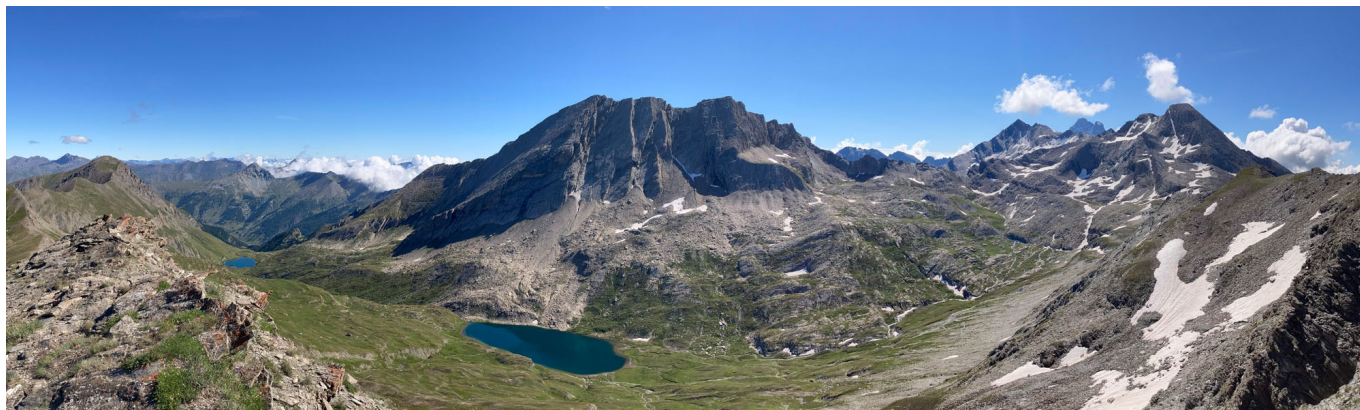


Les incontournables du Queyras en quatre jours : trois lacs et un sommet en gîte



PRESENTATION

TOUR DU QUEYRAS EN LIBERTÉ
5 JOURS - 4 NUITS - 4 JOURS DE MARCHÉ

Découvrez les lacs d'altitude du Parc naturel régional du Queyras, véritables bijoux du massif. Ces lacs aux nuances de bleu uniques, d'une grande richesse, donnent naissance aux torrents parcourant les alpages fleuris et les clairières verdoyantes.

Nos points forts...

- Un départ à votre convenance
- Un panorama complet du Parc naturel régional du Queyras et de ses nombreux lacs
- Un parcours authentique et varié
- L'ascension facile d'un sommet culminant à 3 000 m
- 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 :

Rendez-vous à **VILLE-VIEILLE (1 380 m)**

Jour 2 :

VILLE-VIEILLE (1 400 m) - SAINT-VÉРАН (2 040 m)

Belle première journée entre forêt, hameaux typiques perchés, anciennes traces agricoles, et la découverte de Saint-Véran, la plus « haute commune d'Europe » !

Itinéraire : + 780 m, - 100 m, 5 h 30 de marche

Variante sportive + 1 245 m, - 655 m, 7 h de marche

Jour 3 :

SAINT-VÉРАН (2 040 m) - REFUGE AGNEL (2 570 m)

- option possible au **PIC DE CARAMANTRAN (3 021 m)**

L'ascension facile d'un beau 3 000 frontalier, le panorama sur l'arc alpin et les vallées italiennes.

(+ 1 007 m, - 420 m, 6 h de marche)

Jour 4 :

REFUGE AGNEL - ABRIÈS (1 545 m)

La découverte des grands lacs d'altitude et des richesses de la montagne : alpages fleuris, arbres centenaires, torrent limpide, clairières verdoyantes...

