

# L' Ubaye Sauvage : Randonnée dans une vallée méconnue des Alpes



## *PRESENTATION*

Randonnée en étoile, confort chambre de deux  
6 jours 5 nuits, 5 jours de marche

La vallée de l'Ubaye, sauvage et encore préservée, vous invite à découvrir son caractère unique au cœur des Alpes de Haute-Provence. Ce séjour en étoile, depuis un hébergement confortable et authentique à Jausiers, propose chaque jour une nouvelle aventure : paysages montagneux immenses, villages suspendus dans le temps, lacs d'altitude mystérieux, et vallées façonnées par l'histoire. Loin des itinéraires battus, les chemins parcourent des sites peu fréquentés, parfaits pour les randonneurs en quête de nature brute et de calme alpin. Après chaque journée de découverte, retrouvez le plaisir d'une auberge douillette et de la cuisine généreuse de Céline et Lionel. Ce séjour est idéal pour plonger au cœur d'une vallée aussi belle qu'inexplorée, avec une touche de confort.

# PROGRAMME

## Jour 1

### ACCUEIL ET PRÉSENTATION DU SÉJOUR

RDV le dimanche soir à votre hébergement à Jausiers.

## Jour 2

### LARCHE : LES LACS DE L'ORONAYE ET ROBURENT

Direction les portes du Piémont et du Mercantour. Cette journée sans grandes difficultés nous fera prendre de l'altitude pour découvrir deux beaux lacs répartis de chaque côté de la frontière italienne. Nous marchons dans les alpages au rythme des marmottes et des sonnailles des troupeaux de moutons qui parsèment la montagne.

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

Dénivelé : + 510m ; - 510 m ; 4 h 30

## Jour 3

### FOUILLOUSE :AU PIED DU BREC DE CHAMBEYRON

Sous la face imposante du Brec de Chambeyron qui culmine à 3389 m dans l'Ubaye et à proximité de nombreux lacs glaciaires, nous irons découvrir une nature préservée, sans oublier le refuge de Chambeyron, hébergement étape de nombreux treks !

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

Dénivelé : + 640 m ; - 640 m ; 5 h 00

## Jour 4

### L'UBAYE, UNE TERRE D'EAU ET D'HOMME : DES TORRENTS DE MONTAGNE AUX VILLAS MEXICAINES DE BARCELONETTE

L'Ubaye tire son nom de la rivière qui coule dans la vallée, véritable bijou pour les sports d'eau-vive. La randonnée du jour fera découvrir cette ressource que l'homme a dû apprendre à dompter depuis de

nombreuses années. Après la randonnée, nous irons visiter Barcelonnette et ses villas mexicaines témoins de la réussite économique et sociale de certains habitants partis au siècle dernier à la conquête du Mexique.

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

Dénivelé : + 430 m ; - 430 m ; 3 h 30 + visite de Barcelonnette

## **Jour 5**

### **MALJASSET : LES LACS MARINETS**

Bienvenue au bout du monde, ici même le réseau téléphonique n'est pas encore arrivé... Cette journée est un incontournable ... Nous prendrons le temps de remonter le vallon de Mary pour atteindre les lacs Marinets aux couleurs magnifiques blottis au pied des Aiguilles de Chambeyron. Nous allons en prendre plein les yeux !

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

Dénivelé : + 630 m ; - 630 m ; 5 h 30

## **Jour 6**

### **LES FORTS DE L'UBAYE**

Pour terminer la semaine, nous allons parler architecture militaire : de partout dans les alpes, en particulier le long de la frontière italienne, sommets et vallées ont toujours été un enjeu politique. La vallée de l'Ubaye ne fait pas exception. Notre itinéraire du jour nous mènera à la découverte de ces forts qui parsèment la montagne. Fin de la randonnée vers 16 h 00

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

Dénivelé : + 535 m ; - 535 m ; 5 h 00

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers, la sécheresse des lacs, ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une

expérience exceptionnelle. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le rendez-vous est fixé à votre hébergement à 19 h 30 le jour 1, à Jausiers.

Rencontre avec votre accompagnateur et présentation du séjour.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée : il faudra nous préciser si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

## 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°535. 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

Votre accompagnateur vous accueille en gare routière de Barcelonnette à l'arrivée du car de Gap du

dimanche, vers 19h00. L'horaire précis sera confirmé sur la convocation

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

En cas d'arrivée en dehors de cet horaire, le transfert à Jausiers est à votre charge. Vous pourrez utiliser les navettes régulières en saison ou un taxi.

## Arrivée en voiture

### Depuis le Nord

Rejoindre Gap, traversez le centre-ville en gardant la direction Barcelonnette (N85) puis D9008. Traversez Barcelonnette et rejoindre Jausiers (10 min)

### Depuis le Sud

Prendre l'autoroute A51 qui relie Aix-en-Provence à Gap. Après la sortie du péage, prendre la direction de Barcelonnette. Traversez Barcelonnette et rejoindre Jausiers (10 min)

Autre possibilité en arrivant du sud en remontant les vallées (ouverture des cols entre fin mai et mi-juin) :

- Par la vallée de la Tinée et le col de la Bonette (2715m)
- Par le Val d'Entraune et le col de la Cayolle (2326m)
- Le Haut-Verdon et le Col d'Allos (2247m)

## DISPERSION

Fin du séjour vendredi après la randonnée.

