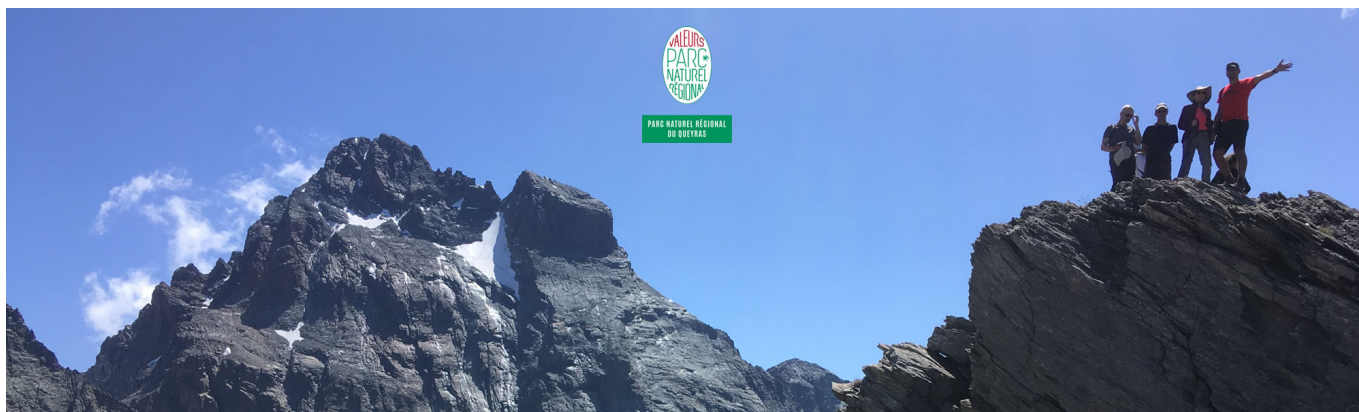


Le grand tour du Viso : Haut Queyras, Val Varaita, Val del Pô, Val Pellice



PRESENTATION

Hébergement en gîte et refuge
7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

Nommé le « roi de pierre » ou « le visible » au cours de son histoire, le mont Viso est le sommet le plus important et le plus prestigieux des Alpes méridionales. Rocheux et imposant, ce sommet à 3 841 m commence à se faire une grande réputation dans le monde de l'alpinisme et de la randonnée ! Cette randonnée transfrontalière de 6 jours de marche n'a rien de commun avec l'itinéraire « classique » décrit dans les guides de randonnées et notre parcours vous surprendra par sa variété. Nous irons à la découverte de chemins peu fréquentés et d'hébergements plus intimistes et admirablement situés. Ce tour du Viso permet de marcher au pied des parois du massif du Mont-Viso dans une exceptionnelle ambiance de haute montagne. À conseiller à tous ceux qui rêvent d'une escapade loin de la foule dans des paysages somptueux !

Pour alléger au maximum le sac à dos, nous prendrons chaque jour les pique-niques dans les hébergements. Quant à la faune, sa richesse et sa diversité comportent des valeurs naturelles qualifiées d'incalculables et si vous avez la chance de croiser la salamandre de Lanza, espèce endémique du Viso, sachez que vous ne la verrez nulle part ailleurs sur la Terre !

Nos points forts...

- Un véritable grand tour avec des passages inédits et peu fréquentés
- La découverte de refuges admirablement situés
- L'ambiance unique des montagnes du Viso et la découverte de la « nebbia »
- L'encadrement par un accompagnateur connaissant parfaitement le massif

PROGRAMME

Le plus de ce séjour

Destinations Queyras s'engage dans une logique écoresponsable, depuis plusieurs années déjà. Nos valeurs sont en adéquation avec celles du Parc naturel régional du Queyras. Cet engagement a donc été reconnu. Aujourd'hui, 8 de nos séjours ont la marque « valeur Parc naturel régional ».

Concrètement, nous avons réalisé ce séjour en coopération avec des partenaires locaux dans un but de développement durable : hébergeurs, commerçants, artisans...

Tous sont des acteurs qui agissent pour le bien-être local.

En choisissant un séjour marqué « valeurs Parc naturel régional », vous devenez à votre tour acteur de votre séjour et partagez nos valeurs !

