

# Parc National du Mercantour, rando et culture autour de Barcelonnette

## FRANCE - ALPES DU SUD



*Nous embarquons pour un séjour au coeur de la Réserve Internationale de Ciel Etoilé et du Parc National du Mercantour Mercantour, où nature sauvage et richesse culturelle se concentrent au coeur des montagnes. Nous séjournons dans la charmante ville de Barcelonnette capitale de la vallée de l'Ubaye à 1135 mètres d'altitude. Son architecture unique est le produit d'une histoire atypique, qui a poussé de nombreux habitants à émigrer en Amérique du Sud au cours du XIXème siècle. En témoignent aujourd'hui les insolites « villas mexicaines » que nous découvrons au gré des rues.*

*De courts transferts en minibus nous transportent confortablement à la découverte de la grande diversité de la vallée, depuis la frontière italienne, au coeur des Alpes, jusqu'au lac de Serre-Ponçon, halte balnéaire aux accents du sud.*

*Hugo, votre accompagnateur local habite et travaille dans le Mercantour à l'année, un vrai plus pour une découverte d'une Ubaye authentique.*



7 jours / 6 nuits  
6 jours de  
randonnées



6 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1504

### LES POINTS FORTS :

- Le confort du minibus
- La faune, facilement observable
- Un mélange nature et culture
- La vallée dans son ensemble, du Lac de Serre-Ponçon à la frontière italienne
- La Réserve Internationale de Ciel Etoilé et la soirée astronomie



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : GAP - BARCELONNETTE

Accueil avec votre guide à 17h30 à la gare SNCF de Gap. (trains en provenance de Paris et province, voir rubrique acheminement).

Transfert (1h) en minibus pour Barcelonnette et installation à l'hôtel pour 6 nuits.

### JOUR 2 : LE SOMMET DU QUEYRON

Randonnée en boucle vers le Queyron, un sommet sans difficulté offrant un superbe panorama sur Barcelonnette. Faible temps de transfert jusqu'au super Sauze (15min). Traversée de beaux mélézins typiques des Alpes du Sud, avec chance nous croiserons le groupe de chamois y ayant élu domicile.

 4h de marche, 8km, +570m/-570m de dénivelée

### JOUR 3 : LACS ET VALLON DU LAUZANIER

Départ à 1950m d'altitude à deux pas de la frontière italienne pour découvrir cette large vallée alpine, réputée pour ses marmottes, sa flore d'altitude d'une grande richesse et ses lacs glaciaires, au cœur d'un spectaculaire environnement minéral.

Au retour, passage de la frontière sur la trace des contrebandiers pour un "caffè italiano", et visite du village de Larche. Transfert de 40min, itinéraire sans difficulté technique.

 5h de marche, 13km, +650m/650m de dénivelée

### JOUR 4 : TRAVERSEE BARCELONNETTE - JAUSIERS

Départ à pied de l'hôtel. Agréable randonnée en balcon (1300m), entre hameaux, paysages agricoles et forêts de pins. Le torrent de l'Ubaye nous accompagne tout au long du parcours en contrebas. Découverte du patrimoine historique et architectural de la vallée et visite de la maison des producteurs de l'Ubaye. Possibilité de baignade à Jausiers. Retour en navette publique (15min). Le soir, rapide transfert en navette (- de 10min) pour une **veillée astronomie et découverte du ciel étoilé**.

 4h30 de marche, 10km, +250m/250m de dénivelée

### JOUR 5 : SAINT VINCENT LES FORTS

Changement de décor avec cette journée à l'embouchure de l'Ubaye (788m) au niveau du lac de Serre-Ponçon où pique-nique et baignade sont au rendez-vous. Découverte du village fortifié de Saint-Vincent-les-Forts et de sa tour Vauban, verrou naturel de la vallée, et l'occasion d'évoquer la riche histoire militaire des lieux. Sur le retour, visite du musée de la montagne au Lauzet d'Ubaye, ou bien café à la ginguette du lac. Transfert (35min) en minibus.

 4h30 de marche, 11km, +520m/-520m de dénivelée

### JOUR 6 : LE CIRCUIT DES LACS

Nous remontons toute la vallée du Bachelard et traversons les étages de végétation pour parvenir au col de la Cayolle, aux confins des Alpes-de-Haute-Provence et des Alpes-Maritimes (2350m). Un inoubliable parcours de montagne nous attend, traversant lacs glaciaires et crêtes panoramiques. Point culminant à 2650m au Pas du Lausson et pique-nique panoramique en surplomb du Lac d'Allos. Transfert (45min) en minibus.

 4h30 de marche, 10km, +500m-500m de dénivelée

## **JOUR 7 : BARCELONNETTE - GAP**

Départ pour la gare de Gap (transfert 1h) après le petit déjeuner et dispersion à 10h.

