

Aventure Alpine Queyras : Sommets, lacs et Nuit à l'Observatoire



PRESENTATION

Randonnée itinérante

4 jours, 3 nuits, 4 jours de marche

Partez à la découverte du Tour du Queyras, un itinéraire exceptionnel au cœur des Alpes du Queyras, réputé pour ses paysages sauvages et préservés. Ce séjour de randonnée vous emmène sur des sentiers d'altitude, entre sommets à plus de 3000 m, lacs cristallins et panoramas époustouflants. Conçu pour les randonneurs passionnés à la recherche de défis sportifs et de moments uniques, ce circuit vous plonge dans l'immensité des montagnes alpines.

L'un des moments forts de cette aventure est sans conteste la nuit à l'Observatoire de Saint-Véran, situé dans le village habité le plus haut d'Europe. Vivez une expérience inoubliable sous l'un des ciels les plus purs d'Europe, idéal pour l'observation astronomique. Entre lever de soleil majestueux, ascensions spectaculaires et découverte de paysages naturels d'exception, ce séjour promet des souvenirs gravés à jamais.

Ce tour du Queyras est une immersion complète en pleine nature, entre défi sportif et contemplation. Préparez-vous à une aventure inoubliable, au plus près des étoiles et des sommets alpins.

PROGRAMME

Jour 1 :

Une première nuit sous les étoiles : l'observatoire de St Véran

Bienvenue dans le Queyras : RDV le jeudi 8h30 en gare de Montdauphin Guillestre

Notre guide vous accueille avec enthousiasme, et nous embarquons à bord d'un minibus en direction de St Véran, village plus haut perché d'Europe. Une fois sur place, après une présentation rapide du séjour, nous ajustons nos sacs et en route pour l'aventure !

Après une déambulation dans le village, entre ses ruelles pittoresques et ses panoramas, nous prenons une bonne dose d'inspiration avant de poursuivre vers l'observatoire Astronomique au pied du Pic de Château Renard (2 989m).

Déroulement de l'activité :

- *Présentation des animateurs et du groupe*
- *Observation solaire et culture générale sur le soleil et son fonctionnement*
- *Visite des installations : coupole, instrumentation, salle des contrôles, histoire de l'astronomie à Saint-Véran et de l'observatoire*
- *Dîner collectif préparé par le groupe*
- *En fonction de la météo et des éphémérides : observation sous coupole directement après le repas 2 à 3h ou petit bout de nuit avant d'être réveillé et observation sous coupole 2 à 3h*
- *Fin de nuit*
- *Réveil 30 minutes avant le lever du soleil et observation du lever du soleil à proximité de l'observatoire*
- *Petit déjeuner fourni par l'observatoire, échange sur les sujets abordés et fin de la prestation*

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 965 m, Temps de marche : 5 h 30

Jour 2 :

À la conquête des sommets alpins : De l'observatoire au refuge Agnel

Après une courte nuit, la journée commence par un fabuleux levé de soleil qui restera dans vos yeux pour de longues années... Après le petit déjeuner, nous démarrons la journée par une belle descente pour rejoindre les anciens vestiges de la mine de cuivre de St Véran. Nous poursuivons par une ascension qui commence doucement vers la frontière italienne, dévoilant des paysages grandioses. Cette journée sera l'occasion de réaliser deux ascensions : le Pic de Caramantran (3 021 m) et Rocca

Bianca (3 051 m) !

Depuis les sommets, la vue spectaculaire sur l'arc alpin et les vallées italiennes nous laisse sans voix. C'est une journée intense, remplie de bonne humeur et d'énergie, où les montagnes sont à nous. Le refuge n'est pas très loin, et nous aurons l'occasion de poursuivre nos rêves de la nuit entouré des marmottes. Nuit en refuge

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 680 m, - 950 m Temps de marche : 5 h 30

Jour 3 :

Entre lacs cristallins et sommets à 3000m : Du Refuge Agnel à La Monta, avec l'ascension du Pic Foréant (3 081m)

Préparez-vous pour une journée riche en découvertes. Pour commencer, nous montons au sommet du majestueux Pic Foréant. Une fois au sommet, la vue à 360° est à couper le souffle, offrant un panorama unique sur les Alpes et au-delà. Nous traversons ensuite un paysage alpin parsemé de lacs d'altitude scintillants, d'alpages en fleurs et de torrents cristallins. Après cette aventure inoubliable, nous redescendons vers La Monta comblés par les trésors cachés du Queyras que nous avons explorés. Nuit en refuge.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 460, - 1 473 m Temps de marche : 6 h 30

Jour 4 :

Les Lacs du Malrif, joyaux alpins : Randonnée autour des Lacs du Malrif

Pour clore ce séjour en beauté, nous partons à la découverte des somptueux Lacs du Malrif, l'une des étapes les plus spectaculaires du Tour du Queyras. Notre sentier nous fait traverser d'anciens hameaux pittoresques avant d'atteindre le Grand Laus, à près de 2 600 mètres d'altitude.

