

Grand tour de l'Aiguille de Chambeyron

7 jours de randonnée en itinérance

Séjour de 8 Jours / 7 Nuits

Introduction :

Septembre dans les Hautes-Alpes, la fin de l'été approche. Les conditions deviennent idéales pour parcourir la montagne. La lumière et les températures diminuent en intensité. La fréquentation touristique a fortement baissé et le calme revient progressivement. C'est le moment pour découvrir cette incroyable zone frontalière située entre France (Haute-Ubaye et Queyras) et Italie (Mont-Viso).

Descriptif :

Partez à la découverte de 3 massifs différents, Queyras, Ubaye et Mont-Viso lors d'une itinérance de 7 journées. Découvrez des itinéraires sauvages et peu fréquentés des Alpes du Sud.

Objectifs :

- Se dépasser physiquement à travers 7 journées intenses
- Réaliser des sommets à plus de 3000m offrant une vue incroyable
- Découvrir des itinéraires oubliés
- Cheminer dans des espaces naturels préservés
- Observer la faune et la flore



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Programme du séjour :

Jour 1 :

Rendez-vous le samedi 31 aout 2024 à 16h30 à la gare de Mont-Dauphin.

Transfert au refuge de la Cime à Ceillac (30 min), puis pot d'accueil et présentation du séjour.

Repas compris : Dîner au « Refuge de la Cime »

Nuit au : « Refuge de la Cime »

Jour 2 – Ceillac / Val d'Escreins :

Départ de Ceillac (1622 m) et direction le belvédère de la Mourière (2324 m) pour se mettre en jambe. Nous entamerons ensuite une longue traversée en balcon qui nous mènera au Pic d'Escreins (2734 m). Puis nous descendrons en direction du Val d'Escreins pour atteindre le refuge de Basse Rua (1750 m). Dépaysement garanti !

Programme de la journée :

Départ à pied du refuge. Le midi pique-nique tiré du sac. Arrivée en fin d'après-midi au refuge de Basse Rua.

1300 m de dénivelée positive et 1200m de négative – 15 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner au « Refuge de la Cime ». Pique-nique préparé par le « Refuge de la Cime ». Dîner au « Refuge de Basse Rua ».

Nuit au : « Refuge de Basse Rua ».

Jour 3 – Val d'Escreins / Fouillouse :

Nous quitterons le Val d'Escreins pour se lancer à l'ascension du col de Serenne (2674 m) par le vallon Laugier. Depuis le col nous aurons la possibilité de faire un aller-retour à La Mortice Sud (3169 m). Puis descente dans le magnifique vallon de Serenne qui nous amènera dans la vallée de l'Ubaye. Nous la traverserons et entamerons ensuite une dernière montée (200m D+), qui nous amènera au hameau de Fouillouse (1872 m).

Programme de la journée :

Départ à pied du refuge. Le midi pique-nique tiré du sac. Arrivée en fin d'après-midi au gîte « Les Granges » à Fouillouse.

1200 m de dénivelée positive et 1100 m de négative - 16 km - 5 heures de marche effective (+500m D+/D- et 6 km pour la Mortice sud)

Repas compris : Petit déjeuner au « Refuge de Basse Rua ». Pique-nique préparé par « Refuge de Basse Rua ». Dîner au gîte « Les Granges »

Nuit au gîte : « Les Granges ».

Jour 4 – Fouillouse / Lac Premier :

Départ en direction du refuge de Chambeyron (2620 m), que nous atteindrons en fin de matinée après avoir effectué 700 mètres de dénivellée positive. Nous pourrons délester les sacs, et repartir à l'ascension de la pointe d'Aval à 3320 m ! Nous serons à portée de main de l'Aiguille de Chambeyron. Redescende par le même chemin et nuit au refuge de Chambeyron.

Programme de la journée :

Départ à pied du gîte. Le midi pique-nique tiré du sac. Arrivée en fin d'après-midi au « Refuge de Chambeyron ».

