



Association Les joyeux randonneurs vallérois
L'Espace du Thieu
101, Allée Charles Bonome
06460 Saint Vallier de Thieu

Association affiliée à la FFRandonnée sous le N°09379

Association bénéficiaire de l'immatriculation Tourisme de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre : IM075100382

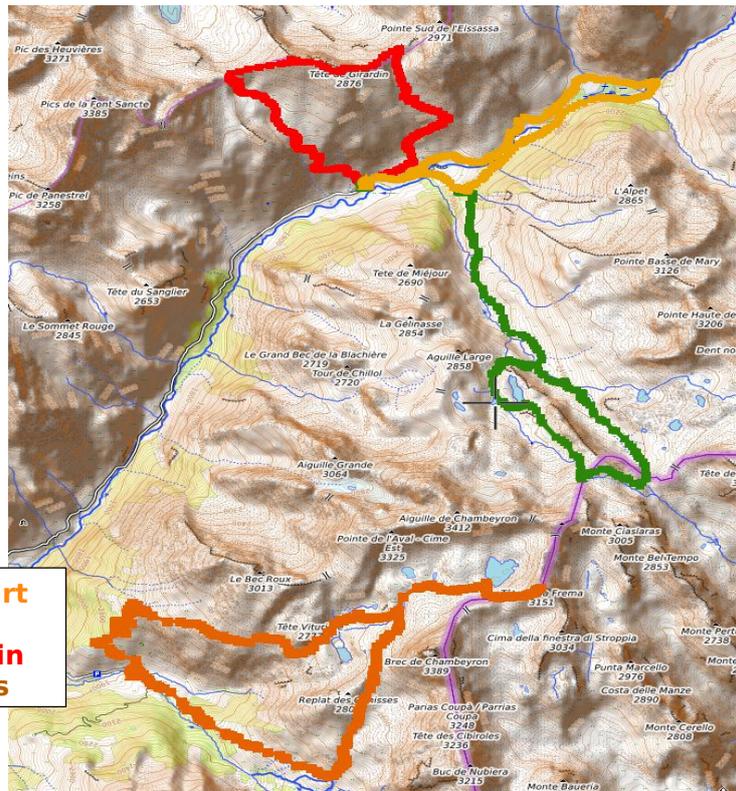
Assurance RCP :
WTW France - Département Sport Immeuble
Quai 33, 33/34 quai De Dion Bouton
CS 70001 - 92814 Puteaux

Garantie Financière :
GROUPAMA Assurance-crédit & Caution
132, rue des Trois Fantanot - 92000 NANTERRE
Tel : 33(0)1 49313131
Contrat n° : 4000716162 /0



Enregistré le,
10/12/2024
Sous le N°FR016722

NOTICE D'INFORMATION
Séjour du 30 juin - 04 juillet 2025
MALJASSET (Haute UBAYE - Vallon Maurin - Fouillouse)



Plan de Praouart
Col de Mary
Tête de Girardin
Lac 9 couleurs

Randonnées en montagne Effort 4/5 « ASSEZ DIFFICILE/DIFFICILE »

	Préparation physique					Difficulté itinéraire	A qui s'adresse ces parcours Si votre prépa physique est :
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute		
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile	Très Basse ->Très Difficile X
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile	Basse ->Très Difficile X
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne	Moyenne ->Difficile/Très difficile ✓
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile	Haute ->Facile/Moyenne ✓
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile	Très haute ->Très facile/Facile ✓

La sortie est ouverte aux adhérents de l'association Les Joyeux Randonneurs Vallérois, titulaires de la licence FFRandonnée 2024 /2025 avec assurance RC ou plus. Ouverture possible aux titulaires du « Pass-Découverte » dont la validité couvre la totalité du séjour.

PRESENTATION :

Pour atteindre le hameau de Maljasset, qui fait partie des habitats les plus hauts d'Europe, il faut emprunter une minuscule route étroite où l'on se croise difficilement et qui monte dans la vallée de Maurin.

Nous traverserons plusieurs hameaux plus pittoresques les uns que les autres, comme St Antoine et La Barge : murs en pierres de taille, toitures en lauze parme très épaisse, vieilles portes de bois plus ou moins de guingois et façades agrémentées de cadrans solaires...

Cette route traverse un paysage sublime de hautes montagnes, de falaises impressionnantes taillées par l'érosion, de cascades et de prés accueillants bordant la bouillonnante rivière Ubaye ... Bientôt, vous atteindrez le bout du monde : Maljasset !

Le plus beau de tous les hameaux de la région, dans le site le plus sauvage, c'est une merveille d'harmonie entre le bâti (belle pierre de taille et toits de lauze extrêmement larges) et ce paysage de hautes montagnes minérales. Les amateurs d'art seront étonnés de découvrir là un "Monument historique", une église d'allure romane (12ème siècle reconstruite au 16ème) dotée de fresques médiévales!

