



## Raquettes en haute vallée de l'Ubaye

Ce séjour de ressourcement s'adresse à tous.

A Fouillouse, en haute Ubaye, hameau perché à 1900m d'altitude, nous serons dans une ambiance « montagne », au pied des plus hauts sommets de la région.

La pratique du yoga se fera matin et soir, et complétera à merveille les balades en raquette de la journée, afin que corps et esprit retrouvent apaisement et harmonie.

**Dates**            **Décembre 2016** : du lundi 19 au vendredi 23 – 5 jours  
**Janvier 2017** : du lundi 23 au vendredi 27 décembre 2016 – 5 jours

### Au jour le jour

#### Lundi

Accueil au gîte en matinée. Installation, présentation du stage. Déjeuner  
Balade découverte en après midi (1h30/ 2h) – Séance de yoga en soirée.

Pour les jours suivants, il y aura une pratique de yoga dynamique le matin avant le petit déjeuner (7h30 / 8h45) et une pratique plus relaxante en soirée avant le repas du soir (17h30 / 18h45).

Les randonnées en raquette se feront entre 10h et 15h environ, avec pic-nic en extérieur.

#### Mardi

Riou de Fouillouse (2300m) - Sous les Rochers de St Ours et ses majestueuses faces nord.  
4h de marche. Dénivelée : + 400 m

#### Mercredi

Le col de Mirandol (2433m) – Ses mélézins en versant nord gardent la neige longtemps poudreuse. Large vue dégagée sur le plateau sommital.

4/5 h de marche. Dénivelée : + 520 m

#### Jedi

Le vallon de Mary et ses Bergeries (2365m), au départ de Maljasset, dernier village habité de la haute Ubaye.  
5h de marche. Dénivelée : + 450 m

#### Vendredi

Col du Vallonnet (2524 m) ou vers la Gypièrre (2500m) – Au pied du Brec de Chambeyron, le « Cervin » du coin, il n'est pas rare d'apercevoir le gypaète, majestueux géant des airs.

4/5h de marche. Dénivelée : + 500 m

### Difficulté Randonnées faciles de 3 à 5 heures

Programme accessible à tous, que ce soit en yoga ou en randonnée

Sac léger à la journée

### Encadrement

Un guide de haute montagne et un professeur de yoga

### Hébergement

 En gîte de montagne tout confort

Les Granges à Fouillouse (04 92 84 31 16)

[www.gite-les-granges.com](http://www.gite-les-granges.com)

## Équipement personnel conseillé

- Vestes chaudes (polaire et coupe vent), chaussettes et pantalon chauds
- Chaussures de marche chaudes (adaptées à l'hiver)
- Sac à dos pour la journée
- Protections solaires (chapeau / crème / lunettes)
- Gants, bonnet
- Bâtons de marche
- Bouteille thermos si vous avez ...
- Pharmacie personnelle

Pour les pratiques corporelles : tenues amples et confortables

## Équipement fourni

- Raquettes et bâtons de marche
- Équipement de sécurité si besoin (dva/pelle/sonde).

## Tarif

**Frais d'encadrement : 320 €**

**Les frais de séjour** (à régler sur place) : **300 €**

## Conditions de stage

Le tarif comprend

Les transferts locaux, l'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté) à partir de l'heure de rendez-vous du 1er jour sur le site, et jusqu'à l'heure de départ prévue du dernier jour.

Il ne comprend pas

Les boissons et dépenses personnelles, les navettes entre la gare (d'arrivée et de départ) et le site, les assurances optionnelles ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.

**Accueil** Le lundi matin à Fouillouse entre 10 et 11h (possibilité d'arriver la veille)

**Fin du séjour** Le vendredi à Fouillouse à 16h

**Accès** Par la route jusqu'à Fouillouse

(Attention aux conditions de circulation – Équipements spéciaux obligatoires en cas de chaussée enneigée)

Par le train : Gare SNCF à Gap - Bus régulier pour Barcelonnette et St Paul sur Ubaye (Scal).

**Nous contacter** Joël et Elisabeth PAUL **04 92 20 28 58 / 06 48 22 00 53 – joel.paul@orange.fr**

**Bulletin d'inscription ci-dessous**



# *Bulletin d'inscription*

**A renvoyer complété à**

**Joël PAUL – Rte de Pierrefeu – St Blaise – 05100 BRIANCON**

Nous demandons lors de l'inscription un chèque d'arrhes de 100€, libellé à l'ordre de Joël PAUL.

Acompte entièrement remboursable en cas d'annulation de notre part  
En cas d'annulation de votre part à moins de 15j du début du séjour sans raison valable, cet acompte pourra être retenu.

---

Stage .....

Du ..... au .....

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

.....

Profession.....

Email..... Tél.....

Date d'arrivée .....

En train

En voiture

Signature