Atalante
L'ESPRIT TREK

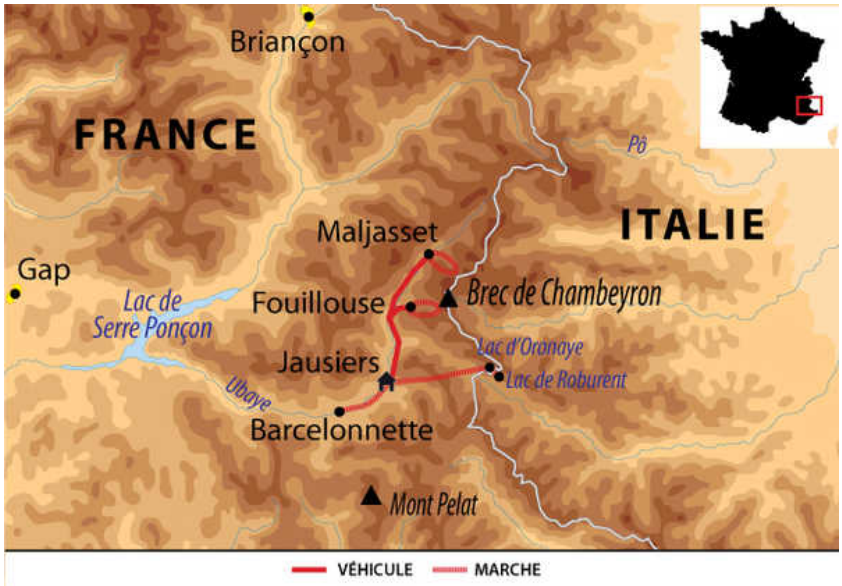
ALPES

L'Ubaye, à la découverte d'une vallée sauvage

- Le coté sauvage de la Haute Ubaye.
- Les randonnées variées et accessibles et les majestueux lacs d'altitude.
- Une table d'hôte avec une cuisine généreuse.
- Une auberge chaleureuse et authentique au centre de la vallée.

À PARTIR DE	**875 €**
DURÉE	6 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Au nord des Alpes de Haute-Provence, entre le Queyras et le Mercantour, la vallée de l'Ubaye est une vallée encore sauvage et riche en patrimoine. Elle offre au randonneur une variété de paysages uniques dont les couleurs ne cessent d'évoluer au fil des saisons. Depuis le village de Jausiers, où nous sommes confortablement installés, nous partons découvrir chaque jour un nouveau paysage : les lacs d'altitudes de la Haute-Ubaye, les fortifications militaires, l'incroyable morphologie des paysages façonnés par l'eau… Enfin, nous n'oublions pas Barcelonnette et ses villas de type mexicaines. Véritable contraste avec l'habitat traditionnel de montagne, nous découvrons cette architecture et cette histoire qui ont influencé toute une vallée.



Itinéraire

JOUR 1

Accueil à Jausiers

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Rendez-vous le dimanche soir à votre hébergement à Jausiers.

JOUR 2

Larche : Les lacs de l'Oronaye et Roburent

MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 510 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 510 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Direction les portes du Piémont et du Mercantour. Cette journée sans grandes difficultés nous fait prendre de l'altitude pour découvrir deux beaux lacs répartis de chaque côté de la frontière italienne. Nous marchons dans les alpages au rythme des marmottes et des sonnailles des troupeaux de moutons qui parsèment la montagne.

JOUR 3

Fouillouse : Au pied du Brec de Chambeyron

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 640 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 640 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Sous la face imposante du Brec de Chambeyron qui culmine à 3 389 m dans l'Ubaye et à proximité de nombreux lacs glaciaires, nous partons découvrir une nature préservée, sans oublier le refuge de Chambeyron, hébergement étape de nombreux treks !

JOUR 4

Des torrents de montagne aux villas mexicaines de Barcelonnette

MARCHE : 3H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 430 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 430 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

L'Ubaye tire son nom de la rivière qui coule dans la vallée. Véritable bijou pour les sports d'eau vive, l'eau de la vallée peut devenir torrentielle et dévastatrice. La randonnée du jour nous fait découvrir cette ressource que l'homme a dû apprendre à dompter depuis de nombreuses années. Après la randonnée, nous allons visiter Barcelonnette et ses villas mexicaines, témoins de la réussite économique et sociale de certains habitants partis au siècle dernier à la conquête du Mexique.

JOUR 5

Maljasset : Les lacs Marinets

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 630 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 630 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Bienvenue au bout du monde, ici, même le réseau téléphonique n'est pas encore arrivé… Cette journée, la plus longue de la semaine, est un incontournable. Nous prenons le temps de remonter le vallon de Mary pour atteindre les lacs Marinets aux couleurs magnifiques blottis au pied des Aiguilles de Chambeyron. Nous allons en prendre plein les yeux !

JOUR 6

Les forts de l'Ubaye

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 535 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 535 M | DÎNER : LIBRE

Pour terminer la semaine, nous allons parler architecture militaire : de partout dans les Alpes, en particulier le long de la frontière italienne, sommets et vallées ont toujours été un enjeu politique. La vallée de l'Ubaye ne fait pas exception. Notre itinéraire du jour nous mène à la découverte de ces forts qui parsèment la montagne. Fin de la randonnée vers 16h00.

