

# Randonnée sur le grand tour de l'Ubaye (GR56) en liberté



## *PRESENTATION*

Randonnée itinérante en gîte et en liberté

10 JOURS, 9 NUITS, 9 JOURS DE MARCHÉ

En liberté, et selon le temps que vous avez de disponible, cet itinéraire renoue avec les grands classiques du genre : un véritable trek en pleine montagne pendant plusieurs jours, autour de la vallée de l'Ubaye.

Parcourir le GR56, c'est découvrir un itinéraire traversant plusieurs massifs avec une variété de paysages uniques où quelques surprises vous attendent :

- Sur le Haut Verdon, rencontre avec les bouquetins du secteur de la Cayolle.
- Dans le Mercantour, passage au pied du mont Pela et du célèbre lac d'Allos.
- Entre Mercantour et Haute-Ubaye : rencontre avec les marmottes de la Réserve naturelle du Lauzanier, sommets alpins et bastions des alpes en Haute-Ubaye, puis enfin, paysage et ambiance méridionale au-dessus de la ville des « Mexicains » : Barcelonnette.

# PROGRAMME

## Jour 1

**RDV au gîte de Méolans en fin de journée**

## Jour 2

### **Méolans - Abbaye du laverq (1 600 m)**

Première journée tout en douceur pour rejoindre une vallée sauvage : la vallée du Laverq. La montée plutôt douce sur l'ubac de la vallée permet un début de randonnée sans grande difficulté. Arrivée au Col de la Petite Seolane, c'est un véritable belvédère sur les rapides de l'Ubaye qui s'offre à vous. Nuit en gîte

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

(+ 1 270 m, - 800 m, 6 h 45)

## Jour 3

### **Abbaye du laverq (1 600 m) - col d'Allos (2 247 m)**

Après un agréable départ dans la vallée du Laverq, vous rejoignez les sommets pour marcher sur la ligne de partage des eaux entre l'Ubaye et le Verdon, qui prend sa source juste en dessous du Col de Sestrière. La suite se déroule en crête panoramique jusqu'au refuge du col d'Allos.

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

(+ 1 070 m, - 420 m, 6 h 45)

## Jour 4

### **Col d'Allos (2 247 m) - refuge de la Cayolle (2 266 m)**

Au programme de cette longue journée, deux itinéraires possibles : un itinéraire d'altitude franchement sauvage où vous ne croiserez que quelques randonneurs, ou un itinéraire passant d'abord par la vallée avant de rejoindre col et lacs, idéal si les conditions météorologiques sont mauvaises. (Pas de transfert de bagages ce jour-là).

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

(+ 1 055 m, - 1 010 m, 7 h)

### **Jour 5**

#### **Refuge de la Cayolle (2 266 m) - Bousieyas (1 983 m)**

Vous voilà dans le Parc national du Mercantour. Vous remonterez le temps, le long de l' ligne Maginot des Alpes et des vestiges du 8e régiment des tirailleurs tunisiens situés dans le vallon de la Moutière. Vous aurez le loisir d'admirer le paysage le long de la Crête de la Blanche avant de rejoindre votre gîte.

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

(+ 945 m, - 1 335 m, 7 h 30)

### **Jour 6**

#### **Bousieyas (1 983 m) - Larche (1 670 m)**

Vous voilà sur le GR5 qui descend jusqu'à Nice, ne vous trompez pas de sens, sinon vous finirez au bord de la mer... Il vous faudra d'abord franchir le col des Fourches et le Pas de la Cavale, pour vous retrouver à nouveau dans l'Ubaye, et le vallon des marmottes : le vallon du Lauzanier.

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

(+ 985 m, - 1 200 m, 6 h 35)

### **Jour 7**

#### **Larche (1 670 m) - Fouillouse (1 905 m)**

Passage stratégique par son col permettant un accès facile à la Provence, vous découvrirez au-dessus de Larche, une nouvelle fois, les vestiges de la ligne Maginot dominant toute la vallée. Vous voilà à présent en Haute-Ubaye, non loin de la frontière italienne au cœur d'une nature toujours aussi sauvage.

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

(+ 1 050 m, - 820 m, 5 h 45)

## Jour 8

### **Fouillouse (1 905 m) - les Prats (1 693 m)**

Pour cette journée, on quitte les paysages alpins pour rejoindre les forêts de pins et de mélèzes. Si vous avez le temps à St Paul, allez déguster la « Sauvage », bière brassée juste au-dessus du village... Un sentier en balcon agréable vous fera rejoindre le « Versailles » des forts : la fortification de Tournoux, véritable citadelle construite au cœur de la montagne. Un petit effort pour rejoindre la crête et vous descendrez très rapidement dans la vallée du Parpaillon, où vous retrouverez votre gîte.

