

# Après l'effort, le réconfort ! Randonnée bien-être en Queyras



## PRESENTATION

Séjour en étoile en chambre de 2 en hôtel 3\*\*\* avec accès à l'espace bien-être  
De 2 à 6 jours de randonnée

Partez pour un séjour détente au cœur du Parc naturel régional du Queyras. Nous vous proposons une sélection de randonnées au choix, pour une durée de 2 à 6 jours de marche. À la frontière avec l'Italie, le Queyras est un pays authentique avec des paysages composés de mélézins et de villages traditionnels où la population est encore très attachée à sa terre d'altitude et ses traditions.

### *Nos points forts...*

- un hôtel 3\*\*\* confortable avec son espace détente tout neuf
- possibilité de rallonger votre séjour
- un accueil par un professionnel de la montagne
- notre présence au cœur du Queyras pour répondre à toutes vos demandes et réagir face aux éventuels imprévus
- de véritables randonnées en boucle
- un départ à votre convenance



# PROGRAMME

## Jour 1

Accueil à l'hôtel à Molines en fin d'après-midi.

## À partir du Jour 2

Organisez votre séjour à votre gré avec la liste de randonnées suivantes :

### **SOMMET BÛCHER (2 254 m)**

Au départ de l'hôtel (1 741 m) et après 500 m de dénivelé environ, nous retrouverons un très joli point de vue sur tout le Parc naturel régional du Queyras. Le retour s'effectuera par un autre itinéraire afin d'apprécier un très bel alpage.

Dénivelé : + 650 m, - 650 m

### **COL DE CHAMOSSIÈRE (2 884 m) - PIC CARAMANTRAN (3 025 m)**

Après un départ en voiture, avec Philippe l'hôtelier, la navette de Clausis nous déposera à 2 230 m sous la chapelle de Clausis. De là, vous marcherez jusqu'au col de Chamoussière, avec en option un pic à plus de 3 000 m d'altitude, sommet franco-italien, permettant de voir de très beaux sommets (le mont Blanc, pourquoi pas !). Redescente sur le col Agnel pour retrouver Philippe.

Dénivelé : + 700 m, avec l'option + 200 m, - 300 m

### **COL VIEUX (2 806 m) - LACS FORÉANT ET ÉGORGÉOUX**

Transfert au refuge Agnel (2 580 m) pour atteindre le col Vieux. Très belle vue sur les lacs, que nous retrouverons tout au long de la descente : lac Foréant (2 618 m) et lac Égorgéoux (2 394 m). Arrivée à l'Echalp et prendre la navette jusqu'à Molines.

Dénivelé : + 240 m, - 1 270 m

### **LES CHALETS DE CLAPEYTO**

C'est un véritable paysage de carte postale qui vous attend lors de cette randonnée. Après un transfert jusque dans la vallée d'Arvioux, au pied du célèbre col Izoard, vous pénétrerez en effet en peu de temps au cœur des alpages. Au milieu de ces vastes étendues, les chalets d'estive de l'Échaillon et de Clapeyto composent une sorte de tableau harmonieux qui évoque la vie passée des paysans de la montagne. Et au-dessus des alpages, de nombreux petits lacs s'égrènent parmi les pelouses. Une journée tout en douceur à savourer sans modération !

Dénivelée : 700 m en montée et en descente Temps de marche : 5 h

### **CROIX DE CURLET (2 301 m)**

Depuis l'hôtel, nous rejoignons le torrent de l'Aigue Blanche et par l'une des plus belles forêts de pins cembro et de mélèzes du Queyras, nous gagnons la croix de Curlet. Une balade le long de la crête nous offre un superbe panorama sur Saint-Véran et sur les cimes frontalières avec l'Italie. Nous terminons notre balade par une promenade dans la commune la plus haute d'Europe : habitat typique, cadrans solaires, fontaines en bois... Images de la vie traditionnelle d'ici.

Dénivellations : + 480 m, - 480 m Horaire : 4 h 30

### **LES CHALETS DE FURFANDE DEPUIS LE QUEYRON (2 295 m)**

Certainement les alpages les plus caractéristiques (et les plus beaux !) du Queyras ! Quel plaisir de flâner au milieu des sonnailles des troupeaux de vaches avant de gagner le refuge et sa terrasse panoramique !

Dénivellations : + 500 m, - 500 m, 4 h 30

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

### Si vous arrivez en voiture, en semaine :

RDV le jour 1 entre 9 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](http://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 (Région -sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif 2020) : 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](http://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](http://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 Zou lors de l'organisation de votre voyage et avant réservation de vos billets de train, au 0809.400.013 ou sur [zou.mareregionsud.fr](http://zou.mareregionsud.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
- Mr 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](http://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](http://www.autocars-imberty.com) – 04 92 45 18 11

## NIVEAU

### 2 chaussures

Randonnée de 4 à 6 heures de marche comportant une dénivellation positive moyenne de 400 à 800 m.

## HEBERGEMENT

**En hôtel 3\*\*\*, en chambre de 2 personnes.**

Chambre *single* possible selon les disponibilités.