L'exploration continue avec la possibilité de découvrir d'autres lacs cachés, ou de grimper encore plus haut pour contempler la vue depuis les sommets. Une fin de séjour grandiose dans un cadre majestueux, inoubliable jusqu'au dernier instant.

Retour et transfert vers la gare autour de 18h00 après cette incroyable aventure.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 1179 m, - 1 105 m Temps de marche : 7 h 00

COMPLEMENT DE PROGRAMME

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le rendez-vous est fixé le jeudi à 8 h 30 en gare de Montdauphin Guillestre.
Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour et départ pour l'étape.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée nous précisez si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

Arrivée en train

Voyagez en train jusqu'à la Gare de Montdauphin-Guillestre

Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect. Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon. Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

Arrivée 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 la RN94 vers Guillestre. La gare se trouve 3 km avant Guillestre à Eyglie Gare (D902).

Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun. Poursuivre en direction de Briançon. En arrivant avant Guillestre, au seul rond point, poursuivre jusqu'au village suivant : Eyglie Gare.

Les paysages montagneux vous attendent lors de ce voyage en voiture vers le Alpes du Sud !

Parking

Parking gratuit au départ de la randonnée.

DISPERSION

Fin du séjour le Dimanche

Pour les participants venus en train transfert en bus local à la gare de Montdauphin-Guillestre pour 18 h 00 (inclus dans le prix du séjour). En cas de difficulté pour trouver une correspondance, nous vous conseillons de prendre une nuit supplémentaire à Ville-Vieille ou à proximité de la gare.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

3 chaussures

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ.

Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Attention pour la première nuit, vous devrez porter vos affaires (voir rubrique portage)

Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Il suffit d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir peur de transpirer un peu !...

Le niveau est établi en fonction du dénivelé moyen sur l'ensemble de la semaine, prenant en compte des éléments tels que le portage des bagages, l'engagement, la disponibilité du réseau et la nature du terrain. Le dénivelé est calculé à partir de relevés sur le terrain ou par un modèle informatique prenant en compte toutes les variations de montées et descentes, allant au-delà de la simple différence d'altitude entre deux points. Il est important de noter que si vous effectuez vos propres mesures, elles

peuvent différer de notre description, car de nombreux facteurs influent sur les résultats, tels que la fréquence de pointage, les méthodes de calcul et la modélisation des relevés.

HEBERGEMENT

Durant ce séjour, vous serez logés en refuge durant deux nuits (en chambres collectives ou petit dortoir de 6 à 12 personnes avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage) + 1 nuit à l'observatoire type refuge.

La soirée à l'observatoire est particulière : le repas est porté et préparé par le groupe. Il s'agit souvent de fondue, ou d'un plat à base de fromage. Si vous avez un régime particulier merci de nous le préciser, pour qu'on en tienne compte dans la mesure de nos compétences !

Restauration

La nourriture est essentielle lors des randonnées pour maintenir l'énergie et le moral. Nous choisissons des partenaires qui partagent nos valeurs éthiques et écoresponsables et les encourageons à adopter des pratiques durables. Nous privilégions les produits frais, locaux et de saison, souvent biologiques, pour offrir une cuisine généreuse et traditionnelle aux saveurs du Sud.

Artisanat local et solidaire

Nous soutenons les producteurs et artisans du Queyras. Nos accompagnateurs vous invitent à visiter la Maison de l'Artisanat de Château-Ville-Vieille, qui regroupe des artisans locaux depuis plus de 30 ans. Vous y trouverez des sculptures en bois, des bijoux, des vêtements en laine, ainsi que des spécialités culinaires comme des fromages et des bières locales. La coopérative s'étend également aux vallées italiennes, proposant des spécialités telles que le panettone et le limoncello. Pour plus d'informations, visitez leur site : Maison de l'Artisanat.

Ecoresponsabilité

En tant que professionnels du tourisme, nous sommes engagés dans la transition vers un avenir durable. Nous souhaitons reconnecter les gens avec la nature tout en préservant la beauté des lieux que nous explorons. Il est essentiel de protéger notre environnement, car nos actions influencent son équilibre. Nous vous encourageons à réduire votre empreinte écologique et à devenir des acteurs responsables de cette transition.

Zéro Déchet

Dans notre démarche zéro déchet, nous mettons l'accent sur la qualité des repas et la réduction du plastique. À votre arrivée, nous vous offrons un sac en coton réutilisable pour vos pique-niques. Nous vous conseillons d'utiliser des emballages en papier et des solutions réutilisables comme le bee-wrap.

Investir dans une gourde réutilisable aide également à réduire les déchets. Ensemble, prenons soin de notre planète et laissons les paysages propres pour les générations futures.

TRANSFERTS INTERNES

Nous sommes amenés à utiliser des minibus ou navettes locale pour rejoindre certains départs de randonnée :

- Jour 1 matin
- Jour 4 après la randonnée

PORTAGE DES BAGAGES

Optez pour un séjour sans contraintes grâce à notre service de transfert de bagages entre chaque hébergement par taxi. Laissez derrière vous tout ce dont vous n'avez pas besoin pour la randonnée, des articles de beauté aux vêtements de soirée.

