

# Immersion en Ubaye sauvage: un trek à vous couper le souffle



## *PRESENTATION*

Randonnée itinérante en liberté, et découverte du bivouac avec accompagnatrice

5 JOURS - 4 NUITS - 5 JOURS DE MARCHÉ

Bienvenue en Ubaye, dans les Alpes du Sud ! Cette itinérance de 5 jours dans une vallée sauvage et méconnue, est accessible à tous ceux qui marchent régulièrement et qui ont envie de se dépasser, de (re)découvrir un massif, de bivouaquer, de suivre un itinéraire en autonomie et de passer un moment inoubliable ! Une formule propice aux changements et à l'éclectisme : bivouacs et gîtes, accompagné et en autonomie, paysages nouveaux grâce à 5 jours de randonnées en boucle !

Au départ de Fouillouse, un des villages de fond de vallée, vous allez parcourir la Haute-Ubaye en découvrant un nouveau lac chaque jour (sauf le dernier jour), des paysages minéraux, des alpages, des bergers avec leurs brebis, des cols, des torrents. L'Ubaye n'aura plus de secrets pour vous ! Lors des journées accompagnées, nous aurons l'occasion de parler de la faune et de la flore, ainsi que d'expérimenter le bivouac dans des lieux préservés.

# PROGRAMME

## Jour 1

### RENDEZ-VOUS À JAUSIERS (1 220 m)

Pour se rencontrer, échanger le matériel de bivouac si nécessaire et faire un point sur l'itinéraire.

### PUIS RENDEZ-VOUS À FOUILLOUSE (1 900 m)

Pour le départ de la randonnée en autonomie.

### FOUILLOUSE (1 900 m) - REFUGE DU CHAMBEYRON (2 620 m) en liberté

Un beau hameau pour commencer une belle randonnée ! Sentier en balcon puis arrivée au refuge au pied du Brec du Chambeyron (3 389 m). Une fois le sac posé, possibilité de marcher dans la direction du Lac des 9 Couleurs. Nuit au refuge.

(+ 769 m, 3h de marche)

## Jour 2

### REFUGE DU CHAMBEYRON (2 620 m) - VALLON DE ROUCHOUSE (2 251 m) en liberté

Plusieurs cols au rendez-vous : Pas de la Couleta, Col du Vallonnet et Col de la Portiolette.

L'accompagnatrice vous rejoint au point d'arrivée en milieu d'après-midi. Nuit en bivouac.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

(+ 610 m, - 980 m, 6 h de marche)

## Jour 3

### VALLON DE ROUCHOUSE (2 251 m) - VALLON DU LAUZANIER (1 950 m) accompagné

Superbe traversée d'alpages pour aller au Lac de l'Orronaye puis passage par la frontière italienne et entrée dans le Parc National du Mercantour. Nuit en bivouac.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

(+ 370 m, - 670 m, 6 h de marche)

## Jour 4

### **VALLON DU LAUZANIER (1 950 m) - AUBERGE DE SAINT-OURS (1 780 m) accompagné**

Direction le Lac du Lauzanier puis vous reprendrez en main votre trek, plus léger sans les affaires de bivouac, pour aller dormir au hameau ensoleillé de Saint-Ours. Nuit à l'auberge.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

(+ 750 m, - 700 m, 6 h de marche)

## Jour 5

### **AUBERGE DE SAINT-OURS (1 780 m) - FOUILLOUSE (1 900 m) en liberté**

Passage par le Col de Mirandol, au milieu des alpages puis redescente à Fouillouse avec la vue sur le Brec du Chambeyron.

Fin du séjour après la randonnée

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

(+ 640 m, - 530 m, 4 h de marche)

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Nous pouvons être parfois dans l'obligation de modifier quelque peu l'itinéraire indiqué (problème de surcharge des hébergements, état des sentiers...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

En début d'été la présence des névés sur certains cols élevés peut vous imposer une certaine prudence et une bonne expérience de la randonnée (l'utilisation des bâtons de marche est indispensable).

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**RDV le jour 1, entre 8h et 12h au restaurant Les Arcades à Jausiers.**

**Départ possible le mercredi, jeudi, vendredi, samedi ou dimanche**

Accueil pour la remise de votre dossier de voyage ainsi que pour l'échange de matériel.

## Arrivée en train

Il n'existe plus de liaison ferroviaire allant directement jusqu'à Barcelonnette.

Vous devez vous arrêter en gare de Gap, puis prendre ensuite un autocar LER.

- Pour rejoindre Gap :
  - En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette : Paris (gare d'Austerlitz) Gap ou liaison par TGV Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances TER pour Gap
  - En venant du sud : TER ligne Marseille-Gap, ou ligne autocar Zou n°37 Marseille à Barcelonnette.
- De Gap à Barcelonnette :
  - Depuis Gap, prendre la ligne autocar Zou n°30. Correspondance régulière avec les trains de nuit en provenance de Paris uniquement. Arrêt à Barcelonnette.

