

SEJOUR RANDO/YOGA EN UBAYE et PIEMONT

Randonnée semi-itinérante

8 jours – 7 nuits



LE SEJOUR

Ce séjour va tourner autour de la pratique de deux activités : la randonnée pédestre et le yoga. Nous pourrons donc évoluer dans des endroits empreints d'une nature sauvage, de lieux reposants et de panoramas grandioses. Ce sera l'occasion de nous poser dans des lieux variés afin d'exercer un Yoga « nature ». Nous découvrirons ainsi deux vallées préservées : la Vallée de l'Ubaye (Alpes de Haute Provence) et la Val Stura (Piémont Italien), mais aussi deux versants, deux pays, deux cultures.

Randonner dans le Parc National du Mercantour nous permettra d'observer une faune et une flore préservées dans l'ambiance particulière de ces montagnes où les influences ligures et provençales sont très présentes.

L'appui des séances quotidiennes de yoga vous permettra de ressourcer votre corps et votre esprit, tout en développant souplesse, force et stabilité corporelle.

Sur les trois premiers jours nous prendrons nos quartiers dans un gîte en autonomie situé dans un petit hameau de montagne, certes rustique et basique, mais qui nous permettra de commencer sur un rythme tranquille, exempt d'obligations, et profiter ainsi de moments de convivialité autour de la préparation de nos propres repas. Ce sera l'occasion d'essayer une cuisine bio articulée autour du résultat de nos cueillettes et des produits locaux.

Ensuite nous commencerons notre itinérance en alternant covoiturage et randonnée pédestre vers le Val Stura, sa culture occitane, son accueil chaleureux et sa fameuse cuisine piémontaise. Nous passerons la frontière au rythme de nos pas et en longeant de superbes lacs, puis nous suivrons les sentiers de la transhumance au travers de magnifiques villages et hameaux. Retour en Ubaye pour nos deux dernières journées, du Côté de Saint-Ours puis de Bayasse, deux hameaux pleins de charme, perché sur son plateau pour le premier, reculé dans un fond de vallée sauvage pour le second.

LE DESCRIPTIF

DIMANCHE :

RDV entre 18h et 19h au gîte de l'ancienne école d'Enchastrayes. Installation pour 3 nuits.
Repas en commun au gîte.

LUNDI : HAMEAU DE L'AUPILLON

Séance de yoga pour réveiller le corps.

1ère journée de randonnée au départ du gîte : découverte des paysages d'adret et d'ubac, de la flore montagnarde, des hameaux chargés d'histoire...

Séance de yoga sur le plateau.

Repas en commun au gîte.

RANDO : 2H30 + 280 M – 280 M

MARDI : LES BOUQUETINS DU CHEVALIER

Direction la route la plus haute d'Europe pour aller observer les seigneurs des hauteurs : les bouquetins . Randonnée en altitude agréable, hors sentier, avec de nombreux points d'intérêts.

Séance de yoga en altitude.

Repas à la Bergerie du Loup où les produits bio passent directement de la serre la plus haute d'Europe à l'assiette. Nuit au gîte.

RANDO : 4H00 + 400 M – 400 M

MERCREDI : LACS DE ROBURENT

Nous quitterons le gîte pour commencer la partie itinérante. Covoiturage jusqu'au Col de Larche.

Puis nous passerons la frontière de la plus belle des manières : à pied, par un col alpin, de part et d'autre de deux magnifiques lacs... Séance de yoga en bord de lac. Descente du versant italien

jusqu'au village d'Argentera. Transfert sur Sambuco où nous poserons nos sacs à la fameuse Osteria della Pace avec son espace sauna-hammam, son accueil chaleureux et sa fabuleuse cuisine piémontaise... une étape inoubliable !

RANDO : 4H30 + 520 M – 800 M

JEUDI : LOU VIAGE

Au départ du village de Ponteb Bernardo nous suivrons le chemin de la transhumance, appelé ici « lou viage », qui nous conduira sur un magnifique sentier en balcon. Nous traverserons plusieurs hameaux empreints de quiétude. Séance de yoga dans un champ, près d'un hameau. Le versant Italien nous permettra de profiter d'un climat plus humide et donc plus fleuri à cette époque. En fin d'après-midi nous rencontrerons Marta, ses chèvres et ses fromages. Repas à « La Meridiana » et ses fameux anti-pastis.

RANDO : 4H00 + 400 M – 400 M

VENDREDI : VALLON DE COURROUIT

Nous re-basculerons ensuite en France, direction le vallon sauvage de Courrouit 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...

Nous profiterons de ce contexte pour effectuer une marche silencieuse et s'initier aux bienfaits de la méditation.

