

Randonnée entre Haute Ubaye et Vallée Piémontaise



PRESENTATION

Randonnée itinérante sans transfert des bagages

5 jours, 4 nuits, 5 jours de randonnée

De la haute Ubaye aux vallées piémontaises, cette randonnée vous fera découvrir des sites d'une beauté insoupçonnée. Val Maïra, Val Bellino, Val Varaita... ici, la culture occitane perdure et dans les villages on

parle encore parfois trois langues : l'italien, le « franco-provençal » et le français, que l'histoire leur a accroché au cœur.

Les vallées sont verdoyantes et dans certains hameaux et alpages la vie pastorale est encore vivace. Le tourisme y est peu développé, peu d'hébergements, pas de station de ski ; le Queyras d'avant ! Quant à l'architecture « piémontaise » de pierres et toits de lauzes, elle y est remarquable. Une randonnée originale en compagnie du célèbre Mont-Viso.

Nos points forts...

- *Un circuit original au cœur des vallées du Piémont italien*
- *La richesse d'un patrimoine étonnant*
- *Un véritable circuit sur 5 jours de marche*
- *Un séjour sans le portage des bagages*

PROGRAMME

Jour 1

RDV en tenue de randonnée à 8 h 30 devant la gare de Montdauphin-Guillestre.

Transfert pour rejoindre MALJASSET par le col de Vars

De l'Ubaye au Val Maïra

Par le beau vallon de Mary nous gagnons le col de Maurin (2 642 m) qui permet de basculer sur le versant piémontais. Option possible par les lacs Marinnet et col de Marinnet (2 787 m). Belle descente dominée par la tête de l'Orenaye et ses 3 104 m. Nuit à Chiappera (1 640 m)

Dénivellations: montée 700 m, descente 1 000 m

Jour 2

Du Val Maïra au Val Bellino

Transfert aux Granges Collet (4 km).

Nous revenons un peu sur nos pas de la veille pour emprunter le beau sentier dominé par l'imposant monolithe de Monte Castello, curiosité de la vallée, nous gagnons les grands alpages de Monte Russet. Les nombreux troupeaux et chalets où l'on fabrique encore le fromage maintiennent les traditions. Au col di Bellino (2 800 m) nous sommes véritablement encerclés d'une multitude de sommets à plus de 3 000 m parmi lesquels nous pouvons admirer l'imposant massif du Chambeyron. Une superbe descente parmi les chalets nous conduit à Santa Anna. Puis c'est la découverte de ces villages exceptionnels du Val Bellino que sont Chiesa ou Celle San Spirito. Nous flânerons dans les ruelles comme dans un véritable musée de l'habitat piémontais où fresques et cadrans solaires restent les témoignages de la mémoire historique et culturelle de cette vallée. Nuit à Bellino.

Dénivellations: montée 780 m, descente 1 100 m

Jour 3

Du Val Bellino au Val d'Elva

Au départ de Chiesa (1 480 m) et de la belle église romane de la « Rua la Guieizo », nous montons sur un versant boisé avec de beaux hameaux d'alpage jusqu'au col de la Bicocca (2 285 m). Le Mont-Viso apparaît de plus en plus près, sous un angle assez inhabituel pour qui le connaît versant français. Le vallon d'Elva, dominé par le Pelvo (3 000 m) est un des plus secrets du Piémont. Les beaux alpages mènent un peu plus bas jusqu'à la limite de la forêt et aux petits hameaux. L'église de Serre abrite de splendides fresques du début du XVIème siècle qui valent à elles seules le détour. Nuit à Elva.

Dénivellation : montée 805 m et descente 650 m

Jour 4

Du Val d'Elva au Val Maïra

Une petite route, qui serpente de hameau en hameau, ponctuée de fermes d'une autre époque, nous mène à Chiosso. Le sentier bien tracé monte puis traverse en balcon au-dessus des gorges restées longtemps inaccessibles jusqu'au colle San Michele (1 935 m). Crêtes successives de mélèzes, bancs de brume, ambiance étrange qui donne l'impression d'être vraiment très loin. Transfert à Chialvetta.