Horaires à consulter sur: <http://www.autocars-scal.fr/reseau-ler>

Réservation obligatoire: <https://zou.maregionsud.fr/>

## De la gare routière de Barcelonnette au lieu de RDV

Vous devrez utiliser un taxi. Pas d'autres liaisons possibles. Nous vous mettrons en contact avec le taxi et nous organiserons ensemble votre arrivée.

## Arrivée en voiture

Arrivée par le nord : Depuis le nord, traversez les majestueux cols alpins, du Lautaret au Vars, pour atteindre Jausiers, niché au cœur des montagnes queyrassines.

Arrivée par le sud : En provenance du sud, que ce soit par les routes sinueuses depuis Sisteron ou par l'époustouflant Col de la Bonette depuis Nice, Jausiers vous accueille dans son cadre montagnard

exceptionnel.

## **Taxi**

Transports Latil : 06 85 56 67 66

## **DISPERSION**

Fin de la randonnée le jour 5 à Fouillouse.

## **FORMALITES**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

## **NIVEAU**

### **3 chaussures**

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...). Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Il suffit d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir peur de transpirer un peu !...

## **HEBERGEMENT**

Première nuit en refuge en dortoirs sans douche, dernière nuit en auberge en chambres ou dortoirs avec douches chaudes. Pour la nuit, il est indispensable de prévoir votre duvet et votre drap sac (obligatoire dans tous les hébergements). La restauration des gîtes et refuges est de qualité, équilibrée et variée, et

surtout adaptée au programme du séjour. Les sanitaires se trouvent dans les chambres ou sur le palier selon l'hébergement.

Lors des bivouacs, le confort sera plus minimaliste mais très appréciable grâce au matelas et au duvet qui vous tiendra chaud. Les sanitaires seront la nature, choisis selon votre intuition et la toilette sera possible grâce aux torrents sur les lieux de bivouac. Nous cuisinerons ensemble des plats équilibrés qui nous donneront la bonne énergie pour marcher le lendemain !

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous porterez vous-même votre sac à dos avec vos affaires tout le long du trek. Cependant, le matériel de bivouac (tentes + matelas de sol + nourriture) ne sera à porter que le troisième jour et le matin du quatrième jour, car c'est l'accompagnatrice qui l'amène et qui repart avec.

## **GROUPE**

**Départ assuré à partir de 2 participants.**

Le groupe est privatisé : il n'y a pas d'autre participants que vous sur le séjour.

Vous souhaitez venir en famille : Il est possible de marcher avec vos enfants, ces derniers doivent être habitués à porter un sac à dos à la journée. Nous conseillons les enfants à partir de 10 ans.

## **ENCADREMENT**

Circuit effectué en partie en liberté et en partie accompagné. Vous randonnez sous votre propre responsabilité lors des journées en liberté. Les journées accompagnées seront le moment pour échanger avec l'accompagnatrice sur vos questionnements concernant tout sujet lié à l'itinéraire ou à la montagne.

## **SÉCURITÉ**

Une partie de cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Vous devez être capable de suivre un itinéraire en vous servant d'une carte, des indications écrites et des indices sur le terrain. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc.). Il vous appartient de vous renseigner auprès des refuges de la météo annoncée ou sur internet s'il y a du réseau. Veillez à bien gérer votre timing (départ du matin, pause pique-nique..).

L'efficacité du téléphone portable en milieu montagnard est faible car il y a de nombreuses zones

d'ombre. Si toutefois un réseau est présent, en cas de besoin de secours, vous pouvez composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

## **DOSSIER DE RANDONNEE**

Afin de vous garantir une expérience des plus agréables lors de votre séjour en liberté, nous attachons une grande importance à la qualité de vos documents. Nous avons également à cœur de ne pas vous surcharger avec des documents superflus, vous laissant le choix d'avoir un carnet de voyage imprimé ou non.

Voici ce que nous vous proposons :

### **Dossier numérique**

- La mise à disposition de notre application de guidage assisté « Roadbook » pour tous les participants, incluant itinéraire, fond de carte, localisation en temps réel, point d'intérêts, variantes.
- Edition de votre carnet de route au format PDF, incluant des extraits de carte de votre parcours

### **Nous vous mettons à disposition au format papier :**

- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

### **En complément, vous pouvez nous demander :**

- L'envoi de la trace gps au format \*gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- L'impression de votre carnet de route

### **L'Application Mobile : Votre Compagnons de Voyage**

Découvrez notre application mobile, à télécharger quelques jours avant le départ. Elle vous offre un accès aux cartes détaillées du parcours (avec fond de carte Openmap), à la trace de l'itinéraire, ainsi qu'aux points d'intérêt à explorer tout au long de votre randonnée.

Facile à utiliser, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel pendant votre aventure. Une fois le parcours téléchargé, l'application fonctionne en mode avion, préservant ainsi la batterie de votre téléphone. Vous pouvez l'activer dès le début de votre circuit ou en cours de route pour vérifier votre position. Par souci de sécurité, nous vous recommandons d'avoir une petite batterie externe à portée de main, car la recharge des téléphones en refuge peut s'avérer impossible.