Patricia et Philippe vous accueillent dans leur hôtel familial avec une grande terrasse et vue panoramique sur vos futures randonnées. Les 22 chambres (de 2, 3 et 4 personnes) sont confortables et équipées avec bain ou douche et WC.

L'hôtel est équipé d'un espace bien-être en accès libre : piscine intérieure chauffée, spa, sauna et hammam.

**La restauration** servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Les repas froids de midi sont constitués par l'hôtel.

## L'OPTION MASSAGE et SOINS

En option, vous pouvez réserver un ou plusieurs soins. Notre partenaire fonctionne vraiment à la carte et s'adapte à votre demande. Les massages/modelages durent 30 min à 1 h. À votre écoute, et à celle de votre corps, elle personnalise ses soins selon le ressenti du moment.

Fort de ses riches expériences dans le bien-être, la relaxation, le développement à la personne... Isabelle vous propose des massages sensoriels et énergétiques adaptés à votre corps :

- Massage 1 h : 65 €
- Massage 30 min : 35 €

(Tarifs 2020, sous réserve de changements pour 2021)

Les soins se déroulent directement à l'hôtel et se réservent sur place lors de votre arrivée.

## TRANSFERTS INTERNES

Pour se rendre au départ des randonnées, vous utiliserez votre voiture personnelle.

Si vous venez en train, nous vous proposerons des solutions de transports avec les navettes locales et/ou en partenariat avec notre hébergeur.

## PORTAGE DES BAGAGES

Juste votre sac à la journée.

## GROUPE

Départ assuré à partir de 2 personne

## ENCADREMENT

Séjour en liberté, sans accompagnateur

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Vêtements :

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

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse)

- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

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

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

### **L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :**

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

### **Le matériel indispensable :**

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette



- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire indice 4

#### **Pour le soir à l'hébergement :**

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

#### **Pharmacie personnelle (liberté) :**

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Ciseaux
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

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

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

## **DOSSIER DE RANDONNEE**

### **DOCUMENTS FOURNIS**

Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière à vos documents fournis. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons d'avantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous

faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier. Nous vous proposons :

- Un carnet culturel vous décrivant le patrimoine local et précisant les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les villages
- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit
- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook »
- La carte personnalisée au 1/30 000e compatible GPS qui couvre votre itinéraire
- L'envoi de la trace gps au format \*gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

**L'application mobile :** Application à télécharger sur votre smartphone quelques jours avant votre départ. Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géo localise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en court de route pour vérifier votre positionnement. Par sécurité, selon l'autonomie de votre téléphone et parce que la recharge des téléphones en refuge est impossible, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

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.

À la fin de votre séjour, les éléments de votre dossier vous sont laissés à disposition.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

### LES BALCONS DU QUEYRAS ET BIEN-ÊTRE

Séjour en étoile en chambre de 2 en hôtel 3\*\*\* avec accès à l'espace bien-être

De 2 à 6 jours de randonnée

### TARIFS ADULTES

1ER DÉPART DERNIER DÉPART 3J/2N 4J/3N 5J/4N 6J/5N 7J/6N

14-juin 12-septembre 345 € 445 € 545 € 645 € 745 €

### TARIFS ENFANTS (7 à 11 ans inclus)

1ER DÉPART DERNIER DÉPART 3J/2N 4J/3N 5J/4N 6J/5N 7J/6N

14-juin 12-septembre 275 € 350 € 425 € 495€ 575€

## LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en ½ pension
- L'accès à l'espace détente
- La fourniture du dossier de randonnée (carnet de route, cartes...)

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les repas du midi
- L'équipement individuel
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

ATTENTION... Les itinéraires détaillés ci-dessus 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...).

## CARTOGRAPHIE

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

## BIBLIOGRAPHIE

Pour préparer votre séjour, de nombreux guides sont disponibles en librairie. Vous pouvez par exemple consulter *Parc Naturel Régional du Queyras* aux éditions Gallimard, bien illustré et facile à lire.

Pour goûter aux ambiances queyrassines, dernièrement sorti, *L'Autre Versant*, aux éditions Hesse,

présente de superbes photographies de Christophe Sidamon-Pesson accompagnées des textes de Michel Blanchet.

Dans la remarquable collection « Les Cahiers du Patrimoine », aux Éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec les spécificités du patrimoine local (*Dentelles du Queyras et des vallées voisines*, *Ceillac au fil du temps*, *Fort Queyras*, *Cadrans Solaires du Queyras...*).

Quelques ouvrages rédigés par des anciens du pays évoquent également la vie de la région, hier et aujourd'hui, à l'image des livres de Céleste Fournier aux Éditions du Queyras, des mémoires de Philippe Lamour, personnage emblématique du Queyras, intitulées *Le Cadran Solaire*, ou du recueil de souvenirs *Les Pieds en Queyras* d'Albert Borel.

Enfin pour les amateurs de littérature, les vallées queyrassines ont servi de cadre à de nombreux romans. Citons par exemple *Les Hauts Pays* de Philippe Lamour, ou, pour la période actuelle, *Le Dernier Refuge* de Nicolas Crunchant.

