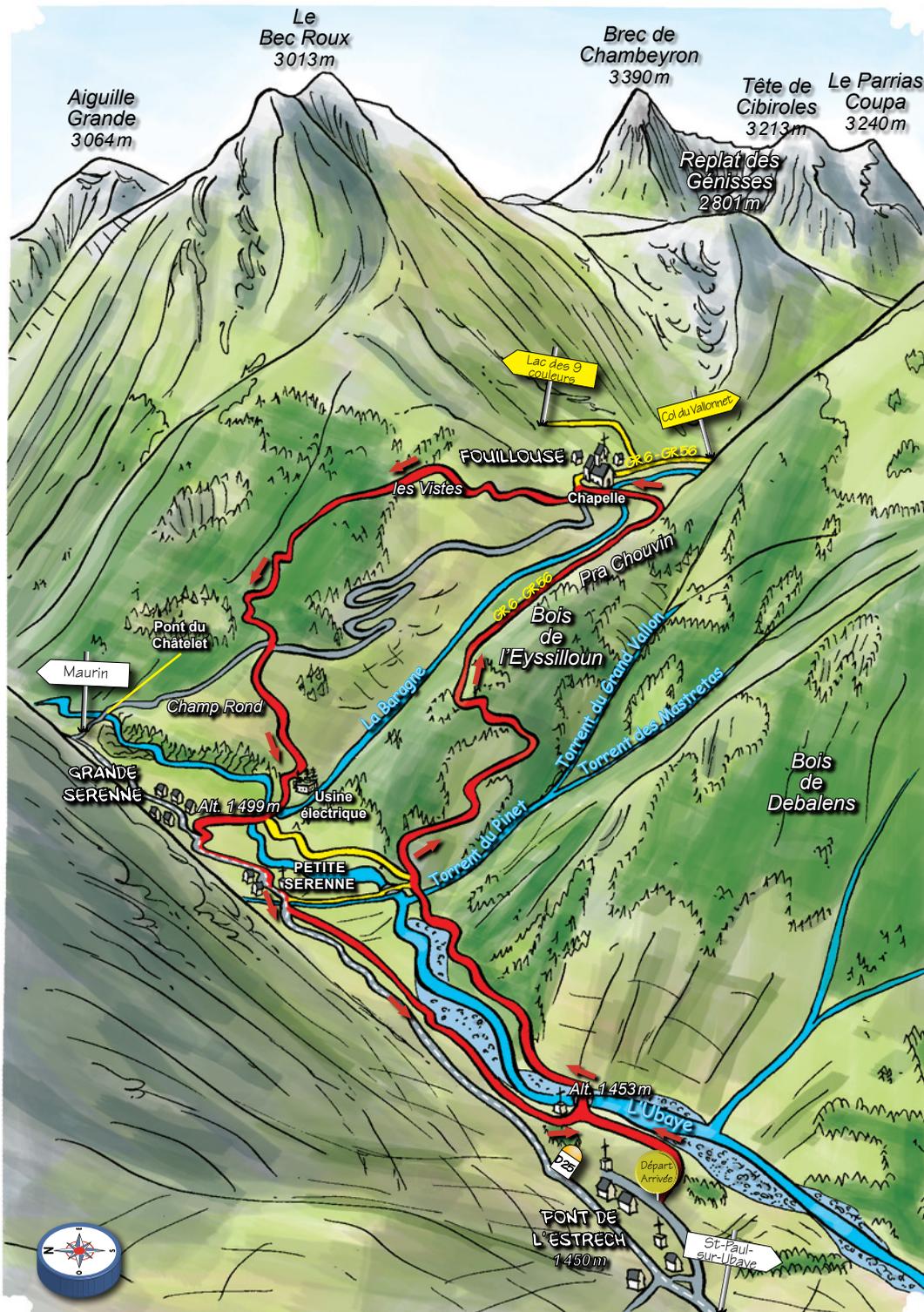


St-Paul - Fouillouse Serenne



Copyright : Editions les Guides Goursau - www.guidesgoursau.fr

Voici un itinéraire, rare dans la haute vallée, qui permet de relier plusieurs hameaux et villages restés authentiques et aux charmes délicieux : Pont de l'Estrech, qui tire son nom de l'étroiture permettant le franchissement de l'Ubaye ; Fouillouse, blottie à 1900 m au pied des hauts sommets (Brec du Chambeyron 3390 m) ; Petite et Grande Serenne, dont le clocher aux derniers éléments décalés témoigne de l'activité sismique de la faille active de Serenne. Cette faille limite un ensemble géologique du Chambeyron très particulier puisque, alors que l'ensemble de l'arc alpin poursuit sa surrection, cette montagne s'affaisse lentement, trop lentement pour être perceptible par l'homme, tandis que les géologues constatent ici la zone la plus soumise à des séismes dans toutes les Alpes françaises. Par ailleurs, le passage des Vistes, le plus raide du circuit, offre un magnifique panorama sur les montagnes de la haute vallée et sur le Châtelet dont le pont pittoresque enjambe l'Ubaye au-dessus d'une gorge de plus de 110 m de haut, spectaculaire !

Départ

Pont de l'Estrech (1450 m).

Accès

De Barcelonnette, suivre la D 900 puis la D 902 jusqu'à Saint-Paul-sur-Ubaye. Après la sortie du village, continuer la D 25 sur 500 m et prendre à droite la route qui descend vers Pont de l'Estrech. Se garer un peu avant le hameau, à l'intersection de la piste qui part à droite. (Attention à ne pas gêner la circulation ni à pénétrer dans les propriétés privées.)

Itinéraire

De Pont de l'Estrech, poursuivre la piste qui contourne le hameau et rejoint le pont sur l'Ubaye. Après l'avoir franchi, prendre à gauche le chemin d'abord plat puis en légère montée jusqu'à un pont précédé d'une courte descente. Laisser le pont sur l'Ubaye à gauche puis abandonner le chemin de fond de vallée pour prendre à droite le sentier qui monte sur un raide versant grâce à quelques lacets. Parvenu dans le bois de l'Eyssilloun, le sentier traverse à gauche vers le nord-est pour rejoindre après