Choisissez un seul bagage par personne, pesant jusqu'à 10 kg, souple et de type sac de voyage ou de sport (pas de valise rigide). Nous simplifions votre préparation ! Pas de sac à dos encombrant à porter toute la journée grâce à ce transfert de bagages. Préparez simplement un petit sac à dos de 30 à 35 litres pour vos besoins quotidiens, comme le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

Dans une optique de tourisme durable, nous limitons les véhicules utilisés en faisant appel à un transporteur local, souvent appelé sherpa, optimisant ainsi le nombre de véhicules. Cela réduit la pollution liée au transport de vos bagages entre les hébergements, un choix bénéfique pour la planète et votre confort. Profitez pleinement de votre séjour sans tracas

Pour la soirée à l'observatoire du jour 1, vous devrez porter vos affaires personnelles.

Votre accompagnateur sera là pour vous aider à confectionner votre sac à dos. C'est une belle expérience pour apprendre à sélectionner l'utile du superflu et vous permettre de découvrir la randonnée en petite autonomie.

Aujourd'hui, l'aménagement des refuges vers plus de confort (douches, petits dortoirs..), l'évolution du matériel (sacs à dos plus légers et mieux adaptés) et de l'équipement vestimentaire (en légèreté et compressibilité) permet cette pratique dans de très bonnes conditions.

Pour cette soirée, le refuge met à votre disposition des sabots caoutchouc ou des chaussons. Il vous reste à prévoir votre drap de sac pour dormir (obligatoire avec la nouvelle réglementation des refuges), un change pour le soir, une serviette de toilette légère et un petit nécessaire de toilette.

GROUPE

Nous avons choisi sur cet itinéraire de proposer un séjour convivial et intime et donc de limiter volontairement la taille du groupe :

- Départ assuré à partir de 4 participants
- Groupe limité à 8 personnes

Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

ENCADREMENT

Bienvenue dans notre équipe chaleureuse, composée de passionnés dévoués à vous accompagner durant votre aventure !

Vos guides, diplômés et spécialistes du Queyras, partageront leur amour pour la nature et la montagne. Ils vous feront découvrir les richesses cachées du massif, qu'il s'agisse de l'observation des rapaces et mammifères, des fleurs et arbres, ou des histoires pittoresques de chaque village. Grâce à leur connaissance approfondie de l'environnement, vous pouvez leur faire confiance pour des conseils sur votre équipement ou pour toute question pendant la randonnée.

Sécurité

Certaines zones de montagne sont isolées et sans réseau. Pas d'inquiétude, nous sommes là pour veiller sur vous ! Nos accompagnateurs sont équipés de radios VHF pour un accès direct aux services de secours et sont formés aux premiers secours.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Veste en fourrure polaire** : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent)** : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.

Choisissez des vêtements qui séchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

Votre fond de sac

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas

à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour le soir à l'hébergement

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac.

N'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

Pharmacie personnelle

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du Jeudi matin au Dimanche après-midi

4 jours / 3 nuits / 4 jours de marche

Prix par personne : 745 €

OPTIONS

Nuits supplémentaires en 1/2 pension à St Véran :

- En chambre de 2 en hôtel : 95€/personne
- En chambre de 2 en gîte : 59€/personne
- En chambre collective en gîte : 49€/personne

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du jeudi midi au dimanche midi
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transport des bagages entre les hébergements (sauf le jour 1)
- Les transferts nécessaires au programme des randonnées
- Les transferts en A/R entre la gare et le lieu du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux valeurs environnementalistes de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.

Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal... Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.

Émerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelles. Mélèzes, pins cembro et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan...

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 3537ET et
Carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

BIBLIOGRAPHIE

Pour préparer votre séjour, de nombreux guides sont disponibles en librairie. Vous pouvez par exemple consulter *Parc Naturel Régional du Queyras* aux éditions Gallimard, bien illustré et facile à lire.

Pour goûter aux ambiances queyrassines, dernièrement sorti, *L'Autre Versant*, aux éditions Hesse, présente de superbes photographies de Christophe Sidamon-Pesson accompagnées des textes de Michel Blanchet.

Dans la remarquable collection « Les Cahiers du Patrimoine », aux Éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec les spécificités du patrimoine local (*Dentelles du Queyras et des vallées voisines*, *Ceillac au fil du temps*, *Fort Queyras*, *Cadrans Solaires du Queyras...*).

Quelques ouvrages rédigés par des anciens du pays évoquent également la vie de la région, hier et aujourd'hui, à l'image des livres de Céleste Fournier aux Éditions du Queyras, des mémoires de Philippe Lamour, personnage emblématique du Queyras, intitulées *Le Cadran Solaire*, ou du recueil de souvenirs *Les Pieds en Queyras* d'Albert Borel.

Enfin pour les amateurs de littérature, les vallées queyrassines ont servi de cadre à de nombreux romans. Citons par exemple *Les Hauts Pays* de Philippe Lamour, les romans de Raymonde Meyer-Moyne ou, pour la période actuelle, *Le Dernier Refuge* de Nicolas Crunchant.