1400 m de dénivellée positive et 1100 m de négative - 12 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner au gîte « Les Granges ». Pique-nique préparé par le gîte « Les Granges ». Dîner au « Refuge de Chambeyron ».

Nuit au : « Refuge de Chambeyron ».

Jour 5 – Lac Premier / Val Varaita :

Journée de haute altitude sur les crêtes à cheval entre France et Italie. Nous partirons du lac Premier en direction du premier col de la journée, le col de la Gypièrre (2927 m). Durant l'ascension cela sera un véritable festival de lacs. Le lac Rond, Long, Noir et enfin le lac des 9 couleurs. S'en suivra une longue aventure entre cols et crêtes Frontalières. Après avoir franchi le Collé del infernetto, le col Marinnet, Mary et de Chabrière. Nous pourrons entamer la grande descente sur le Val Varaita. Nuit bien méritée au Rifugio Méléze en Italie.

Programme de la journée :

Départ à pied du refuge. Le midi pique-nique tiré du sac. Arrivée en fin d'après-midi au « Rifugio Méléze ».

1100 m de dénivellée positive et 1800 m de négative - 23 km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner au « Refuge de Chambeyron ». Pique-nique préparé par le « Refuge de Chambeyron ». Dîner au « Rifugio Méléze ».

Nuit au : « Rifugio Méléze ».

Jour 6 – Val Varaita / Vallée de l'Aigue Blanche :

Voyage en haute altitude avec une ambiance minérale et sauvage. Nous effectuerons une grande traversée, où se succéderont cols, crêtes, et sommets à plus de 3000 m. Nous commencerons la journée par l'ascension du Pas de Mongioia (3085 m). Puis nous traverserons en direction du Pas de Salsa (3175 m) qui nous ramènera en France. De là nous descendrons sur le lac de Longet (2650m) avant d'attaquer la dernière montée de la journée, le col de la Noire (2955 m). D'où nous apercevrons enfin le chaleureux refuge de La Blanche (2500 m).

Programme de la journée :

Départ à pied du refuge. Le midi pique-nique tiré du sac. Arrivée en fin d'après-midi au « Refuge de la Blanche ».

1900 m de dénivellée positive et 1200 m négative - 18 km - 6h heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner au « Rifugio Méléze ». Pique-nique préparé par le « Rifugio Méléze ». Dîner au « Refuge de la Blanche ».

Nuit au : « Refuge de la Blanche ».

Jour 7 - Vallée de l'Aigue Blanche / Maljasset :

La journée récupération ! Nous partirons quand même l'ascension du Pic de Caramantran (3025 m). Nous effectuerons ensuite une descente sur le versant italien pour atteindre le Lago Bleu (2530 m). Puis courte ascension jusqu'au col de Longet et son lac (2650 m), source de l'Ubaye. Nous la longerons, tout au long de la descente, jusqu'à atteindre le hameau de Maljasset (1900 m).

Programme de la journée :

Départ à pied du refuge. Le midi pique-nique tiré du sac. Arrivée en fin d'après-midi au « Chalet de Maljasset ».

750 m de dénivelée positive et 1300 m négative - 21 km - 5h heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner au « Refuge de la Blanche ». Pique-nique préparé par le « Refuge de la Blanche ». Dîner au « Chalet de Maljasset ».

Nuit au : « Chalet de Maljasset ».

Jour 8 - Maljasset / Ceillac :

Dernière étape qui commencera par l'ascension et le franchissement du col Girardin. Il nous fera quitter l'Ubaye et retrouver le Queyras. Depuis le col nous gravirons la tête Girardin (2876 m) qui nous offrira un dernier panorama sur le périple de la semaine. Puis nous descendrons par les lacs Saint-Anne et Miroir dans lesquels se reflètent les Pics de la Font Sancte. Enfin descente sur Ceillac et transfert en véhicule vers la gare de Mont-Dauphin.

Programme de la journée :

Départ à pied du refuge. Le midi pique-nique tiré du sac. Arrivée en milieu d'après-midi à Ceillac.

