

Haute Ubaye secrète

France

Code voyage : FRAGS0003

Ski de randonnée nordique guidé

6 jours • 5 nuits • Rien à porter • Niveau : 3 / 5



Entre Mercantour et Queyras, subtil mélange des ambiances alpines et provençales pour ce trek très nature ! L'Ubaye est un massif propice à la pratique d'un ski nordique hors traces, sauvage et solitaire, qu'il devient nécessaire de découvrir.

Dépaysement garanti pour les skieurs nordiques à l'âme voyageuse, au cœur de cette vallée secrète et encore si préservée.

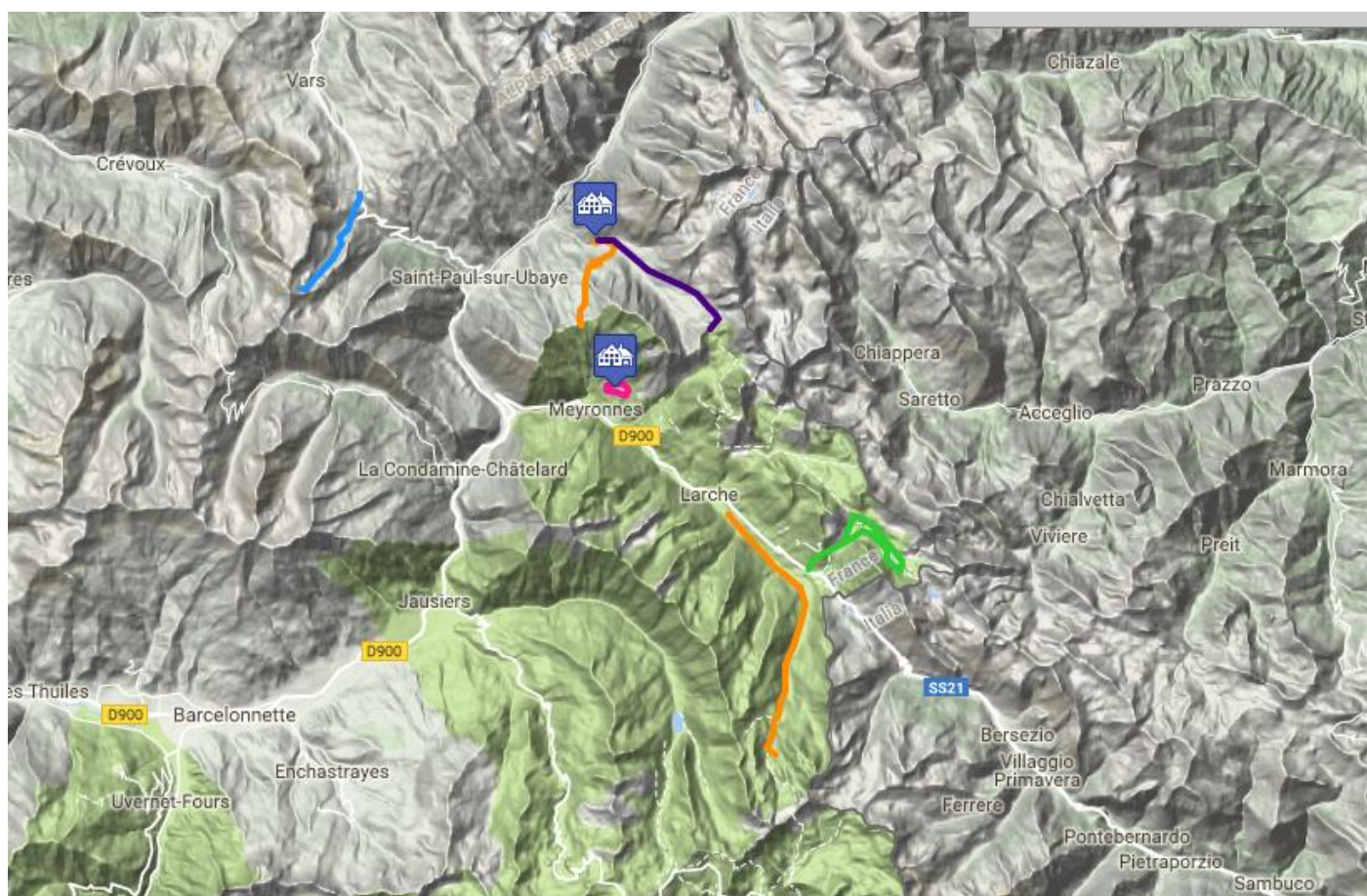
Autour de l'imposant massif du Chambeyron, vous serez hébergés dans de minuscules hameaux de quelques âmes où authenticité, confort et gastronomie enchanteront votre périple.

