

UBAYE, SECRET D'HIVER



Nichée entre Queyras et Mercantour, voilà une vallée perdue qui a des airs de bout du monde...

À l'écart des grands classiques de la randonnée raquettes, la haute Ubaye n'a pas le succès de ses voisines, et c'est tant mieux, car on peut ainsi profiter en toute quiétude de ce secret bien gardé.

Ici on est loin de toute remontée mécanique et du tumulte des stations de ski ! On chemine au

départ de petits hameaux blottis sous la neige, avec des vues magnifiques sur les sommets et sous le soleil généreux de la région, survolés par le gypaète barbu...

À partir d'une auberge chaleureuse, nous rayonnerons dans les différents secteurs de la haute vallée et profiterons au maximum des multiples facettes de cet écrin hivernal !

- ▶ Randonnée en étoile de niveau moyen + (niveau Semelles au Vent : 3 semelles)
- ▶ 6 jours - 5 nuits - 5 journées de marche
- ▶ 5 à 5h30 de marche par jour
- ▶ 500 à 600m de dénivelé positif moyen
- ▶ Portage : affaires pour la journée
- ▶ Transferts : en minibus ou en taxi local
- ▶ Hébergement : gîte en demi-pension, chambres de 2 personnes
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

1^{er} - 6 février 2026

955€

Niveau moyen +

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : dimanche 1^{er} : accueil à Montdauphin - Fouillouse

Accueil à la gare de Montdauphin-Guillestre à 17h. Transfert au hameau de Fouillouse (50 mn). Installation au gîte Les Granges et distribution du matériel. Nuit en chambre d'hôtes.

Jour 2 : lundi 2 : le Lauzanier ou l'Oronaye

Transfert pour Larche (20 mn) et première balade vers le magnifique vallon du Lauzanier, les plateaux de l'Enclause ou le lac de l'Oronaye, à la frontière avec l'Italie et aux portes du parc du Mercantour.

+/-500m, 5h. Nuit en gîte.

Jour 3 : mardi 3 : Mirandol

Au départ de Fouillouse, montée à travers la forêt de mélèzes vers les alpages de Mirandol. Le point de vue est grandiose sur les montagnes de haute Ubaye!

+/-500 à 650m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 4 : mercredi 4 : vallon de Mary

Transfert au hameau de Maljasset (20 mn), tout au bout de la route, et découverte du magnifique vallon de Mary, en direction de la bergerie du même nom, sous l'aiguille Pierre André, haut lieu de l'escalade ubayenne.

+/-500m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 5 : jeudi 5 : le Vallonnet

Au départ de Fouillouse, une montée toute en douceur dans le splendide vallon du Vallonnet, au pied des hauts sommets dans une grande ambiance!

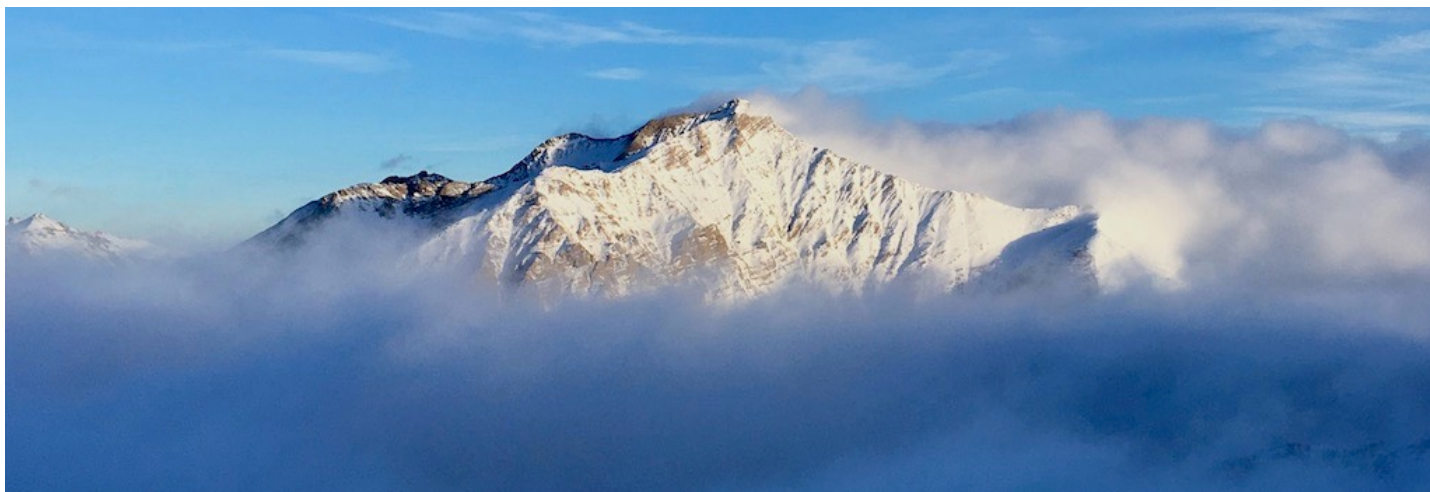
+/-500 à 600m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 6 : vendredi 6 : plan de Parouart

Au départ de Maljasset, une dernière balade contemplative pour admirer les méandres enneigés du plan de Parouart, un spectacle unique en son genre. Transfert retour avec mon minibus vers la gare de Montdauphin-Guillestre pour 16h.

+/-200m, 4h30. (Pour ceux qui prennent le train de nuit : possibilité de douche payante à l'hôtel Lacour en face de la gare)

Le programme indiqué ci-dessus est indicatif. Il peut être adapté et modifié par votre encadrante, en fonction de différents aléas : condition physique du groupe, disponibilité des hébergements, état de certains sentiers, conditions météo, nivologiques, sanitaires, etc... sans pour autant nuire à votre séjour.



