



# Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

## Rando bivouac en Haute Ubaye

### Le fabuleux parcours de notre périple !

**Jour 1 : Accueil du groupe à 8h. à la gare de Gap**, ou directement à Fouillouze à 10h.

Nous monterons en minibus, pour faire connaissance, et discuter du contenu de nos sacs.

---

### Début du parcours, côté sud

**Jour 1 : De Fouillouze à Chambeyron.**

**D + = 750m/D - = 100 m. 4h de marche, plus le temps des pauses.**

C'est le 1er jour, l'étape sera courte mais magnifique également pour arriver sous le Brec de Chambeyron, placé là, juste devant son lac Premier, et au pied du fameux Brec de Chambeyron. L'arrivée par le balcon ou le Pas de la Couletta nous permettra de profiter de notre fin de journée dans ce cadre imposant.

Bon repos.

Un ravitaillement est prévu auprès du refuge pour porter moins lourd, et un abri est possible s'il faut échapper à un orage.

---

**Jour 2 : De Chambeyron aux lacs de Marinet.**

**D + = 600 m/D - = 700 m. 5 à 6h de marche, plus le temps des pauses.**

Nous montons au pied du Brec de Chambeyron par les lacs. Au col, il sera possible de faire un détour pour aller voir un peu plus haut.

La descente est grandiose parmi les lacs et éboulis, le sentier nous fait emprunter 2 cols avant de rejoindre les lacs du Marinet.

Abri possible en cas de mauvais temps.

---

### Début du parcours, côté nord

**Jour 3 : Des lacs à l'Infernetto.**

**D + = 1100m. /D- = 700m. 6 h de marche, plus le temps des pauses.**

Descente pour rejoindre l'alpage, puis la remontée vers le col de Mary est tranquille.

Nous descendons à nouveau côté Italien jusque vers les granges de Chiappera.

La dernière montée de la journée nous permet de repasser le sentier de la veille et trouver un lieu de bivouac qui nous convient.

Là encore, si la météo est mauvaise, nous pouvons nous mettre dans un abri.

---

**Jour 4 : le retour par « la Stroppia »**

**D + = 400m./D- = 1100m. 6 h de marche.**

Notre dernière journée sera encore bien Alpine.

Après la traversée du col de la Stroppia, bien minérale, nous retrouvons progressivement les alpages puis les mélèzes...

Arrivée à Fouillouze vers 15h

Retour en minibus pour arriver vers 17h30 à la gare de Gap

## Pour en savoir plus...

### **SITE INTERNET**

Le site de « Détours en Montagne » : [www.sejours-randonnee-montagne.com](http://www.sejours-randonnee-montagne.com)

**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.

---

## Le déroulement du tour de la Haute Ubaye.

Rendez-vous le jour 1 à la gare de Gap pour 8h.

Acheminement en minibus vers Fouillouze (2h)

Retour à la gare le jour 4 pour 17h à Gap, et dispersion.

Si vous souhaitez arriver la veille et loger sur place : L'auberge « [les granges](#) » à Fouillouze.

4 journées dans le massif de la Haute-ubaye.

Hébergement en bivouac en tentes de 2.

Le portage des affaires : Nous portons nos affaires, soyons légers. Le poids total du sac à dos ne devrait pas dépasser 10kg (compter 2kg de couchage, 2kg de nourriture, 2kg de vêtements, 2 à 3 litres de boisson).

Vous pouvez consulter [la liste générale du matériel à emporter](#) pour le séjour.

## Infos Pratiques Rando bivouac Haute-Ubaye.

### **LE PRIX COMPREND**

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement sous tente (2 places).
- 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.

### **LE GROUPE de 4 à 6 personnes**

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



# Déplacements en montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

## 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

Le poids total du sac à dos ne devrait pas dépasser 10kg (compter 2kg de couchage, 2kg de nourriture, 2kg de vêtements, 2 à 3 litres de boisson).

Vous pouvez consulter [la liste générale du matériel à emporter](#) pour le séjour.

## HÉBERGEMENT / REPAS

Nous dormons sous tente de 2

Matelas de sol, duvet, drap de sac (ils peuvent être fournis, sur demande)

Les repas sont préparés par le groupe au lieu du campement.

## ACCÈS

**Par le train jusqu'à Gap (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 directement à Fouillouze.**

[www.viamichelin.fr](http://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.



# Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr</li><li>- boîte alimentaire hermétique, couvert et gobelet.</li><li>- crème solaire - lunettes de soleil</li><li>- pantalons courts <b>ET</b> longs pour se protéger du soleil.</li><li>- <b>bonnet, gants (en toute saison)</b></li><li>- guêtres de pantalon (facultatif)</li><li>- coupe vent, cape de pluie, vêtement chaud (fond de sac)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- linge de toilette et de rechange</li><li>- pharmacie personnelle***</li><li>- Bonnes chaussures de marche</li><li>- sac à dos (recommandé mini 40l.)</li><li>- Bâtons de rando (fortement conseillé)</li><li>- sac à viande.</li><li>- Appareil photo, jumelles !</li></ul> |
|---|---|

### \*\*\* 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.