

# 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.

### *Les points forts*

- Une large boucle vous faisant découvrir plusieurs massifs
- Un itinéraire 100% à pied sans transfert
- Des étapes à la carte selon le temps dont vous disposez
- Le transport de vos bagages selon la formule choisie

# 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

(+ 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.

(+ 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).

(+ 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 la 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.  
(+ 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.  
(+ 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.  
(+ 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.  
(+ 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).  
(+ 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.

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

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

RDV le jour 1 au gîte de Méolans

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking tout le long du séjour.

## ACCÈS

### Si vous arrivez 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 régionale 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/fr/horaires/Zou%20LER/BUS/ligne/LER%2030/direction/OUTWARD/10984>

Tarif : 12€ (2021)

### Si vous arriver 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)

## DISPERSION

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

## NIVEAU

### 4 chaussures

Randonnée de 6 à 7 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 800 à 1000 m en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 25 à 25 km.

Sac léger (transfert des bagages en option).

Randonnées sur sentiers bien tracés la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus rocailloux.

## 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

Votre bagage est transféré par taxi entre les hébergements, sauf le jour 3 où vous devrez porter un change pour le soir et votre drap sac pour la nuit en Italie.

## GROUPE

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

## ENCADREMENT

Séjour en liberté sans accompagnateur.

## SÉCURITÉ

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du portable en milieu montagnard. En effet, si nos villages sont bien couverts par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent en altitude et que votre appareil s'avérera souvent inutile de longues heures dans la journée. Toutefois si un réseau est présent, en cas de besoin nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

## DOSSIER DE RANDONNEE

Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière aux documents que nous vous fournissons. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons d'avantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier et vous proposons

- Le carnet de route contenant le descriptif détaillé jour par jour du circuit. Vous trouverez également les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les villages.
- Les extraits de cartes au 1/50 000e IGN qui couvrent tout l'itinéraire (inclus dans le roadbook)
- Une carte 1/60 000 qui couvre tout l'itinéraire
- La trace GPS (fournie sur demande)
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

## NOTA : REMISE DES DOCUMENTS

**Avant votre départ :** Au plus tard, 15 jours avant votre départ et après réception de votre solde de



séjour, vous recevrez votre dossier complet de voyage ainsi que la convocation vous indiquant le lieu de rendez-vous et le détail des hébergements qui vous accueilleront tout au long du séjour. Sur demande nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours.

À la fin de votre séjour, les éléments de votre dossier vous sont laissés à disposition.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Vêtements :

En randonnée **le principe des 3 couches** reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir **des vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

### L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants légers pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche

- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

### **Le matériel indispensable :**

- **1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple**, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques
- **1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville** et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire indice 4

### **Pour le soir à l'hébergement :**

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- 1 maillot de bain (selon les hébergements)
- 1 draps de sac (obligatoire dans tous les hébergements sauf hôtel où les draps sont fournis)

### **Pharmacie personnelle (liberté) :**

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Ciseaux
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

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

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Départ tous les jours du 19/06/2022 (Premier départ) au 10/09/22 (dernier départ). Prix par personne.  
Circuit : 10 jours, 9 nuits, 9 jours de marche

Date de début	Date de fin	Etat 2 personnes	3-4 personnes
01/07/2022	10/09/2022	645 euros	595 euros

Supplément transferts des bagages :

- Pour 2 pers : 375 €/pers
- Pour 3 pers : 250 €/pers
- Pour 4 pers : 190 €/pers

Supplément un seul participant : 90 € (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 5,6,7 et 9 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 J3 et J8)
- 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"

