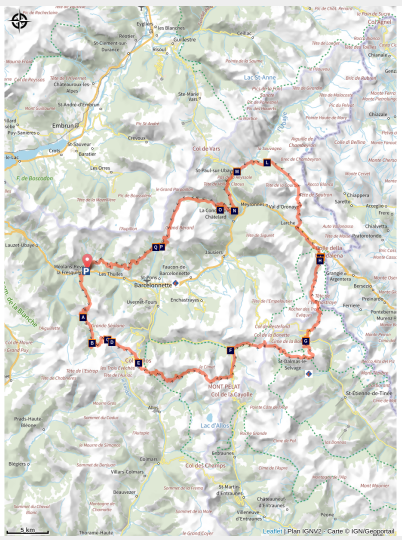
Tour de l'Ubaye intégral (GR®56)

Meolans-Revel

En Ubaye.... (Bertrand Bodin)



Le tour de l'Ubaye vous permet de découvrir en 9 jours la vallée de l'Ubaye le long de sentiers exceptionnels en partie dans le Parc national du Mercantour. Variété des paysages, cols, lacs d'altitude, faune et flore préservés représentent le quotidien ce voyage inoubliable...

Informations pratiques

Pratique : Randonnée itinérante

Durée : 9 jours

Longueur : 157.6 km

Dénivelé positif : 8420 m

Difficulté : Difficile

Type : Itinérance

Thèmes : A voir : les incontournables du 04, Espace naturel protégé, Histoire et patrimoine, Lac, cascade et rivière, Randonnée en montagne

Itinéraire

Départ : La Fresquière, Méolans-Revel
Arrivée : La Fresquière, Méolans-Revel
Balisage : GR®

Cet itinéraire fait partie des 1 700 km de GR® et GRP® du département des Alpes de Haute-Provence. Il est entretenu par les bénévoles du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre (CDRP 04). Celui-ci a également participé au descriptif des étapes.

Étapes :

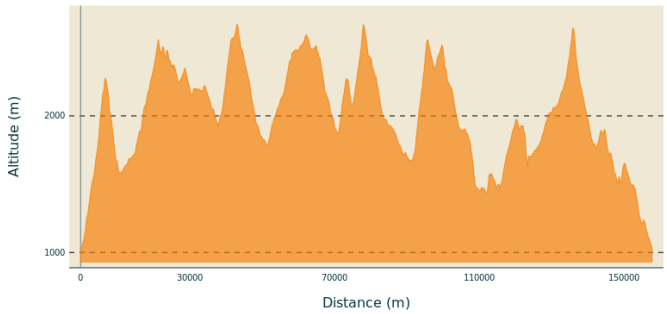
1. GR®56 - Etape 1 : La Fresquière/Méolans - Abbaye du Laverq
   10.9 km / 1245 m D+ / 6 h
2. GR®56 - Etape 2 : Abbaye du Laverq - Col d'Allos
   16.1 km / 1104 m D+ / 6 h 45
3. GR®56 - Etape 3 : Col d'Allos - Bayasse
   24.7 km / 956 m D+ / 8 h
4. GR®56 - Etape 4 : Bayasse - Bousieyas
   19.7 km / 878 m D+ / 6 h 30
5. GR®56 - Etape 5 : Bousieyas - Larche
   20.3 km / 997 m D+ / 6 h 45
6. GR®56 - Etape 6 : Larche - Fouillouse
   13.6 km / 1049 m D+ / 5 h 45
7. GR®56 - Etape 7 : Fouillouse - Les Pras
   19.0 km / 829 m D+ / 6 h 15
8. GR®56 - Etape 8 : Les Pras - Refuge de La Pare
   17.0 km / 959 m D+ / 5 h 30
9. GR®56 - Etape 9 : Refuge de La Pare - La Fresquière/Méolans
   16.4 km / 404 m D+ / 5 h

Sur votre chemin...

