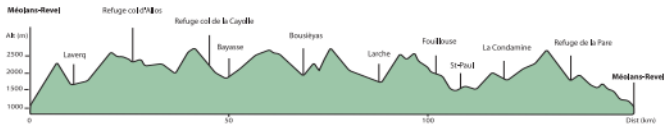
Et au milieu coule une rivière, l'Ubaye…

Une idée de randonnée pédestre autour de la vallée la plus ensoleillée des Alpes, du 3 au 13 juillet 2017, avec Michel Helmbacher du CV de Rosheim.

En préparant cette randonnée pédestre à la découverte des grands espaces ayant comme point central l'Ubaye, une rivière torrentueuse qui, entre le Parc Naturel Régional du Queyras et le Parc National du Mercantour, a tracé un chemin fait de gorges étroites et d'une ample vallée pour finalement jeter ses eaux assagies dans le lac de Serre-Ponçon, j'ai relevé une phrase qui disait que cet endroit connaissait plus de 300 jours de beau temps par an !
On peut donc espérer une météo plutôt favorable lorsqu'on randonne dans cette partie déjà très méridionale des Alpes françaises et dont la capitale est Barcelonnette.

Après une **transvosgienne**, de Wissembourg à Belfort, en 2013, une **transjurassienne**, de Pontarlier à Bellegarde-sur-Valserine, en 2014, un **tour du Mont-Blanc** au départ des Houches en 2015 et un **tour du Mont Thabor** au départ de Valmeinier en 2016, c'est donc plus au sud encore de notre pays que j'ai prévu d'aller marcher durant l'été 2017. Et ce sera sur **le GR 56**, un sentier de grande randonnée qui fait le **tour de la vallée de l'Ubaye** dont la partie haute connaît un climat clairement montagnard alors que la basse vallée est déjà sous influence provençale ; c'est comme déambuler de l'edelweiss à la lavande, ai-je lu quelque part.

Sac au dos et en itinérance de refuge en refuge, une invitation est donc lancé en direction des mordus de grandes randonnées pour aller parcourir ce GR avec moi pendant 10 jours, une escapade à la découverte d'un microcosme alpin cerné par une authentique muraille de sommets pointant à plus de 3000m d'altitude mais rompue par quelques cols élevés permettant de réaliser un véritable trek en pleine montagne et pénétrer des massifs dont la variété des paysages est unique, nous affirme-t-on.



L'itinéraire de près de 150 km, je l'ai tracé sur un ensemble de 5 cartes à l'échelle 1/25000ième et découpé en 10 étapes dont vous trouverez les détails ci-dessous ; j'ai d'ores et déjà réservé 14 places en demi-pension dans les différents refuges qui nous accueilleront chaque soir, sachant que nos hôtes nous préparerons aussi les repas froids pour le lendemain.

D'après le topoguide, cette randonnée au caractère très montagnard se déroule sur des sentiers bien tracés et balisés d'un signe fait de deux petites bandes parallèles, une rouge et une blanche ; ils sont sans passage vraiment technique, avec la possibilité de choisir certains jours entre plusieurs variantes suivant les conditions météorologiques ou la forme physique.

Si certaines étapes paraissent parfois un peu longues, avec 6 à 7 heures de marche entre 1000 et 2700 mètres d'altitude, auxquelles s'ajoutent une dénivellation positive de 600 à 1200m et autant en négative, cette randonnée est tout à fait réalisable par un marcheur moyen à condition de se sentir capable de porter un sac à dos d'une dizaine de kg pendant plusieurs jours (voir ci-dessous une proposition d'équipement individuel à prévoir).

Etapes de l'itinéraire du tour de l'Ubaye

Jour 1 / Lundi 3 juillet

Voyage Aller Rosheim – Méolans (Alpes-de-Haute-Provence) en covoiturage, via Grenoble et Gap) / **Gîte d'étape de Méolans** / Le village 04340 Méolans (alt. 1070m) / mathilte.gatelet@gmail.com / 06 75 41 05 13 ou 09 54 88 86 25 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 44 euros en dortoir ou 47 euros en chambre / arrhes versés : 10 euros.

Jour 2 / Mardi 4 juillet

Le refuge de Laverq étant actuellement fermé, il faut rejoindre l'abbaye de Laverq en voitures où elles resteront sur un parking pendant la randonnée.

Abbaye de Laverq (alt. 1600m) / Plan Bas (alt. 1839m) / Tête de Sestrière (alt. 2572m) / Col de la Sestrière (alt. 2429m) / Col d'Allos (alt. 2240m) / 6h35 / D+ 1070m / D-420m / 15 km.