Nous ne manquerons pas une visite à l'ancienne carrière de marbre (j2), un marbre veiné de blanc, à nuances vertes, très apprécié au 19ème siècle où travaillaient 100 personnes aux grandes heures de son exploitation et expédié à Paris et jusqu'en Amérique ... Le saviez-vous : les marches de l'escalier de l'Opéra Garnier et le socle du tombeau de Napoléon sont fait en marbre de Maurin !



Marbre Maurin

Les amoureux d'air pur et de grands espaces seront dans leur élément, logés dans un gîte accueillant et bercés la nuit par le puissant chant du torrent ... Nous voilà à pied d'œuvre pour randonner.

NB : Trois des parcours proposés sont des boucles au départ du gîte. Le 4ème depuis Fouillouse est à 20mn en voiture du Gîte. Un grand parking est mis à disposition des visiteurs à l'entrée de Maljasset car la circulation des véhicules y est interdite.



Chapelle Maljasset

LES DATES :

Séjour : Du 30 juin 2024 au 04 juillet 2025

Date limite d'inscription : le 30 décembre 2024

LE NOMBRE DE PLACE :

- Minimum : 4
- Maximum : 12

LIEUX D'HEBERGEMENT :

Nous serons logés à la [Maison d'hôtes LES ZÉLÉS - MALJASSET- 1900m - HAUTE UBAYE](#)

Une maison de caractère dans un magnifique bout du monde :

Les lits sont équipés de couettes. Cinq chambres chaudes et intimistes au plafond voûté avec chacune sa salle d'eau privative (draps, serviettes de toilette).



Une cuisine savoureuse de saison :

Le petit-déjeuner salé et sucré comprend des yaourts locaux, du pain et de la confiture maison.

Les dîners sont précédés d'un apéritif partagé .

Toute la cuisine est faite à la maison, aucune préparation industrielle.

La cuisine est souvent d'inspiration Provençale ou Méditerranéenne avec des saveurs ; épices, aromates, plus lointaines.

Voici quelques-unes de nos spécialités...

une tarte aux épinards et poivre de Sichuan, suivie d'une brandade de morue aux grains de fenouil ou une daube provençale aux zestes d'orange accompagnée de « Pol'Etna » mais aussi de nombreux plats végétariens en gratins, lasagnes, légumineuses, toujours dans la joie avec des

couleurs et des saveurs. Enfin une crème brûlée au genépi, un fondant chocolat-châtaigne ...

Pour résumer : Une petite structure (maxi 12 pers) qui permet un accueil personnalisé et convivial.

ENCADREMENT :

Le responsable de l'organisation est M Lévy Patrick.
La trésorière de l'association assure la gestion financière du séjour.
L'encadrement des randonnées est assuré par au minimum 1 animateur JRV

COUT DU SEJOUR : 275 Euros par personne (sans assurance annulation / interruption de séjour inclus)

Le séjour se fera en demi-pension du dîner du 1^{er} jour au petit-déjeuner du dernier jour.
Prévoir un pique-nique pour les déjeuners du 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} jour (pas de possibilité de commander au gîte pour les jours 2 , 3 ,4 et 5 - Une cuisine et un réfrigérateur est à notre disposition)

Ce prix comprend :

- La demi-pension au gîte, vin et eau aux repas, inclus.
- La taxe de séjour (2,88 Euros) et les dossiers administratifs (8 Euros).
- La contribution à l'EIT et UEIT - Immatriculation Tourisme

Ne sont pas compris

- L'assurance annulation / interruption de séjour
- Les pique-niques sur l'ensemble du séjour (x5)
- Les visites éventuelles de certains lieux pour les personnes qui ne feraient pas la randonnée programmée.
- Les apéritifs, cafés et dépenses personnelles
- Transport A/R sur le lieu du séjour.
- D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme « compris ».

INSCRIPTIONS :

Les inscriptions sont ouvertes à compter du **15 décembre 2024**. Cette inscription sera matérialisée par le dépôt d'un chèque de réservation à l'ordre des Joyeux Randonneurs Vallérois.
Suivant le nombre de pré-inscrits, la décision de réaliser ou non ce séjour sera prise au **30 décembre 2024**.

Suivant le nombre d'inscrits, une liste d'attente sera mise en place.

En cas d'annulation le remboursement de la préinscription sera effectué par l'association.

S'il est décidé de réaliser ce séjour, l'association proposera aux pré-inscrits un bulletin d'inscription. Votre inscription deviendra définitive après signature et renvoi de ce bulletin sous 8 jours. Le chèque de réservation sera affecté au règlement de l'acompte de réservation du Gîte .

