il est vivement conseillé d'avoir une assurance rapatriement couvrant les frais de recherche - secours en montagne (secours payants). Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation-interruption du séjour et bagages-effets personnels.

## INFORMATIONS COVID 19

- L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour.
- Pour plus d'infos sur les formalités sanitaires en France : consulter ce site ; en Italie : consulter ce site.