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

(+ 830 m, - 1 030 m, 6 h 45)

## Jour 9

### **Les Prats (1 693 m) - refuge de la Pare (1 832 m)**

Journée plus reposante, aujourd'hui, vous avez le choix entre l'itinéraire classique qui remonte la rivière, ou l'itinéraire moins marqué au cœur d'une réserve de mouflons ! Si vous optez pour la réserve, soyez vigilants à ne pas perdre le sentier. Dans tous les cas, il vous faudra rejoindre le col de la Pare pour ensuite trouver un repos agréable au refuge de la Pare. (Pas de transferts de bagages ce jour-là).

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

(+ 950 m, - 810 m, 5 h)

## Jour 10

### **Refuge de la Pare (1 832 m) - Méolan (1 070 m)**

Au programme de la journée, une longue descente vers le gîte de départ. Vous pourrez flâner et admirer le paysage sans modération ! Vous retrouverez un peu de civilisation et traverserez quelques hameaux. L'occasion de découvrir le patrimoine bâti de la vallée.  
Fin du séjour après la randonnée.

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

(+ 200 m, - 1 250 m, 5 h)

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

*En 2024, le refuge d'Allos n'a pas pu ouvrir, l'étape se terminait à la Fou d'Allos, avec transfert taxi pour rejoindre Allos. Rejoindre Allos à pied est possible pour les plus sportifs mais étape de 10h.... !*

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

RDV le jour 1 au gîte de Méolans

## 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 ligne régional Zou.

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 : ligne Marseille-Gap

## De la gare au lieu de RDV

Depuis Gap, prendre la ligne LER 30. Correspondance régulière avec les trains de nuit en provenance de Paris uniquement. Arrêt à Méolans - Le Martinet.

Horaires à consulter sur Zou - <https://services-zou.maregionsud.fr/>

## Arrivée en voiture

Accédez directement au gîte de Méolans

### Depuis le Nord

Rejoindre Gap, traversez le centre-ville en gardant la direction Barcelonnette (N85) puis D9008.

Continuez la route, 8 km après le Lauzet en Ubaye et au hameau de la Fresquière, prendre à droite pour rejoindre le gîte. Le gîte se trouve peu après le pont qui traverse l'Ubaye.

### Depuis le Sud

Prendre l'autoroute A51 qui relie Aix-en-Provence à Gap. Après la sortie du péage, prendre la direction de Barcelonnette. Vous devez laisser l'aérodrome sur votre droite et ne pas aller jusqu'à Gap. Continuez la route, 8 km après le Lauzet en Ubaye et au hameau de la Fresquière prendre à droite pour rejoindre le gîte.

Le gîte se trouve peu après le pont qui traverse l'Ubaye.

Autre possibilité en arrivant du sud en remontant les vallées :

- 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)

## **Parking**

Gratuit au départ de l'hébergement du jour 1

## **DISPERSION**

Fin du séjour le jour 10 à Méolans après votre randonnée.

## **NIVEAU**

### **4 chaussures**

Ce séjour est fait pour vous si vous êtes déjà un randonneur aguerri faisant preuve d'une bonne condition physique pour endurer un effort de longue durée ! Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 700 à 1200 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 6 à 7 heures de marche par jour environ.

Le niveau correspond à un dénivelé moyen cumulé sur l'ensemble de la semaine. Nous utilisons aussi d'autres facteurs comme le portage des bagages, l'engagement, la disponibilité du réseau, la nature du terrain pour affiner le niveau.

Concernant le calcul du dénivelé, ce dernier provient soit d'un relevé terrain, soit d'un calcul selon un modèle informatique. Le calcul prend en compte toutes les variations de terrain monté et descente, et pas seulement la différence d'altitude entre deux points ! Ainsi, sur une étape où le profil semble uniquement être en montée, le cumul des petites pentes pourra vous donner un dénivelé négatif d'une centaine de mètre....

Si vous faites vos propres mesures, il n'est pas rare de constater des écarts avec notre descriptif. L'écart moyen peut aller jusqu'à 10%, en particulier sur les zones plates avec peu de relief marqué, les zones escarpées avec trop de relief (, ravin, falaise). Il faut également savoir que des écarts peuvent être constatés entre les outils terrain : montre, application téléphone et GPS ne donne quasiment jamais le même résultat car de nombreux facteurs entrent en jeu : fréquence de pointage, calcul et modélisation du relevé...

## HEBERGEMENT

### **En gîtes d'étape et refuges équipés de douches chaudes.**

La formule gîte et refuge offre un hébergement réservé presque essentiellement aux randonneurs. Les nuits s'organisent en chambres collectives (de 4 à 12 personnes selon les gîtes) avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage. Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

Sur les étapes suivantes, il est possible de dormir en chambre de 2 à 4 pers si même groupe. (Attention, la capacité de certains hébergeurs est limitée. Pour des groupes supérieurs à 4 pers nous consulter).