À NOTER

- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide de haute montagne peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.
- Ce voyage a été construit en collaboration avec Huwans et nos partenaires locaux, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 6 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 30/06/2024	VEN. 05/07/2024	875 €	Départ initié
DIM. 21/07/2024	VEN. 26/07/2024	875 €	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 28/07/2024	VEN. 02/08/2024	875 €	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 04/08/2024	VEN. 09/08/2024	875 €	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 11/08/2024	VEN. 16/08/2024	875 €	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 18/08/2024	VEN. 23/08/2024	875 €	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 25/08/2024	VEN. 30/08/2024	875 €	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 01/09/2024	VEN. 06/09/2024	875 €	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 08/09/2024	VEN. 13/09/2024	875 €	~~COMPLET~~
DIM. 15/09/2024	VEN. 20/09/2024	875 €	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 22/09/2024	VEN. 27/09/2024	875 €	Confirmé dès 6 inscrits
DIM. 29/09/2024	VEN. 04/10/2024	875 €	Confirmé dès 6 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche soir au vendredi après-midi
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transfert aller entre la gare et le lieu du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'acheminement jusqu'au lieu de rdv et dispersion
- Le transfert retour de l'hébergement à la gare (navette locale)

À payer sur place :

- les dépenses personnelles
- les boissons
- les pourboires
- Le transfert retour de l'hébergement à la gare (navette locale)

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) : 150 euros par personne

- Nuit supplémentaire en chambre double et demi-pension : 75 euros par personne
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle et demi-pension : 115 euros par personne

Détail du voyage

NIVEAU

Séjour en étoile, randonnées de 4 à 5 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 400 à 600 m en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 15 à 20 km. Aucune expérience de l'activité n'est nécessaire pour participer à ce séjour. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde…). Randonnée sur sentiers bien tracés la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux. L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif. Les terrains abordés restent à la portée de tous et votre accompagnateur est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la randonnée !

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.

ALIMENTATION

Coté repas, vos hôtes sont aux petits soins : les repas sont simples, conviviaux et généreux. Autour d'une grande table, vous pourrez vous émoustiller d'une cuisine privilégiant au maximum des produits du terroir local, et de saison.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit… Ces pique-niques sont réservés auprès des hébergements.

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

HÉBERGEMENT

Hébergés en chambre de deux personnes, vous êtes accueillis dans une auberge située au coeur du village de Jausiers. Chaque chambre dispose de sa salle de bain privative, le linge de toilette et les draps sont fournis.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est fixé à votre hébergement à 19 h 30 le jour 01, à Jausiers.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Arrivée 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.

- Pour rejoindre Gap : 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 GapEn venant du sud : TER ligne Marseille-Gap, ou ligne autocar Zou n°37 Marseille à Barcelonette.
- De Gap à Barcelonette : Depuis Gap, prendre la ligne autocar Zou n°30. Correspondance régulière avec les trains de nuit en provenance de Paris uniquement. Arrêt à Barcelonette.

Horaires à consulter sur: http://www.autocars-scal.fr/reseau-ler

Réservation obligatoire : https://zou.maregionsud.fr/

De la gare routière de Barcelonette au lieu de RDV

Votre accompagnateur vous accueille en gare routière de Barcelonette à l'arrivée du car de Gap du dimanche, vers 19h00. L'horaire précis sera confirmé sur la convocation

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

En cas d'arrivée en dehors de cet horaire, le transfert à Jausiers est à votre charge. Vous pourrez utiliser les navettes régulières en saison ou un taxi.

Arrivée en voiture :

Depuis le Nord

Rejoindre Gap, traversez le centre-ville en gardant la direction Barcelonnette (N85) puis D9008. Traversez Barcelonnette et rejoindre Jausiers (10 min)

Depuis le Sud

Prendre l'autoroute A51 qui relie Aix-en-Provence à Gap. Après la sortie du péage, prendre la direction de Barcelonnette. Traversez Barcelonnette et rejoindre Jausiers (10 min)

Autre possibilité en arrivant du sud en remontant les vallées (ouverture des cols entre fin mai et mi-juin) :

- 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 J06 après la randonnée vers 16h.

Pour les participants venus en train, transfert en bus local à la gare de Barcelonette.
Pour info, correspondances avec la ligne Barcelonette / Gap et Barcelonette / Marseille : ligne n°27 et n°30
Horaires à consulter sur: http://www.autocars-scal.fr/reseau-ler

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuis supplémentaires possibles (cf rubrique Options)

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Parking gratuit à l'hébergement.

DÉPLACEMENT

Les transferts vers les départs de randonnée se font en minibus avec votre accompagnateur. Dans certaines situations, nous pourrions vous demander d'utiliser votre propre véhicule pour rejoindre les points de départ, avec une indemnité kilométrique de 0,50€/km proposée en compensation.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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

Pour le soir à l'hébergement

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 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

BAGAGES

- 1 sac de voyage par personne. Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.