

Tour du Queyras : l'essentiel en 5 jours



PRESENTATION

Séjour itinérant en gîte d'étape et refuge
5 jours, 4 nuits, 5 jours de randonnée

Ce très beau tour, en 5 jours de marche, aux parcours variés et sans grande difficulté permet une véritable découverte des principales richesses du Queyras. Alpagnes, hameaux préservés, lacs de montagne, sommet à 3 000, refuge d'altitude, faune et flore... Rien n'est oublié et votre accompagnateur sera là pour vous dévoiler les mille et un petits secrets de son pays !

Une belle initiation à la randonnée itinérante en montagne réservée aussi bien aux randonneurs débutants qu'aux marcheurs aguerris dans un territoire où l'homme et la nature se côtoient nous laissant découvrir un vrai petit coin de paradis.

PROGRAMME

Jour 1 :

RDV à 9 h 30, au village de Ville-Vieille (voir la rubrique « accueil » de la fiche pratique).

Soyez prêts et en tenue pour cette première journée !

Bienvenue aux portes du Queyras ! Vous êtes accueillis par le sourire chaleureux de votre accompagnateur qui vous conduira en minibus à Ville-Vieille. Les premiers instants sont l'occasion de faire connaissance avec le reste du groupe et de vous imprégner du décor. L'entrée dans le Queyras vous fera écarquiller les yeux devant le passage étroit des impressionnantes gorges du Guil...

Une fois arrivés à destination, après la présentation du séjour, n'attendez pas un instant pour enfiler votre sac à dos et aller à la rencontre des paysages qui vous entourent !

Option comprise dans le tarif, sur réservation

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 8 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous. (Voir la rubrique « accueil » de la fiche pratique).

Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour.

Le nombre de places étant limité, tous changements devront être signalés au plus tard 72h avant votre arrivée (Soit le jeudi soir dernier délais)

Merci de nous contacter dans le cas où certains trains, arrivant pour l'horaire de 8h30, seraient complets.

Ville-Vieille (1 380 m) - Montbardon (1 510 m) : Fort Queyras et les Combes du Guil

Première journée placée de mise en jambe pour découvrir et comprendre le territoire ! La mise en jambe le long du Guil, une des plus belles rivières d'Europe nous permettra peut-être d'apercevoir l'oiseau emblématique de notre rivière : le cincle plongeur ! Le passage au pied de Fort Queyras sera l'occasion d'aborder les premières notions d'histoire. En douceur nous rejoindrons un petit hameau perché dans la montagne !

Dénivelés : + 500 m, - 400 m Temps de marche : 4 h 00

Nuit en gîte à Montbardon.

Jour 2 :

Montbardon (1 510 m) - Alpagnes de Fontantie (2 230m) - Molines en Queyras (1 735 m) : Cherchez le fromage !

Pour rejoindre notre prochaine étape, nous rejoignons en premier lieu l'alpage de Fontantie. Sur ce plateau exceptionnel, les vaches aime déambuler et dévorer les fleurs qui parsème le sol... Résultat, un

bon lait pour en faire un bon fromage : le fromage de Montbardon ! Nous déambulons sur l'alpage, la vue est ouverte, jusqu'au col des Près fromages. Inutile de chercher autour de vous, le fromage est descendu dans la vallée... La vue s'ouvre alors sur la vallée des Aigues, avec en toile de fond les sommets proches de la frontière italienne...

Dénivelés : + 775 m, - 578 m Temps de marche : 5 h 00

Nuit en gîte à Molines.

Jour 3 :

Molines en Queyras(1735 m) - Croix du Curlet (2301 m) - Saint-Véran (2 040 m) : Les Cinq Sens en Éveil

Nous nous élançons en direction de la vallée de l'Aigue Blanche, pour aller caresser du bout du doigt les cimes astronomiques qui nous entourent. Tendez l'oreille dans la forêt pour reconnaître le chant de la mésange alpestre, et délectez-vous des anecdotes de votre guide à propos d'une célèbre espèce d'oiseau au nom surprenant... Arrivés sur la crête, oh merveille ! Attention où vous mettez les pieds, vous cheminez sur un véritable herbier de la Flore Alpine, pour un plaisir visuel et olfactif ! Amusez-vous à reconnaître ou découvrir ces fleurs toutes plus belles les unes que les autres : gentianes, asters, géraniums, etc. N'oubliez pas de lever le bout du nez pour admirer la vue plongeante qui s'offre à vous sur le village de Saint-Véran. Une fois de retour, laissez votre imagination vagabonder en écoutant votre accompagnateur vous raconter la vie traditionnelle du plus haut village d'Europe, entre cadrans solaires et fontaines en bois...