➔ **Refuge du col d'Allos** / Sophie Pascalis Le Sorbier 04260 La Foux-d'Allos / refuge-col-dallos.fr / 04 92 83 85 14 ou 06 71 59 11 81 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 49 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Jour 3 / Mercredi 5 juillet

Col d'Allos (alt. 2240m)

Itinéraire A (si bonne météo car très « montagne ») / Cabane du Talon (alt. 1920m) / Petit col du Talon (alt. 2687m) / Ravin de la Grande Cayolle (alt. 2063m) / Col de la Cayolle (alt. 2266m) / 8h / D+ 1010m / D-975m / 20 km.

Itinéraire B (classique) Cabane du Prénier (alt. 2116m) / Village d'Allos (alt. 1425m) / Notre-Dame-des-Monts – Lac d'Allos (alt. 2168m) / Col de la Cayolle (alt. 2266m) / 8h50 / D+ 1055m / D-1010m / 22 km.

➔ **Refuge du col de la Cayolle** / Françoise Echène Refuge de la Cayolle La Coquille Estenc 06470 Entraunes / robert.lacoquille1732@orange.fr / 04 92 81 24 25 ou 04 93 05 54 90 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 48 euros en dortoir / arrhes versés : 20 euros.

Jour 4 / Jeudi 6 juillet

Col de la Cayolle (alt. 2266m) / Ravin de la Grande Cayolle (alt. 2063m) / Bayasse (alt. 1793m) / Col de la Moutière (alt. 2454m) / Col de Colombart (alt. 2539m) / Col de la Colombière (alt. 2237m) / Bousiéyas (alt.1883m) / 8h10 / D+ 900m / D-1200m / 22 km.

➔ **Gîte d'étape communal de Bousiéyas** Laurence et Claude Albert Le Village 06660 St Dalmas-le-Selvage / gite.bousieyas@gmail.com ou gitedebousieyas.com / 04 93 02 69 73 ou 06 15 86 49 46 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 48 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Jour 5 / Vendredi 7 juillet

Bousiéyas (alt. 1883m) / Col des Fourches (alt. 2261m) / Pas de la Cavale (alt. 2671m) / Pont Rouge (alt. 1907m) / Larche (alt. 1670m) / 6h50 / D+ 955m / D-1170m / 19 km.

➔ **Gîte d'étape « Le refuge » de Larche** / 04530 Larche Val d'Oronaye / refugedelarche@hotmail.fr ou gite-etape-larche.com / 04 92 84 30 80 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 41 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Jour 6 / Samedi 8 juillet

Larche (alt. 1670m) / Col de Mallemort (alt. 2558m) / Col du Vallonnet (alt. 2524m) / (suivant la forme du jour, possibilité de faire une boucle par le col de la Couleta (alt. 2752m) et le refuge de Chambeyron) / Fouillouse (alt. 1907m) / 5h45 / D+ 1005m / D-765m / 13 km.

➔ **Gîte d'étape « La Grange » à Fouillouse** / 04530 St Paul-sur-Ubaye / gite.fouillouse@gmail.com ou gite-les-granges.com / 04 92 84 31 16 ou 06 86 6738 73 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 48 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Jour 7 / Dimanche 9 juillet

Fouillouse (alt. 1907m) / St Paul-sur-Ubaye (alt. 1460m) / Tournoux (alt. 1480m) / Le fort de Serre de l'Aut (alt. 2008m) / Pas du Roy (alt. 1900m) / Les Pras-de-la-Condamine (alt.1693 / 6h15 / D+ 740m / D-920m / 18 km.

➔ **Gîte d'étape « Le Belvédère » aux Pras Ste Anne-la-Condamine** / Le Belvédère Station de Sainte Anne 04530 La Condamine Châtelard / contact@belve.fr ou hiver.belve.fr / 04 92 84 30 16 ou 06 81 66 90 53 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 47 euros en dortoir / arrhes versés : 15 euros.

Jour 8 / Lundi 10 juillet

Ste Anne-la-Condamine (alt. 1693m) / Col de la Pare (alt. 2655m) par le vallon du Parpaillon [*ou par le Grand Bérard (alt.3046m)*] / Source des Maits (alt. 2284m) / Refuge ONF de la Pare (alt. 1832m) / 5h30 / D+ 955m *(ou +1355m)* / D-810m *(ou -1210m)* / 17 km.

➔ **Refuge ONF La Pare** / Evelyne Périllat Refuge ONF de la Pare St Pons 04400 Barcelonnette / evelyne.perillat@gmail.com ou refuge-artisanat.com / 04 50 60 05 63 ou 06 80 66 59 27 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 48 euros en dortoir / arrhes versés : 10 euros.

Jour 9 / Mardi 11 juillet

Refuge ONF La Pare (alt. 1832m) / Chalets de Chanenponse (alt. 1813m) / Ferme en ruine du Villaret (alt. 1500m) / La Fresquière (alt. 1041m) / Méolans (alt.1070m) / 5h15 / D+ 240m / D-980m / 17 km.

