

Le Tour du Queyras sportif en VTT liberté



PRESENTATION

Hébergement en formule gîte d'étape
5 JOURS - 4 NUITS - 4 JOURS DE VTT

Vous aimez les sentiers techniques et les gros dénivelés ? Ce circuit est fait pour vous !
Un itinéraire entre pistes forestières, sentiers en alpage et "single-tracks", le tout dans les paysages magnifiques du parc naturel régional du Queyras. Il existe de nombreuses variantes possibles qui vous seront proposée pour pimenter vos journées. Ce circuit est adaptable aux VTT avec assistance électriques.

Nos points forts...

- des professionnels du pays personnalisent vos circuits
- notre présence au cœur du Queyras pour répondre à toutes vos demandes et réagir face aux éventuels imprévus
- une véritable randonnée en boucle
- un transfert des bagages par véhicule
- un départ à votre convenance
- un panorama complet du Parc naturel régional du Queyras

PROGRAMME

Jour 1

Rendez-vous à CEILLAC (1 640 m)

Jour 2

CEILLAC (1 640 m) - COL FROMAGE (2 300 m) - MOLINES (1 700 m) - CIRQUE DE LA BLANCHE (2 480 m) - SAINT-VÉРАН (2 040 m).

Par un petit détour vers le hameau du Villard et une belle ascension du sentier du col des Estronques où il faudra parfois « pousser » ou « porter », un petit cheminement en balcon nous ramène ensuite au col Fromage. Du col le GR est roulant (mais prudence !) avec de beaux points de vue sur la vallée pour atteindre le Sommet Bûcher à près de 2 250 m ! Descente par un large sentier en forêt pour atteindre Molines (1 750 m) avant de suivre la piste forestière (piste de ski de fond) le long de la rivière pour rejoindre le Cirque de la Blanche (2 480 m). Ensuite vous pouvez choisir la petite route d'alpage ou un sentier plus sportif pour descendre vers Saint-Véran (2 040 m) la plus haute commune d'Europe.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Étape : 35 km; Dénivelés : + 1400 m et - 1000 m

Jour 3

SAINT VÉРАН (2 040 m) - COL DU LONGET (2 700 m) - AIGUILLES (1 450 m)

Journée sportive avec le franchissement d'un col à plus de 2 700 m ! très belle ascension vers le cirque de la Blanche et le col en alternant petite route et piste d'alpage avec un peu de « singletrack » avant de dévaler un chemin facile vers la vallée. Découverte des hameaux de Fontgillarde et Pierre Grosse qui valent de freiner un peu (!) puis magnifique chemin en balcon sur la vallée pour atteindre la vallée du Guil. Peu avant l'arrivée vous devrez littéralement « plonger sur Aiguilles » par le sentier des « 30 virages ». Cet itinéraire est très technique et nécessite un pilotage parfait !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Étape : 29 km ; Dénivelés : + 900 m et - 1 300 m

Jour 4

AIGUILLES (1 450 m) - VALLON DE PÉAS (2 250 m) - LA CHALP D'ARVIEUX (1 650 m)

Une journée de « transition » pour récupérer un peu avant de parcourir l'étape d'anthologie du jour 5 par les alpages de Furfande ! Belle balade en balcon sur la vallée du Guil par ses hameaux suspendus. Remontée régulière par la piste d'alpage vers la bergerie de Péas avant d'effectuer 200 m de dénivelé sur sentier puis splendide plongée vers Souliers par une succession de petits virages en forêt avant de gagner facilement La Chalp par le splendide lac de Roue.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Étape : 29 km ; Dénivelés : + 1 000 m et - 750 m

Jour 5

CHALP D'ARVIEUX - COL DE FURFANDE (2 500 m) - VALLÉE DU GUIL (1 185 m) - BRAMOUSSE (1 475 m) - CEILLAC (1 640 m)