ASSURANCES FACULTATIVES :

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive, aux assurances individuelles facultatives au moyen du bulletin de souscription assurance joint à notre envoi.

- Par notre licence IRA de la FFR, nous sommes assurés pour la responsabilité civile, dommages corporels et assistance rapatriement.
- L'option assurance annulation / interruption de séjour est possible pour **18€**.

PAIEMENTS :

Le paiement se fera en 2 versements.

L'encaissement se fera suivant le calendrier ci-dessous.

1^{er} versement à l'inscription 15 décembre - 30 décembre 2024 : (correspond à la réservation)

- **100€ sans option**
- **118€ avec assurance annulation / interruption de séjour inclus**

2^{ème} versement (solde)

- **175€ mi-juin 2025.**

FRAIS DE RESOLUTION OU D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION :

Le participant peut annuler son séjour à tout moment aux conditions financières suivantes :

- Annulation faite avant le **31/05/2025** : restitution des sommes versées avec une retenue de 8€ pour frais de dossier
- Annulation faite entre le **01/06/2025 Et le 29/06/2025** : Les arrhes sont conservées.
- Ne se présente pas le jour du départ. Le montant du séjour est retenu.

MODALITES DE DEPLACEMENT :

Le transport est calculé sur la base d'un minibus 9 places et 1 véhicule 4 places.
A titre indicatif, le coût du covoiturage a été évalué à environ **17€** par personne pour 12 participants.
Suivant évolutions du coût du carburant et des péages, un ajustement du prix du covoiturage sera effectué.
(Éléments de base du calcul : 500km A/R - Conso minibus 8l/100 - Conso voiture 8l/100 - prix carburant 0,16€/km - si voiture particulière le chauffeur ne s'acquitte pas du covoiturage).

Equipements :

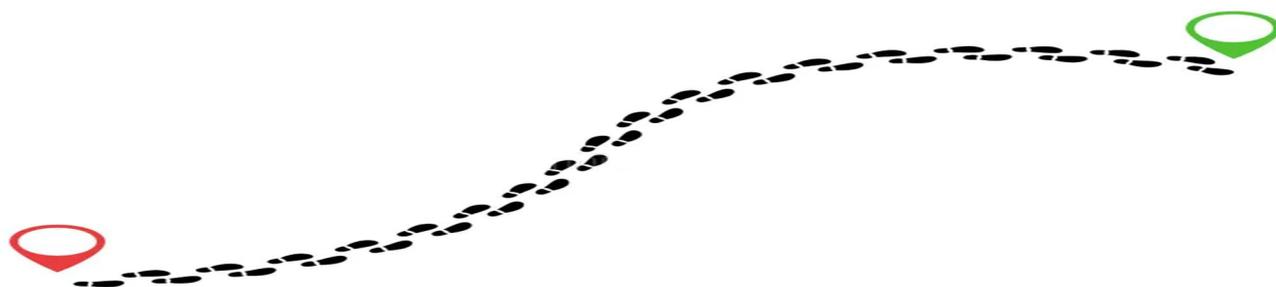
- Sac à dos de randonnée à la journée,
- Chaussures de marche adaptées à la randonnée, crampons et bâtons conseillés,
- Vêtements de pluie, coupe-vent, veste chaude,
- Protection solaire (casquette, crème, lunettes),
- Gants, bonnet, vêtements de rechange,
- Trousse à pharmacie personnelle, ou autres traitements particuliers,
- Couverture de survie, lampe frontale, sifflet,
- Encas, barres céréales ou autres produits énergétiques,
- 2 litres d'eau par personne minimum pour les sorties,
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts+ gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.

Accessoires :

- Tenues de détente
- Boules de pétanque, jeux de sociétés ...

Papiers :

- Licence FFR en cours de validité
- Papiers d'identités, Carte Vitale
- Carte bleue et/ou chéquier
- Espèces



Programme :

Jour 1 : Trajet depuis St Vallier vers Maljasset et petite randonnée au Plan de Praouart

Départ de Saint Vallier de Thieu à 07h00.
Plusieurs arrêts en route et pause pique-nique à notre arrivée à Maljasset.
Découverte rapide du hameau.
Randonnée vers le Plan de Praouart en tout début d'après midi.

Le départ de la randonnée s'effectue à partir du hameau de Maljasset.
Le parcours fait une boucle de part et d'autre de l'Ubaye, peu après la magnifique église romane Saint-Antoine du Désert de Maurin.

En restant sur la rive droite de l'Ubaye, nous atteignons rapidement le hameau de Combe Brémond, dernier hameau de la vallée. Le sentier s'élève alors de façon plus prononcée et fait découvrir un beau panorama au sud-ouest sur la Tête de Miéjour (2689 m). Au nord-est domine le Péouvou (3232 m).



