



Le parcours du séjour raquettes en Haute-Ubaye :

– **Jour 1 = Accueil à la gare de Gap pour 15h**, et transfert en minibus (2h environ) jusqu'au gîte "[les granges](#)" à Fouillouse
Attention, ne pas confondre avec Fouillouse dans les Hautes-Alpes près de Gap.
Si exceptionnellement vous étiez plus que 8, certains pourront venir en voiture jusqu'au gîte. Et si la route est enneigée, soit notre hébergeur viendra vous chercher, soit je ferai la navette (10km restant).
Installation au gîte et première soirée ensemble pour parler de la semaine, ou autre !!!
Dans la mesure du possible, nous serons installés ensemble dans un même dortoir.

Nos premiers pas :

– **Jour 2 = Le Vallonnet**

Déniv + - = 600m.

Durée de la rando = 5h,

Départ du gîte en raquettes le long du Riou pour monter et nous hisser jusqu'au col, ou plus ou moins, ...c'est magique.

L'étape est une boucle dans ce large vallon aux doux reliefs.

Retour au gîte dans ce cadre exceptionnel.

– **Jour 3 = Vers le col Mirandol :**

D + - = 500m.

Durée de la rando = Environ 5h,

Magnifique étape d'abord en forêt puis sur les douces pentes d'alpages enneigés pour aller chercher la première ligne de crête accessible.

Le retour se fait en descente, et compte tenu de l'orientation, il est bien probable que la neige soit bonne pour nous permettre de courir.

Nous regagnons ensuite le gîte par l'autre côté.

Nous prenons de l'assurance :

– **Jour 4 = Le Marinnet**

D + - = 600m.

Durée de la rando = Environ 5h.

Départ en minibus depuis le gîte jusqu'à Maljasset, le long de l'Ubaye (30mn).

2 possibilités en fonction de l'enneigement :

- nous pourrons faire une boucle le long de la rivière au delà "du bout de la route".

- Nous pourrons monter le grandiose vallon du Marinnet, jusqu'au lac principal qui sera enneigé. De là, nous pourrons monter le long de l'épaulement très accessible.

Bienvenus dans ce monde au façonnement glaciaire encore bien visible.

Retour au même gîte de Fouillouse.

– **Jour 5 = Sous le Brec de Chambeyron.**

D+- = 700m.

Durée de la rando = Environ 5h30.

Départ à nouveau en raquettes à partir du gîte, nous montons un moment ce vallon de notre première journée, puis nous bifurquons pour monter sous le Brec de Chambeyron, jusqu'à la Coulette si possible. Mais le cadre est tellement magnifique, que vous pourrez vous poser là avec une boisson chaude pendant que les autres gravissent un peu plus la pente. Nous sommes à 2 pas au dessus du refuge de Chambeyron. Si nous ne sommes pas claqués, on avance encore un peu vers le lac long !?
La descente se fera au mieux pour profiter des joies de la pente, en roulé boulé ou en courant !

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



On en redemande :

- Jour 6 = Le Marinnet (encore)

D+- = 500m.

Durée de la rando = Environ 5h,

Déplacement en minibus à nouveau jusqu'au hameau de Maljasset.

Puisque ce vallon du Marinnet est si beau, nous y retournons, mais de l'autre côté cette fois-ci, et promis, nous ne serons pas lassés. Là encore, l'étendue des vallonnements nous permet de fouiner dans les coins et recoins, entre verrous rocheux et petits lacs.

- Jour 7 = Vers le Bec Roux

D+- = entre 400 et 500m.

Durée de la rando = 3 à 4h,

C'est notre dernier jour, nous rangeons donc nos affaires et notre petit dortoir.

Départ en raquettes depuis le gîte pour monter au dessus de l'épaulement. Nous prendrons notre dernier pique nique là-haut, et pour la descente, soyons fous, tentons un "hop hop hop" (pour ceux qui connaissent déjà), à travers la forêt et ses clairières ! Voilà, le séjour se termine, nous regagnons la vallée en minibus.

Retour sur Gap vers 17h.

POUR EN SAVOIR PLUS

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com. Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons.

CARTOGRAPHIE Carte IGN 3637 OT « Viso » et 3538 ET « Aiguilles de Chambeyron »

TRÈS IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



FICHE PRATIQUE Séjour raquettes en Haute-Ubaye

LE PRIX COMPREND

- Le transport en minibus depuis la gare de Gap (sauf si on est plus que 8)
- Le matériel neige (raquettes, bâtons, dva)
- Demi-pension en refuges et pique niques
- Votre spécialité fait maison que vous voudrez bien amener !!!