Jour 1 :

Accueil par votre accompagnateur au gîte à Saint-Véran à 18 h 30.

Présentation du séjour et préparation des sacs pour la semaine.

Jour 2 :

De Saint-Véran à Chianale (1 850 m) par le tour de la Tête des Toillies (3 175 m)

Un court transfert en navette locale jusqu'à la mine de Cuivre à 2 300 m et nous débutons cette randonnée par un itinéraire « tout en douceur » en découvrant la haute vallée de la Blanche. Après 30 min de marche, nous gravissons ensuite le col de la Noire avant de gagner le pied de la Tête des Toillies (3 175 m) ou nous pouvons déjà admirer au loin le Mont-Viso.

Nous quittons le Queyras en commençant la grande traversée de la crête sud de Costonne della Niera (3 088 m) qui offre des panoramas uniques sur la face SO du Viso et sur la vallée. Quelques passages hors sentiers mais sans difficulté demandent un peu d'attention et nous arrivons facilement au col Longet (2 660 m) frontière entre les Alpes-de-Haute-Provence et l'Italie. Ici, de nombreux lacs rappellent la dernière glaciation et nous pouvons observer quelques vestiges militaires. La longue descente vers la Val Varaita est exceptionnelle, alternant lacs, torrent, alpages fleuris et doux mélézin pour gagner Chianale, l'un des plus beaux hameaux typiques et classés d'Italie. Nous visitons les merveilles de ce village, ici beaucoup d'anciens pratiquent encore un peu de langue française, vestige d'une culture occitane qui unissait les deux versants de la montagne. Nuit en Agriturismo (gîte d'étape).

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 750 m, - 1 200 m Temps de marche : 6 h 30

Jour 3 :

De Chianale à Bagnour (2 019 m) par Le Passo della Losetta (2 885 m)

Nous remontons le vallon di Soustra où vaches, brebis, chèvres et chevaux goûtent aux joies de la liberté en montagne ! Le franchissement du Passo Dela Losetta à près de 2 900 m ouvre une fenêtre gigantesque sur la face SO du Mont-Viso, si familière au gens du Queyras ! Un petit aller-retour à la Punta Losetta à 3 052 m permet de bénéficier de vues exceptionnelles sur la chaîne alpine. De nombreux bouquetins et chamois occupent les lieux et squattent parfois les vestiges militaires proches du col !

Une courte descente et nous gagnons le refuge Vallanta à l'architecture étonnante et bien intégrée (votre accompagnateur vous expliquera !). Nous saluons Livio, l'un des célèbres « vieux guide » de la vallée, qui a ouvert de nombreuses voies dans ce massif et beaucoup fait pour sa renommée avant de poursuivre par un large sentier jusqu'aux Granges Soulières où nous devons « trouver » la petite sente en balcon qui nous conduira au charmant refuge, niché au creux d'une clairière. La descente depuis le sommet de la Punta Losetta, de l'étage nival jusqu'aux anciennes terrasses de culture de la vallée nous permet de découvrir en une seule balade toutes les particularités et richesses de la montagne : névés persistants, roches colorées, alpages fleuris, arbres millénaires, torrent limpide, clairières verdoyantes... sans oublier l'une des plus belles forêts caractéristique d'« elvu » dans leur version occitane (là aussi votre accompagnateur vous expliquera !). Nuit en petit refuge avec douche chaude

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 1 030 m (+ 150 m pour le Pic), - 865 m Temps de marche : 7 h

Jour 4 :

De Bagnour à Alpetto (2 275 m) par la Punta Malta (2 997 m)

Il faut une météo clémente et une bonne connaissance du lieu pour s'aventurer dans le très sauvage vallon dei Duc. Un cheminement dans le « Bosco del allevé » nous conduit au pied de la Cima delle Lobie (3 016 m) avant de suivre un cheminement dans l'immense pierrier qui accède à la Punta Malta à près de 3 000 m. Nous pouvons admirer la face Sud du Viso et au loin l'immensité de la plaine du Pô. Il nous faut franchir quelques escarpements rocheux et gagner le Passo San Chiaffredo (2 762 m) où nous retrouvons le GR classique du tour du Viso et la GTA. Un joli sentier aménagé permet d'arriver en balcon au Passo Galarino (2 728 m) qui marque le passage sur le versant Est du massif. Nous

apprécions la douceur de la verdure en gambadant dans l'alpage en direction du refuge construit près d'un beau lac. Nuit en petit refuge avec douche chaude