Profitez au maximum de votre voyage avec cette application pratique !

## REMISE DES DOCUMENTS

### Préparez-vous à l'aventure :

À J-15 avant votre départ, vous recevrez votre convocation tant attendue, dévoilant le lieu de rendez-vous et les détails douillots de vos hébergements pour tout le séjour. En prime, nous vous donnons vos codes d'accès pour l'application, et sur simple demande, les traces GPX de votre parcours seront à vous.

### Sur place :

Vous serez accueillis par l'accompagnatrice qui vous remettra l'intégralité de votre dossier lors de l'accueil du jour 1 à Jausiers.

Ce temps de rencontre sera l'occasion de vous transmettre les dernières informations concernant votre itinéraire (état des sentiers, présence éventuelle de neige sur certains cols en début de saison, prévision météo...) et d'échanger avec vous quelques conseils sur votre équipement et matériel nécessaires au bon déroulement de votre séjour.

À la fin de votre séjour, les éléments de votre dossier vous sont laissés à disposition.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Veste en fourrure polaire** : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent)** : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.

Choisissez des vêtements qui séchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de



vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

## **L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner**

A emporter pour chaque personne (Le sac ne doit pas dépasser le quart de votre poids)

- 1 sac à dos de 50/60 litres (il faut pouvoir rajouter le matériel de bivouac donc prévoir de la place en plus)
- 1 duvet chaud (0 degrés en confort) (ou en location si besoin)
- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 2 t shirts à manches courtes pour marcher
- 1 t shirt à manche longue
- 1 polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- Sous-vêtements pour chaque jour (culottes et chaussettes)
- 1 chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3)
- 1 tour de cou léger
- 1 tenue pour le soir (pantalon léger + t shirt + tongs ou crocs)
- Si températures froides prévues : 1 paire de gants et 1 bonnet
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 gourde de 1,5 litre mini
- 1 paire de bâtons
- Boules Quiès
- 1 frontale
- 1 couverture de survie
- 1 gobelet + couverts
- 1 brosse à dents
- 1 serviette qui sèche rapidement
- 1 masque de protection COVID
- Encas
- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Sacs congélation pour protéger vos petites affaires

## **A emporter pour son groupe**

- Argent liquide
- 1 téléphone
- Batterie externe + câbles usb téléphone
- 1 protège-carte étanche + roadbook (cartes, itinéraire et programme)
- 1 boussole
- 1 briquet
- 1 couteau de poche pliant
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Appareil photo, jumelles (facultatif)
- Crème solaire avec un bon indice de protection
- 1 trousse de secours
- Médicaments habituels
- Paracétamol
- Ibuprofène
- Smecta
- Pansements
- Pansements pour ampoules
- Gel désinfectant pour les mains
- Pastilles Micropur pour eau ou filtre à eau ou gourde filtrante
- Crème hydratante
- Lingettes nettoyantes type lingettes pour bébé
- Dentifrice
- Livres
- Stick à lèvres

### **A emporter pour le bivouac**

- 1 matelas de sol pour chaque personne (ou en location si besoin)
- 1 tente pour 1, 2 ou 3 (ou en location si besoin)
- Sacs poubelle
- 1 bâche + ficelles

### **LOCATION DE MATERIEL**

- Si vous n'avez pas de tente légère pour le bivouac, de duvet chaud et léger ou de matelas pour le sol, la location est possible.
- Les tarifs par personne sont de 6€ pour la tente, 12€ pour le sac de couchage et le drap de sac, 2€ pour le matelas.

A réserver lors de l'inscription.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Le jour 4 un transfert est réalisé entre le Pont Rouge et le village de Larche:

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

### IMMERSION EN UBAYE SAUVAGE : UN TREK À VOUS COUPER LE SOUFFLE

Randonnée itinérante en gîte et en bivouac

**Adulte : 685 € / pers**

**Enfant (moins de 12 ans) : 445 € / pers**

Location de matériel :

- Tente : 7€ / pers
- Matelas : 3 € / pers
- Sac de couchage & drap sac : 15€ / pers

NUIT SUPPLÉMENTAIRE FOUILLOUSE (VEILLE JOUR 1) :

- En chambre de 2 en gîte : 69 € la demi-pension par personne
- En dortoir en gîte : 49 € la demi-pension par personne

## LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour
- La demi-pension dans les gîtes pour les 2 nuits
- L'encadrement par une accompagnatrice diplômée d'état sur les 2 jours prévus
- Les repas de bivouac
- Les pique-niques (sauf celui du premier jour)
- Un dossier de randonnée complet (extraits de cartes IGN pour chaque journée, 1 carnet de route, les réservations hébergement) pour les journées en autonomie
- Les taxes de séjour

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel et la location du matériel
- Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de rendez-vous du séjour

- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

## POUR EN SAVOIR PLUS

### DESCRIPTION