

Fiche de séjour

SEJOUR RANDO « MERCANTOUR NORD & ALPI MARITTIME »



Type de séjour : séjour en semi-itinérance (10 jours)

Dates : **du Dimanche 26/06 au Mardi 05/07/2016**

Lieu : Vallée de l'Ubaye (France) Val Stura & Val Gesso (Italie)

Public : marcheur modéré à sportif

Hébergement : centre de vacances, gîtes et refuges

Repas : petits-déjeuners complets

panier-repas à midi

repas du soir en mode restauration

Transport : Covoiturage depuis Barcelonnette. Je peux embarquer 5 personnes dans mon mini-bus.

Encadrement : 1 Accompagnateur en Montagne, diplômé d'Etat et Secouriste en Montagne
+1 autre Accompagnateur sur la partie Italienne

Tarif : **730 € / personne** sur une base de 12 inscrits

690€ / personne sur une base de 14 inscrits

670€ / personne à partir de 16 inscrits

(un tarif peut être étudié au jour le jour)

Ce tarif comprend tous les frais du séjour décrit ci-dessous :

- hébergement (9 nuits)
- tous les repas (du 26/06 soir au 05/07 matin)
- les honoraires et frais d'hébergement des accompagnateurs sur les 8 journées d'activité.

Ce qui n'est pas compris dans le prix : les boissons et l'option sauna (10€/séance).

Rendez-vous : Barcelonnette, le Dimanche 26/06/2016, à 17h.

Réservations : Le groupe sera composé de 24 personnes maximum.

Afin de concrétiser votre inscription et de faciliter mon travail de réservation, merci de me faire parvenir un chèque d'arrhes de 150€.

Renseignements : Pour toute info complémentaire, n'hésitez pas à me contacter :

ALTITUDE - LONGITUDE

Domaine du Chazelas N°11B

22, Avenue Ernest Pellotier

04400 BARCELONNETTE

Tél : 06.15.11.60.53.

Mail : stef@altitudelongitude.fr

Site Web : altitudelongitude.fr

Présentation du séjour

Nous partons sur un format de séjour semi-itinérant. Après une première halte en Ubaye, l'objectif est le Parc Alpi Maritime, Parc National Italien qui jouxte le Parc National du Mercantour. Au cours de nos déplacements nous marcherons également dans de nouveaux recoins du Val Stura, en amont et en aval de ces 3 jours que nous passerons à découvrir le Val Gesso et son fameux Parc Naturel.

Comme l'année dernière, je vous propose 2 types d'approches de la randonnée chaque jour : soit 2 parcours différents (« sportif » & « contemplatif »), avec 2 Accompagnateurs ; soit un même axe mais avec des options pour ceux qui en veulent plus. Cela, afin que tout le monde puisse marcher à son rythme, en fonction de ses envies et de sa forme du jour. Nous aurons bien sûr au programme un mini-trek de 2 jours dans le Parc Alpi Maritime, avec nuit en refuge. De retour en France nous irons poser nos sacs dans la Haute Vallée de l'Ubaye, tout au bout de la route, pour une dernière escale à Maljasset. L'objectif sera alors de remonter l'Ubaye jusqu'à sa source. Ceux qui le voudront pourront enchaîner d'ici avec un Trek de 3 jours à la découverte de la Haute Ubaye et du Val Maira Italien.



J.1- Ce séjour commencera par une première nuit en Ubaye, au confortable Centre d'Oxygénation Jean Chaix à Barcelonnette.

J.2- Le lendemain, direction le Col d'Allos, en bordure du Parc National du Mercantour.

Dans un premier temps nous allons suivre une large crête herbeuse qui nous mènera à la Baisse de Prenier. De là les choses sérieuses vont commencer ! Une bonne montée nous conduira au sommet du Petit Cheval de Bois (2754m) afin de profiter d'une vue exceptionnelle sur la Vallée du Bachelard, ainsi que du panorama sur l'Ubaye et le Haut Verdon. Les choses se corseront ensuite pour ceux qui en veulent un peu plus : traversée en arrête et montée hors sentier au Grand Cheval de Bois (2838m), histoire de voir les choses d'un peu plus haut !