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 980 m, - 725 m Temps de marche : 6 h 30

Jour 5 :

De Alpetto à Giacoletti par le Viso Mozzo (3 019 m)

Aujourd'hui nous effectuons la grande traversée Est du massif, une journée plus facile mais néanmoins grandiose avec 2 cols, 7 lacs et l'ascension d'un 3 000 ! Nous contournons les alpages pour atteindre le petit lac de Costa Grande et le refuge Sella (2634 m) véritable « camp de base » de l'ascension du mont Viso. Remonter au-dessus de l'immense lac du Viso à plus de 2 600 m et traverser la moraine du glacier Noir, enserrée entre les 1 200 m de paroi du Viso et le versant Ouest du Viso Mozzo est digne des grands cols himalayens ! Nous nous offrons en option un superbe aller-retour au Viso Mozzo à plus de 3 000 pour la vue sur la plaine du Pô et la chaîne alpine. De retour au col, nous poursuivons prudemment la marche sur la moraine avant de retrouver un bon sentier qui plonge vers le lac Chiaretto à la couleur surprenante ! Nous découvrons déjà notre 4^e lac de la journée mais la remontée vers notre refuge va nous offrir une véritable farandole de lacs tous plus beaux les uns que les autres ! Le refuge Giacoletti est posé sur le haut d'une moraine glaciaire à haute altitude et le panorama au coucher de soleil sur la face Nord du Viso et le couloir Coolidge est superbe. Sans oublier la visite des bouquetins pour récolter quelques grains de sel aux abords du refuge ! Nuit en petit refuge avec douche chaude.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 400 m pour le col, (+ 370 m pour le pic en option), - 400 m (- 770 m depuis le pic) + 470 m pour le refuge Horaire : 5 h 30 ou 7 h avec l'option au pic

Jour 6

De Giacoletti à Granéro par le tunnel de la Traversette et le Passo Selliérino (2 899 m)

Le refuge étant déjà à 2 744 m, aujourd'hui nous commençons notre randonnée par de la descente ! Une pente raide le long d'une moraine où l'on sent la fraîcheur de la glace prisonnière sous des mètres de roches conduit au départ du sentier « del Postino ». Ce chemin étroit a été rénové et équipé par endroit de cordes et chaînes par Andréa, le gardien du refuge. Il était emprunté par le facteur militaire lors du dernier conflit pour la distribution du courrier entre les différentes casernes nichées dans les falaises ou sur les cols et dont on peut voir les ruines. Cet itinéraire demande de l'attention et de bonnes

conditions météo mais lorsque les conditions sont réunies, il offre une randonnée de toute beauté pour rejoindre ensuite un large sentier muletier anciennement aménagé par les militaires. Ce chemin suit l'ancienne Route du sel du Moyen Âge entre la Provence et le Piémont et comme les caravaniers de l'époque, nous délaisserez le col pour franchir le « Perthuis du Viso », un petit tunnel de 75 m creusé en 1480 à plus de 2 915 m ! (Lampe frontale obligatoire). Nous débouchons sur le versant français où nous retrouvons le Queyras pour quelques minutes avant de remonter vers l'Italie grâce à une petite brèche assez raide. Cette crête issue de l'aiguille de la Traversette abrite de nombreux bouquetins car les lieux sont très peu fréquentés. La descente vers le lac Lungo (2 350 m), assez compliquée en recherche d'itinéraire lors d'une nébbia épaisse, a récemment été balisée par les Italiens ce qui offre plus de sécurité pour gagner le refuge. Installé sur une immense terrasse qui domine le Haut Pellice, ce refuge offre certainement les plus belles vues du secteur Viso ! Nuit en refuge avec douche chaude

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : - 300 m, + 450 m, - 100 m, + 150 m, - 500 m

Horaire : 5 h 30

Jour 7

Du Granéro à l'Echalp par le col de Vittona (2 576 m)

Encore un beau départ en descente sur une belle moraine glaciaire avant de bifurquer vers un itinéraire méconnu qui reconduit sur la crête frontalière. Cet ancien sentier militaire serpente régulièrement dans un alpage très raide avant de trouver un petit passage sur un « faux col ». Nous voilà de retour en France, il nous reste à descendre vers le Queyras et nous pouvons admirer une dernière fois le mont Viso qui nous aura accompagné chaque jour en nous dévoilant toutes ses faces !

