

du **27/08/2011** au **03/09/2011**

avec *Marie-Hélène Carré*

## Un Tour en Ubaye



*Un tour en Ubaye, qui nous emmènera jusqu'à la partie nord du parc du Mercantour : des sentiers de crêtes, des cols, des lacs, et au passage un ou deux sommets à 3000m, les Alpes côté sud, pour un plein d'énergie avant la rentrée !*

Rendez-vous à **GAP le samedi 27 août** à l'arrivée du train de nuit Paris-Briançon, départ Paris Austerlitz vendredi 26/08 vers 22h00, arrivée Gap samedi 27/08 vers 7h00. (Cette sortie peut s'enchaîner avec la RW 92 qui se termine le vendredi 26/08 après-midi). Car à 7h50 pour Meolans, où débutera la randonnée vers 9h30. Retour : par car de Barcelonnette à GAP samedi 03 septembre en fin d'après-midi, puis retour possible de GAP à PARIS par train de nuit, arrivée à Paris Austerlitz vers 7h00 le dimanche matin 04 septembre.

**PROGRAMME** : *ce programme n'est pas contractuel ; il pourra être modifié à tout moment par l'organisatrice pour des raisons de sécurité, notamment en fonction de la météo, des risques éventuels d'orages, de la forme et de la cohésion du groupe.*

**Samedi 27 août (J1)** : Meolans (1060m), col de Séolane (2273m), refuge de l'abbaye de Laverq (1600m). + 1250m, 5h30 de marche environ.

**Dimanche 28 août (J2)** : abbaye de Laverq (1600m), Tête de Sestrière (2572m), col d'Allos (2240m), refuge d'Allos. Dénivelé + 1000m, 7h00 de marche environ.

**Lundi 29 août (J3)** : refuge d'Allos (2240m), cabane du Talon (1920m), Petit col de Tallon (2678m), en option sommet du Cimet (3020m) en aller-retour, vallon de la Grande Cayolle (2060m), refuge du col de la Cayolle (2266m). Dénivelé + 1350m, 8h45 de marche environ.

**Mardi 30 août (J4)** : refuge (2266m), Col de la Cayolle (2326m), Col de la petite Cayolle (2639m), lac de la petite Cayolle (2588m), sommet du Mont Pelat (3050m), crête et sommet du Cimet (3020m) – 2<sup>ème</sup> chance si nous n'avons pas pu y aller le J3 - , lac d'Allos (2228m). Dénivelé +1300m, 7h à 8h de marche environ.

**Mercredi 31 août (J5)** : Lac d'Allos (2227m), Col de l'Encombrette (2527m), Petite Tour (2693m), Grande Tour (2745m), sentier du tour du lac (2227m), Pas du Lausson (2602m), Estenc (1850m). Dénivelé + 1000m, 7h30 de marche environ.

**Jeudi 1<sup>er</sup> septembre (J6)** : Estenc (1850m), vallon de l'Estrop, Col de Giallogues (2519m), lacs de Giallogues, Cime de Pal (2818m), vallon de Giallogues, Saint Dalmas le Selvage (1500m). Dénivelé +1300m, 8h30 de marche environ.

**Vendredi 02 septembre (J7)** : Saint Dalmas le Selvage (1500m), Col de la Colombière (2237m), Tête de Vinaigre (2393m), Cime de la Blanche (2534m), Col de Colombart (2641m), Pointe Chaufrière (2686m), Cime de la Bonette (2860m), refuge de Bousiéyas (1883m). Dénivelé + 1400m, 7h30 de marche environ.

**Samedi 03 septembre (J8)** : Bousiéyas (1883m), col des Fourches (2261m), Cime de Pelousette (2757m), col de Pelousette (2720m), lac de Pelouse (2446m), vallon de Pelouse, lac des Sagnes (1905m), Jausiers (1226m). Dénivelé + 1150m, 6h30 de marche environ. Transport pour Barcelonnette, puis car pour Gap.

## NIVEAU

**Niveau Soutenu avec accord de l'organisatrice.** Cette sortie se déroule principalement sur de bons sentiers de montagne, avec toutefois quelques passages hors sentiers ou escarpés. Elle s'adresse aux randonneurs habitués aux étapes assez longues et au port du sac à dos, et prêts à soutenir un rythme avec enthousiasme et bonne humeur plusieurs jours d'affilée. Les étapes sont d'environ 1000m à 1600m de dénivelé positif et de 6h00 à 9h00 de marche par jour.



## HEBERGEMENT, RESTAURATION, RAVITAILLEMENT

**Hébergement** en gîtes d'étapes et refuges de montagne en demi-pension (couvertures fournies). Les repas du soir et les petits déjeuners seront pris sur place. Les **repas du midi** seront « tirés du sac » et pris sur le terrain. Ravitaillement possible à Saint Delmas le Selvage (J6) et dans les gîtes et refuges (panier pique niques 8€ environ, à commander à l'avance).

## EQUIPEMENT

**Indispensable** : chaussures de marche montantes et imperméables, déjà rôdées mais pas usées, gourde(s) contenance totale minimum **2 litres**, sac à dos contenant toutes vos affaires, **sifflot** (léger, en plastique), lampe frontale, chaussettes de rechange, polaire + veste, bonnet, gants, **lunettes et crème solaire, chapeau**, pharmacie personnelle, votre **carte du CAF**, couverture de survie, bâtons de marche, piques niques et vivres de courses, chaussures légères et tenue de rechange pour le soir, et bonne humeur en quantité illimitée.

**Utile** : guêtres, sur-sac, cape de pluie, gants, boules Quiès, pastille type Micropur, en option appareil photo, téléphone portable (éteint en cours de randonnée).....

**Faites un sac le plus léger possible, nous le porterons toute la semaine !**

**TRANSPORTS** : à la charge de chaque participant, chacun achète ses billets de train.

**CARTOGRAPHIE** : carte IGN 1/25 000 Série Bleue n° 3538 ET, n° 3639 OT et n°3540 OT.

**COUT PREVISIONNEL : 340€**

## INSCRIPTIONS :

à partir du jeudi 12 mai 2011. Inscription effective après versement de 340 €, auprès du secrétariat du CAF Ile de France, 12 rue Boissonade 75014 Paris.

*Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat.*

**ORGANISATION ET NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5** avec l'organisatrice. Cette sortie est commune avec le Club Alpin de Limoges. N'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente.

## Renseignements complémentaires :

Pour me contacter, envoyez- moi un courriel par le Kifaikoi. A bientôt !