Points forts

- Le vallon de l'Orrenaye
- Le parc national du Mercantour
- Le col de Mirandol (2450 m)

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

EN BREF



PROGRAMME

J1 • Accueil / Saint-Ours - Col de Mallemort

Accueil à 9h30 à la gare de Montdauphin - Guillestre.

Transfert au petit hameau de Saint-Ours. Installation puis balade à partir de Saint Ours vers le Col de Mallemort. Sur le plateau très nordique, des séances de perfectionnement pourront être proposés. Très belle mise en jambe dans ce paysage grandiose de la Haute Ubaye.

Possibilité d'arriver la veille avec un RV à 17h30 à la gare de Montdauphin. Vous serez conduit le lendemain, directement au départ de la randonnée avec le reste du groupe.

10km, + 370m / - 370m de dénivelé.

Nuit en auberge.

J2 • Vallon de l'Orrenaye - Col de Roburent

Aller-retour dans le vallon de l'Orrenaye jusqu'au col frontalier de Roburent. Vous évoluerez dans ce vallon très fermé, où l'été les lacs se succèdent paisiblement. Les vallées s'élargissent vers un site nordique d'exception. Jolis panoramas sur les imposants sommets italiens.

11km, + 550m / - 550m de dénivelé.

Nuit en auberge.

J3 • Larche - Vallon du Lauzanier – Larche

Au départ de Larche, nous entrons aujourd'hui dans le parc national du Mercantour. Sur les sentiers de la grande traversée des Alpes (GR), nous remonterons le somptueux vallon du Lauzanier, fait de pentes techniques et de replats. Journée de sensation aux frontières entre l'Italie, les Alpes de Hautes-Provence et les Alpes-Maritimes. Là encore un grand moment de ski.

10km, + 600m / - 600m de dénivelé.

Nuit en gîte.

J4 • Fouillouse - Col du Vallonnet – Fouillouse

Changement de vallée, changement d'ambiance pour ces deux journées. Au départ du hameau typique de Fouillouse, nous ferons la remontée des vallons nordiques dominés par le Chambeyron. Le col du Vallonnet et ses pentes atypiques vous feront découvrir d'autres sensations.

13km, + 650m / - 650m de dénivelé.

Nuit en gîte.

J5 • Col du Mirandol

Un bon randonneur nordique ne pouvait pas quitter l'Ubaye sans s'être élancé vers le col de Mirandol (2450 m). Là encore un vallon d'exception pour cette pratique, très intime, loin de tout... Espaces sauvages et panoramas grandioses des Alpes provençales.

15km, + 600m / - 600m de dénivelé.

Nuit en gîte.

J6 • Vars Saint Catherine - Col de Serenne

Retour tranquille vers notre point de départ. Transfert à Vars Ste Catherine. Remontée de la vallée des Couniets en direction du col de Serenne, belvédère sur les montagnes de Vars et sur le massif des Écrins. En fonction des conditions nous pourrions nous rabattre sur l'autre versant, bien connu, du Crachet.

Transfert et dispersion à Montdauphin.

12km, + 650m / - 650m de dénivelé.

Itinéraire

Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique du ski de randonnée nordique en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre moniteur.

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, ...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort. L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 3 / 5

Circuit semi-itinérant nécessitant une condition bonne physique et une bonne pratique du ski de randonnée nordique (ski de fond hors trace). Posséder avec ce type de ski une bonne maîtrise de la descente.

Terrain vallonné de moyenne montagne, routes et pistes forestière.