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- L'assistance rapatriement facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- Les dépenses personnelles

GROUPE de 5 à 8 personnes.

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat
Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

NIVEAU : Séjour raquettes s'adressant à des marcheurs habitués. Dénivelés par jour : entre 400 à 800 m de montée. Sur un séjour de randonnée, le terme « difficulté » est plus le fait d'arriver à marcher plusieurs jours consécutifs. Cela est bien différent d'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

Le séjour « raquettes en Haute-Ubaye » est d'un niveau 3 raquettes. = marcheur habitué.

4 à 6 heures de marche (sans compter les pauses diverses). Si une étape est plus « dure », le lendemain sera plus « tranquille »

PETITS CONSEILS

Nous accueillons parfois, hélas, des randonneurs qui souffrent de courbatures, tendinites.

Solution : Outre les petits détails (néanmoins très important pour une bonne hygiène de vie) qui vous feront privilégier les déplacements à pied, en tout cas, habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Ainsi, pendant la randonnée vous les boirez facilement et vous éviterez courbatures et tendinites.

PORTAGE BAGAGES

- 1) Nous ne porterons que les affaires de la journée dans le sac à dos. **Attention néanmoins** à ne pas le prendre trop petit, sans quoi il sera bourré de votre tenue chaude et coupe-vent, et sera porté de manière inconfortable.

Je vous conseille vivement de lire la page « préparer son bivouac » même si ce n'en est pas un, rassurez-vous !

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



HÉBERGEMENT / REPAS

Refuges en petits dortoirs de 4 à 8. Demi-pension + pique nique.

ACCUEIL / DISPERSION

- Le jour 1 à 16h à la gare de Gap, acheminement au gîte en minibus (1h30).

- Transport en minibus jusqu'au gîte. (Compter environ 1h30)

- Retour pour 16h le dernier jour à la gare de Gap.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84

ACCÈS

Par le train jusqu'à la gare de Gap

Horaires des trains : Attention, SNCF internet, ou SNCF guichet n'ont pas les mêmes trains, encore moins les mêmes tarifs !

- Par la route depuis le Nord : suivre Grenoble puis Gap (gare).

- Par la route depuis le Sud : Manosque, Sisteron, Gap (gare).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (Matériel raquettes fournis)

- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr	- linge de toilette
- boîte alimentaire hermétique, gobelet, couverts	- Linge de nuit et rechanges *
- thermos facultatif	- duvet ou draps (couverture fournie)
- crème solaire	- pharmacie personnelle***
- lunettes de soleil	- Chaussures de rando en bon état
- pantalon mais pas de combi ski (trop chaud).	- Eventuellement une paire de chaussure de rechange
- sous pantalon (collant)	- bâtons de rando (facultatif)
- bonnet, gants	- sac à dos (recommandé mini 40l.)**
- guêtres (recommandé, selon le pantalon que vous avez)	- Appareil photo, jumelles !
- coupe vent, vêtement chaud (fond de sac)	- lampe de poche

* **Nous pouvons faire la lessive au refuge.**

*** **dans la pharmacie personnelle :**

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.

- Un rouleau d'élastoplaste 4 cm **mini OBLIGATOIRE** en prévention des ampoules, traumatismes.

- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.

- Pensez à prendre des anti-inflammatoires et antalgiques type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.

- Facultatif : contre les ronflements, les tampons «ear» en pharmacie.

** **Le sac à dos**

Même s'il ne s'agit que d'un sac à dos pour les affaires de la journée, je vous recommande, pour votre confort personnel de n'avoir pas à le bourrer. Il vaut mieux avoir un sac à dos plus volumineux, ce qui ne veut pas forcément dire plus lourd, mais dans lequel on puisse facilement rentrer son coupe-vent, sa doudoune...je vous conseille de lire l'article sur le sac à dos, sur la page «équipement de rando»

HEBERGEMENTS SI VOUS ARRIVEZ LA VEILLE :

Si vous souhaitez arriver la veille, vous pouvez dormir :

- A Veynes [au Vieux Tilleul](#), puis, depuis la roche des Arnauds, je passe vous chercher avant de descendre dans l'après midi au

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



rendez-vous à Gap,

- A Gap dans un hôtel de votre choix. L'hôtel de la gare est peut-être le plus simple si vous arrivez en train.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>