Dénivelés : + 700 m, - 650 m, + 100 m, 5 h 30 de marche

Nuit en gîte à Saint-Véran.

Jour 4 :

Saint-Véran (2 040 m) - Lac de La Blanche (2 499 m) - Refuge Agnel (2 575 m) : Royaume Enchanté

Aujourd'hui, vous allez découvrir un décor fantastique en haute montagne : le cirque majestueux de la Blanche ! En cheminant le long de l'Aigue Blanche, votre regard débusquera les vestiges des sites de l'ancienne mine de cuivre et l'ancienne carrière de marbre à flanc de montagne. Montons un peu plus haut pour rejoindre les lacs de la Blanche. Le reflet du soleil leur donne une couleur bleue intense éblouissante ! Soyez aux aguets de la faune sauvage, entre chamois crapahutant et marmottes nichées sous leurs rochers. Dans ce monde minéral et coloré, prenez garde à ne pas écraser les espèces florales qui tapissent harmonieusement le sol : campanule, androsace, ou encore vipérine... En levant la tête, on se sent immensément petit, entouré par ces géants culminants à plus de 3 000 m d'altitude : la Tête de Longet, la Tête des Toillies, le Rocca Bianca et le Pic de Caramantran.

Pour ceux qui ont encore de l'énergie à revendre, nous irons nous hisser au sommet du Pic de

Caramantran (3 021 m) en bonus. La descente en direction de la vallée de l'Aigue Agnelle est tout aussi époustouflante, pour une arrivée en beauté au refuge mythique...

Dénivelés : + 720 m (+ 960 m si sommet), - 450 m, 5 h 30 de marche

Nuit au refuge Agnel.

Jour 5 :

Refuge Agnel (2 575 m) - Vallée des Lacs - L'Echalp (1 701 m) : Richesses Florales

Pour cette dernière journée, vous vous réveillez au pied du Col Agnel, dans un cadre incomparable !... La lumière douce du matin inonde la vallée tandis que nous nous hissons au Col à 2 744 m d'altitude.

Sentez-vous ce parfum de Dolce Vita, ou bien est-ce l'air plus pur qui vous étourdit ?... Accrochez-vous, vous n'êtes pas au bout de vos surprises ! Nous rejoignons ensuite la fabuleuse Vallée des Lacs, ou vallon de la Bouchouse, qui recèle de trésors botaniques. Cette zone humide au statut de zone Natura 2000 bénéficie d'une protection toute particulière, afin de préserver les espèces rares qui la peuplent : androsace alpine, gentiane de Rostan... Surplombés par le Pain de Sucre et la Crête de la Taillante, nous évoluons dans un univers hors du temps, sautillant entre de petites taches blanches cotonneuses soyeuses.

Nous rejoignons ensuite le Guil, qui nous mène à L'Echalp, point final de notre circuit.

Dénivelés : + 240 m, - 1 100 m, 5 h de marche

Après cette randonnée mémorable et les derniers rires, il est temps de se dire aurevoir !

Nous avons prévu une fin de randonnée vers 15h00, pour vous permettre de rejoindre la gare de Guillestre assez tôt pour prendre un train aux alentours de 16h00, cet horaire sera adaptable selon les horaires des trains, non connus à l'élaboration de la fiche technique. Transfert en navette locale ou avec notre accompagnateur pour rejoindre la gare.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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...

Le plus de ce séjour :

L'agence 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, 12 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 !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le rendez-vous est fixé le lundi matin à 9 h 30 au départ du circuit, devant l'hôtel le Guilazur au village de Ville-Vieille, près de la maison de l'artisanat du Queyras (commune de Château-Ville Vieille).
Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour et départ pour l'étape.

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...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée nous précisez si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

Arrivée en train

Voyagez en train jusqu'à la Gare de Montdauphin-Guillestre

Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect. Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon. Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

De la gare au lieu de RDV

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 8 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous.

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au plus tard une semaine avant la date du séjour. En cas d'arrivée en dehors de cet horaire, le transfert dans le Queyras est à votre charge. Vous pourrez utiliser les navettes régulières en saison ou un taxi.

Navettes à réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr.

Arrivée en voiture

Depuis le nord, prenez le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 vers Guillestre (D902).

Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, et enfin Guillestre. Une fois à Guillestre, suivez la direction "Queyras" via la D902 et la D947.

Les paysages montagneux vous attendent lors de ce voyage en voiture vers le Queyras !

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56

DISPERSION

Fin du séjour le jour 5 (vendredi) vers 15 h à Ville-Vieille

Retour à la gare

Retour en gare avec l'accompagnateur ou avec la navette.

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 via Briançon.
 - Retour à Oulx : Si vous repartez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement Oulx depuis la Queyras. Renseignements et réservation obligatoire : www.autocars-imbert.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 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

2 chaussures

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires vallonnés de 15 à 20 km ou itinéraires de montagne avec une dénivellée positive journalière de 400 à 600 m de montée et/ou descente pour 4 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Ce séjour est idéal si vous souhaitez effectuer votre première randonnée en itinérance, seul ou en famille ! Pas de panique, votre accompagnateur est là pour vous guider et vous rassurer, quel que soit votre niveau physique.

Le niveau est établi en fonction du dénivelé moyen sur l'ensemble de la semaine, prenant en compte des éléments tels que le portage des bagages, l'engagement, la disponibilité du réseau et la nature du terrain. Le dénivelé est calculé à partir de relevés sur le terrain ou par un modèle informatique prenant en compte toutes les variations de montées et descentes, allant au-delà de la simple différence d'altitude entre deux points. Il est important de noter que si vous effectuez vos propres mesures, elles peuvent différer de notre description, car de nombreux facteurs influent sur les résultats, tels que la fréquence de pointage, les méthodes de calcul et la modélisation des relevés.

HEBERGEMENT

Durant ce séjour, vous serez logés en gîtes d'étape en chambres collectives ou petit dortoir de 6 à 12 personnes avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage. Le dernier soir, vous vivrez l'expérience d'une nuit dans un refuge de montagne authentique, niché sous un col notoire du massif !...

Nuit 1 : Gîte à Montbardon

Cela faisait sept ans que le gîte n'avait pas vu un randonneur, et pour notre plus grand plaisir, Jérémy et Manon ouvrent les portes du gîte Cadran Solaire, véritable institution de ce petit hameau de montagne perché sur les hauteurs de la vallée du Guil. L'accueil qui vous attend est chaleureux. Ici les maisons ne sont pas nombreuses, l'accueil réservé aux randonneurs est toujours au rendez-vous.

Nuit 2 : Gîte à Moline

Au petit hameau de La Rua de Molines, vous découvrirez un lieu discret, rustique et authentique. Vous serez comblés par la générosité et le dévouement de vos hôtes, qui ne se ménagent pas pour vous satisfaire.

Nuit 3 : Gîte à Saint-Véran

Ce soir vous dormirez dans le village le plus haut d'Europe ! Pour la petite histoire, c'est dans l'ancienne douane de Saint-Véran que se niche ce gîte familial de caractère, décoré avec goût. Vos hôtes, Florian et Tiphaine, vous mettront à l'aise grâce à leur gentillesse. Dans ce cadre magique, ne ratez pas l'occasion de tester le bain norvégien à l'extérieur chauffé au feu de bois.

Nuit 4 : Refuge Agnel

Pour votre dernière nuit, nous vous réservons une surprise : une nuit insolite en véritable refuge de montagne, à 2 580 m d'altitude, isolé au fond du vallon de l'Aigue-Agnelle. Lové au pied du Pain de Sucre (3 208 m), sous le célèbre Col Agnel (2 744 m), vous serez aux portes de la frontière italienne et du Mont Viso ! Entourés de paysage

Restauration

La nourriture en randonnée est essentielle pour avoir l'énergie nécessaire lors de longues marches, et elle joue un rôle clé pour le moral ! Comme le dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous attachons une grande importance à choisir des partenaires partageant nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous travaillons avec eux pour les encourager à adopter des pratiques plus durables, et leurs efforts portent peu à peu leurs fruits. Le changement peut prendre du temps pour s'ancrer définitivement, alors faisons preuve de compréhension envers eux. Soyons patients et laissons les habitudes évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

Dans la mesure du possible, nous privilégions l'utilisation de produits frais, locaux (favorisant les circuits courts) et de saison, voire biologiques. Tout cela s'accompagne d'une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici nous cuisinons à l'huile d'olive !).

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques de notre massif : pâté artisanal de la charcuterie d'Abriès, fromages issus de la fromagerie de Château-Queyras, croquettes et tartes du Queyras provenant de l'Alpe Gourmande à Guillestre, etc.