Evolution quasi permanente sur terrain non damé.

Randonnées moyennes de 4h30 de ski et de 15 km par jour. Dénivelé moyen 500 mètres par jour.

Transport des bagages

Vous ne portez qu'un petit sac à dos avec vos affaires de la journée et le pique-nique. Vos bagages sont transportés durant le séjour.

Transferts internes

En minibus. Dans certains cas, nous pourrions demander à un participant de conduire un des véhicules de l'organisation pour compléter le minibus.

Groupe

6 à 12 personnes

Durée

6 jours, 5 nuits, 6 jours d'activité.

Encadrement

Moniteurs de ski

Confort

► Hébergement

3 lieux d'hébergements, gîte ou auberge confortable, en dortoir de 4 à 6 personnes. Douches chaudes tous les soirs.

Possibilité de chambres de 2 sur la plupart des étapes moyennant supplément de 100 € (sous réserve de disponibilités).

► Restauration

Pension complète. Repas du soir et petits déjeuners servis chauds, pique-nique à midi.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Début / Fin

► Début

Le J1 à 09h30 à la gare de Montdauphin-Guilleville puis transfert au hameau de Saint-Ours. Possibilité d'arriver la veille, voir le paragraphe « Options, suppléments et réductions ». Vous serez conduit le lendemain, directement au départ de la randonnée avec le reste du groupe.

► Dispersion

Vers 18h30 à la gare de Montdauphin-Guillevre.

Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

Location de matériel

Matériel fourni :

- skis de randonnée nordique, skis courts, paraboliques et faciles à skier
- chaussures de skis de randonnée nordique montantes
- peaux de phoque pour faciliter les montées
- bâtons
- trousse de 1ers soins collectifs
- matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes)

Période de départ

Séjour du dimanche au vendredi ou du lundi au samedi pour les départs du 20/12, 27/12 et 03/01/2022.
Départ de décembre à mars.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'encadrement
- L'hébergement
- La pension complète du déjeuner du J1 au déjeuner du J6
- Le transport des bagages
- Les transferts internes
- Le prêt du matériel de ski et celui de sécurité
- Les taxes de séjour

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambres de 2 sur la plupart des étapes
- Supplément « Pack train de jour » :
 - En chambre à partager
 - Comportant le transfert depuis la gare jusqu'à votre gîte dans le Queyras (une navette vous est proposée vers 17h30), l'hébergement en demi-pension (repas du soir, nuit et petit déjeuner) puis le transfert le lendemain jusqu'au départ de la randonnée avec le groupe.

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinfo. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinfo.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En train

Gare de Montdauphin-Guillestre, ligne de Briançon (Hautes Alpes).

Vous pouvez consulter les contacts suivants :

Pour la France : SNCF - Tél : 3635 ou sur Internet www.oui.sncf.

Gare ferroviaire (SNCF) Montdauphin - Guillestre. Tél : 04 92 51 50 50.

De Paris :

Aller : train de nuit Paris / Montdauphin-Guillestre ou train de jour TGV via Valence ou Grenoble.

Retour : train de nuit Montdauphin / Paris ou train de jour Montdauphin / Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble / Paris.

► En voiture

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre :

Via GAP, puis RN 94, direction Briançon, puis N94

Via Chambéry et le tunnel du Fréjus, direction Briançon, puis N94

Renseignez-vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : [Via Michelin](#) ou [Mappy](#).

► Garer sa voiture

Parking non gardé à la gare.

Enneigement

L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces

protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles. La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental. La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement de ski de fond

- Un équipement type ski de fond (combinaison ou knickers, pantalon de ski ou montagne, etc).
- 4 paires de chaussettes d'hiver
- Un pull en laine et (ou) une veste en polaire
- Une veste Goretex, double ou triples épaisseur (important contre le vent), ou un coupe-vent imperméable laissant si possible passer la sueur
- Un sur pantalon
- Sous-vêtement, collant intégral style LIFA en acrylique → **PROSCRIRE LE COTON qui bien que confortable devient très froid lorsqu'on a transpiré dedans et qu'on s'arrête pour une pause ou pour pique-niquer !**
- Un bonnet
- Une paire de guêtres (facultatif si vous avez des chaussures montantes et des sur-chaussures)
- Une bonne paire de moufles
- Des gants chauds (ajouter une paire de gants de soie)