DÉPART & ARRIVÉE

- Accueil dimanche 1^{er} février à 17h30 en gare de Montdauphin-Guillevre
- Fin du séjour vendredi 6 février à 16h au même endroit.

Pour se rendre à Montdauphin-Guillevre :

- En train : trains réguliers (allant vers Briançon), depuis Marseille, Valence, Grenoble. Train de nuit direct de Paris. TGV Paris-Oulx puis navette pour Briançon, infos sur [cette page](#). Attention, avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous que le circuit est bien confirmé. Merci également de ne pas prendre d'horaire trop juste, en ces périodes hivernales les trains sont sujets aux retards et il ne sera pas possible de vous attendre pour le dîner.
- En voiture : de Grenoble par le Lautaret et Briançon, de Gap par la N93. Attention, équipements spéciaux hiver obligatoires (état des routes sur [inforoute05](#) et [inforoute04](#)). Parking autour de la gare. Covoiturage conseillé avec les autres participants. Possibilité de se retrouver directement à Fouillouse - ou plutôt à Saint-Paul-sur Ubaye, la

route qui monte à Fouillouse étant souvent malaisée l'hiver.

HÉBERGEMENT & RESTAURATION

- Auberge chaleureuse, vieille maison de montagne rénovée avec chambres pour 2 personnes et sanitaires privatifs. Leur site [ici](#). Possibilité de chambre single sous réserve de disponibilité et moyennant un supplément de 20€/nuit. Bain norvégien en extérieur.
- Pique-niques préparés par mes soins, toute aide de votre part sera bienvenue!

LOGISTIQUE & MATÉRIEL FOURNI

- Raquettes, bâtons, DVA, pelle et sonde fournis.
- Nous portons un sac à la journée avec affaires chaudes, eau (thermos), pique-nique et matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde). Attention, c'est volumineux, il faut que vous ayez suffisamment de place pour tout cela dans votre sac à dos.
- Vos affaires du soir : merci d'en limiter le volume et de privilégier les sacs souples aux valises (valises à roulettes peu pertinentes si l'accès à l'auberge est enneigé).

Le prix comprend :

- L'hébergement-restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J6
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme
- Le prêt des raquettes, bâtons, DVA, pelle, sonde

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert A/R chez vous - Montdauphin
- L'assurance annulation (vivement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

CARTES

Carte IGN Top 25 3538 ET Aiguilles de Chambeyron



ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter sur votre dos : affaires pour la journée + DVA-pelle-sonde + eau (bouteille Thermos) et pique-nique. Comme déjà dit plus haut, tout cela prend de la place dans le sac !

Pour la journée :

- Un sac à dos de 35 à 40 litres (pas moins), avec un sursac protecteur imperméable
- Chaussures de rando chaudes, montantes, imperméables, qui ne risquent pas de vous donner d'ampoules
- Pantalon déperlant et isolant. Si vous avez un bon pantalon d'été, vous mettrez dessous un collant chaud
- Surpantalon étanche, en cas de grosse chute de neige. Pas de combi de ski.
- Guêtres si vous voulez
- Veste Gore-tex à portée de main dans le sac
- Collant type Mérinos
- Chaussettes de laine chaudes. Pas de coton.
- Haut à manches longues chaud et respirant type Mérinos. Là encore, évitez le coton.
- Micro-polaire légère et respirante
- Doudoune chaude (obligatoire au fond du sac)
- Bonnet, voire tour de cou s'il fait vraiment froid
- Gants ou moufles imperméables (exemple de gants pas chers, chauds, solides ici ou là) + sous-gants en soie + une paire de rechange (qui peut être en polaire) obligatoire au fond du sac.
- Lunettes de soleil protection 3 minimum, crème solaire indice 50, stick à lèvres, casquette
- Masque de ski utile en cas de jour blanc.
- Gourde : de quoi avoir 0,5 à 1l d'eau ; attention aux camel-backs, l'eau peut geler dans le tuyau
- Thermos obligatoire : minimum 0,5l à 1l d'eau chaude (ou 1l pour 2). Par grand froid ou mauvais temps, si l'eau n'est pas chaude, on ne boit pas...
- 1 couteau de poche et une cuillère
- 1 grand sac plastique ou, mieux, un sac étanche pour emballer vos affaires + qq petits + un sac pour transporter le pique-nique
- Papier toilette + briquet ; mouchoirs
- Couverture de survie
- Carré de tapis de sol en mousse ou de papier bulles, siège pour les pique-nique !
- En cas d'enneigement faible, et si vous en avez, prenez une paire de cramponnettes de randonnée (je peux éventuellement en prêter selon votre taille)

Pour les soirées et nuits à l'auberge :

- Sandales type Crocs ou chaussons
- Double ou multiprise pour charger les appareils
 - Argent liquide pour les boissons (mais l'auberge prend la carte bleue)
- Maillot de bain pour le bain norvégien.

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance si traitement en cours).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas de me signaler à l'avance une allergie alimentaire ou régime spécial. Si vous nous en informez au dernier moment, nous ne pourrions pas garantir que ce régime soit satisfait.

Et aussi :

- Attention pas de couverture réseau à Fouillouse (wifi au RDC du gîte)
- Une spécialité de chez vous sera la bienvenue!

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche.
- Conformément à la législation, Semelles au Vent est doté d'une assurance Responsabilité civile professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une Responsabilité civile individuelle.
- Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir avant et au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement. Nous vous proposons une formule d'assurance : Assurance voyage multirisques Europ Assistance (6,5% du montant du séjour). Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu, lors de l'inscription. Si vous êtes assuré par ailleurs, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une attestation d'assurance mentionnant les garanties, le n° de contrat et coordonnées de votre assurance personnelle.