FIN DU CIRCUIT LE SAMEDI À L'ECHALP PUIS TRANSFERT EN TAXI À SAINT-VÉRAN POUR 14 H

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : - 480 m, + 700 m, - 900 m

Horaire : 5 h 30

AVERTISSEMENT

Ne prenez pas ce programme pour argent comptant ! En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme. Votre accompagnateur connaît tous les recoins du massif comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de fréquentation importante sur certains sentiers. Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservés...

Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le rendez-vous est fixé le dimanche à 18 h 30 au départ du circuit à Saint-Véran.
Rencontre avec votre accompagnateur et présentation du séjour.

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...

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 : 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 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.

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

Fin du séjour le jour 7 (samedi) vers 14 h 30 à Saint-Véran

Pour les participants venus en train, transfert en bus local à la gare de Montdauphin-Guillestre (inclus dans le prix du séjour).

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx - Paris
 - Retour à Oulx : Un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement Oulx depuis le Queyras. Renseignements et réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com - 04 92 45 18 11

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com/>

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

4 chaussures

Ce séjour est fait pour vous si vous êtes déjà un randonneur aguerri faisant preuve d'une bonne condition physique pour endurer un effort de longue durée !

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires vallonnés de 25 à 35 km ou itinéraires de montagne avec dénivelés de 800 à 1000 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 6 à 7 heures de marche par jour environ. Vous porterez uniquement un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

HEBERGEMENT

1 nuit en gîte à Saint-Véran

1 nuit en Agriturismo à Chianale, petit village italien classé

4 nuits en refuges de montagne merveilleusement situés en chambres collectives ou petits dortoirs selon la disponibilité (douche possible tous les soirs et drap-sac OBLIGATOIRE)

Restauration

La nourriture en randonnée est un sujet primordial, pour avoir suffisamment d'énergie pour marcher plusieurs heures durant, mais également car c'est important pour le moral ! Comme dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous avons à cœur de choisir des partenaires qui sont en accord avec nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous œuvrons auprès d'eux afin qu'ils tendent vers cet idéal, et leurs efforts sont remarqués peu à peu. Le changement met parfois du temps à s'installer durablement, alors soyez indulgents envers eux. Faisons preuve de patience et donnons le temps aux habitudes d'évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

Dans la mesure du possible, les produits employés sont frais, locaux (circuits courts privilégiés) et de saison, voire bio. Le tout, agrémenté dans une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici on cuisine à l'huile d'olive !).

En refuge de montagne, les conditions d'accès et de ravitaillement sont bien souvent difficiles. Vos hôtes ont donc le souci d'optimiser les produits employés et de tendre vers le « zéro-déchet » (voir paragraphe Ecoresponsabilité).

ECORESPONSABILITE

En tant que professionnels du tourisme, nous avons notre rôle à jouer dans la transition actuellement en cours vers un avenir plus durable. Nous constatons un fort attrait pour la nature, une envie de retour aux sources, un besoin de déconnexion vis-à-vis de la technologie et de reconnexion avec soi-même. Nous

souhaitons être en lien, en communion avec notre environnement, mais nos modes de vie actuels nous ont éloignés de l'essentiel ! C'est là qu'interviennent les professionnels de la montagne, afin d'encadrer et de sécuriser les pratiques, tout en préservant le milieu naturel. Mais gardez à l'esprit que ce que nous pouvons vous proposer seront uniquement des expériences.

Nous devons prendre conscience qu'en tant qu'êtres vivants, nous faisons partie intégrante de notre environnement. Nous avons besoin de lui et participons à son bon fonctionnement. Nous devons le préserver, mais surtout le respecter. En prenant conscience de notre impact sur l'environnement et en étant soucieux de le limiter, nous commençons à agir. Nous avons à cœur de vous transmettre ces valeurs et de vous inciter à devenir acteur et responsable, pour pouvoir continuer à cheminer ensemble au cœur de cette belle nature qui nous entoure. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous aussi, vous prenez part à cette transition.