Dénivellation : montée 900 m et descente 1 200 m

Jour 5

Du Val Maïra à la haute Ubaye

Pour finir en beauté, nous allons rejoindre le col de la Scaletta (2 614 m) et lac de Ruberent puis la France par le formidable réseau de pistes et sentiers muletiers créés par les militaires italiens.

Dénivellations : environ 1 100 en montée et descente 800 m

Transfert du col de Larche à la gare de Montdauphin-Guillestre (50 km) pour 17 h

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV avec votre accompagnateur à 8 h 30 le lundi matin devant la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre pour un transfert au village de Maljasset en haute Ubaye.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Accès en train

Si vous arrivez en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

Informations et horaires : <https://www.oui.sncf/>

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)
 - À Oulx, un car Zou (Région -sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif 2020) : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans). Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.
 - Si vous arrivez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de moins 10 ans. Réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com – 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

Vous venez en voiture

Pour les personnes arrivant avec leur véhicule, possibilité de déposer votre voiture sur les parkings à proximité de la gare

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin – Eyglie Gare

2e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Montdauphin – Eyglie Gare.

3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Montdauphin – Eyglie Gare.

4e possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).

Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Montdauphin – Eyglie Gare (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Montdauphin – Eyglie Gare.

DISPERSION

Le vendredi après-midi vers **17 h à la gare de Montdauphin-Guillestre**

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx – Paris via Briançon. Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx (Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. À réserver auprès de Zou au **0809.400.013** ou sur zou.maregionsud.fr. Tarif 2020 : 12€)

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf)

NIVEAU

4 chaussures

Grande forme. Circuit réservé aux marcheurs confirmés en bonne forme au moment du séjour. Les étapes sont en général de 5 à 7 heures de marche sans les pauses. Randonnée sur chemin bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement « hors sentier » ou sur un terrain plus accidenté.

Sur ce circuit vous randonnez en portant votre sac à dos contenant vos effets personnels pour les 4 nuits.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste du territoire.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours ;
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe ;
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature ;
- Être disponible et à votre écoute.

Sécurité

Votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant en fonction des conditions météorologiques, du niveau des participants ou toute autre raison pouvant nuire à la sécurité

du groupe et au bon déroulement du séjour.

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 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 drap de sac (Obligatoire dans tous les hébergements)**

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective) :

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

HEBERGEMENT

En gîtes d'étape

PORTAGE DES BAGAGES

Les vallées occitanes sont très enclavées et difficiles d'accès. Les distances pour aller d'une vallée à l'autre sont parfois très importantes et génèrent des coûts très élevés de transferts de bagages. Nous vous proposons donc de parcourir cet itinéraire en petite autonomie en portant quelques affaires personnelles pour les 4 nuits dans votre sac à dos. L'évolution de l'équipement de randonnée (poids, facilité d'entretien...) permet aujourd'hui de limiter énormément le poids du sac. Cette formule que nous proposons déjà sur quelques circuits avec un certain succès vous permet de revenir en douceur aux origines de la randonnée.

GROUPE

6 à 12 personnes

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

DATE DÉPART	DATE DE FIN	PRIX
Du 21/06/2021	au 25/06/2021	625,00 €
Du 28/06/2021	au 02/07/2021	625,00 €
Du 05/07/2021	au 09/07/2021	625,00 €
Du 12/07/2021	au 16/07/2021	625,00 €
Du 19/07/2021	au 23/07/2021	625,00 €
Du 26/07/2021	au 30/07/2021	625,00 €
Du 02/08/2021	au 06/08/2021	625,00 €
Du 09/08/2021	au 13/08/2021	625,00 €
Du 16/08/2021	au 20/08/2021	625,00 €
Du 23/08/2021	au 27/08/2021	625,00 €
Du 30/08/2021	au 03/09/2021	625,00 €
Du 06/09/2021	au 10/09/2021	625,00 €

Nuit supplémentaire :

Hôtel Lacours ***, Gare de Eyglie-gare (Montdauphin Guillestre) : 04 92 45 03 08

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète
- L'accompagnement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts nécessaires au programme de randonnée
- Les transferts en A/R depuis la gare

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons personnelles
- Les assurances
- Le transfert de vos bagages