La progression s'effectue sur un sentier sans grande difficulté, balisé par un marquage rouge et jaune. Le Plan de Parouart (2052 m) est une vaste plaine humide où s'écoule l'Ubaye, au milieu d'une forêt. Cette zone, créée par un éboulement, constituait il y a une cinquantaine d'années un lac qui est aujourd'hui comblé. Le lieu est notamment apprécié par les pêcheurs.

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

RANDONNÉE	Le Plan de Praouart	CARTE IGN	
Départ	Maljasset	GPS : UTM (Fuseau 32T)	

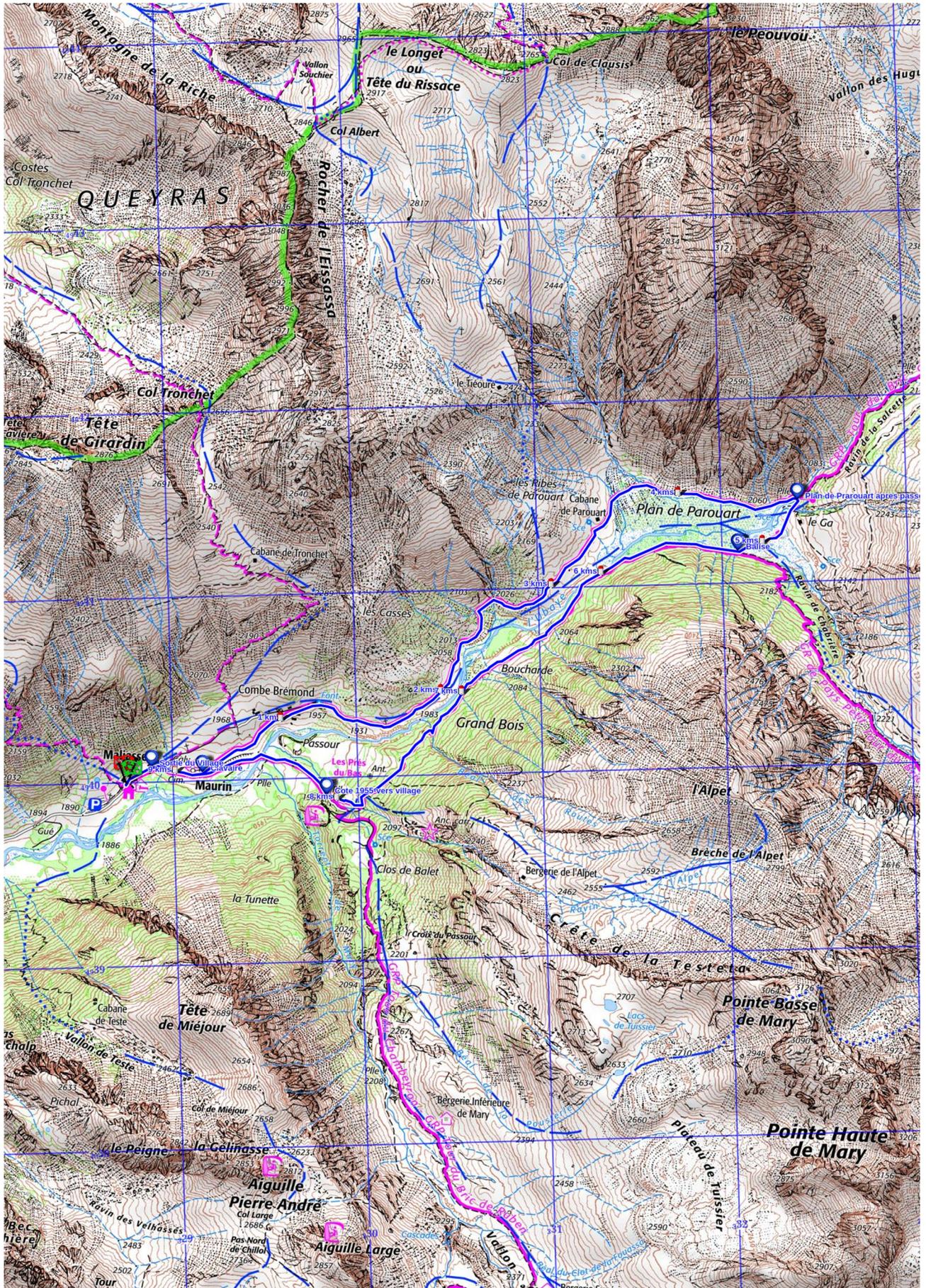
Distance	10km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)	03 h 30
-----------------	-------------	--	----------------

Altitudes Mini - Maxi	1910 m	2080 m	Dénivelés Cumulés	+ 230 m	- 230m
------------------------------	---------------	---------------	--------------------------	----------------	---------------

Cotation suivant guide FFR	Effort (E)	IBP 47	Technicité (T)	Risque (R)
	E2: Assez Facile		T3: Peu Difficile	R3 : Peu Elevé

Profil altimétrique et Difficultés explicitées





Vers 16/17h , au retour de la randonnée, installation au gîte, apéritif de bienvenue, présentation du programme du lendemain.
Dîner au gîte.