Retour par le même itinéraire. Donc chacun pourra monter au rythme qui lui convient, pour une première journée d'acclimatation.

J.3- Nous quitterons Barcelonnette pour une liaison jusqu'à Larche, en Ubayette. Nous remonterons le vallon sauvage de Courouit où les sentiers sont quasiment effacés, en bordure du P.N. Mercantour en effectuant une belle boucle dans des éléments très changeants : mélézin, arrête, alpages, lac, tours rocheuses, terres rouges, dalles de schistes...

Les sportifs pourront ajouter l'ascension de la Tête de Fer (2883m).

Retour aux véhicules pour une liaison jusqu'à *Sambuco*, à la fameuse *Osteria della Pace*, pour une soirée sauna et cuisine piémontaise.

J.4- Petit déjeuner 4 étoiles à l'auberge, avant de nous séparer pour 2 programmes bien différents. Les sportifs partiront à pied de *Sambuco* pour rejoindre Vinadio, avec au programme le passage du Col de Nereissa. Les contemplatifs prendront les véhicules jusqu'à Vinadio. De là ils remonteront la Vallée de Nereissa pour découvrir de magnifiques hameaux. Tout le monde se retrouvera à midi, puis vous aurez le choix entre différentes options pour le retour sur Vinadio, plus ou moins directes et engagées...

Visite de la ville fortifiée de Vinadio, puis transfert vers le Val Gesso et le gîte de Valdieri.

J.5- Depuis les Termes nous partirons pour 2 jours de trek. Premier objectif : les Lacs Valscura où nous prendrons notre repas. Les contemplatifs passeront par le fond du Vallon et le Pavillon de chasse Royal, pendant que les sportifs prendront plus de hauteur via les Lacs Valrossa.

Regroupement pour le pique-nique. Une nouvelle option pendant la pause permettra à ceux qui le veulent de découvrir les Lacs supérieurs. Ensuite nous prendrons tous ensemble le chemin du refuge en passant devant d'autres lacs. L'eau sera la thématique forte de nos randos dans ce magnifique Parc Alpi Maritime. Nous devrions également pouvoir observer une faune sauvage riche, dans cette ancienne réserve de chasse royale devenue aujourd'hui, en association avec le Parc National du Mercantour, le premier Parc Naturel Européen !

J.6- Pour ce 2e jour de trek vous aurez à nouveau le choix entre une liaison « directe » vers le Lac supérieur de Fremamorte, lieu du rdv pour le pique-nique ou bien un parcours plus sportif, transfrontalier, qui passera par le Lac Nègre côté Mercantour.

Après la pause, descente vers le bucolique Pian della Casa, au pied de la face Ouest de l'Argentera. Retour au gîte de Valdieri.

J.7- Nous changeons de vallée pour explorer le versant Est du Massif de l'Argentera (3297m). Départ du hameau de San Giacomo. Nous remonterons le Vallon de Moncolomb et sa riche histoire pastorale, puisque sur l'autre versant se trouve la Vallée de Valmasque, le Mont Bego et la Vallée des Merveilles... nous essaierons de retrouver des traces de cette émouvante civilisation pastorale. Pause repas au Lac du Vei del Bouc où je vous raconterai la légende qui a donné le nom de ce lac. Les sportifs pourront lâcher les watts dans l'ascension de la Cima del Tor, qui domine le lac. Après être revenus à San Giacomo nous quitterons le Val Gesso pour revenir dans le Val Stura. Direction le magnifique petit village de Ferrière, perdu dans les montagnes.

Installation au refuge, repas typique, visite de l'église et du musée de la contrebande.

J.8- Les sportifs partiront à l'assaut de la Tête d'Enchastrayes, qui n'est pas tout à fait un 3000, mais presque : 2954m... et un panorama transfrontalier exceptionnel ! Les bucoliques passeront également la frontière mais côté Tinée pour admirer le panorama sur le plus bel ensemble de lacs glaciaires de la région : les fameux Lacs de Vens. Ils regagneront les véhicules et rejoindront les sportifs à Argentera. De là nous repasserons le Col de Larche et nous nous rendrons dans la Haute Ubaye, au bout de la route, à Maljasset. Nous poserons nos sacs au Gîte de la Cure pour profiter pleinement de ce hameau à l'architecture typique.

