

## GR 56 : LE GRAND TOUR DE L'UBAYE

Randonnée itinérante en gîte et en liberté  
9 JOURS, 8 NUITS, 8 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*
- *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**

**Abbaye du laverq (1 600 m) – col d'Allos (2 247 m)**

Transfert entre le gîte et l'abbaye.

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 3**

**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 4**

**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 8<sup>e</sup> 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 5**

**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 6**

**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 7**

**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 8**

### **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 9**

### **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 LER.

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: <http://www.autocars-scal.fr//index.html>

Tarif : 10€ (2019)

### **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 Fresquièrre, 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 Fresquièrre 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 9 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 rocailleux.

## **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 4
- Auberge à Larche : jour 5
- Gîte de Fouillouse : jour 6

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**

Départ tous les jours du 20/06/2021 (Premier départ) au 05/09/20 (dernier départ). Prix par personne.

Circuit : 9 jours, 8 nuits, 8 jours de marche

Nombre de personnes	En formule chambre collective	En chambre de 2 (J1, J4, J 5 et J6)
Pour 2	635 €/personne	+60 €/personne
De 3 à 4	595 €/personne	+60 €/personne

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 : 5 jours, 4 nuits, 4 jours de marche
- De Méolans à Fouillouse : 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche
- De Méolans aux Prats : 7 jours, 6 nuits, 6 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"



## **POUR EN SAVOIR PLUS**

# INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

## INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

**Pour réserver votre séjour :** Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

**Règlement :** L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour. Le solde sans rappel de notre part**, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

## ANNULATION (Extrait de nos CGV)

**DE NOTRE PART :** DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

**DE VOTRE PART :** Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

- De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
- De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
- A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

## ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
2. Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour)
3. Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + **extension COVID et autre épidémie / pandémie (4,3 % du montant du séjour)**.

**Que comprend l'extension COVID dans l'assurance multirisque à 4,3% ? :** **Annulation :** L'annulation pour cause de COVID doit être déclarée dans le mois précédant le départ. **Assistance, rapatriement, frais de secours :** Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits) ; Soutien psychologique suite à mise en quarantaine ; Frais médicaux sur place ; Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €) ; Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : *Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.*

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,  
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE  
SUR NOTRE SITE INTERNET,  
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



***#destinationsqueyras***

***CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM  
WWW.RANDOQUEYRAS.COM***

**CONTACT**

**Destinations Queyras**  
8 route de la gare  
05600 GUILLESTRE  
Tel. (33) 04.92.45.04.29  
Fax. (33) 04.92.45.00.49  
[contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

Agence de voyage N° IM005100004  
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €  
RCS Gap 484 591 235  
RCP MMA 113.326.666  
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS  
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -  
SIREN 484 591 235 APE 633Z