Sans doute l'une des plus belles de la semaine ! et peut-être la plus dure aussi ! 10 km soutenus sur une belle piste d'alpage pour atteindre le col puis c'est la découverte du site exceptionnel des Alpages de Furfande. Vue sur le massif des Écrins, nombreuses granges d'alpages, troupeaux, (attention de ne pas les déranger) sans oublier un fameux « single-track » entre le refuge et les chalets. Quelques passages délicats sous le col de la Lauze puis ce sont les 28 lacets de descente qui conduisent à la route du Guil. Du pont, 4 km de petite route bitumée permet d'atteindre le hameau de Bramousse et ensuite il reste 800 m de dénivelé en montée par une belle piste d'alpage roulante avant d'emprunter un sentier serpentant dans la forêt vers Le col. Début de descente facile dans l'alpage par le tracé d'une ancienne piste de ski jusqu'au hameau du Villard. Si vous avez encore un peu de temps pour quelques kilomètres en plus, vous pouvez boucler la vallée en traversant la rivière en face du Villard pour suivre la piste du Bois de Jalavez vers le vallon du Mélezet et retour sur Ceillac par le fond de la vallée. Une journée difficile et un beau périple !!

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Étape : 43 km ; Dénivelés : + 2 450 m et - 1 400 m

Vous souhaitez aménager votre itinéraire ? Consultez notre site et construisez vos étapes pas à pas grâce à notre outil de création de circuit « à la carte » :

<https://www.randoqueyras.com/le-queyras/tour-du-queyras-sur-mesure/>

Comptez ensuite sur notre équipe pour finaliser votre projet et partir sur les sentiers de votre choix avec carnets de routes, carnet culturel, trace GPS et cartes personnalisées.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Si vous arrivez en voiture, en semaine

RDV le jour 1 entre 14 h 30 et 17 h 30 à nos bureaux.

Accueil pour la remise de votre dossier de voyage.

Si vous arrivez en train, ou en voiture le week-end :

Votre dossier vous sera déposé à votre hébergement. Une permanence téléphonique sera assurée pour répondre à vos besoins.

Arrivée en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Informations et horaires : <https://www.sncf-connect.com/>

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV ligne Paris - Turin. Arrêt Oulx
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)
 - Si vous arrivez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Renseignements et réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com - 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV

Depuis la gare vous pourrez utiliser les navettes régulières entre la gare et le Queyras. Les horaires 2023 ne sont pas encore disponibles à la période de conception de cette fiche. Attention, en période de basse saison, les navettes sont moins régulières voire inexistantes.

Nous vous invitons à consulter le site Zou lors de l'organisation de votre voyage et avant réservation de vos billets de train, au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Arrivée en voiture

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.

2e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

4e possibilité : Par Chambéry - Autoroute de la Maurienne - Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).

Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana - Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

Parking

Parking gratuit au départ du circuit.

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58

DISPERSION

Le dernier jour à Ceillac

En haute saison, un service régulier de bus assure plusieurs fois par jour le transfert pour la gare ou au départ de la gare. En basse saison, les navettes sont moins régulières voire inexistantes.

Retour à Oulx : Un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement Oulx depuis la gare. Renseignements et réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com - 04 92 45 18 11

NIVEAU

Difficulté physique : 5 chaussures

Circuit réservé aux cyclistes VTT confirmés en grande forme. : Dénivelés de 800 m et 2 500 m. Vous pratiquez le VTT très régulièrement ou vous roulez au sein d'un club. Vous savez gérer vos efforts et avez le goût du challenge sportif.

Difficulté Technique : 3 Roues

Pratique sur tous types de sentiers. Nécessite une maîtrise parfaite du vélo en toute situation : Vous savez monter à vitesse très réduite en évitant ou franchissant les obstacles, descendre le moindre franchissement, maîtriser parfaitement l'adhérence, le freinage dosé et précis.

BALISAGE

Nous sommes dans l'enclave du Parc naturel et nous avons donc choisi délibérément de ne pas trop encombrer le paysage de nombreux panneaux spécifiques. Nous vous proposons nos points GPS, d'utiliser les cartes IGN et nos topos avec descriptif détaillés des parcours à suivre. Nous vous signalons les points caractéristiques, les panneaux ou marques de GR qui existent déjà. Quelques secteurs de nos parcours sont parfois communs avec des circuits labellisés FFC dont vous remarquerez le balisage spécifique officiel.

HEBERGEMENT

En gîte : les nuits s'organisent en chambres collectives (de 4 à 12 personnes selon les gîtes) avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage. Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

En hôtel : formule confortable en chambres de 2 personnes. Certains hôtels mettent à votre disposition piscine où espace bien-être.

