



Le Trek des 3000 de l'Ubaye

Randonnée semi-itinérante 6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnée

Située **entre les Parcs du Queyras et du Mercantour**, la haute vallée de l'Ubaye semble avoir été "oubliée". Elle est restée très **sauvage et authentique**. Les rares hameaux ne sont habités que par une unique famille. Chaque jour, nous gravirons un sommet de 3000 m ou plus dans une ambiance « haute montagne », mais sans aucune escalade.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : La Mortice (3169 m) - Basse Rua (1750 m)

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (40 mn) à la cabane des Couniets (2200 m), vers le col de Vars. Au terme d'une petite montée à travers les alpages, pour « s'échauffer », nous voici sur la crête des Couniets (2600 m). Magnifique vue sur les sommets enneigés des Ecrins (4103 m) et le sommet de la Mortice. Un sentier en balcon, pénètre dans Réserve Naturelle du Val d'Escreins (Parc régional du Queyras) et conduit au col de Serenne (2674 m). Un peu plus haut, le lac turquoise des 9 couleurs, dans son écrin de rochers roses, est un havre de paix. C'est le point de départ de l'ascension de la Mortice, superbe sommet débonnaire et désertique, royaume des rochers. A mi-ascension se trouve un « glacio-névé » souterrain, à 132m au fond d'un gouffre. Une colonie de bouquetins a élu domicile sur le versant sud de la Mortice depuis quelques années. Nous descendons ensuite par les alpages du vallon Laugier, paradis des marmottes, pour rejoindre le refuge de Basse-Rua. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h00 / M : 970 m - D : 1420 m.

Jour 2 : Pointe d'Escreins (3038 m) - Maljasset (1900 m)

Nous remontons tranquillement le long du tumultueux torrent du Rif Bel, à l'ombre des pins à crochet, dans un paysage de Toundra. Après cette mise en jambe, la pente s'infléchit et nous remontons les alpages du vallon suspendu de la Selette. Puis un couloir, raide et étroit, nous ouvre les portes de la haute montagne. L'itinéraire remonte progressivement en s'insinuant à travers les éboulis pour arriver au col des Houerts (2871 m), puis à la Pointe d'Escreins. Panorama fabuleux sur les Pics de la Font Sancte (3385 m) et des Houerts (3235 m), dans un décor « dolomitique ». Nous descendons ensuite par le grand lac Verts et le sauvage vallon des Houerts pour arriver aux bords de l'Ubaye (1724 m). Nous remontons enfin le long de cette dernière pour arriver à Maljasset, « au bout du monde » ... Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h30 / M : 1470 m - D : 1315 m.

Jour 3 : Tête de Gandin (3155 m)

Randonnée en aller-retour depuis Maljasset.

Nous remontons tranquillement l'Ubaye jusqu'au Plan de Parouart, écosystème marécageux varié et d'une rare beauté. Le sentier remonte ensuite, plus raide, le long du torrent de Chabrière et le traverse à gué pour rejoindre une cabane de bergers. A partir de là, l'itinéraire, hors sentier, remonte le vallon sauvage de la Gavie jusqu'à un verrou glaciaire. Un couloir traverse cette petite falaise pour déboucher sur un replat (cirque glaciaire) au fond duquel se trouve un lac asséché. L'itinéraire suit ensuite la crête pour arriver à la Tête de Gandin ou Punta del Vallone en Italien ; nous sommes en effet sur la frontière avec le Piémont Italien. La vue s'étend sur toutes les Alpes Françaises et Italiennes. Le retour s'effectue par le vallon multicolore (roches vertes, ocre, noires ...) de la Bouteille. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h00 / M et D : 1255 m.

Jour 4 : Tête du Rissace (2965 m)

Randonnée en aller-retour depuis Maljasset.

Depuis le Plan de Parouart, l'itinéraire remonte, hors sentier, jusqu'au col Albert (2846 m). Nous suivons ensuite la large crête jusqu'au Longet, ou Tête du Rissace. La vue est spectaculaire sur les massifs de la Font Sancte (et le lac St Anne), du Chambeyron et des Ecrins. Nous poursuivons ensuite par la crête jusqu'au col de Clausis (2785 m) et redescendons, hors sentier, au plan de Parouart. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h30 / M et D : 1065 m.

Jour 5 : Tête de la Fréma (3151 m) - refuge du Chambeyron (2626 m)

Nous remontons le tumultueux torrent de Mary jusqu'à la bergerie supérieure. Le sentier s'insinue ensuite dans une falaise (verrou glaciaire) pour rejoindre les lacs de Marinnet, superbes miroirs où se reflètent les aiguilles (3412 m) et glaciers (fossiles) de Chambeyron. Nous remontons ensuite au fond du cirque glaciaire, au col de Marinnet (2787 m) pour passer en Italie (Piémont). L'ascension du col de Ciaslaras (2973 m), courte mais raide, nous ouvre les portes du vallon de l'Infernetto. Nous traversons ce vallon sauvage pour réaliser l'ascension, courte mais raide, du col de l'Infernetto (2783 m). Un sentier en balcon nous conduit ensuite au fond du vallon de Stroppia. Nous nous trouvons au cœur d'un immense cirque glaciaire, sur les rives d'un lac, au pied des falaises du Brec de Chambeyron (3389 m). L'ascension du col de la Gypièrre (2927 m) puis de la Tête de la Fréma (*en option*) est courte et facile. Du sommet, panorama fabuleux sur le vaste lac des 9 couleurs où se mirent les Aiguilles de Chambeyron. Le sentier descend, en France, en serpentant entre de petits lacs, au fond d'un vallon glaciaire, jusqu'au refuge du Chambeyron. Ce dernier est situé dans un décor grandiose, au bord du lac Premier, juste au pied du Brec de Chambeyron. Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h30 / M : 1415 m - D : 690 m. (+ 200 m de M et D et +1h si ascension de la Fréma)