deux nouveaux lacets les prés du plateau de Pra Chouvin. Le sentier traverse le plateau vers l'est en direction de la chapelle de Fouillouse. Après avoir franchi la passerelle sur la Baragne, passer à côté de la chapelle et, vers la gauche, traverser le village de Fouillouse. À sa sortie, prendre à droite le sentier qui s'élève en traversée légèrement ascendante jusqu'aux Vistes avant de descendre vers une clairière puis la route que l'on traverse pour continuer la descente à travers les prés de Champ Rond. Arrivé à proximité de l'usine électrique, franchir un pont sur l'Ubaye et remonter vers le village de Grande Serenne. À la sortie du hameau, prendre à gauche un chemin bordé d'arbres qui descend vers l'Ubaye puis qui longe sa rive droite jusqu'à Pont de l'Estrech et au point de départ.

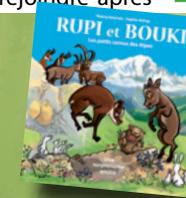
FICHE TECHNIQUE

DURÉE : 5 h à 5 h 30

DÉNIVELÉ : 500 m

BALISAGE : jaune, blanc et rouge

DIFFICULTÉ : promenade. Le sentier est bon, même si le versant des Vistes, après Fouillouse, est un peu raide.



RUPI et BOUKI

Les petits cornus des Alpes



EN VENTE en librairie ou sur
www.guidesgoursau.fr

Copyright : Editions les Guides Goursau - www.guidesgoursau.fr

Alpes sommets

Télécharger dans l'App Store



ANDROID APP ON Google play



PICS, COLS, LACS, REFUGES, VILLAGES, CHAPELLES, ATTRACTIONS, ETC ...

Balayez l'horizon et identifiez tous les sommets qui vous entourent



De la France à l'Autriche, plus de 20000 sommets alpins affichés en réalité augmentée. Fonctionne même sans couverture réseau grâce au GPS.

EDITIONS LES GUIDES GOURSOU
www.guidesgoursou.fr

Conseils pratiques

DIFFICULTÉ

L'évaluation de la difficulté est un exercice délicat pour lequel on ne peut exclure une part de subjectivité. Néanmoins, certains paramètres sont suffisamment rationnels pour permettre une évaluation objective de la difficulté. Ce sont : la dénivellation, l'horaire (le rythme moyen à la montée étant de 250 à 300 m de dénivélé par heure selon le profil de la pente), la distance. Pour autant, la difficulté indiquée pour chaque randonnée décrite prend en compte l'ambiance générale du cadre dans lequel elle se déroule.