- Jour 1 : Gîte de charme en chambre privative

- Jour 2 à 3 : Hôtel 2*
- Jour 5 : Hôtel 4*

La restauration servie dans les hébergements est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Les repas froids de midi sont à votre charge. Vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Si vous le souhaitez, vous pouvez également réserver auprès des hébergeurs vos repas froids du lendemain. Il suffit de les commander à votre arrivée.

PORTAGE DES BAGAGES

Si vous choisissez cette formule. Rien à porter, excepté vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape

Durant votre circuit, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg + 1 caisse de matériel pour le groupe. Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple). Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, abords escarpés, etc.), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 - 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant le séjour.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.

GROUPE

Départ assuré à partir de 2 personnes

Groupe constitué :

Association, club ou simplement groupes d'amis, n'hésitez pas à nous demander un devis particulier et un programme à la carte adapté à votre niveau. À partir de 6 personnes minimum.

DOSSIER DE RANDONNEE

DOCUMENTS FOURNIS

Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière aux documents fournis. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons davantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier. Nous vous proposons :

- Un carnet culturel vous décrivant le patrimoine local
- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit précisant les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les villages
- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook »
- La carte personnalisée au 1/30 000e compatible GPS qui couvre votre itinéraire
- L'envoi de la trace gps au format *.gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

L'application mobile : Application à télécharger sur votre smartphone quelques jours avant votre départ. Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (Fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géo localise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en court de route pour vérifier votre positionnement. Par sécurité, selon l'autonomie de votre téléphone et parce que la recharge des téléphones en refuge est impossible, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

NOTA : REMISE DES DOCUMENTS

Avant votre départ : Au plus tard, 15 jours avant votre départ vous recevrez votre convocation vous indiquant le lieu de rendez-vous et le détail des hébergements qui vous accueilleront tout au long du séjour. Si vous l'avez réservé lors de votre demande initiale, nous vous mettons également à disposition à ce moment-là vos codes d'accès pour l'application, et sur demande nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours.

Sur place : En semaine, vous serez accueillis par un professionnel de la montagne du pays. Il vous remettra l'intégralité de votre dossier lors de l'accueil du jour 1 à nos bureaux. Le weekend ou si vous arrivez en train, votre dossier sera déposé à l'hébergement et une permanence téléphonique vous sera proposée.

Ce temps de rencontre sera l'occasion de vous transmettre les dernières informations concernant votre itinéraire (état des sentiers, présence éventuelle de neige sur certains cols en début de saison, prévision météo...) et d'échanger avec vous quelques conseils sur votre équipement et matériel nécessaires au bon déroulement de votre séjour.

À la fin de votre séjour, les éléments de votre dossier vous sont laissés à disposition.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour la journée

- Un petit sac à dos (15 à 20l) pouvant intégrer une poche à eau, le pique-nique + le fond de sac (Équipement marqué d'un *)
- Lunettes de soleil
- Pharmacie personnelle* (Aucun médicament ne sera délivré par l'encadrant) : bandes type Elasto, désinfectant, compresses, strap, bandelette de contusion type Stéristrip, couverture de survie)

Pour le soir

- Vêtements de rechange : attention il peut faire frais même en été, pensez à prévoir au moins un pantalon léger, un petit pull ou polaire, gilet, veste.
- Serviette et nécessaire de toilette
- Lampe frontale ou lampe de poche
- Drap-sac pour dormir obligatoire (les lits sont équipés de couettes ou couvertures)

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ SPÉCIFIQUE AU VÉLO

- 1 tenue de VTT adaptée : cuissard, tee-shirt respirant pour l'effort (attention vous êtes malgré tout en montagne avec des passages de cols entre 2 300 et 2 700 m !)
- 1 pantalon confortable pour le vélo
- des chaussures adaptées pour le vélo
- 1 coupe-vent ou gore tex
- des gants de vélo, voire gants complets suivant la saison
- 1 casque VTT (obligatoire)
- 1 ou 2 bidons ou poches d'eau dorsales (type Camel Back)
- des garde-boue peuvent être utiles
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- une patte de dérailleur dite « patte fusible »
- nécessaire de réparation (petit matériel) à mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe)

Conseil matériel :

Le choix du VTT est primordial pour en apprécier la sortie sur le terrain. Pratiquants réguliers, nous vous informons des spécificités du Queyras. Le terrain varie de meuble à rocailleux. L'itinéraire peut comporter des passages plus ou moins technique. Pour ce circuit, vous pouvez rouler avec un VTT semi-rigide, avec un débattement minimum de 100mm. Bien évidemment, si vous avez un VTT tout suspendu de type All-Mountain vous y gagnerez en confort.