J.9- Un bon challenge attend tout le monde sur cette dernière journée : remonter l'Ubaye jusqu'à sa source ! Une très belle rando sous le signe de l'eau encore puisque l'Ubaye se réduira de plus en plus jusqu'à n'être plus qu'un ruisseau. Quelques belles curiosités à découvrir au cours de ce périple : le Plan Parouart (ou comment un lac peut disparaître en une nuit!), les anciennes carrières de marbre, les marmites de géant et enfin un très bel ensemble de lacs. Attention, le nom du Col que nous atteindrons n'est pas anodin : le Col de Longet... est très long ! Mais vous devriez avoir une endurance suffisante en cette fin de séjour pour relever le challenge !! Sinon, pas de panique, il s'agit d'une rando en aller/retour donc vous pourrez toujours attendre le reste du groupe en cas de panne technique. Par contre la récompense sera une vue en balcon magnifique sur le Viso !!

Pour les sportifs un deuxième challenge viendra s'ajouter au premier : une « petite » variante à l'Est qui nous conduira au Lac de Mongioia (versant italien). Les deux cols de cette variante sont déjà à plus de 3000m... et au-dessus une option nous permettra d'accrocher le 4e sommet de l'Ubaye : le Bric de Rubren (3340m).

Je pense qu'au retour au gîte tout le monde devrait apprécier le dernier repas de cette belle épopée !

J.10- Après un bon petit déjeuner, chacun pliera bagages, soit pour reprendre la route, soit pour enchaîner sur le trek de 3 jours, qui nous permettra de découvrir encore une autre vallée piémontaise : le Val Maira.

Programme & Fiche technique des randos

Séjour Rando « MERCANTOUR NORD & ALPI MARITTIME »



Dimanche 26/06

R.V. vers 17h au Centre d'Oxygénation Jean Chaix. Installation.

18h. Apéro de bienvenue

19h30 Repas et nuit au Centre Jean Chaix.

Lundi 27/06

Co-voiturage jusqu'au Col d'Allos (2249m)

Grand Cheval de Bois

5h

+700m / -700m

Diff: 3/5

Refuge d'Allos (2249m) – Baisse de Prenier – Petit Cheval de Bois (2754m) – Grand Cheval de Bois (2838m) - Refuge d'Allos (2249m)

Repas et nuit au Centre Jean Chaix.

Mardi 28/06

Co-voiturage jusqu'à Larche

Le Vallon de Courrouit

5h

+800m / -800m

Diff: 3/5

Route du Lauzanier (1725m) – Lac de Courrouit (2389m) – Château Lombard – Pas de la Chèvre (2527m) – Cabane de Courrouit - Route

Option : Tête de Fer (2883m) +/-300m

Co-voiturage jusqu'à Sambuco. Repas et nuit à l'Osteria della Pace.

Mercredi 29/06

- G1 : Sambuco / Neirassa

4h

+870m / -500m

Diff: 3/5

Sambuco (1180m) – Santa Anna (1432m) – Colle Cialdoletta (1755m) – Colle di Neirassa Superiore (2018m) – Neirassa Superiore (1518m) – Tetti (1544m)

- G2 : Vinadio / Neirassa

2h30

+650m

Diff: 2/5

Transfert sur Vinadio

Vinadio (900m) – Neirassa Inferiore (1423m) – Neirassa Superiore (1518m) – Tetti (1544m)

Pique-nique et regroupement à Tetti.

- G1 : Vinadio par Rio Pis

3h

+200m / -770m

Diff: 4/5

Tetti (1544m) – Chiot di Neirassa (1446m) – Rio Pis – Rio Borbone – Forte Neghino (1218m) – Vinadio (900m)

- G2 : Vinadio par Madonna del Vallone

2h

-650m

Diff: 2/5

Tetti (1544m) – Neirassa Inferiore (1423m) – Madonna del Vallone – Vinadio (900m)

Transfert sur Valdieri. Repas et nuit au Gîte de Valdieri.