L'étape du soir nous mènera au tranquille hameau de Saint Ours, perché sur son plateau. Repas et nuit à l'Auberge de Saint Ours.

RANDO : 5H00 + 800 M – 800 M

SAMEDI : VALLON DE LA CAYOLLE

Le lendemain, après une séance de yoga près de la chapelle, direction la Vallée du Bachelard afin d'être en plein cœur du Parc National du Mercantour et de découvrir une faune et une flore exceptionnelle. Dernière étape au hameau de Bayasse, en pleine nature pour une dernière soirée tous ensemble.

RANDO : 4H30 + 560 M – 560 M

DIMANCHE : DISPERSION

Dernière séance de yoga, dans les alentours du hameau, près du torrent. Puis chacun reprendra son chemin...

Itinéraire donné à titre indicatif et pouvant subir des modifications indépendantes de notre volonté

Les points forts du séjour :

Un séjour original et inédit entre Ubaye et Piémont Italien tournant autour de deux activités complémentaires pour se ressourcer : la randonnée et le yoga, encadrée par 2 professionnels.

Un panel varié de paysages et d'ambiances alpines.

Une faune et une flore très riche et diversifiée.

Des rencontres riches et la découverte de la culture occitane italienne.

Le niveau :

2h30 à 5h00 de marche par jour avec dénivellation à la montée de 240 à 800 m. Randonnée de niveau moyen, montant doucement en puissance, nécessitant une condition physique correcte.

Evolution sur bons sentiers avec toutefois des passages en zones rocailleuses. Passages à des altitudes approchant les 2700 m. Nuits dans des villages de moyenne montagne à 1500 d'altitude en moyenne.

Découverte ou approfondissement de la pratique du yoga, en ressourçant le corps et l'esprit.

Climat :

Influencé encore par le Mistral, très ensoleillé. Présence de quelques névés même en saison estivale.

Cartographie :

- Top 25, IGN série 3639 OT , 3538ET et 3540 ET
- Alta Stura

Portage :

Chacun porte un petit sac à dos pouvant contenir les vivres de la journée (pique-nique), la gourde, un vêtement de pluie, une veste chaude, l'appareil photo...

Les bagages sont acheminés toute la semaine par véhicule d'étape en étape

Encadrement :

1 Accompagnateur en montagne Breveté d'Etat, secouriste en montagne.

1 Professeur de yoga certifié.

Hébergement et repas :

Refuges et gîtes avec sanitaires complets, nuits en chambres collectives ou en chambres de 2 à 4 pers. Dîners et petits déjeuners pris dans les hébergements. Pique-niques tirés du sac le midi.

Dans le détail :

Chambres de 4 à 6 pers à Enchastrayes

Chambres de 2 pers à Sambuco

Chambres de 2 pers à Saint-Ours

Chambres de 2 à 4 pers à Bayasse

Assurance :

Conformément à la législation en vigueur nous sommes assurés en responsabilité civile professionnelle. Cependant nous ne saurions nous substituer à votre responsabilité civile personnelle.

Nous vous proposons une assurance annulation dont le montant s'élève à 3,5% du prix du séjour, renseignez-vous auprès de notre agence.

Prix : 8 jours / 7 nuits – 6 jours de marche

650 € / pers

Le prix comprend : de l'accueil à la dispersion

- l'hébergement en ½ pension et pique-niques tels que décrits du dimanche au dimanche
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne et un professeur de yoga
- le prêt du matériel d'observation
- l'accès à l'espace détente de l'Osteria della Pace
- les taxes de séjour

Non compris :

- le voyage depuis votre domicile
- les boissons et dépenses personnelles
- l'assurance annulation (3,5 % du prix du séjour)

**Montagnes d'Ubaye, membre fondateur de Mercantour Ecotourisme :**

En 2012, un groupe d'opérateurs touristique a souhaité organiser la filière éco touristique en créant l'Association Mercantour Ecotourisme dont les ambitions sont :

- d'organiser un réseau de professionnels éco touristiques dans le Mercantour et favoriser les échanges et la coopération entre les professionnels éco touristiques
- accompagner les professionnels pour développer une offre d'écotourisme et progresser dans le domaine du tourisme durable grâce à des outils, des services partagés et des formations spécifiques
- contribuer à la diffusion des connaissances sur le patrimoine naturel et culturel auprès de ses membres à partir d'un partenariat étroit avec le Parc national du Mercantour
- développer des produits et des séjours éco touristiques mettant en valeur les savoir-faire et les particularités du territoire
- promouvoir les membres du réseau et les produits développés auprès des clientèles intéressées par l'écotourisme



Montagnes d'Ubaye a reçu en 2014 la reconnaissance Qualité Tourisme.
Seul label qualité délivré par l'Etat aux professionnels du tourisme.