➔ **Gîte d'étape de Méolans** / Le village 04340 Méolans (alt. 1070m) / mathilte.gatelet@gmail.com / 06 75 41 05 13 ou 09 54 88 86 25 / 1/2 pension + pique-nique du lendemain = 44 euros en dortoir ou 47 euros en chambre / arrhes versés : 10 euros.

Jour 10 / Mercredi 12 juillet

Gîte d'étape de Méolans (alt. 1070m) / Besses (alt. 1550m) / Col de Séolane (alt.2273m) / Abbaye de Laverq (alt. 1600m) → On récupère les voitures / 6h30 / D+ 1185m / D-675m / 11 km.

➔ **Gîte d'étape de Méolans** / Le village 04340 Méolans (alt. 1070m) / mathilte.gatelet@gmail.com / 06 75 41 05 13 ou 09 54 88 86 25 / 1/2 pension (pas pique-nique pour le lendemain) = 35 euros en dortoir ou 38 euros en chambre / arrhes versés : 10 euros.

Jour 11 / Jeudi 13 juillet

Voyage Retour Méolans – Rosheim, via Gap et Grenoble.

Equipement individuel à prévoir

Couchage

- Les lits dans les refuges étant équipés de couettes ou de couvertures, le drap sac ou sac à viande pour dormir est obligatoire.

Accessoires et vêtements sur vous en marchant

- 2 bâtons … fortement conseillés
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville, imperméables et à semelle de type Vibram (Ne pas partir avec des chaussures neuves ou inutilisées depuis longtemps)
- Le principe 3 couches est conseillé et sera adapté suivant la météo et l'effort à fournir : un tee-shirt manches courtes ou manches longues en matière respirante (fibre creuse) (le coton est à éviter) / une veste chaude ou un pull en fourrure polaire / une veste coupe-vent imperméable et respirante (genre gore-tex)
- 1 bonnet, une casquette ou un chapeau contre le soleil
- Un pantalon de randonnée ample (+ prévoir un short ou un pantalon $\frac{3}{4}$)
- 1 paire de lunette de soleil de bonne qualité

Dans le sac à dos

- 1 sac à dos de 35-40 litres avec gourde ou poche à eau de 1,5l minimum

- 1 ou plusieurs sacs en plastique pour protéger contre la pluie le contenu du sac à dos
- 1 cape de pluie ou veste étanche et couvre-sac étanche
- 1 petit bonnet léger et des petits gants en polaire pour se protéger éventuellement du vent et du froid en altitude
- 1 crème solaire
- 1 couteau de poche
- 1 pochette étanche pour mettre son argent, ses chèques, sa carte bancaire, sa carte vitale, sa carte d'identité, le contrat d'assistance, la documentation pour la randonnée…
- 1 boîte plastique hermétique + couverts pour certains repas froids préparés par les gardiens des refuges
- Une couverture de survie
- appareil photos / téléphone / jumelles… (facultatifs)
- Des vêtements de rechange pour le soir
- 1 maillot de bain (douche, toilette, … lacs !)
- 1 serviette et le nécessaire de toilette en petites contenances
- Papier toilette
- 1 lampe frontale
- Des chaussures légères ou sandales pour le soir

Pharmacie personnelle

- Ses médicaments habituels si nécessaire
- Des médicaments contre la douleur
- Des pastilles contre le mal de gorge
- Une bande adhésive élastique (genre Elastoplaste) en 8 cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs et des compresses désinfectantes
- Des peaux doubles (type Compeed ou SOS ampoules)
- 1 pince à épiler

La participation financière

Il faudra évidemment être membre du Club Vosgien de Rosheim mais, pour le séjour lui-même, aucun versement ne se fera avant le départ sauf pour les arrhes que j'ai déjà versées en réservant les nuitées dans les refuges, à savoir : J1 10 euros / J2 10 euros / J3 20 euros / J4 10 euros / J5 10 euros / J6 10 euros / J7 15 euros / J8 10 euros / J9 10 euros / J10 10 euros, soit **un total de 115 euros** par personne pour les 10 hébergements, somme que chacun me fera donc parvenir (chèque libellé à mon nom) dès réception de ce document.

Comme d'habitude, je fais confiance aux participants afin qu'ils tiennent leur engagement préalable, sachant que chacun paiera individuellement les repas et boissons pris en cours de randonnée ainsi que les hébergements en demi-pension lors des soirées « étape », après déduction des arrhes déjà versées aux hébergeurs.

Mes coordonnées :

Michel Helmbacher 4 rue du Wisch à 67560 Rosheim

03 88 50 24 44 / 06 11 59 73 50

michel.helmbacher@club-internet.fr