PROMENADE : bon sentier, bien tracé, bien balisé. Peu de dénivélé. Accessible aux enfants à partir de 7 ans.

BALADE : bon sentier mais avec une trace moins bien marquée ou un balisage non constant. Une certaine expérience de la marche en montagne est déjà nécessaire mais ces randonnées restent accessibles aux enfants de plus de 10 ans.

RANDONNÉE : le sentier, même bien marqué, parcourt des versants raides et peut ne pas être balisé. La randonnée se situe en altitude et peut être longue, avec une dénivellation importante (plus de 800 m).

RANDONNÉE+ : le sentier est le plus souvent peu marqué, dans une pente très raide ou bien même présenter des passages rocheux où il est nécessaire de poser les mains. Une véritable expérience de la randonnée alpine est exigée.

HORAIRE

Donnés à titre indicatif, les horaires représentent le temps nécessaire pour la sortie complète (aller/retour), hors pauses.

Dans tous les cas, il est indispensable de partir tôt le matin (marge de sécurité, beauté de la lumière, faune visible, orages fréquents l'après-midi...).

EQUIPEMENT

Bien que ces randonnées soient pour la plupart d'un niveau très abordable, il est impératif de prévoir un sac à dos par personne (il sera d'autant plus léger qu'il ne contiendra que des affaires personnelles). Le poids est l'ennemi du randonneur, mais il convient cependant d'avoir un minimum de matériel dans le sac à dos : une gourde d'au moins un litre, quelques vivres de course (tout ce qui se mange rapidement et est très énergétique), une casquette et des lunettes ainsi qu'une crème écran total (pour se protéger du soleil), un bonnet et des gants ne sont jamais superflus ainsi qu'un gros pull ou une fourrure polaire (pour le froid toujours possible) et un vêtement de pluie (orages fréquents). Si la journée démarre sous le soleil et la chaleur, un short peut être confortable, mais il faut toujours prévoir alors un pantalon dans le sac. Pour les sorties à la journée, un repas frugal sera le bienvenu plutôt qu'une cuisine lourde à porter. En plus de cette fiche rando, la carte IGN au 1/25 000 peut apporter de précieux détails en cas de difficultés ou pour les « à-côtés » de la sortie. Le point délicat et crucial concerne les chaussures. Trop lourdes, elles seront désagréables et fatigantes, mais une semelle crantée et une tige montant au-dessus de la malléole apportent sécurité et confort. Il est important de choisir un modèle adapté à la forme de son pied (morphologie propre à chacun).

Les conditions de fréquentation de la montagne sont changeantes et parfois très surprenantes (météo, neige persistante, balisage évolutif...) ; n'hésitez pas à vous renseigner auprès des professionnels de la montagne (accompagnateurs, guides, gardiens de refuge, gardes du parc, secouristes...)

Enfin, n'oubliez pas de respecter la montagne et ceux qui y vivent (flore, faune, sentiers, enclos à refermer après votre passage, aménagements divers, troupeaux...)

ADRESSES UTILES

Basse vallée : carte top 25 3438 ET Embrun et carte top 25 3439 ET Seyne

Barcelonnette et Bachelard : carte top 25 3540 ET Barcelonnette

Haute vallée : carte top 25 3538 ET Aiguilles de Chambeyron et carte top 25 3637 OT Mont Viso

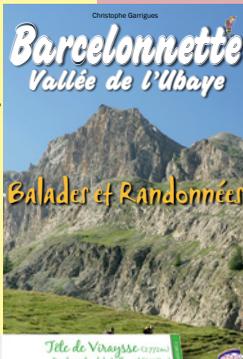
Météo montagne : tél. 08 92 68 02 05

P.G.H.M : tél. 04 92 81 07 60

Secours : 112

EN VENTE
En librairie ou
sur www.guidesgoursou.fr

15 balades
et randonnées
sur Barcelonnette.
Un choix des
plus beaux sites
à découvrir
en famille
ou entre amis.



 **LES GUIDES GOURSOU**
www.guidesgoursou.fr