L'écoresponsabilité se distille au travers de tous nos petits actes du quotidien. En vacances, il devient plus naturel et aisé de changer son mode de vie, de consommer moins, d'essayer le « Do It Yourself » (fait maison). Nous vous incitons à essayer de garder ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes ces fleurs que vous avez contemplées, tous ces animaux que vous avez eu la chance d'apercevoir durant votre séjour parmi nous...

Quelques recommandations afin de limiter notre impact sur la nature :

Les produits de beauté

Emportez du savon de Marseille ou d'Alep, et pas de savons ou gel douches industriels (et si cela est meilleur pour l'environnement, ça l'est aussi pour votre peau !). Profitez de l'occasion pour changer vos habitudes et tester un shampoing solide, pratique et écologique !... Vous pouvez également fabriquer votre dentifrice solide bio maison à l'aide d'argile blanche et d'huile de coco (+ huile essentielle de menthe poivrée si souhaité). Choisissez une crème solaire sans nanomatériaux (disponible en magasin bio).

Faire sa toilette

Un simple gant de toilette et un bout de savon suffisent pour assurer une hygiène essentielle.

Les lingettes

Celles-ci ne sont pas dégradables et très polluantes, donc à proscrire ! Le gant de toilette cité plus haut fera très bien l'affaire.

Cosmétiques parfumés

Dans le même esprit, nous vous recommandons de ne pas emporter de parfum et autres aérosols (type déodorant), au risque qu'une nuée d'insectes vous poursuive dans votre sillage !

Zéro Déchet

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons pour votre santé et pour la planète en ce qui concerne la qualité de vos repas et en limitant le plastique au maximum. Nous vous incitons également à utiliser des emballages en papier ou bien

réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). Pour vous encourager dans cette démarche, nous vous offrons en cadeau de bienvenue un sac en coton (ou tote bag) dans lequel vous pourrez glisser votre pique-nique, et que vous pourrez réutiliser à l'infini dans vos futures randonnées ! De même, nous vous encourageons à investir dans une gourde réutilisable en plastique ou métal, dans le but de réduire les déchets de bouteilles d'eau. Chaque geste anodin compte !

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de la zone de pique-nique avant de repartir pour vérifier que rien ne traîne par terre. Il n'y a rien de plus désolant que de tomber nez à nez avec un paysage sublime jonché de détritiques laissés par les précédents randonneurs...

PORTAGE DES BAGAGES

AUTOPORTAGE (Vous portez vous-même vos affaires) - Pas de transfert de bagage

Pour vivre pleinement l'expérience d'une itinérance entre petits refuges de montagne isolés, vous allez devoir solliciter vos muscles !... Dévoilez votre âme de sherpa au grand jour, devenez acteur, responsable et autonome dans votre séjour.

Nous avons imaginé ce circuit afin de vous soulager au maximum du poids du sac en vous délestant dès que cela est possible. Suivant les itinéraires à parcourir, vous devrez porter toutes vos affaires uniquement sur certaines journées ou demi-journées. Les repas seront pris dans les hébergements. Vous n'aurez donc pas de nourriture ou de réchaud à porter.

Nous allons également vous prodiguer quelques conseils afin de vous aider à limiter le poids de votre sac. Car oui, l'organisation fait aussi partie des plaisirs de la randonnée en itinérance !

Afin d'optimiser le poids de votre sac à dos, voici une liste du minimum vital à prévoir dans votre sac à dos « :

- Vos indispensables (gore-tex, gants, bonnet, tour de cou),
- Une tenue confortable pour le soir (1 t-shirt ou sous-pull manches longues, 1 polaire ou doudoune, 1 pantalon/leggings/caleçon chaud) + sous-vêtements, chaussettes en laine,
- Vos affaires de couchage (drap de sac indispensable !),
- Un petit nécessaire de toilette (brosse à dents, un tube de dentifrice déjà entamé, un petit bout de savon, quelques médicaments indispensables, une petite serviette en microfibre + un gant).
- Le détail qui fait la différence : des crocs ou chaussures légères pour le soir dans les refuges.