Artisanat local et solidaire

En accord avec nos valeurs, nous mettons en lumière les petits producteurs et artisans locaux du Queyras. Nos accompagnateurs ont l'habitude de vous proposer une visite à la Maison de l'Artisanat de Château-Ville-Vieille au cours du séjour. Cette coopérative, forte de plus de 30 ans d'existence, regroupe des artisans du Queyras, leur offrant une plateforme pour promouvoir leurs talents artisanaux et agricoles. Cette initiative contribue à soutenir l'économie locale en favorisant les circuits courts et en s'engageant dans le développement et l'économie solidaire du territoire.

Vous pourrez y découvrir des sculptures typiques en bois, dénicher de magnifiques cadeaux pour vos proches (bijoux, vêtements en laine, savons, poterie, livres, bougies, etc.) et rapporter chez vous de délicieuses spécialités locales (fromages, pâtés, tisanes, miel, bières locales, tartes, croquettes du Queyras et bien d'autres délices). Vous aurez également la chance d'y trouver des accessoires zéro-déchet qui pourraient vous inspirer ou vous séduire !

La Maison de l'Artisanat ne se limite pas aux vallées du Queyras. Depuis quelques années, la coopérative s'est étendue aux vallées italiennes voisines du Pays Viso. Ainsi, ne soyez pas surpris de trouver sur les étals des spécialités aux accents de dolce vita : panettone, limoncello et autres pâtes à tartiner...

Pour découvrir leurs produits et obtenir plus d'informations, rendez-vous sur leur site :

<https://www.artisanat-queyras.fr/>

Écoresponsabilité

C'est en tant que professionnels du tourisme que nous sommes conscients de notre rôle essentiel dans la transition vers un avenir plus durable. Nous observons un engouement croissant pour la nature, un désir de retour aux sources, une quête de déconnexion technologique et une volonté de se réaligner avec notre véritable essence. Nous aspirons à être en harmonie avec notre environnement naturel, mais notre mode de vie moderne nous en a éloignés. C'est à ce stade que nous, experts de la montagne, intervenons pour encadrer et sécuriser ces expériences tout en préservant la beauté naturelle de ces lieux.

Il est crucial de reconnaître que nous, êtres humains, faisons partie intégrante de notre environnement. Nous en dépendons pour notre bien-être, et nos actions influent sur son équilibre. Nous avons donc le devoir de le protéger et de le respecter. En prenant conscience de notre empreinte environnementale, en cherchant à la réduire, nous commençons à agir pour un changement positif. Notre engagement est de vous transmettre ces valeurs, de vous encourager à devenir des acteurs responsables, afin que nous puissions continuer à explorer ensemble les merveilles de la nature.

L'écoresponsabilité se manifeste à travers nos gestes du quotidien, et en vacances, il est plus facile d'adopter un mode de vie plus durable, de réduire notre consommation et d'expérimenter des pratiques "Do It Yourself" (fait maison). Nous vous encourageons à maintenir ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes les fleurs et aux animaux que vous avez eu la chance d'observer au cours de votre séjour parmi nous. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous devenez un acteur précieux de cette transition vers un avenir plus respectueux de notre planète.

Zéro Déchet

Dans notre quête du zéro déchet et de l'écoresponsabilité, nous mettons en avant la qualité de vos repas et une réduction maximale de l'utilisation du plastique. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous vous offrons un sac en coton réutilisable en guise de cadeau de bienvenue, parfait pour votre pique-nique et vos futures aventures. Nous vous encourageons également à opter pour des emballages en papier ou des solutions réutilisables telles que le bee-wrap, fabriqué à partir de cire d'abeille et de tissu, que vous pouvez confectionner vous-même ou trouver dans les boutiques bio.

Investir dans une gourde réutilisable en plastique ou en métal est un autre moyen efficace de réduire les déchets liés aux bouteilles d'eau. Chaque petit geste compte dans notre démarche environnementale.

En fin de compte, nous vous invitons à laisser derrière vous un environnement propre et préservé. Rien n'est plus décevant que de découvrir un magnifique paysage jonché de détritiques abandonnés par d'autres randonneurs. Prendre soin de notre planète est l'affaire de tous.

TRANSFERTS INTERNES

Minibus et navette locale

PORTAGE DES BAGAGES

Optez pour un séjour sans contraintes grâce à notre service de transfert de bagages entre chaque hébergement par taxi. Laissez derrière vous tout ce dont vous n'avez pas besoin pour la randonnée, des articles de beauté aux vêtements de soirée. Choisissez un seul bagage par personne, pesant jusqu'à 10 kg, souple et de type sac de voyage ou de sport (pas de valise rigide). Nous simplifions votre préparation !

