



Séjour rando Haute Ubaye.

Séjour itinérant, Programme :

Jour 1 : Accueil du groupe à 16h. à la gare de Gap, ou directement au chalet à la Chalp d'Arvieux (Queyras, 1h30).
Nous monterons au gîte en minibus, pour faire connaissance, ou reconnaissance entre nous.

Jour 2 : De Ceillac au gîte de la Rua.
Dénivelée + = 1200m./ D- = 1000 m. 6h de marche environ, plus le temps des pauses.

C'est une première très belle étape pour cette première journée qui nous mènera de la forêt de mélèzes aux éboulis de la Font-Sainte et ses moraines glaciaires. Et puis nous retrouvons les prairies du vallon d'Escreins à la Rua.

Jour 3 : De la Rua à Fouillouse.
D+ = 1250 m/D- = 1100 m. 6h de marche environ, plus le temps des pauses.

L'étape est très différente de la veille, Du gîte (1800m.) nous montons le vallon d'abord boisé, puis traversons les alpages du vallon aux formes douces, jusqu'au col de Serenne (2700m.). La descente sur la vallée de la Haute Ubaye change complètement de paysages. Beaucoup plus minérale, nous arrivons dans la vallée (1600m.).

Après un bain de pieds si nous avons le temps, il nous reste 350m. à remonter, après avoir franchi l'impressionnant pont du Châtelet, suspendu à 100m. au dessus du torrent de l'Ubaye.

Bienvenue au gîte de Fouillouse, sur la terrasse au pied du chambeyron.

Dortoir de 4 à 6 et sanitaires dans le couloir.

Jour 4 : De Fouillouse au refuge de Chambeyron.
D + = 750m/D - = 100 m. 4h de marche, plus le temps des pauses.

C'est le 3ème jour, l'étape sera courte mais magnifique également pour arriver au refuge, placé là, juste devant son lac Premier, et au pied du fameux Brec de Chambeyron. L'arrivée par le pas de la Couletta, que l'on soit allé au col du Vallonnet ou non nous permettra d'accéder au site par dessus.

L'après midi, vous la passerez à rien faire, juste à admirer puis se reposer, ou bien nous irons faire un petit tour au dessus, en direction de la pointe de l'Aval ou de Chauvet.

Bon repos.

Nuits en dortoirs, pas de douche mais des lacs, de toute façon, nous aurons marché sans transpirer !

Jour 5 : De Chambeyron à Chiappera.
D + = 400 m/D - = 1400 m. 5 à 6h de marche, plus le temps des pauses.

Nous partirons tôt, car si l'itinéraire est encore une fois splendide, la descente sera longue, il faudra prévoir des pauses régénératrices !

Départ tranquille le long des lacs et dans cette ambiance minérale et glaciaire, et puis au lac des 9 couleurs, nous montons le col de la Gypièrre (2930m.) Ceux qui veulent et si la météo ne nous presse pas trop, nous faisons un aller-retour à la tête de la Frema (3150m.), mais il faudra rajouter ces 200m. à la descente !!!

Du col de la Gypièrre, nous descendons côté Italien, le long de la frontière fortifiée...

A force de quelques pauses au passage de petits lacs, nous arrivons au refuge de Campo Base, à Chiappera.

Repas à 19h

Nuit dans des dortoirs de 4 à 8.



Jour 6 : De Chiappera à Maljasset.

D + = 1000m. (ou 1150)/D- = 700m. (ou 580) 6 h de marche, plus le temps des pauses.

Le lendemain matin, nous remontons le fil du torrent. Nous le quittons au niveau de granges d'alpage, la montée est progressive, et puis nous arrivons au col de Mary (2640m.)

De là, 2 possibilités s'offrent à nous pour redescendre ce versant opposé, mais la plus belle sera la plus longue, par le col de Marinet (150m. plus haut).

Nous redescendons donc ce petit vallon glaciaire perché qui domine les différents lacs du Roure.