Variante possible (traversée ou boucle) par Col de l'Eychassier (2 917 m) ou Pain de Sucre (3 210 m) : + 100 à + 400 m et + 1 h à + 2 h 30

(+ 240 m, - 1 270 m, 6 h de marche)

Jour 5 :

ABRIÈS - AIGUILLES (1 540 m)

Un très beau sentier en balcon sur la vallée du Guil et ses villages vers le « Grand Laus » l'un des plus beaux lacs alpins à près de 2 600 m et les hameaux en ruine du Haut-Guil. Option possible vers le pic de Malrif à 2 906 m.

(+ 1 050 m, - 1 050 m, 6 h de marche)

Transfert en navette ou bus au village de VILLE-VIEILLE en fin de randonnée

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.

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

3 chaussures

Randonnée de 5 à 6 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 600 à 800 m en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 20 à 30 km.

Randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux.

HEBERGEMENT

En gîtes d'étape et refuges équipés de douches chaudes

La formule gîte et refuge offre un hébergement réservé presque essentiellement aux randonneurs. Selon l'option choisie, les nuits s'organisent :

- en chambres collectives (de 4 à 12 personnes selon les gîtes)
- en chambres de 2

Dans les deux cas les sanitaires se trouvent dans les chambres ou à l'étage selon l'hébergement.

La formule chambre de 2 en gîte n'inclus pas les serviettes et les draps. Ce type de chambre est équipée soit d'un lit double, de deux lits simples ou d'un lit superposé.

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

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 le souhaitez, vous pouvez opter pour la formule « transfert des bagages ». Vos affaires personnelles inutiles pendant la journée de randonnée sont alors 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 (8 à 10 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.

La journée vous ne portez donc que votre sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds...).

GROUPE

Départ assuré à partir de 1 personne

ENCADREMENT

Séjour en liberté sans accompagnateur.

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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- Un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse)
- Une veste en fourrure polaire
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants légers pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type

Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)

- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- Des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- Papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- Crème solaire indice 4

Pour le soir à l'hébergement

- Nécessaire de toilette
- Vos affaires de rechange
- 1 maillot de bain (selon les hébergements)
- 1 draps de sac (obligatoire dans tous les hébergements sauf hôtel où les draps sont fournis)

Pharmacie personnelle (liberté)

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Ciseaux
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

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 voyage.

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

DOSSIER DE RANDONNEE

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.
- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte, le descriptif détaillé jour par jour du circuit et 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 » pour tous les participants
- 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.

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.

Départ hors de ces dates : nous contacter

Pour la formule Chambre de 2 en gîte, prévoir draps et serviettes. Les sanitaires sont sur le palier. NE PAS CONFONDRE AVEC LA FORMULE HÔTEL

Supplément 1 seul participant : + 50 €

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

- En dortoir : 49 €
- En chambre de 2 : 59 €

Sous réserve de disponibilité dans l'hébergement prévu initialement au départ et/ou à l'arrivée.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en demi-pension en gîte d'étape et refuge le jour 3
- Le transport de vos bagages en option selon la formule choisie
- La fourniture du dossier de randonnée (carnet de route, cartes...)
- Le transfert du jour 5

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

ATTENTION... Les itinéraires détaillés ci-dessous ne sont qu'indicatifs. Ils sont réservés à de bons marcheurs 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.

Les temps de marche sont basés sur les usages de la randonnée soit un dénivelé positif de 350 m/heure dans les ascensions, pour un dénivelé négatif d'environ 500 m/heure dans les descentes, et d'une vitesse moyenne de marche de 3,5 km/h sur les parties plates. Ces évaluations respectent les informations que vous pouvez trouver sur le terrain (départ des balades par exemple) ou mentionnées dans les divers guides de randonnée.

Sur cet itinéraire, vous marchez bien sûr sous votre propre responsabilité. La base de la sécurité pour randonner en montagne 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 92 68 02 05.

Destinations Queyras ne peut en aucun cas être tenu pour responsable d'un problème quel qu'il soit, survenu pendant le parcours de votre randonnée (état du sentier, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de la carte...).

Les sentiers 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 la randonnée (carnet de route, cartes...).

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.

CARTOGRAPHIE

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