1000 m de dénivelée positive et 1300 m négative - 16 km - 5h heures de marche effective

Repas compris : Petit déjeuner au « Chalet de Maljasset ». Pique-nique préparé par le « Chalet de Maljasset ».

Transfert en véhicule en direction de la gare de Mont-Dauphin (30 min) et fin du séjour le samedi 7 septembre 2024 vers 17h30.

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

Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous à la Gare de Mont-Dauphin à 16h30.

Dispersion :

Le Jour 8, fin du séjour à la gare de Mont-Dauphin à 17h30.

Encadrement du séjour :

Christophe Roux, Accompagnateur en montagne (EI)

06 89 87 43 30

christophe.a.roux@orange.fr

Nombre de participants : 8 personnes maximum.

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

Niveau de difficulté :

Difficile

Niveau de difficulté physique : 4/4

Niveau de difficulté technique : 3/4

Séjour exigeant physiquement.

Journées de randonnée avec un dénivelé important et une distance conséquente (jusqu'à 1900 m D+ et 1200 m D- et 23 km). Bonne condition physique et pratique régulière d'un sport d'endurance indispensable.

Hébergement / Restauration :

Hébergement en pension complète en gîtes et/ou refuges.

Nuit en dortoir collectifs.

Couvertures fournies par le gîte mais drap de sac obligatoire.

Les petits déjeuners et dîners seront pris sur place en gîtes et refuges. Les pique-niques seront préparés par les gîtes et refuges.

Prévoir une boîte et des couverts pour les salades des pique-niques (obligatoire).

Transferts internes :

Transfert durant le séjour réalisé avec le véhicule personnel de l'accompagnateur.

Si plus de 5 participants, il peut vous être demandé d'utiliser votre véhicule personnel. (Défraiement à hauteur de 0.60 € /km)

Portage des bagages :

Pas de portage de bagages.

Prix du séjour : 1135 € / personne

Dates du séjour :

Du samedi 31/08/2024 au samedi 07/09/2024

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en gîte et/ou refuge, en dortoir collectifs (drap de sac et linge de toilette non fournis),
- Le pot d'accueil du jour 1.
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 8.
- Le matériel fourni (voir liste ci-dessous).

Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil / dispersion du séjour,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- **Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier**
- **Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».**

Matériel fourni :

- Bâtons de randonnée télescopiques,
- Couverture de survie,
- Siège mousse,

Équipement et Matériel individuel à prévoir :

Équipement du randonneur :

- Chaussures de randonnées avec semelle crantée en bon état. De préférence imperméable.
- Sac à dos de randonnée d'environ 30L/40L.
- Bâtons de randonnée télescopiques (possibilité d'en fournir).
- Gourdes / Poche à eau (contenance 2L).
- Lunettes de soleil, crème et stick à lèvres solaire (indice 50 minimum).
- Petite trousse à pharmacie + ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Boîte et couverts pour le pique-nique (obligatoire).
- Papier toilette.
- Sac poubelle pour les déchets.
- Sac poubelle ou sac étanche pour mettre vos vêtements à l'abri de l'humidité.

- En-cas (biscuits, fruits secs/séchés).
- Frontale.
- Carte identité / Carte vitale.
- Drap de sac pour le gîte.
- Serviette de bain microfibre et trousse de toilette (privilégier les savons solides)

Vêtements du randonneur :

Nombreux passages à plus de 3000m, possibilité de rencontrer des températures négatives.

- Première couche technique pour le haut du corps (type mérinos ou autre).
- Pantalon de randonnée, short possible mais il est nécessaire d'avoir un pantalon dans le sac.
- Polaire.
- Doudoune.
- Veste imperméable.
- Surpantalon de pluie.
- Bonnet, chapeau ou casquette.
- Cache-cou.
- Gants légers.

Trousse à pharmacie :

- Prévention et soin des ampoules (compeed, strap).
- Médicaments personnels si allergies ou autres.
- Désinfectant, compresses, pansements.
- Antalgique, médicaments pour les problèmes intestinaux.
- Pommade anti-inflammatoire, apaisante pour piqûres d'insectes.
- Couverture de survie.

« **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours** »

Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.