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Nuits supplémentaires possibles à Barcelonnette avant ou après le séjour dans le même hôtel que pendant la semaine : nous consulter

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Régulier

Pour marcheur en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

De 4 à 5 heures de marche environ par jour, avec un dénivelé positif journalier de 300 à 650 mètres de montée et descente

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Les chemins des Alpes du Sud sont souvent escarpés, mais toutes les randonnées se font sur des sentiers bien tracés et balisés. Les bâtons télescopiques peuvent être utiles.

### **ENCADREMENT :**

Ce circuit sera accompagné par Hugo, un accompagnateur en moyenne montagne, spécialiste du Mercantour.



## **HÉBERGEMENT :**

**6 nuits en hôtel 2\*** : un hôtel comme on les aime à Chemins du Sud : idéalement placé dans le coeur de Barcelonnette, hôtel familial et à taille humaine, nous sommes séduits par l'hospitalité de ce lieu destiné à l'accueil des voyageurs depuis 1880...

## **RESTAURATION :**

### **La qualité des pique-niques de nos guides, une vraie marque de fabrique.**

A Chemins du Sud, nous pensons qu'une randonnée réussie doit rimer avec plaisir culinaire, et se récompense par le partage d'un bon vin. La découverte d'une région est aussi gustative ! Spécialistes du Sud de la France et de l'Italie, nous tenons à vous faire goûter les spécialités gastronomiques de ces régions. Le pique-nique en est l'occasion : il est devenu un point fort de nos séjours, et est apprécié par nos fidèles randonneurs. Préparés par nos accompagnateurs, ils sont composés généralement de salades savoureuses, saines, équilibrées et copieuses; de spécialités traditionnelles du terroir visité ; d'un vin local; de gourmandises locales, etc.)

## **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée

## **TRANSFERTS :**

Transferts réalisés en minibus de 9 places dont votre chauffeur guide, et des voitures personnelles pour compléter en cas de groupe supérieur à 8 participants (un défraiement après le séjour est prévu par participant acceptant d'utiliser sa voiture pour les transferts, et de conduire jusqu'à 3 participants dans sa voiture). Compter 200km de trajets au total, avec un défraiement de 100€ par véhicule utilisé.

## **GROUPE :**

De 6 à 12 participants

## **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1, rendez-vous avec votre guide à la gare SNCF de Gap à 17h30.

En cas d'arrivée tardive, vous appellerez votre accompagnateur. Il vous indiquera où le rejoindre dans le centre d'Avignon, ou comment vous rendre directement à Roussillon.

Pour plus d'informations sur l'accès au point de RV, se reporter à notre fiche technique, rubrique "Moyens d'accès".

➤ Une convocation vous est envoyée par email environ 2 semaines avant votre départ : elle récapitule les informations utiles pour vous rendre au point de RV (coordonnées de votre premier hébergement, prénom et téléphone de votre guide, numéro de notre portable d'urgence, billets d'avion / e-ticket pour les séjours avec vol, etc...).

## **DISPERSION :**

Le jour 7, dispersion à la gare SNCF de Gap à 10h.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

- Depuis le nord, prenez le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis Barcelonnette.
- Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Barcelonnette.



### EN TRAIN

Train de Paris à Gap, avec correspondance à Grenoble ou Valence.

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

#### REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

##### Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

##### Remise FFRandonnée -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de Randonnée (remise appliquée par notre équipe, avant ou après réservation, dès réception de la copie de votre licence par email).

##### Remise Salons -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

##### Remise Groupes constitués de -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

- Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à [photos@cheminsdusud.com](mailto:photos@cheminsdusud.com) en donnant votre « Bon pour accord pour utilisation commerciale ». Si nous les publions sur notre site internet ou notre brochure, nous vous offrons un avoir de 100€ à valoir sur votre prochain voyage (sans limite de validité et cumulable avec nos remises).



### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension en hôtel 2\*
- Les pique-niques le midi du J2 au J6
- Les transferts prévus au programme en minibus
- La soirée observation des étoiles le J3 avec votre guide Hugo

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons (eau et vin) lors des dîners
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

### **FRAIS D'INSCRIPTION :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

### **EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité au moment de la réservation) : 260€ en août.

## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

### **BAGAGES :**

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : pique-nique, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...).



## VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



## **MATÉRIEL :**

### **POUR LE PIQUE-NIQUE – SALADES COMPOSEES**

- ✓ Couverts (réutilisables, pas jetables)
- ✓ 1 boîte de conservation bien hermétique en plastique de 0,5 litre minimum. Elle sert d'assiette et de stockage, sans pour autant salir votre sac.
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver). Surtout utile en hiver, prendre également (facultatif) une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

### **AUTRES**

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo
- ✓ Jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h30, et le samedi de 9h à 17h  
(de novembre à janvier inclus : fermeture à 18h en semaine, et tous les samedis)

En cas de problème de dernière minute, appelez :

au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS



[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 18/04/2025