Abbaye du Laverq (A)
La Grande Séolane (C)
Refuge du col d'Allos (E)
Gîte de Bousieyas (G)
Label "Tourisme et Handicap" (I)
Gîte-refuge Les Granges (K)
Gîte d'étape - épicerie La Souste (M)
Lèques ou Lecques (B)
Sources du Verdon (D)
Refuge Hôtel de Bayasse (F)
La marmotte (H)
Parc national du Mercantour (J)
Cadrans solaires (L)
Fortifications de Tournoux (N)

Toutes les informations pratiques

Profil altimétrique



Altitude min 1025 m
Altitude max 2671 m

Transports

Limitons les déplacements en voiture, pensons aux transports en commun et au covoiturage. Tous les transports en commun sur zou.maregionsud.fr

Service de navettes gratuites en saison dans la vallée de l'Ubaye.

Taxis et VTC dans la vallée de l'Ubaye.

Accès routier

Depuis Barcelonnette (12 km), prendre la D900 en direction du Lauzet-Ubaye jusqu'à Méolans-Revel.

Depuis Gap (55 km), prendre la D900b puis la D900 en direction de Barcelonnette - Cuneo jusqu'à Méolans-Revel.

Parking conseillé

Mairie de Méolans-Revel.

Lieux de renseignement

Agence de Développement des Alpes de Haute-Provence
8 rue Bad-Mergentheim, 04005 Digne-les-Bains Cedex
https://www.tourisme-alpes-haute-provence.com/

Office de tourisme de Barcelonnette
Place Frédéric Mistral, 04400 Barcelonnette

info@barcelonnette.com
Tel : +33 (0)4 92 81 04 71
http://www.ubaye.com/

Office de tourisme de St-Dalmas le Selvage

contact@stationsdumercantour.com
Tel : +33 (0)4 93 02 46 40
http://www.saintdalmasleselvage.com

Sur votre chemin...

Abbaye du Laverq (A)

Le prieuré du Laverq, qui comprenait un monastère et un noviciat pour former de jeunes religieux, fut fondé en 1135 par des moines de Chalais (Isère). Le prieuré est cité "possession de Boscodon" dès 1146 dans une lettre du pape Eugène III
Leur économie monastique était fondée sur l'exploitation de la forêt et l'élevage, Détruit en 1354 par un incendie, le prieuré du Laverq fut remplacé au 15e siècle par une chapelle de pénitents, dédiée à Notre Dame de Grâce, qui elle-même s'écroula. Ses Pans de mur nord et est, ont été retrouvés en 1968 lors de la création de la piste.
L'église actuelle, dédiée à Saint Antoine « l'Egyptien » date du XVème siècle ; elle est représentative de l'architecture religieuse rurale de l'Ubaye, avec une nef simple à deux travées et un choeur. Le porche d'entrée est en cargneule grossièrement taillé. Le clocher tour, entièrement refait en 1892 est du style roman provençal.

Crédit photo : Ubaye tourisme

Lèques ou Lecques (B)

Dans ces contrées pauvres où chaque arpent de terre cultivable était minutieusement exploité, les habitants de la basse Ubaye ont longtemps conservé une source de revenus importante : la chasse aux grives. Par un piège constitué de grosses pierres plates en équilibre instable avec un brin de genièvre pour appât, on capturait les oiseaux qu'on consommait ou qui étaient revendus jusqu'aux restaurants Marseillais. Cette chasse non sélective fut interdite sous le second empire, puis de nouveau autorisée dans les quatre départements les plus pauvres de France, dont faisaient partie les Basses-Alpes.

Crédit photo : Musée du Lauzet-Ubaye

La Grande Séolane (C)

La Grande Séolane a une histoire géologique originale. Les roches calcaires formant les falaises sommitales ont été formé à plusieurs centaines de km à l'est et ont été charrié (transportées) jusqu'ici lors de la formation des Alpes. Mais en chemin, la Grande Séolane s'est renversée. Les roches les plus jeunes se retrouvant à sa base et les plus anciennes au-dessus. La Petite Séolane, plus loin sur la même crête, a été transportée par une autre nappe de charriage et a conservé son bon sens.
Crédit photo : DB - CD04 - Alpes de Haute-Provence

Sources du Verdon (D)

Le nom Verdon (Virdones, Viridonis vers 1030), appelé Vardu par les Gaulois, vient du terme préceltique vara, qui sert à désigner l'eau.