Côté pneus, laissez les pneus « boue » à la maison, optez pour des pneus crantés, agressifs à section carrée pour l'avant et section plus arrondies pour l'arrière. Si vous perdez un peu en poids, vous y gagnerez en confort avec des sections 2,20 à l'arrière et 2,30 à 2,35 à l'avant. Vérifiez que votre cadre accepte cette largeur de pneus !

Côté freins, la question ne se pose plus, les freins à disques sont la référence.

Si vous avez un doute côté matériel, notre équipe se tient à votre disposition pour répondre à vos questions.

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid (crevaisons, réparations...) Si vous avez des freins à disque ou un VTT sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

Une liste de magasins proposant de la location de vélo ou assurant les réparations sur le parcours et à proximité vous sera communiquée à votre départ. Ces informations sont remises à jour régulièrement. En aucun cas, nous ne sommes responsables de leurs prestations ou des modifications de leurs jours d'ouverture et en particulier les jours fériés.

SÉCURITÉ

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du portable en milieu montagnard. En effet, si nos villages sont bien couverts par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent en altitude et que votre appareil s'avérera souvent inutile de longues heures dans la journée. Toutefois si un réseau est présent, en cas de besoin nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire qui permet de joindre le service de secours en montagne (PGHM ou CRS de Briançon).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Selon votre choix départ possible de début juin (en fonction de la fonte de la neige en altitude) à fin septembre (selon la fermeture des refuges). Aménagement possible hors période selon la disponibilité des hébergements. Nous contacter.

TOUR DU QUEYRAS SPORTIF EN VTT

Hébergement en formule gîte d'étape ou hôtel

5 JOURS - 4 NUITS - 4 JOURS DE VTT

Date de début	Date de fin	Etat	En chambre collective Avec transport de bagages	En chambre collective Sans transport de bagages	En chambre de 2 Avec transport de bagages	En chambre de 2 Sans transport de bagages
04/06/2023	23/09/2023		425 euros	380 euros	575 euros	640 euros

Supplément personne seule (hors single) :

- Sans transfert de bagages : + 50 €
- Avec transfert de bagages : + 80 €

Option pique-niques tous les jours : 52

Chambre individuelle :

- En formule hôtel : 125 €

Tarif nuit supplémentaire en ½ pension (taxe de séjour inclus) en gîte :

- En dortoir : 55 €
- En chambre de 2 (gîte) : 65 €

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en demi-pension en gîte d'étape ou en hôtel

- Le transport de vos bagages en option selon la formule choisie
- Le prêt du dossier de randonnée (cartes...)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi (sur commande auprès des hébergeurs ou possibilité de commerces dans les villages)
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

CARTOGRAPHIE

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

L'ESPRIT DU SÉJOUR

ATTENTION... Les itinéraires détaillés ci-dessous ne sont qu'indicatifs. Ils sont réservés à de bons bikers et empruntent uniquement les sentiers balisés (GR rouge et blanc) du tour du Queyras ou les « sentiers de Pays » balisés en jaune ou en rouge. Ceux-ci sont facilement repérables tout au long du chemin à l'aide des marques peintes régulières et de panneaux indicateurs aux intersections.

Sur cet itinéraire, vous roulez bien sûr sous votre propre responsabilité. La base de la sécurité pour évoluer en montagne, que ce soit à pied ou à vélo, est de savoir lire une carte IGN au 1/25 000 en association avec l'emploi d'un altimètre, voire d'une boussole.

Il vous appartient de vous renseigner auprès des hébergements ou des Offices du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur météo au 08 99 71 02 05. Destinations Queyras ne peut en aucun cas être tenu pour responsable d'un problème quel qu'il soit, survenu pendant votre étape (état du sentier, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de la carte...).

Les circuits mentionnés dans ce programme permettent d'aller d'un gîte à l'autre sans devoir utiliser les transports en bus ou taxi. Si vous deviez utiliser les services d'un transporteur pendant ce séjour (mauvais temps, retard, fatigue excessive, égarement ou autres imprévus...) ceux-ci restent évidemment à votre charge et sous votre responsabilité.

Nous vous fournissons pour la durée du séjour les documents indispensables à circuit (carnet de route, cartes, bons de réservation...).

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.