Jour 6 : Pointe d'Aval (3320 m) - le Pont Voûté (1660 m)

Le sentier monte jusqu'au Pas de la Souvagea (2889 m). Puis nous suivons une trace dans les pierriers de l'immense pente débonnaire qui conduit au sommet de la Pointe d'Aval. La face nord de la Pointe est une falaise de 200 m qui surplombe les glaciers (fossiles) de Chauvet. Du sommet, superbe vue sur l'Aiguille de Chambeyron, toute proche et qui ne nous domine que de 92 m. Le lac des 9 couleurs scintille, juste sous la face nord du Brec de Chambeyron. On aperçoit également le Mont Viso (3841 m) et le massif des Ecrins (4103 m). Du Pas de la Souvagea nous descendons par le vallon d'Aval jusqu'au bord de l'Ubaye. Transfert (45 mn) et séparation à la gare de Mont-Dauphin.

Temps de marche : 6h00 / M : 694 m - D : 1660 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.
M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).
Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Mont Viso n°3637OT / Guillestre n°3537ET / Chambeyron n°3538ET

Niveau

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 **6**

Étapes quotidiennes de 6 à 7h de marche et de plus de 1200 m de dénivelé en moyenne.
Vous devez donc faire preuve d'endurance.

Passages hors sentier et sur névés éventuels (début de saison), demandant une attention accrue et un bon équilibre.

Hébergement et nourriture

En **gîtes et refuge** (1 nuit) confortables, en **pension complète**.

En gîte, vous dormirez dans des chambres collectives de 4 à 10 personnes.

Dans le refuge, dortoirs de 12 personnes et sanitaires sur le palier.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre accompagnateur ou hébergeur. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Les 4 premiers jours vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée.

Le reste de vos bagages sera acheminé par minibus entre les hébergements.

Les 2 derniers jours vous porterez dans le sac à dos vos affaires pour la journée ainsi que le nécessaire pour la nuit et la toilette ; le refuge du Chambeyron n'étant pas accessible en voiture.

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **3 à 9 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05) (Eyglies-Gare selon nomenclature DDE).

Le dernier jour, séparation vers 17h00, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

- Départ à 21h22
- Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h53

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF :

☎ 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou www.voyages-sncf.com

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091. Mt Dauphin-Eygliers Gare par la RN94.
ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-Eygliers Gare. Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Hébergements à proximité du point de départ

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Auberge du Roy <i>recommandé par TrekAlpes</i>	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 www.laubergeduroy.com	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com	Chambre à partir de 57 € Petit-déjeuner 7,5 €
Gîte Auberge le Glacier Bleu	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 18 47 www.leglacierbleu.fr	Chambre à partir de 46 € Petit-déjeuner 7 €
Auberge l'Échauguette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 www.echauguette.com	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 7 €
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 www.catinat-fleuri.com	Chambre à partir de 59 € Petit-déjeuner 8 €

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Il est parfois difficile de trouver des places de stationnement sur le parking de la gare.

Vous pouvez vous garer sur le "parking des marmottes", à environ 350 m de la gare.

Pour y accéder, de la gare prendre la RN94 vers la droite, direction "Guillestre" et passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "Auberge du Roy", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

Dates et prix

Les séjours se déroulent **du Dimanche au Vendredi**. De la **mi-juin** à la **mi-septembre**.

Vous pouvez aussi choisir d'autres dates. Demandez-nous !

Séjours **confirmés dès 3 participants**.

Tarif par personne* : 670 €

(*Tarif sur la base de 4 participants ; si 3 participants supplément de 80 € par personne)

Ce trek passant à des altitudes élevées, des névés persistent jusqu'à la fin juin. Il ne peut donc pas être programmé trop tôt en saison.

Le prix comprend :

- L'hébergement en gîtes et refuge gardé (1 nuit).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners.
- Les transports de bagages et de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat.

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les vivres de course (en-cas)
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

- Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une randonnée** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir (**en refuge prêt de chaussons**).

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- Bol ou assiette avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère + couteau de poche
- Gobelet ou timbale en plastique
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap-sac (couvertures fournies dans les gîtes et refuges) ou à défaut un duvet très léger.
- Vos affaires de toilette

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Les sacs

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Le reste de vos affaires sera acheminé par minibus. Sauf au refuge du Chambeyron.

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 litres.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

• Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et 15 kg par bagage maximum.

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par APST – 75017 Paris

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 75002 Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 27-4-15