Cette rivière parcours dans sa totalité près de 166 km. Dans son cours supérieur, le Verdon a l'allure d'un torrent et présente une pente importante : à Saint André les Alpes, à 45 km de sa source, la rivière est déjà à 900 mètres d'altitude. En aval de ce point, progressivement grossi par ses affluents, le Verdon franchit plusieurs chaînons montagneux par des gorges imposantes, "les gorges du Verdon", dont plusieurs ont été équipées de barrages hydrolélectriques.

Malgré la segmentation du cours d'eau par les barrages, le Verdon abrite de nombreuses espèces piscicoles et invertébrées. Les densités de truites y sont très raisonnables et font du Verdon l'une des destinations favorites des pêcheurs.

La courleur verte prononcée du Verdon est due au fluor et aux micro-algues qu'il contient. Toutefois, dans les lacs de barrage (lacs de sainte Croix ou retenue de Quinson, notamment), ses eaux présentent une couleur turquoise due aux fonds argileux.
Crédit photo : DB - CD04 - Alpes de Haute-Provence

Refuge du col d'Allos (E)

Le refuge du col d'Allos vous accueille entre le Val d'Allos et l'Ubaye, dans un cadre chaleureux et convivial. Une cuisine traditionnelle de produits de pays. Spécialités de ravioles de l'Ubaye et de macarons d'Allos. Réservations 24h à l'avance uniquement par téléphone.
Refuge 40 couchages en dortoirs individuels de 7 et 20 lits.
Bar et snack.
Tél : +33 (0)4 92 83 85 14
http://www.refuge-col-dallos.fr/
Crédit photo : Ubaye tourisme

Refuge Hôtel de Bayasse (F)

Entièrement rénové par le Parc National du Mercantour, le Refuge-Hôtel de Bayasse vous reçoit toute l’année à 1800 m d’altitude aux portes de la zone cœur du Parc. Il comporte 11 chambres réparties sur 2 bâtiments reliés par une verrière.

Refuge de Bayasse
04400 Uvernet Fours

+33 (0)4 92 32 20 79

refuge.bayasse@gmail.com

http://www.refuge-bayasse.fr
Crédit photo : DR

Gîte de Bousieyas (G)

Situé dans le Parc national du Mercantour à Bousieyas, l’un des deux hameaux de la commune de Saint-Dalmas-le-Selvage, le gîte d'étape communal de Bousieyas, entièrement rénové en 2014, vous accueille lors de vos randonnées pédestres sur le célèbre GR5 ou sur le GR56 pour un tour de l'Ubaye.

Gîte d'étape de Bousieyas
Hameau de Bousieyas
06660 St-Dalmas-le-Selvage

+33 (0)4 93 02 69 73
gite.bousieyas@gmail.com

https://www.gitedebousieyas.com
Crédit photo : DR

La marmotte (H)

Rongeur de la famille des Sciuridae, la marmotte est un animal emblématique de nos montagnes. Très sociable, elle vit en groupe familial dans des terriers reliés par d'innombrables galeries, dans lesquels elle se dirige grâce à ses vibrisses (longs poils de moustache). Omnivore, elle se nourrit principalement de plantes mais ne dédaigne pas un insecte de temps à autre. Lorsqu'elle perçoit un danger, elle émet un cri très strident qui ressemble à un sifflement. L'hiver, la marmotte hiberne et rentre en léthargie: ses fonctions métaboliques ralentissent considérablement, lui permettant de réaliser de précieuses économies d'énergie pour survivre dans le terrier.