Belle pause au bord du lac du Marinet. Voilà, nous avons fait le tour du Brec de Chambeyron. Il reste à rejoindre la vallée glaciaire du dessous...puis l'étage forestier qui nous conduit à notre refuge de Maljasset (1900m.)

Dîner à 19h

Nuits en petits dortoirs.

Jour 7 : De Maljasset à Ceillac

D + = 900m./D- = 1100m. 6 h de marche, plus le temps des pauses.

c'est notre dernière étape, celle qui va nous faire terminer notre tour de la Font-Sainte, côté Queyras.

La montée est spectaculaire, la vallée de la Haute-Ubaye devient de plus en plus petite, et nous atteignons le col du Girardin !

Panorama qui nous laisse sans voix sur la chaîne de la Font-Sainte et les lacs Ste-Anne et Miroir.

La descente d'abord minérale se prolonge par les herbages doux, nous passons au lac Miroir, atteignons la forêt, et nous descendons sous les mélèzes jusqu'à notre point de départ, 6 jours plus tôt !

Bravo à tous ! :-)

Nous retournons en minibus retrouver notre chalet Queyrassin pour une dernière soirée

Jour 8 : Arvieux Gap en minibus

Arrivée à Gap pour 11h, séparation après ces beaux partages.



Pour en savoir plus...

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com

La page internet sur le matériel et équipement de randonnée.

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3637 OT «Mont-Viso » 3537 Et « Guillestre » et 3538 Et « Aig 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.

Infos Pratiques Séjour Rando Haute-Ubaye.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- La confection d'une spécialité culinaire (goûter, boisson...)
- L'assurance annulation facultative, mais comprise lors d'une inscription par carte bancaire
- L'assistance rapatriement facultative
- 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

Assurance RCP MMA-BP 27-69921 OULLINS cedex

NIVEAU : Randonnée s'adressant à de bons marcheurs.

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » si l'on peut dire, consiste à avoir le niveau indiqué et « tenir » 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 rando « Haute Ubaye » est d'un niveau 3+ chaussures, 4 par moments = marcheurs expérimentés, à cause de la longueur des descentes. Protégez vos genoux !!!

Dénivelés par jour : entre 800 et 1200 m de dénivelée positive ET négative, et tous les jours, Quelques passages hors sentiers, mais pas de difficultés techniques.



PETITS CONSEILS

En prévention des courbatures, crampes et tendinites : 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.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos **affaires de la journée et un pique-nique** dans votre sac à dos, **ainsi que vos recharges de linge, et linge de nuit pour l'intégralité du séjour.** (Ne surchargez pas, c'est vous qui portez, et vous pouvez laver du linge au refuge) Le plus lourd est la nourriture, mais elle sera préparée par les refuges.

HÉBERGEMENT / REPAS

Gîtes et refuges gardés en petits dortoirs.
Pique nique préparés par le refuge !

ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 vers 16h à la gare de Gap.

Retour le jour 8 vers 11h 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 Gap ou Mont-Dauphin (je vous prends dans le minibus pour la suite du trajet)

Pour ceux qui viennent en voiture, vous la laissez à la gare de Gap, ou Mont-Dauphin www.viamichelin.fr

- **Vous arrivez par le Nord :** Grenoble, La Mure, cols Bayard ou Lus La Croix Haute, Gap par la RN 85.

- **Vous arrivez par le Sud :** Aix en Provence – Sisteron – Gap.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr	- linge de toilette et de rechange
- boîte alimentaire hermétique, couvert et gobelet.	- pharmacie personnelle***
- crème solaire - lunettes de soleil	- Bonnes chaussures de marche
- pantalons courts ET longs pour se protéger du soleil.	- sac à dos (recommandé mini 40l.)
- bonnet, gants (en toute saison)	- Bâtons de rando (fortement conseillé)
- guêtres de pantalon (facultatif)	- sac à viande.
- coupe vent, cape de pluie, vêtement chaud (fond de sac)	- Appareil photo, jumelles !

*** dans la pharmacie personnelle :

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

- Un rouleau d'élastoplaste assez large en prévention des ampoules, et pour tout traumatisme.

- 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.

- Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements du voisin.