

Le trail du Queyras en liberté



PRESENTATION

Séjour de préparation au Trail, en gîte ou chambre de 2
5 jours, 4 nuits, 4 jours de course

Vous êtes en train de préparer un trail ? Vous voulez découvrir le Queyras ? Ce séjour est fait pour vous ! Venez tenter l'expérience de la course en montagne en parcourant les sentiers du Grand Raid du Queyras.

Nos points forts

- Un itinéraire adapté au trail
- Un transfert de bagages
- 2 niveaux de difficultés possibles
- Un dossier de randonnée complet : trace GPS, carnet culturel et carnet de route, carte IGN
- Votre randonnée dans votre smartphone grâce à l'application mobile « Carnet de route »

PROGRAMME

Jour 1

ARRIVÉE ET INSTALLATION À CEILLAC

Accueil vers 18 h à votre hébergement (voir la rubrique accueil).

Jour 2

CEILLAC - COL BRAMOUSSE - COL FROMAGE - COL ESTRONQUES - SAINT-VÉРАН

Une première journée d'échauffement pour s'acclimater entre Ceillac et Saint-Véran. Notre itinéraire emprunte les trois cols qui surplombent le village de Ceillac avant de basculer vers le plus haut village d'Europe.

Dénivelés : + 1 500 m, - 1 100 m Distance : 14 km Temps de course : 4 h

Jour 3

SAINT-VÉРАН - REFUGE AGNEL - RISTOLAS - CRETE DE GILLY (option) - ABRIÈS

Deux niveaux disponibles pour cette étape. Vous partirez de Saint-Véran en direction du col de Chamoussière. Vous basculerez ensuite dans la vallée de l'Agnel pour rejoindre le refuge Agnel. Ensuite nous passerons le col Vieux avant de redescendre vers Ristolas en passant par le vallon des Lacs. Nous terminerons tranquillement jusqu'à Abriès en suivant le Guil. Pour les plus courageux vous pourrez remonter depuis Ristolas, vers la Crête de Gilly.

Dénivelés : + 1 500 m, - 2 000 m Distance : 30 km Temps de course : 6 h 30

Option difficile :

Dénivelés : + 2400 m, - 2800 m Distance : 40 km Temps de course : 8h30

Jour 4

ABRIÈS - LACS DU MALRIF - FONTS DE CERVIÈRES - COL PÉAS - ARVIEUX

Nous commencerons la journée par la montée vers le lac du Grand Laus. Nous ferons ensuite une excursion hors du Queyras en direction des Fonts de Cervières avant de remonter vers le col de Péas. À partir d'ici nous redescendrons tranquillement vers Arvieux en passant par le Souliers.

Dénivelés : + 2 200 m, - 2 150 m Distance : 30 km Temps de course : 6 h

Jour 5

ARVIEUX - COL FURFANDE (option) - BRAMOUSSE - COL BRAMOUSSE - CEILLAC

Pour cette dernière journée, nous partirons par le col de Furfande pour les plus courageux, ou par Villargaudin, avant de rejoindre le village puis les chalets de Bramousse. Une fois arrivés au col de Bramousse, nous redescendrons jusqu'au village de Ceillac.

Dénivelés : + 1 850 m, - 1 750 m Distance : 20 km Temps de course : 4 h 30

Option difficile :

Dénivelés : + 2 200 m, - 2 100 m Distance : 25 km Temps de course : 5 h 45

Fin du séjour après la randonnée.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les parcours peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques et des conditions d'enneigement.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Si vous arrivez en voiture, en semaine :

RDV le jour 1 entre 14 h 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 remis à votre hébergement et une personne responsable de l'agence viendra vous accueillir.

DISPERSION

Le dernier jour de randonnée

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.

Information et réservation : au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr

Retour à Oulx : Si vous repartez 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

NIVEAU

5 chaussures

Niveau difficile, course en montagne.

Dénivelé positif moyen : 1 800 m

Dénivelé négatif moyen : 1 800 m

Distance moyenne : 24 km

Durée moyenne : de 4 à 8 h de course (temps moyen calculé sur une base de 5km/h sur un circuit montagne)

HEBERGEMENT

Formule gîte :

Ces structures d'accueil offrent un hébergement réservé presque essentiellement aux randonneurs.

Les nuits s'organisent en petit dortoir ou chambres collectives (de 6 à 12 personnes selon les gîtes) avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage. Drap-sac obligatoire pour dormir en gîte.

Formule chambre de 2 en gîte :

Douche et WC sur le palier. Drap-sac obligatoire pour dormir en gîte.

Formule hôtel :

Douche et WC dans la chambre. 3 nuits en hôtel 2** et 1 nuit en hôtel 3***

Restauration :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

La restauration servie dans est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Repas froids (en option):

Les repas froids pris au cours ou à l'arrivée de la randonnée. Ils sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit... Ces pique-niques sont réservés auprès des hébergements.

PORTAGE DES BAGAGES

Vos affaires personnelles inutiles pendant la journée de randonnée sont transportées par taxi entre les différents hébergements lorsqu'ils sont bien sur accessibles par véhicules.

Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (10 à 12 kg maximum en fonction des circuits).

Attention l'accès aux différents hébergements n'est pas toujours aisé, un bagage trop volumineux et trop lourd peut être refusé par le transporteur.

GROUPE

À partir de 1 personne

ENCADREMENT

Sans accompagnateur

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour la randonnée en trail :

- Un sac à dos de petite taille adapté à la course en montagne
- Des bâtons de randonnée (fortement recommandé)

- Vêtements contre le froid : veste polaire, anorak, chemise, pull-over, bonnet de laine ou bandeau
- Pantalon et short pour marcher
- Chaussures de trail, adaptées à la course en montagne.
- Gourde, ou poche d'eau
- Lunettes de soleil, chapeau, foulard
- Pharmacie : élastoplast, petits pansements, médicaments personnels, crème solaire
- Vêtements contre la pluie : cape ou veste étanche

Dans votre sac transporté à l'hébergement :

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 drap-sac. Les duvets sont inutiles.

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- Obligatoire : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc.

Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages.

Attention ! Le drap de sac pour dormir est obligatoire (les lits sont équipés de couettes ou couvertures).

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 à vos documents fournis. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons d'avantage 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 et précisant les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les villages
- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit
- 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 gpx 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 : 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 ou à votre hébergement en fin de journée.

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.

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 EN TRAIL - LIBERTÉ 5 JOURS - 4 NUITS - 4 JOURS DE MARCHÉ

- Pour la nuit au refuge Agnel, privatisation de la chambre possible selon les disponibilités et la période (+10€/pers - 2 pers minimum).
- Supplément single : 90 €
- Supplément 1 seul participant : 50 € (single obligatoire pour la formule hôtel)

Possibilité d'une nuit supplémentaire (formule ½ pension) :

- En chambre collective, en gîte : 49 € par personne
- En chambre de 2, en gîte : 59 € par personne
- En chambre de 2, en hôtel 2* : 85 € par personne

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation du séjour
- L'hébergement en demi-pension
- Le transport de bagages
- Le topo-guide

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les boissons et pourboires
- Tout ce qui n'est pas inclus dans la partie « 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

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, ou, pour la période actuelle, *Le Dernier Refuge* de Nicolas Crunchant.