Jour 2 : Randonnée de la journée : Le col de Mary

À cheval entre la France et l'Italie, le col de Marinnet et le col de Mary nous réservent une vue à 360 degrés fantastique ! Nous passerons aux abords des lacs de Roure et de Marinnet. Autour de nous, quelques



3000 dont les aiguilles de Chambeyron (3412m) ... Une curiosité : Au col de Mary (2640m) se trouve la boîte aux lettres réputée la plus haute d'Europe qui permettait autrefois aux piémontais



travaillant dans les carrières de Haute-Ubaye de garder contact avec leurs familles restées en Italie. Le courrier y est toujours régulièrement relevé (peu être pas tous les jours !). Sur le chemin du retour, nous ne manquerons pas de faire un crochet par la carrière de **marbre vert de Maurin** qui est une exploitation aujourd'hui abandonnée. Elle se situe près du hameau de Maurin, au-dessus de Maljasset. Il s'agissait d'un gros filon de marbre vert de 200 m de long et 50 m de large situé entre 2 000 et 2 200 mètres d'altitude.

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

RANDONNÉE	Le Col de Mary	CARTE IGN
Départ	Maljasset	GPS : UTM (Fuseau 32T)

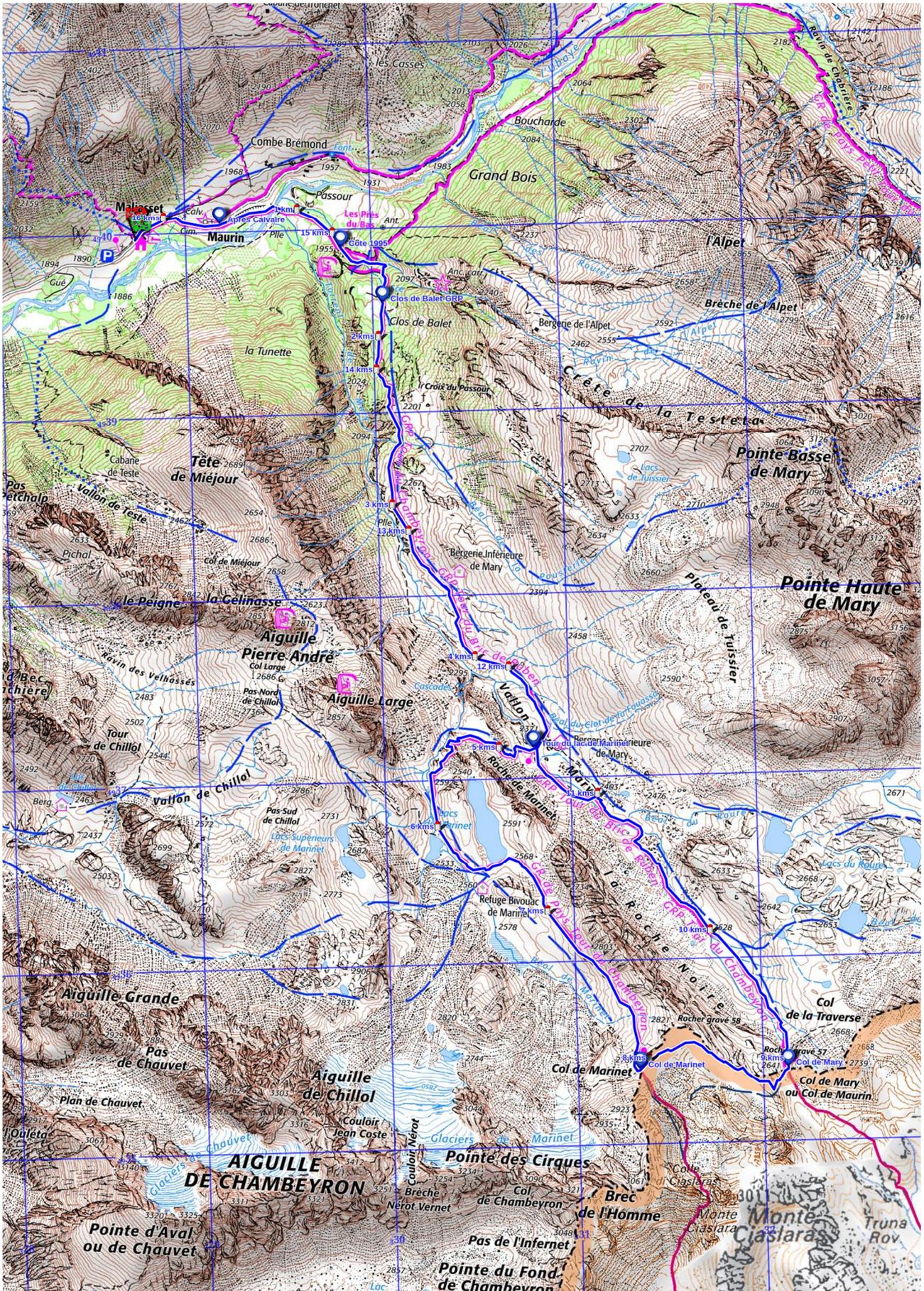
Distance	16km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)	07 h 00
-----------------	-------------	--	----------------