Crédit photo : SA - CD Alpes de Haute-Provence

Label "Tourisme et Handicap" (I)

Le site du Lauzanier est labellisé "Tourisme et Handicap". Cette marque d'Etat, fruit d'une collaboration entre plusieurs acteurs (ministère chargé du tourisme, professionnels, collectivités territoriales et associations), permet à toutes les personnes en situation de handicap (moteur, mental, visuel et auditif) d'identifier l'offre touristique accessible d'un territoire. Au départ du parking de Pont Rouge, un revêtement en enrobé végétal permet l'accès aux fauteuils. Deux tables multi-sensorielles et un handi-ecoguide sont à la disposition des personnes handicapées pour découvrir le milieu montagnard. Les boîtiers ainsi que des joëlettes sont disponibles sur réservation à l'office de tourisme Val d'Oronaye - Larche Tel : +33 (0)4 92 84 33 58.

Crédit photo : JS - CD Alpes de Haute-Provence

Parc national du Mercantour (J)

Crée le 18 août 1979, le Parc national du Mercantour est l'un des 10 parcs nationaux de France. Ses missions principales sont la connaissance et la protection des espèces (plus de 2000 espèces de plantes!), l'accueil et la sensibilisation du public ainsi que le soutien technique au développement local et durable. Dès 1859, le roi de Piémont Sardaigne, Victor Emmanuel II décida de créer une réserve royale de chasse sur les massifs du Mercantour et de l'Argentera pour préserver la population de chamois déclinante. Son petit-fils Victor Emmanuel III fut à l'origine de la réintroduction du Bouquetin dans le massif.

Crédit photo : PNM

Gîte-refuge Les Granges (K)

Le gîte-refuge est situé au pied du massif du Chambeyron, dans une magnifique ferme du 18ème siècle, rénovée dans le respect de la tradition ubayenne.

Hameau de Fouillouse
04530 Saint-Paul sur Ubaye

+33 (0)4 92 84 31 16
gite.fouillouse@gmail.com

https://www.gite-les-granges.com
Crédit photo : Ubaye tourisme

Cadrans solaires (L)

Les cadrans solaires sont nombreux dans la vallée de l'Ubaye, comme dans toutes les Alpes du sud. Dès le XVIIIème siècle, l'art antique du gnomon (tige verticale qui projette son ombre sur le cadran) se développa sur ce territoire à l'ensoleillement généreux. Le plus ancien date de 1805 et porte une légende courante "Mortel sais-tu à quoi je sers ? À marquer les heures que tu perds", œuvre d'Armand Peloux. 3 autres cadrans sont présents dans le hameau datant de 1808, 1860 et 1992.
Crédit photo : SA - CD Alpes de Haute-Provence

Gîte d'étape - épicerie La Souste (M)

Anne RUDIGER vous accueillera dans son gîte, simple et chaleureux, où vous pourrez vous ressourcer avant de repartir, le lendemain, à la découverte de ces merveilleuses montagnes qui nous entourent.

Le Village
04530 St Paul sur Ubaye

+33 (0)4 92 84 32 99
gitelasouste@gmx.net

http://www.gitelasouste.com
Crédit photo : Anne Rudiger

Fortifications de Tournoux (N)

Accroché à un éperon rocheux au-dessus de La Condamine-Chatelard, dominant la rive droite de l'Ubaye, l'ouvrage le plus impressionnant de la vallée de l'Ubaye s'étend sur plus de 700 mètres de dénivelé. Dès 1709, les Français installent sur les rochers de Tournoux un camp retranché destiné à combattre les Savoyards et les Piémontais. La construction de l'ouvrage est décidée en 1837 par le général Haxo, directeur des fortifications sous la monarchie de Juillet. Les travaux débutent en 1843 pour s'achever en 1866, et nécessitent le concours de 1 500 ouvriers. A la fin du XIXe siècle, le général Séré de Rivières prescrit le renforcement du dispositif par des ouvrages supérieurs culminant à plus de 1 800 mètres d'altitude.

En juin 1940, le fort abrite les postes de commandement des unités défendant la vallée de l'Ubaye. Il connaît le baptême du feu, et ses tirs d'artillerie se joignent à ceux des ouvrages plus modernes pour arrêter les troupes italiennes.

Source : Ministère de la Défense

Crédit photo : Claude Gouron