Préparation du sac à dos :

Temps fort du début de votre séjour, sur les conseils avisés de votre accompagnateur le jour 1, vous

prenez le temps nécessaire afin de bien organiser votre sac à dos.

Ce moment d'échange sera l'occasion de bien vous préparer et d'optimiser la répartition du poids dans votre sac, dans le but d'obtenir un meilleur confort au portage et de soulager un peu vos épaules charpentées.

La préparation de vos affaires est une étape clé dans votre préparation, en amont du séjour. Gardez en tête que nous avons toujours tendance à prendre trop plutôt que pas assez, et que chaque gramme en moins vous permettra de vous élancer tel un chamois. Un petit dicton dit que le poids en trop dans nos sacs à dos correspond à nos peurs et nos doutes...

Pas de panique, si vous n'êtes pas encore un(e) adepte du mode MUL (Marche Ultralégère) ! Commencez par étaler ce que vous souhaitez amener quelques jours en avance et demandez-vous si vous allez vraiment porter ce 4ème t-shirt, ou si vous avez réellement besoin de votre livre de chevet ?... L'idée est de vous plonger dans l'état d'esprit du séjour et de prendre du plaisir tout en vous projetant. Cette expérience loin du confort "moderne" sera ainsi l'opportunité de vous détacher du matériel, de vous sentir libéré, afin de vous concentrer sur vos besoins pour être en harmonie avec la nature...

Afin de porter en toute sérénité, votre sac à dos doit bien entendu être léger et adapté à votre morphologie, et surtout son poids une fois rempli ne doit pas excéder 15 à 20% de votre poids (=poids de portage).

Pour optimiser son poids, nous vous recommandons de limiter le poids de vos affaires personnelles à emporter à 2kg maximum (ou bien 20% de votre poids de portage calculé ci-dessus).

Exemple :

Je pèse 60kg. Je peux porter de 9 à 12kg maximum.

Dans ces 9 à 12kg, je peux compter 1,8 à 2,4kg maximum d'affaires personnelles.

Le reste sera composé de vos affaires de couchage (drap de sac), de quoi vous remplir le ventre (pique-nique et vivres de course), de quoi vous hydrater (thermos), et bien sûr le matériel de sécurité indispensable (DVA, pelle, sonde).

Ceci implique des choix rigoureux à effectuer en ce qui concerne les éléments non essentiels. Gardez en tête que tout chargement en "extra" va venir s'ajouter au matériel et à la nourriture que vous devrez porter.

GROUPE

Départ assuré pour 5 participants

Groupe limité 10 personnes

Si vous êtes un groupe constitué :

Vous souhaitez profiter de ce séjour pour partager des moments de découverte en famille, entre amis, avec votre association ou votre comité d'entreprise ? N'hésitez pas ! Comme dit l'adage, plus on est de fous, plus on rit ! Vous pourrez ainsi créer des souvenirs impérissables avec des personnes de votre entourage.

Contactez-nous et nous étudierons votre demande, y compris à des dates autres que celles programmées (devis proposé en fonction du nombre de personnes).

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État connaissant parfaitement le massif du Viso
Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours ;
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe ;
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature ;
- Être disponible et à votre écoute.

SÉCURITÉ

Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous !

Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés aux premiers secours et en cas de pirouette mal réceptionnée, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !

Votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant en fonction des conditions météorologiques, du niveau des participants, ou tout autre raison pouvant nuire à la sécurité du groupe et au bon déroulement du séjour.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Le poids du sac est l'ennemi n° 1 ! N'emmenez rien de superflu.

Nous vous conseillons de confectionner votre sac à dos en respectant la liste ci-dessous, et n'oubliez pas que l'on peut faire un peu de lessive dans les refuges !

Les bâtons de marche

Sur cet itinéraire, pour votre sécurité et votre confort de marche il est obligatoire d'être équipé d'une paire de bâtons télescopiques (3 brins conseillés).