Altitudes Mini - Maxi	1910 m	2780 m	Dénivelés Cumulés	+900 m	- 900m
------------------------------	---------------	---------------	--------------------------	---------------	---------------

Cotation suivant guide FFR	Effort (E) IBP 99	Technicité (T)	Risque (R)
	E4: Assez Difficile	T3: Peu Difficile	R3 : Peu Elevé

Profil altimétrique et Difficultés explicitées





Vers 16/17h , au retour de la randonnée, présentation du programme du lendemain autour d'un pot de l'amitié.
 Dîner au gîte.

Jour 3 : Randonnée de la journée : La Tête de Girardin

Sommet assez difficile dans l'effort qui offre de belles vues sur le lac Saint-Anne, la Font-Sainte et la Haute-Ubaye.
 Du parking de Maljasset, nous emprunterons le sentier en adret qui monte vers le col de Girardin (panneaux indicatifs au départ). Le sentier est assez raide au départ, puis la pente diminue après le replat de la cabane de Girardin. Du col (2699 m), cap vers l'Est sur un sentier horizontal assez bien tracé qui passe en dessous de la crête, versant Ubaye. Le sentier finit par se raidir, et on arrive rapidement à un ancien observatoire sur la crête. Retour par le col de Girardin et une grande traversée vers la cabane Tronchet.



FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

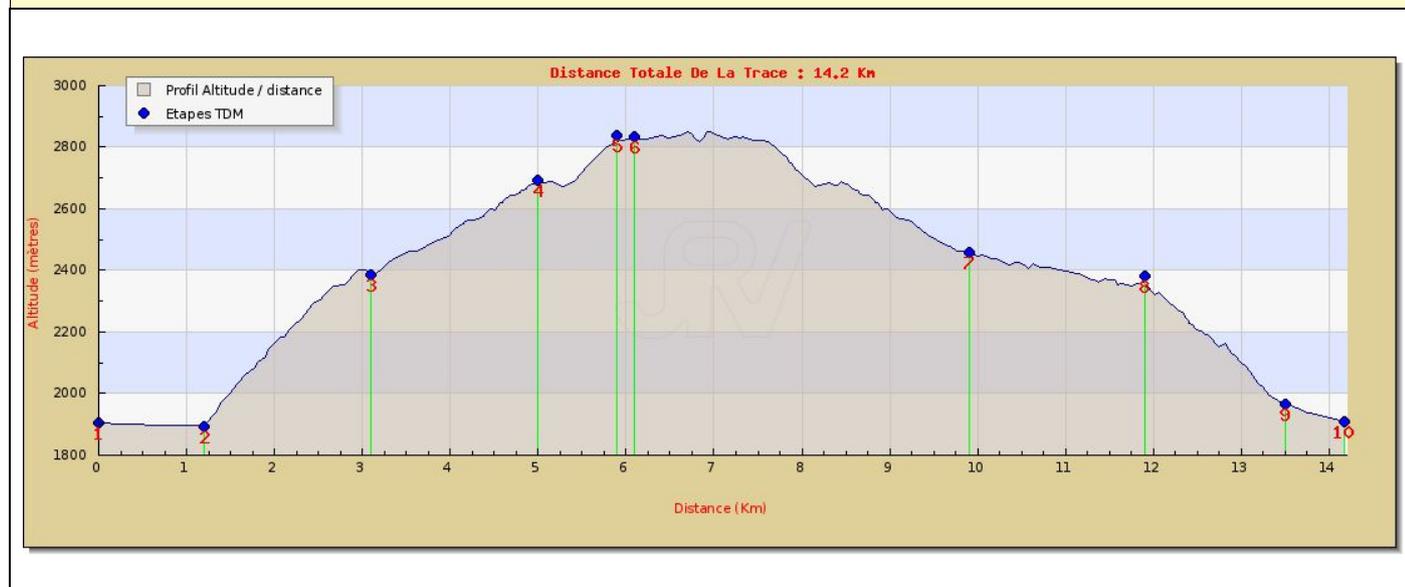
RANDONNEE	La Tête de Girardin	CARTE IGN	
Départ	Maljasset	GPS : UTM (Fuseau 32T)	