Pas de sac à dos encombrant à porter toute la journée grâce à ce transfert de bagages. Préparez simplement un petit sac à dos de 30 à 35 litres pour vos besoins quotidiens, comme le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

Dans une optique de tourisme durable, nous limitons les véhicules utilisés en faisant appel à un transporteur local, souvent appelé sherpa, optimisant ainsi le nombre de véhicules. Cela réduit la pollution liée au transport de vos bagages entre les hébergements, un choix bénéfique pour la planète et votre confort. Profitez pleinement de votre séjour sans tracas

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 12 personnes

Enfants à partir de 10 ans

Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou

comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !
Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

ENCADREMENT

Bienvenue dans l'univers chaleureux de notre équipe, un groupe de passionnés composé de femmes et d'hommes dévoués à leur métier, tous animés par une grande excitation à l'idée de vous accompagner !

Votre périple sera entre les mains expertes d'accompagnateurs et accompagnatrices, diplômés et spécialistes du Queyras, prêts à vous faire partager leur amour inconditionnel pour la nature et la montagne. Chacun d'entre eux apporte sa propre touche, révélant les merveilles qui se cachent dans chaque recoin de la nature : l'observation fascinante des rapaces et des mammifères en pleine balade, la multitude de fleurs et d'arbres qui peuplent le massif, et l'art de raconter les histoires pittoresques et les anecdotes de chaque village.

Avant tout, votre guide vous inspirera confiance grâce à sa parfaite connaissance de l'environnement, sa lecture avertie du terrain et son souci du moindre détail. N'hésitez pas à solliciter leur expertise pour des conseils sur votre équipement ou pour répondre à vos petits soucis en cours de route. À la fin de chaque journée, laissez-vous emporter par la convivialité du "débrief" autour d'une boisson rafraîchissante ou réconfortante. Échanges et anecdotes humoristiques contribuent à créer une atmosphère bienveillante, faisant de vos vacances un pur moment de plaisir et de détente !...

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 !

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre

sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Veste en fourrure polaire** : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent)** : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.

Choisissez des vêtements qui sèchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

Votre fond de sac

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents

encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour le soir à l'hébergement

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac.

N'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

Pharmacie personnelle

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du lundi matin au vendredi après-midi

5 jours / 4 nuits / 5 jours de marche

Date Début	Date de fin	Adulte	Enfant de 10 à 12 ans
10/06/2024	14/06/2024	665,00 €	595,00 €
17/06/2024	21/06/2024	665,00 €	595,00 €
24/06/2024	28/06/2024	665,00 €	595,00 €
01/07/2024	05/07/2024	665,00 €	595,00 €
08/07/2024	12/07/2024	665,00 €	595,00 €
15/07/2024	19/07/2024	665,00 €	595,00 €
22/07/2024	26/07/2024	665,00 €	595,00 €
29/07/2024	02/08/2024	665,00 €	595,00 €
05/08/2024	09/08/2024	665,00 €	595,00 €
12/08/2024	16/08/2024	665,00 €	595,00 €
19/08/2024	23/08/2024	665,00 €	595,00 €
26/08/2024	30/08/2024	665,00 €	595,00 €
02/09/2024	06/09/2024	665,00 €	595,00 €
09/09/2024	13/09/2024	665,00 €	595,00 €
16/09/2024	20/09/2024	665,00 €	595,00 €

Nuit supplémentaire en ½ pension (dîner + nuit + petit déjeuner) :

- en gîte (en dortoir) 49€
- en gîte en chambre de 2 : 59€
- en hôtel en chambre de 2 : 79€

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du lundi midi au vendredi midi
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transport des bagages
- Les transferts en minibus ou navette locale décrits au programme de randonnée
- Le transfert en A/R entre la gare et le lieu de rendez-vous

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Cette randonnée de 5 jours en Queyras est un véritable circuit en boucle permettant de découvrir les principales richesses du Parc naturel régional, sans oublier les « petites merveilles » que notre situation frontalière nous réserve ! En bon connaisseur de son territoire, votre accompagnateur saura éviter le GR parfois trop parcouru pour vous emmener à la découverte de quelques sentiers oubliés qui font le charme de ce circuit. Sommets panoramiques, lacs de montagne, alpages, villages, faune et flore, rencontre avec les gens du pays, particularités architecturales, économiques et naturelles... à découvrir absolument !