Pour randonner :

- Sac à dos de taille moyenne (35 à 45 L)
- couvre sac pour la protection du sac à dos
- 2 paires de chaussettes de randonnée
- 1 t-shirt pour randonner
- 1 pantalon de marche et 1 short (pour le soir au refuge on peut prévoir un caleçon)
- 1 veste polaire
- 1 veste de montagne contre le vent ou la pluie, type gore tex ou équivalent (nous vous déconseillons la cape de pluie peu adaptée aux sentiers d'altitude)
- 1 surpantalon léger de protection en cas de pluie ou neige
- 1 gourde de 1L, couteau,
- 1 petite paire de gants (laine ou polaire) et 1 bonnet pour le froid en altitude
- 1 casquette ou foulard pour le soleil
- 1 paire de lunettes de soleil de très bonne qualité
- 1 petite lampe frontale pour la nuit au refuge et pour le tunnel de Viso
- 1 petite pharmacie personnelle (élastoplast, pansements, médicaments personnels, crème solaire...)

Pour la toilette :

- 1 petite trousse de toilette (choisir des échantillons)
- 1 petite serviette de toilette en microfibres

Pour le soir au refuge :

- 1 paire de chaussures très légères genre tongues ou sandales pour le repos des pieds le soir
- 1 à 2 t-shirt de rechange
- 1 drap-sac pour dormir (obligatoire avec la nouvelle réglementation des refuges. Duvet inutile)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du dimanche soir au samedi après-midi

7 jours / 6 nuits / 6 jours de marche :

Les premiers départs auront lieu en fonction de l'enneigement des cols d'altitude.

LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour
- L'hébergement en demi-pension en gîte et refuge
- Les repas froids de midi fournis par les refuges
- L'accompagnement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transfert en navette le jour 2 de Saint-Véran à la mine de cuivre
- Le transfert en taxi le jour 7 de L'Echalp à Saint-Véran

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons personnelles
- Les assurances
- Les transferts en navettes pour aller et revenir à la gare
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Ce tour du Viso emprunte des itinéraires d'altitude parfois hors sentier. Il permet de marcher au pied des parois du massif du Mont Viso dans une exceptionnelle ambiance de haute montagne. À conseiller à tous ceux qui rêvent d'une escapade loin de la foule dans des paysages somptueux !

PRESENTATION DE LA REGION

Nommé le « roi de pierre » ou « le visible » au cours de son histoire, le mont Viso est le sommet le plus important des Alpes méridionales.

Issu du choc entre les plaques européennes et africaines et donc du plissement alpin associé au mélange de roches sédimentaires travaillé par un volcanisme important, le mont Viso est devenu l'un des sommets métamorphiques le plus haut des Alpes ! gabbro, basalte, schistes lustrés, serpentine... devraient ravir les amoureux de la pierre, mais pour ceux qui préfèrent les fleurs, celles du Viso sont d'une richesse exceptionnelle. Souvent uniques, parfois endémiques du lieu, elles bénéficient d'un terroir quelquefois steppique à l'Est du massif, d'une influence méditerranéenne à l'Ouest, sans oublier les contraintes dues à l'altitude et à la rudesse du climat qui en font les cousines des fleurs des régions polaires !

Le tour du Viso est une randonnée transfrontalière qui débute dans le Parc naturel régional du Queyras mais la grande majorité de l'itinéraire se déroule dans les vallées italiennes du Piémont. Vous ne pourrez rester indifférent à la diversité des richesses naturelles de la haute Val Varaita, du Valle Pô et du Val Pellice, d'une incroyable et incomparable beauté confiée au Parc du Pô de la vallée de Cuneo.

Ses vallées constituent un noyau très ancien qui était un véritable refuge pour la faune alpine. Le mont Viso, l'un des sommets les plus élevés de la chaîne alpine se situe proche de la plaine. D'ailleurs, aucune ceinture préalpine, formant une transition entre les montagnes et les plaines du pourtour, ne les sépare, comme cela arrive dans les Alpes centrales et orientales. Ces caractéristiques géomorphologiques ont engendré dans certaines zones une forte concentration d'éléments endémiques de flore et de faune.

Si la faune est composée de la majeure partie des espèces montagnardes, chamois, bouquetins, loups, chevreuils, aigles, tétras-lyres, lagopèdes pour ne citer que les plus connus, elle comporte également des valeurs naturelles que l'on pourrait qualifier d'incalculables telle que la salamandre de Lanzai, espèce endémique du Viso que vous ne croiserez nulle part ailleurs sur la terre !

CARTOGRAPHIE

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

AVERTISSEMENT

DESCRIPTION

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme. Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.