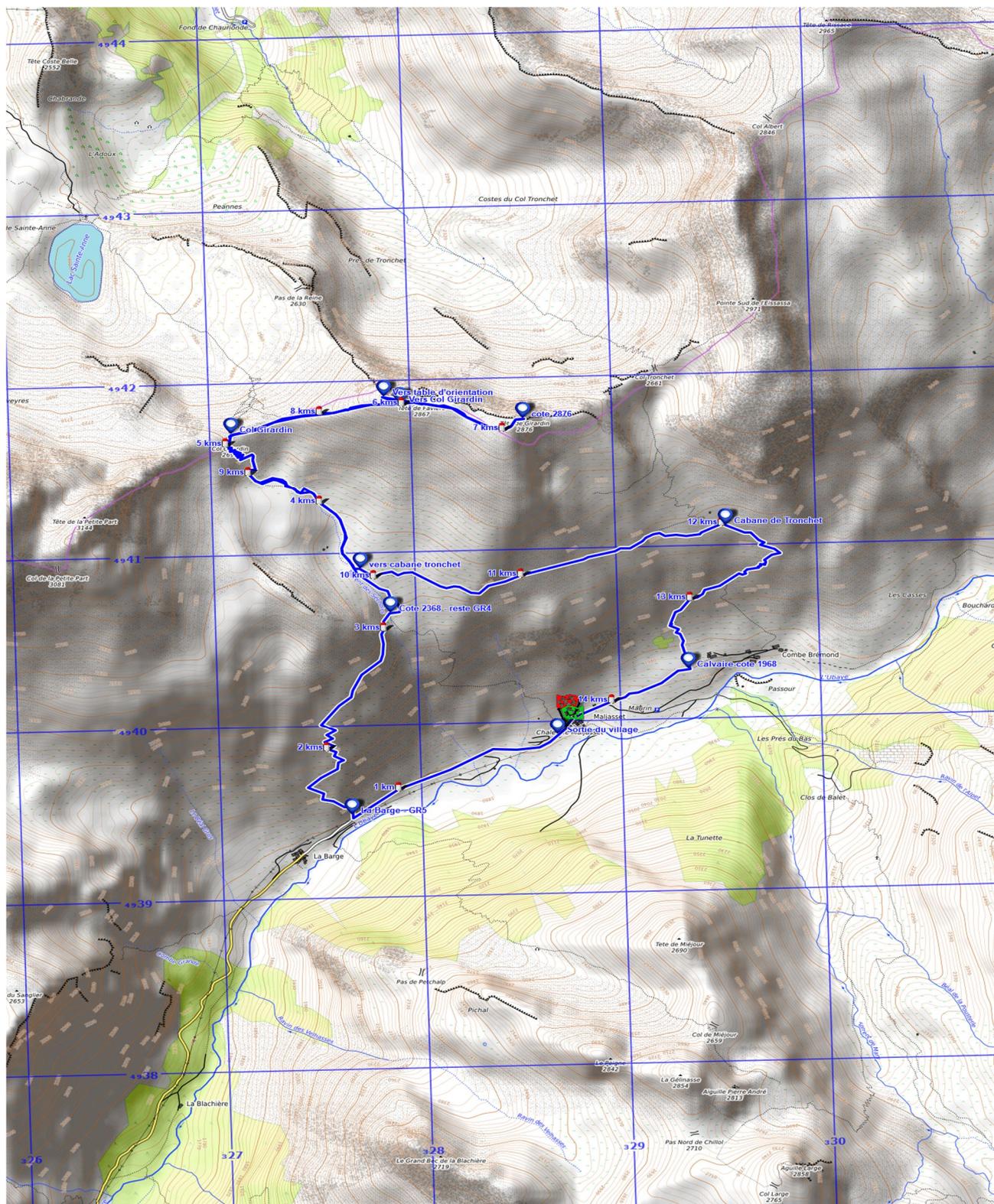
Distance	14km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)	05 h 30
-----------------	-------------	--	----------------

Altitudes Mini - Maxi	1910 m	2860 m	Dénivelés Cumulés	+ 1000 m	- 1000m
------------------------------	---------------	---------------	--------------------------	-----------------	----------------

Cotation suivant guide FFR	Effort (E)	IBP 110	Technicité (T)	Risque (R)
	E5: Difficile		T4: Assez Difficile	R4 : Assez Elevé

Profil altimétrique et Difficultés explicitées





Vers 16/17h , au retour de la randonnée, présentation du programme du lendemain autour d'un pot de l'amitié.
Dîner au gîte.