Jeudi 30/06

Lacs Valscura / Refuge E. Questa

- G1 : via Valrossa **5h30** **+1230m / -350m** **Diff: 3/5**
Terme (1390m) – Passo di Costa Miana (2620m) – Lacs Valrossa – Lacs Valscura (2274m)
- G2 : via Casa di Caccia **4h30** **+880m** **Diff: 2/5**
Terme (1390m) – Casa di Caccia – Lago Valscura (2274m)

Pique-nique et regroupement au Lac inférieur de Valscura.

- Option : Lacs supérieurs de Valscura (2476m) **1h30** **+200m / -200m** **Diff: 2/5**
 - Montée au refuge **2h** **+200m / -100m** **Diff: 2/5**
Lago Valscura (2274m) – Lago del Claus – Lago delle Portette – Refuge E. Questa (2388m)
- Repas et nuit au Refuge E. Questa.

Vendredi 01/07

Lacs Fremamorta / Pian della Casa

- G1 : via Lac Nègre **5h30** **+1230m / -350m** **Diff: 3/5**
Refugio E. Questa (2388m) – Passo del Prefouns (2620m) – Lac Nègre – Camp Soubran (2270m) – Col de Fremamorte (2604m) – Lacs Fremamorte (2400m)
- G2 : via Coletto di Valasco **4h30** **+880m** **Diff: 2/5**
Refugio E. Questa (2388m) – Val Morta (2120m) – Colletto del Valasco (2429m) – Lacs Fremamorte (2400m)

Pique-nique et regroupement au Lac supérieur de Fremamorta.

- Pian della Casa **3h** **+200m / -200m** **Diff: 2/5**
Lacs Fremamorte (2400m) – Pian della Casa – Parking Gesso della Valetta (1600m)
- Repas et nuit au Gîte de Valdieri.

Samedi 02/07

Lago del Vei del Bouc

- 4h** **+850m / -850m** **Diff: 2/5**
S. Giacomo (1213m) – Lago del Vei del Bouc (2054m) – S. Giacomo
 - Option : Cima del Tor (2400m) **2h** **+350m / -350m** **Diff: 4/5**
- Co-voiturage jusqu'à Ferrière. Repas et nuit au Refuge de Ferrière.

Dimanche 03/07

- G1 : Tête d'Enchastrayes **6h** **+1100m/-1250m** **Diff: 4/5**
Ferrière (1869m) – Col de Peuriac (2506m) – Tête de l'Enchastrayes (2954m) – Col de Peuriac (2506m) – Vallon de Peuriac – Argentera (1681m)
- G2 : Col de Fer et Lacs de Vens **5h** **+750m / -750m** **Diff: 3/5**
Ferrière (1869m) – Col de Fer (2586m) – Collet de Tortisse (2591m) – Panorama sur les Lacs de Vens – retour sur Ferrière

Le G2 part de Ferrière avec les véhicules et récupère le G1 à Argentera. Liaison avec Maljasset.
Repas et nuit au Gîte de Maljasset.

Lundi 04/07

Les Sources de l'Ubaye

- G1 : Le Pic de Rubren (3340m). **8h** **+1450m/-1450m** **Diff: 5/5**
Maljasset (1900m) – Plan de Parouart (2052m) – Cabane de Rubren (2449m) – Pas de Mongioia (3085m) – Bric de Rubren (3340m) – Pas de Salsa (3175m) – Lac du loup – Lacs du Longet – Marmites de Géant – Plan de Parouart – Maljasset (1900m)
- G2 : Lacs du Longet **7h** **+750m / -750m** **Diff: 3/5**
Maljasset (1900m) – Plan de Parouart (2052m) – Lacs du Longet (2641m) – Marmites de Géant – Plan de Parouart – Maljasset (1900m)

Repas et nuit au Gîte de Maljasset.

Mardi 05/07

Départ après le petit-déjeuner.

Enchaînement sur le Trek Haute Ubaye / Val Maira. Transfert sur Larche.