LA MARQUE "VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL"

Qu'est-ce que c'est ?

La marque « valeurs parc naturel régional, est une marque au service du développement durable des territoires ». Cette marque vise à valoriser les ressources naturelles et culturelles spécifiques à un territoire. Elle a pour but de « démontrer un engagement d'un producteur ou d'un prestataire aux côtés d'un PNR ».

À l'initiative des parcs naturels régionaux, elle a pour objectif de valoriser les engagements des acteurs du territoire aux valeurs du développement durable :

Préservation de l'environnement, bien-être social des femmes et des hommes et de l'économie locale.

« La marque met en avant des produits et services du territoire obéissant à des référentiels spécifiques, auprès de consommateurs de plus en plus sensibles aux enjeux du développement durable. Les bénéficiaires (entrepreneur individuel, société, coopérative, SICA ...) en accord avec les valeurs de la Marque, s'affichent comme des acteurs économiques responsables, engagés pour le développement de leur territoire. Ils intègrent un réseau régional et national dans une démarche de progrès.

Ils partagent des expériences et bénéficient du conseil et de l'accompagnement technique des équipes des Parcs et de leurs partenaires. Les bénéficiaires peuvent apposer la marque sur les outils de communication : documentation, site Internet, emballages, point de vente, stands... et profitent d'un dispositif promotionnel régional et national pour leurs produits et services, au travers de la marque. »

De nombreux services et produits du territoire peuvent être marqués : produits agricoles, agroalimentaires et artisanaux (issus et transformés sur le territoire), et des services touristiques comme les hébergements, la restauration, les prestations d'accompagnement, les activités de loisirs, les sites de visite et de découverte et les séjours.

La marque véhicule les valeurs du développement durable :

Préservation et valorisation de l'environnement :

Développer des pratiques écoresponsables (conception produit ou service)

Préserver et valoriser les ressources naturelles et favoriser leur connaissance (maintien et développement de la qualité des paysages, des milieux et de la diversité)

Dimension humaine, le développement maîtrisé par l'homme et pour l'homme :

- Rendre l'économie plus sociale et plus solidaire afin que chaque individu puisse s'épanouir au sein d'un collectif et vivre en harmonie avec son territoire
- Des valeurs humaines au cœur de l'activité
- Accueillir et sensibiliser tous les publics aux valeurs « Parc naturel régional »
- S'impliquer dans la démarche

Découvrir le Parc naturel régional du Queyras : www.pnr-queyras.fr

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

LA MARQUE "VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL"

Qu'est-ce que c'est ?

Le massif du Queyras a la chance d'être une zone protégée en partie grâce au Parc Naturel Régional. Cette entité régit les règles et normes qui permettent la préservation du milieu et son exploitation. Le PNR a aussi pour responsabilité de mettre en œuvre des stratégies de développement économique, social et culturel.

La marque « Valeurs Parc Naturel Régional » vient s'inscrire dans cet objectif. Ce label vise à valoriser des produits et services issus des Parcs naturels régionaux (ressources naturelles et culturelles spécifiques) en cohérence avec leurs valeurs.

Par cette marque, les Parcs Naturels Régionaux souhaitent véhiculer les valeurs du développement durable et encourager les engagements des acteurs du territoire en ce sens.

Quelles en sont les grandes lignes ?

La marque « Valeurs Parc Naturel Régional » a pour visée un développement raisonné avec la recherche d'un équilibre entre les enjeux économiques, humains et environnementaux du territoire. Cette marque valorise les acteurs locaux qui agissent, s'engagent et adhèrent à ces valeurs. Nous nous retrouvons totalement dans ces principes d'éthique et d'écoresponsabilité, et cela se ressent dans nos choix. Nous avons à cœur que ces valeurs transparaissent d'un bout à l'autre de la chaîne à vos yeux. C'est pourquoi, nous choisissons des prestataires hébergeurs qui partagent nos valeurs et nous les encourageons à employer des produits locaux et à vous proposer des pique-niques « zéro déchet ». Nous souhaitons également promouvoir les producteurs et artisans locaux, qui sont l'essence même du Queyras, au travers de petits commerces notamment.

Enfin, en accord avec notre amour pour la nature, nous vous y amenons en vous sensibilisant à ses particularités et sa fragilité. Pour que nous puissions continuer à en vivre et à s'y promener ensemble!...