Jour 4 : Randonnée de la journée : Tête de la Fréma - Lac des 9 couleurs

C'est du hameau de Fouillouse que démarre cette randonnée, situé à environs 20 minutes en voiture de Maljasset. Le parcours, décrit ci après dans sa version la plus longue peut facilement être aménagé pour s'adapter à notre forme du jour (suppression possible de 300m de D+ et 2/3 km en moins). C'est donc par le pont du Châtelet qui traverse une gorge abrupte, surplombant l'Ubaye de plus de 100 mètres que nous accédons au hameau.



Pont du Châtelet



Lac des 9 couleurs

Objectifs du jour : Le refuge de Chambéron puis à sa suite une myriades de lacs dont celui des 9 couleurs. Cerise sur le gâteau, et pour les plus courageux/en forme la tête de la Fréma et ses 3142 m.

Depuis le hameau pittoresque de Fouillouse, le sentier s'élève sur un versant ensoleillé, avant une traversée jusqu'au refuge. L'itinéraire dessert plusieurs lacs dans un paysage minéral et sauvage. L'arrivée au lac des Neuf Couleurs, tantôt bleu turquoise, tantôt vert émeraude selon la lumière reste un moment magique. Dans son écrin minéral, le lac des Neuf Couleurs est l'un des plus beaux lacs d'altitude de la vallée de l'Ubaye.

Dominant le lac, la tête de la Fréma reste une option pour les plus en jambes. 3142 m d'altitude et un panorama à couper le souffle.



Lac des 9 couleurs depuis la Fréma

Le retour se fait par le même chemin jusqu'au lac Long que l'on traverse pour se rapprocher du brec du Chambeyron et rejoindre le pas de la Couletta à 2752m, d'ici la vue sur le lac Premier est splendide, le tout dans un décor lunaire. La redescente est longue... mais superbe, dans l'herbe et les centaines d'espèces de fleurs qui jonchent le trajet.

Nous passons tout près du Fort de Plate Lombarde, vestige de la ligne Maginot...Fouillouse et son petit bistrot sont à vu ...

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

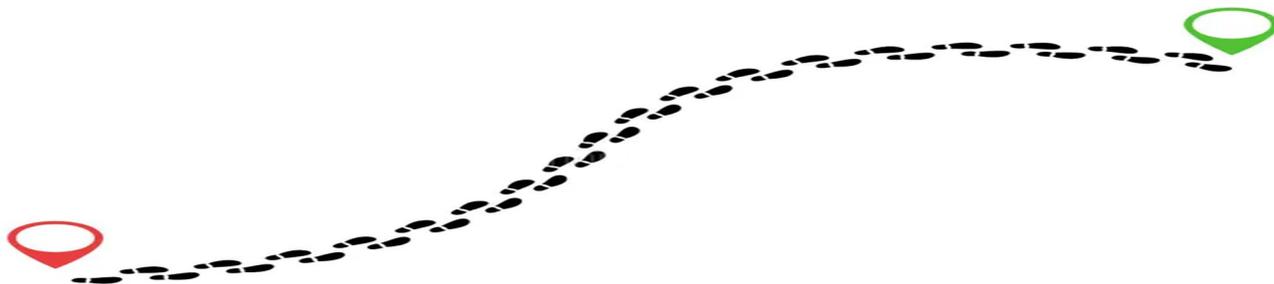
Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

RANDONNÉE	Tête de la Fréma - Lac des 9 couleurs		CARTE IGN	
Départ	Fouillouse		GPS : UTM (Fuseau 32T)	
Distance	17km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)		08 h 00
Altitudes Mini - Maxi	1950 m	3120 m	Dénivelés Cumulés	+ 1200 m - 1200m
Cotation suivant guide FFR	Effort (E) IBP 140 E5: Difficile	Technicité (T) T4: Assez Difficile		Risque (R) R4 : Assez Elevé

Profil altimétrique et Difficultés explicitées

Sur le chemin du retour, le col d'Allos sera notre halte pique-nique et peut-être pour quoi pas l'occasion d'une mini rando digestive vers la Baisse Du Signal puis la Baisse de Prenier (4km A/R D+120m) ... Ou d'une sieste (0 km A/R D+0m... ZZZZ ...) ;-))...

Reprise de notre périple vers St Vallier De Thieu pour une arrivée aux environs de 16/17 heures.



Ce programme est donné à titre indicatif, l'ordre des randonnées peut être modifié.

Ne tardez pas à vous inscrire en retournant la fiche d'inscription ci-jointe.

Si vous avez besoin d'informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter :

M Lévy Patrick

Tel : 06 41 57 21 95 ou mail : levy.patrick8@gmail.com

Le Président

Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des

Berges 75013 Paris - Numéro d'immatriculation : IM075100382.

Tél. 01 44 89 93 90 - CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la

randonnée pédestre et le Longe Côte. Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code

APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.