Pour les participants venus en train, transfert en bus local à la gare routière de Barcelonnette.

Pour info, correspondances avec la ligne Barcelonnette / Gap et Barcelonnette / Marseille : ligne n°27 et n°30

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

## FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

## NIVEAU

### 2 chaussures

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière de 300 à 600 m de montée et/ou descente pour 3 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Les itinéraires sont choisis sur des sentiers bien tracés sur la majorité du circuit. Pas de panique, votre accompagnateur est là pour vous guider et vous rassurer, quel que soit votre niveau physique.

Le niveau est établi en fonction du dénivelé moyen sur l'ensemble de la semaine, prenant en compte des éléments tels que le portage des bagages, l'engagement, la disponibilité du réseau et la nature du terrain. Le dénivelé est calculé à partir de relevés sur le terrain ou par un modèle informatique prenant en compte toutes les variations de montées et descentes, allant au-delà de la simple différence d'altitude entre deux points. Il est important de noter que si vous effectuez vos propres mesures, elles peuvent différer de notre description, car de nombreux facteurs influent sur les résultats, tels que la fréquence de pointage, les méthodes de calcul et la modélisation des relevés.

## HEBERGEMENT

### En chambre de 2 personnes

Hébergés en chambre de deux personnes, vous êtes accueillis dans une auberge de située au cœur du village de Jausiers.

Chaque chambre dispose de sa salle de bain privative, le linge de toilette et les draps sont fournis.

### Restauration

La nourriture est essentielle lors des randonnées pour maintenir l'énergie et le moral. Nous choisissons des partenaires qui partagent nos valeurs éthiques et écoresponsables et les encourageons à adopter des pratiques durables. Nous privilégions les produits frais, locaux et de saison, souvent biologiques, pour offrir une cuisine généreuse et traditionnelle aux saveurs du Sud.

### Ecoresponsabilité

En tant que professionnels du tourisme, nous sommes engagés dans la transition vers un avenir durable. Nous souhaitons reconnecter les gens avec la nature tout en préservant la beauté des lieux que nous

explorons. Il est essentiel de protéger notre environnement, car nos actions influencent son équilibre. Nous vous encourageons à réduire votre empreinte écologique et à devenir des acteurs responsables de cette transition.

### **Zéro Déchet**

Dans notre démarche zéro déchet, nous mettons l'accent sur la qualité des repas et la réduction du plastique. À votre arrivée, nous vous offrons un sac en coton réutilisable pour vos pique-niques. Nous vous conseillons d'utiliser des emballages en papier et des solutions réutilisables comme le bee-wrap. Investir dans une gourde réutilisable aide également à réduire les déchets. Ensemble, prenons soin de notre planète et laissons les paysages propres pour les générations futures.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Sur ce séjour, vous êtes en étoile (non pas en étoile de mer, mais de montagne !). Bref vous n'avez pas à porter vos affaires car votre bagage reste à l'auberge. Donc, pas de sac à dos volumineux à porter (ouf !). Vous devrez prévoir un petit sac à dos d'environ 30 à 35L, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

## **GROUPE**

Départ assuré à partir de 6 participants

Groupe limité à 12 personnes

### **Explorez ensemble :**

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

## **ENCADREMENT**

Bienvenue dans notre équipe chaleureuse, composée de passionnés dévoués à vous accompagner durant votre aventure !

Vos guides, diplômés et spécialistes de l'Ubaye, partageront leur amour pour la nature et la montagne. Ils vous feront découvrir les richesses cachées du massif, qu'il s'agisse de l'observation des rapaces et mammifères, des fleurs et arbres, ou des histoires pittoresques de chaque village. Grâce à leur connaissance approfondie de l'environnement, vous pouvez leur faire confiance pour des conseils sur votre équipement ou pour toute question pendant la randonnée.

## Sécurité

Certaines zones de montagne sont isolées et sans réseau. Pas d'inquiétude, nous sommes là pour veiller sur vous ! Nos accompagnateurs sont équipés de radios VHF pour un accès direct aux services de secours et sont formés aux premiers secours.

## 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.

## Votre fond de sac

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.

- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

### **Vivres de courses / Encas**

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

### **Pour le soir à l'hébergement**

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage.

### **Pharmacie personnelle**

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Les transferts vers les départs de randonnée se font en minibus avec votre accompagnateur. Si vous êtes sensibles au mal des transports, signalez-le pour prendre place à l'avant et profiter de la musique choisie par le pilote. Soyez patients, cela ne dure pas longtemps, et profitez des superbes paysages à chaque virage. Dans certaines situations, nous pourrions vous demander d'utiliser votre propre véhicule pour rejoindre les points de départ, avec une indemnité kilométrique de 0,50€/km proposée en compensation.



# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Du dimanche au vendredi

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

De début juin à fin septembre : 895 € / pers

## Options

Option pour la semaine :

- Chambre individuelle : 150 € / pers

Nuits supplémentaires en 1/2 pension :

- En chambre de 2 : 75€ / personne
- En chambre individuelle : 115 € / pers

## LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche soir au vendredi après-midi
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transfert Aller entre la gare et le lieu du séjour

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Le transfert retour de l'hébergement à la gare (navette locale)
- Les assurances

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'UBAYE

Carrefour entre l'Italie à l'est, la Haute-Provence à l'ouest, l'Embrunais et le Queyras au nord, le Verdon et la Tinée au sud, la vallée de l'Ubaye jouit d'une position stratégique. Ceci lui vaut d'avoir été, de tous temps, convoitée par les escadrons militaires. On dit qu'Hannibal aurait traversé les Alpes via le Col de Larche, dont la relative faible altitude comparé aux autres cols frontaliers facilite le passage en hiver. Afin de protéger ce point de passage privilégié entre la France et l'Italie, de nombreuses fortifications et batteries furent érigées au XIX<sup>e</sup> siècle. La vallée fut hors de danger vis à vis des invasions italiennes, notamment grâce à la construction du fort de Tournoux, le « Versailles militaire du XIX<sup>e</sup> siècle », véritable château-fort bâti à flanc de montagne sur plus de 700m de dénivelé ! Dans les années 1930, les forts se modernisent et de nombreux ouvrages de béton armé, souvent enterrés, virent le jour le long de la fameuse ligne Maginot (André Maginot).

Au cours de ce séjour, vous aurez l'occasion d'appréhender ce riche passé militaire, ses vestiges et ses forts, au détour des sentiers. Vous pourrez, l'espace d'un instant, laisser vos pensées vagabonder et imaginer les terribles combats ayant eu lieu au milieu de ce cadre grandiose...

### LA HAUTE VALLEE DE L'UBAYE

Plus proche de l'Italie et plus haute en altitude, la haute vallée de l'Ubaye est un espace préservé où la nature recèle de trésors à découvrir. Isolée et sauvage, ce territoire profite d'un ensoleillement incroyable contre ses falaises escarpées. Niché contre l'Italie, le Massif du Chambeyron est un vaste terrain de jeu pour les amateurs de sports de montagne. Vous aurez la chance de découvrir le caractère authentique de ses petits hameaux tout au long du circuit.

### BARCELONNETTE

Véritable "Capitale de l'Ubaye", Barcelonnette étonne par son histoire singulière, liée à son activité textile associant manufacture de laine et filatures de soie. Ainsi au XIX<sup>e</sup> siècle, nombre d'entrepreneurs Ubayens émigrent outre-Atlantique pour faire fortune au Mexique. Ils furent nommés les "barcelonnettes". Une fois de retour dans la vallée, ces enfants du pays ayant brillamment réussi décident de se faire ériger des villas mexicaines. Ces palais modernes sont des chefs-d'œuvre architecturaux et rivalisent d'ambition et d'éclectisme.

Au-delà de son patrimoine architectural, Barcelonnette est également une porte d'entrée majeure dans le Parc National du Mercantour et accueille la Maison du Parc. La ville s'implique dans une forte démarche environnementale. Cette dynamique l'a conduite à demander l'adhésion au territoire du Parc, une première en France !

### LE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Le Parc National du Mercantour a été créé en 1979. Ce statut est dû à sa beauté et sa valeur exceptionnelle, ainsi qu'à son caractère unique, à la frontière entre la France et l'Italie. Le but de ce classement est de protéger la biodiversité des écosystèmes et des espèces qu'ils contiennent. L'intérêt est aussi accès sur le patrimoine culturel avec en ligne de mire la préservation et la valorisation de l'histoire du territoire. Le Parc est composé d'une zone "Coeur de Parc", avec une réglementation assez stricte, et d'une aire d'adhésion. Celle-ci tient compte également des enjeux économiques locaux et de l'équilibre entre impact des activités humaines et protection de l'environnement.

Le massif du Mercantour possède une position singulière, à l'extrémité sud de l'arc alpin, bordé par la mer méditerranéenne et la frontière italienne. Ce territoire des Alpes du Sud est composé de six vallées, ayant chacune une identité propre et un caractère bien marqué : Verdon, Var-Cians, Ubaye, Tinée, Vésubie et Roya-Bévéra. Riche de sa diversité, le Mercantour étonne par sa palette d'écosystèmes et sa faune et flore exceptionnelles.

Mais la protection de la nature ne connaît pas de frontières ! Par delà la frontière, nos voisins italiens ont également à cœur de protéger ce territoire précieux, en créant le Parco Naturale Alpi Marittime en 1995, appartenant à l'aire protégée Alpi Marittime. Ces deux espaces protégés forment une entité écologique sans frontière physique, pour le bien de la nature.