- Gîte de Méolans (Une seule chambre disponible, capacité 2 à 4 pers) : jour 1
- Gîte de Bouiseyas : jour 5
- Auberge à Larche : jour 6
- Gîte de Fouillouse : jour 7

La restauration servie dans les hébergements est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Les repas froids de midi sont à votre charge. Vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Si vous le souhaitez, vous pouvez également réserver auprès des hébergeurs vos repas froids du lendemain. Il suffit de les commander à votre arrivée.

## PORTAGE DES BAGAGES

Optez pour le "transfert des bagages" si vous le souhaitez. Vos affaires inutiles pendant la randonnée sont transportées en taxi entre les hébergements accessibles en voiture. Vous n'emportez qu'un bagage souple par personne, comme un sac de voyage ou de sport (les valises ne sont pas autorisées), pesant jusqu'à 8 kg.

Gardez à l'esprit que l'accès aux hébergements peut être difficile, donc évitez les bagages trop gros ou lourds, car le transporteur pourrait les refuser. Pendant la journée de randonnée, portez uniquement un sac à dos conseillé de 35 à 40 litres, contenant vos effets personnels essentiels pour la randonnée, comme un pique-nique et des vêtements chauds.

## GROUPE

Départ assuré à partir de 2 personnes (si vous êtes seul, nous contacter !)

### **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**

Vous êtes en autonomie totale pendant ce séjour, sans guide professionnel en montagne. Vous assumez la responsabilité de votre propre sécurité.

### **Sécurité :**

Il est important de noter que l'utilisation du téléphone portable en montagne peut être limitée. Bien que nos villages aient une bonne couverture réseau, de nombreuses zones d'altitude restent sans signal pendant de longues périodes. Si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence et que vous avez une connexion, composez le 112, le numéro d'appel prioritaire.

L'application mobile que nous fournissons fonctionne en mode avion, ce qui vous permet de suivre votre parcours et d'alerter en cas de besoin (en désactivant le mode avion). Elle vous fournit également les coordonnées GPS de votre position.

## **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 1 :25 000e 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...)

- Un carnet culturel élaboré par nos soins, vous décrivant le patrimoine local.

#### **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

**En option payante :** mise à disposition de la carte IGN 1/60 000e adaptée à la randonnée, et incluant le tracé du parcours.

#### **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 !

#### **NOTA : REMISE DES DOCUMENTS**

Tout au long de votre parcours, nous vous accompagnons et vous tenons informé de l'état de votre dossier :

- Lors de la réservation : nous vous tenons informé des retours et des modifications éventuelles qui peuvent nécessiter votre accord.
- Confirmation de séjour : Quand nous avons le retour de tous les hébergeurs, vous recevez une confirmation de séjour, avec la liste complète de vos prestations
- À partir de J-15 avant votre départ :
  - Nous mettons à dispositions dans votre espace client des informations pour préparer votre randonnée.
  - Vous recevez votre convocation + votre dossier si vous l'avez demandé au format papier
  - Vous recevez un mail contenant : les informations pour accéder à l'application, un lien vers votre carnet de route PDF à télécharger, et les traces GPX personnalisées.

## 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.
- Petite boîte plastique hermétique, 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.

### **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, surtout si vous devez porter votre sac.

N'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

### **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.

Attention ! Le drap de sac pour dormir est obligatoire en gîte et en refuge (les lits sont équipés de couettes ou couvertures).

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Départ tous les jours du 21/06/2025 (Premier départ) au 15/09/25 (dernier départ). Prix par personne.  
Circuit : 10 jours, 9 nuits, 9 jours de marche

Prix base 2 pers: 745 €/ pers

Prix 3 à 4 pers : 695 € / pers

### Options

Option chambre de 2 (Jour 1, 5, 6 et 7) : 60 € / pers

Supplément transferts des bagages : 1 100€ / forfait 1 à 4 pers

Supplément un seul participant : 50 € (Formule chambre collective uniquement)

Pour les groupes supérieurs à 4 personnes : nous consulter.

À la carte, vous pouvez personnaliser la durée de votre circuit (Nous consulter) :

- De Méolans à Larche : 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche
- De Méolans à Fouillouse : 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche
- De Méolans aux Prats : 8 jours, 7 nuits, 7 jours de marche

### LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en demi-pension du jour 1 au jour 10 selon le circuit choisi
- La navette du jour 2 entre Méolan et Laverq
- Le transport de vos bagages en option selon la formule choisie (sauf J4 et J9)
- La fourniture du dossier de randonnée (carnet de route, cartes...)

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi (sur commande auprès des hébergeurs ou possibilité de commerces dans les

villages)

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"