Pour le pique-nique du midi

- Boîte Tupperware
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre
- Bouteille thermos 1,5 à 2L

Contre le soleil et la pluie

- Lunettes de soleil (type glacier)
- Crème solaire et protection lèvres

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Chaussures de randonnée ou après-ski
- Une lampe de poche / frontale
- Vêtements de rechange
- Une trousse de toilette personnelle et serviette
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou "2^{ème} peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... Tout un programme !
Mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de ski
- Un duvet léger ou un drap sac

Bagages

- Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée
- Un bagage suiveur : il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des véhicules

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

Pays : France

Formalités

► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

Adresses utiles

Office de Tourisme de Guillestre

Place Joseph Salva

05600 Guillestre

France

Téléphone : +33 4 4 92 24 77 61

Téléphone

France : +33

Bibliographie

- "Le Queyras", Mathieux & Serge Antoine
- "Abriès, mon village natal", Boucier
- "Guide du Queyras", Jean Jacques Grados, Ed. La Manufacture
- "Parc Naturel Régional du Queyras" Guides Gallimard
- www.skirandonnenordique.com

Cartographie

- Carte Michelin n°77
- Carte au 1/50 000e, Didier Richard n° 10 (Queyras - Haute Ubaye)
- Cartes au 1/25 000e, IGN TOP25 Guillestre (n° 3537ET) - Mont Viso (n° 3637OT)

QU'EST-CE QUE LE SKI DE RANDONNEE NORDIQUE ?

Historique

C'est la version actuelle du ski tel qu'il a été inventé et pratiqué dès la préhistoire par les peuples nordiques : c'est un moyen pratique et efficace pour se déplacer dans des espaces naturels enneigés.

Matériel

Les skis de randonnée nordique ont une largeur et une cambrure intermédiaires entre celles des skis de fond et des skis alpins, ils sont munis de carres et d'un système anti-recul (écaillés ou fart de retenu), parfois complété par des peaux de phoques. Chaussures et fixations laissent le talon libre et permettent la flexion naturelle du pied.

Lieu de pratique

Le ski de randonnée nordique se pratique dans des espaces naturels non aménagés sur des terrains enneigés à pente faible ou moyenne.

Technique

En ski de randonnée nordique on peut faire appel à toutes les techniques de progression à ski, empruntées aux répertoires habituels du ski de fond, du télémark, du ski de randonnée et du ski alpin.

Quelle est la différence entre le ski de randonnée nordique et le ski de fond ?

Le ski de randonnée nordique est le ski nordique original, le ski de fond en est une spécialisation adaptée aux parcours à faible pente sur des pistes tracées, apparu avec les courses de distance et le damage des pistes.

Par rapport au matériel de ski de fond, les skis de randonnée nordique sont plus larges pour avoir de la portance en neige profonde, munis de carres pour être dirigés en descente et plus courts pour être maniabiles en tous terrains. Les chaussures sont plus rigides pour donner un meilleur contrôle en dévers et en descente et peuvent être utilisées pour marcher à pieds sur des parcours déneigés.

Le ski de randonnée nordique se pratique en dehors des pistes aménagées pour le ski de fond, un parcours de randonnée nordique peut comporter des passages beaucoup plus raides que ceux normalement rencontrés sur une piste de ski de fond mais moins accidentés que le ski alpin.

Alors que le principe du ski de randonnée alpin est de monter jusqu'à un but élevé et de redescendre, en évitant les passages plats qui sont peu efficaces en termes de dénivelé, le principe du ski de randonnée nordique est de réaliser un parcours linéaire qui peut comporter une alternance et une répétition de plats, de montées et de descentes. Pentes et contre-pentes s'enchaînent en continuité.

Outre les techniques du ski de fond « classique » (pas alternatif), le ski de randonnée nordique utilise des techniques appartenant au répertoire du télémark et du ski alpin pour la progression et la descente en tous terrains et toutes neiges.