

Mon premier 3000 dans le Queyras



PRESENTATION

CIRCUIT G1 - LACS ET 3 000 FRONTALIERS
4 JOURS - 3 NUITS - 3 JOURS DE MARCHÉ

Un avant-goût de ce qu'il se fait de plus beau dans le Parc naturel régional du Queyras : lacs d'altitude, espaces sauvages, authenticité, faune et flore variées.

L'ascension facile d'un 3 000 transfrontalier sera le point fort de votre itinéraire. Vous découvrirez un panorama exceptionnel sur l'arc alpin, les vallées italiennes et bien sûr le géant du Piémont... le mont Viso. Sur ce parcours, bénéficiez du guidage assisté et découvrez une nouvelle expérience de la randonnée : instantané, fond de carte, géo localisation, trace, point d'intérêts.

Nos points forts...

- Un départ à votre convenance
- Découverte des plus beaux lacs d'altitude du Parc naturel régional du Queyras
- Découverte du patrimoine local et de la plus haute commune d'Europe

- 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 »



*Bénéficiez de l'application « carnet de voyage »
Itinéraires et points remarquables
dans votre poche*

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 – REFUGE AGNEL (2 575 m)

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

(+ 960 m, - 450 m, 5 h 30 de marche)

Jour 4

REFUGE AGNEL (2 575 m) – 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)

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

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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 » :

<http://www.randoqueyras.com/randonnee-circuit-a-la-carte.html>

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 remis à votre hébergement et une personne responsable de l'agence viendra vous accueillir.

ACCÈS

Si vous arrivez 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 : www.oui.sncf

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)
 - À Oulx, un car Zou (sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif (2019) : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans). Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.
 - Si vous arrivez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de 3 à 10 ans. 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 2021 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 de la région 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

Accès 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.

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Taxi Durosne au 06 60 76 51 29 ou 06 15 37 28 67

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

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. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de 3 à 10 ans. Réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com – 04 92 45 18 11

NIVEAU

2 à 3 chaussures

Randonnée de 4 à 5 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 400 à 600 m en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 15 à 20 km.

Sac léger sauf éventuellement une nuit pour se rendre dans un refuge de haute montagne par exemple.

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

HEBERGEMENT

Programme classique : En gîtes d'étape et refuges équipés de douches chaudes

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

- en chambres collectives (de 4 à 12 personnes selon les gîtes)
- en chambres de 2 (sauf jour 3)

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

Pour la nuit en refuge, privatisation de la chambre possible selon les disponibilités et la période (+10€/pers).

Quelle que soit la formule :

La formule chambre de 2 en gîte n'inclut pas les serviettes et les draps. Vous devez prévoir votre drap-sac. 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 sûr 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...).

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.

L'application mobile fournie fonctionne en mode avion et vous permet de vous situer sur le parcours. Elle permet également de donner l'alerte (en désactivant le mode avion) et vous donne les coordonnées GPS de votre localisation.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 Comped 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 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.

Pour en savoir plus : <https://www.randoqueyras.com/carnet-route-numerique.html>

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. Nous vous mettons également à disposition 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.

GROUPE

Départ assuré à partir de 1 personne

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.

CIRCUIT G1 - LACS ET 3 000 FRONTALIERS
4 JOURS - 3 NUITS - 3 JOURS DE MARCHÉ

1ER DÉPART	DERNIER DÉPART	DORTOIR + BAGAGES	CH2 EN GÎTE + BAGAGES	DORTOIR SANS BAGAGES	CH2 GÎTESANS BAGAGES
06/06/2021	26/09/2021	315,00 €	360,00 €	285,00 €	345,00 €

Supplément personne seule (formule gîte uniquement) : + 50 €

Départ hors de ces dates : nous contacter

Chambre de 2 uniquement pour les jours 1 et 2

NE PAS CONFONDRE AVEC LA FORMULE HÔTEL

Pour la formule Chambre de 2 en gîte, prévoir draps et serviettes. Les sanitaires sont sur le palier.

Tarif nuit supplémentaire en 1/2 pension (taxe de séjour inclus) en gîte :

- En dortoir : 47 €
- 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 J3
- Le transport de vos bagages en option selon la formule choisie
- La fourniture du dossier de randonnée (carnets de route et carnet culturel, cartes...)
- Le transfert en navette du jour 4
- L'accès à l'application carnet de route sur votre téléphone

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

L'ESPRIT DU SÉJOUR

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

