

# Reconnectez-vous à la Nature - Bivouac en Queyras 6 Jours



## *PRESENTATION*

LE QUEYRAS, LA TÊTE DANS LES ÉTOILES  
6 JOURS - 5 NUITS - 6 JOURS DE MARCHÉ

Avis aux amateurs d'aventure hors des sentiers battus, campeurs novices ou robins des bois aguerris, venez prendre un grand bol d'air frais en montagne !

Entre dépaysement et retour aux sources, saisissez l'occasion de vous aérer la tête et d'en prendre plein les mirettes sous le ciel étoilé du Queyras...

Quoi de mieux que l'expérience du **bivouac** pour assouvir ce besoin de déconnexion ? Nous avons concocté pour vous une initiation progressive ; prenez le temps d'apprécier chaque instant, avant de terminer en apothéose par un mini raid en totale autonomie durant les 3 derniers jours. Hors du temps, le quotidien oublié, un espace pour se ressourcer et se reconnecter à soi-même...

Venez renouer avec des plaisirs simples : dénicher l'emplacement idéal pour monter votre tente, contempler la voie lactée lovée dans votre sac de couchage, savourer une boisson chaude en admirant le soleil faire son apparition au-dessus des crêtes, sentir les herbes folles chatouiller vos pieds nus, vous laisser surprendre par la fraîcheur d'un lac de montagne...

## L'ESPRIT DU SÉJOUR

Ce séjour est né d'un besoin intense de reconnexion avec la nature hors des sentiers battus. L'idée est de vous proposer un retour aux sources, l'occasion de vous déconnecter du quotidien. Entre instants magiques face à la beauté de la nature et émerveillement du moment présent...

Nous avons imaginé un séjour d'une grande diversité pour vous ressourcer tout au long d'un itinéraire préservé du tourisme de masse.

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 !

# PROGRAMME

## Jour 1

**Rendez-vous à Ville-Vieille à 9h** où votre accompagnateur vous attend pour la présentation du séjour, et les derniers réglages de votre sac à dos. Ensuite, transfert en minibus sur le lieu de départ de votre randonnée. Soyez prêts et en tenue pour cette première journée !

### **De Villardgaudin (1 604m) au refuge de Furfande (2 295m)**

Attaquons avec entrain pour rejoindre l'alpage de Furfande, connu pour sa myriade de chalets clairsemés dans la montagne. Le refuge est à la croisée de la Grande Traversée des Alpes, de la Via Alpina et du Tour du Queyras. Cette première étape est incontournable pour découvrir le massif. Après cette montée, nous avons bien mérité la récompense tant attendue du pique-nique ! Ensuite, l'embarras du choix s'offre à nous : baladons-nous sac léger jusqu'au col de Furfande (+200m de dénivelé), lézardons au soleil, enfin renouons avec nos instincts d'aventurier en nous battant avec les piquets de tente...

La nuit : Première soirée pour découvrir la nuit sous la tente, avec douche et repas au refuge. Première nuit à proximité du refuge avec un point de vue digne d'une carte postale pour ce bivouac inoubliable ! Admirez les lumières rougeoyantes du crépuscule tout en savourant un dîner convivial servi au refuge. Le lendemain matin, la journée démarre avec un bon petit-déjeuner de montagnard les pieds sous la table, durant lequel vous pouvez contempler ce splendide paysage quelques instants de plus...

**Ma 1ère expérience** : Dormir sous la tente à presque 2 300m d'altitude !

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +700m / -200m    Temps de marche : 4h30

## Jour 2

### **Du refuge de Furfande (2 295m) à Bramousse (1 450m)**

Mettons-nous en chemin via les gorges de Furfande pour une descente progressive. Laissons-nous happer au fil de la randonnée par la belle découverte des petits hameaux perchés de la vallée du Guil et le charme du hameau de Bramousse et de son gîte.

**La nuit** : Installez votre tente au creux du hameau douillet et profitez d'une bonne douche et de la cuisine généreuse du gîte. Le lendemain matin, prenez un copieux petit-déjeuner au gîte, car une belle

journée de marche vous attend !

**Ma 2ème expérience** : Une seconde nuit sous la tente à 1 450m d'altitude qui sera l'occasion de comparer vos sensations avec la précédente et de tester votre acclimatation à l'altitude !

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +698m / -1 535m    Temps de marche : 5h30

### **Jour 3**

#### **De Bramousse (1 450m) à Ceillac (1 633m)**

Depuis Bramousse, montons jusqu'au Col, en découvrant les chalets typiques de la vallée du Guil et une cembraie-mélezin remarquable du Queyras. En option, nous pourrions traverser une crête panoramique facile avant d'entamer la descente pour terminer à Ceillac.

**La nuit** : Ce soir, vous dormez au gîte de Ceillac, vous n'avez donc rien à faire ! Profitez-en pour faire quelques emplettes si besoin et reprenez des forces avant la suite du séjour !

**Ma 3ème expérience** : Dormir en chambre collective au gîte.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +825m (et +250m pour l'option) / -615m (et -850m avec l'option)

Temps de marche : 5h à 5h30

### **Jour 4**

#### **De Ceillac (1 650m) au Lac Sainte-Anne (2 483m) et Lac Miroir (2 246m)**

**C'est parti pour un mini raid de 3 jours en immersion en totale autonomie !**

Après ces 3 premiers jours d'acclimatation, vous commencez à bien connaître les ficelles du bivouac et êtes fins prêts pour un peu plus d'aventure...

Entamons cette journée par un sentier verdoyant au cœur d'une forêt de mélèzes, et laissons-nous surprendre par une arrivée haute en couleur au Lac St Anne. Éblouis par ce lac glaciaire, laiteux, nous cheminons au milieu d'un paysage lunaire minéral.

Chemin faisant, rejoignons le Lac Miroir, pour y découvrir une toute autre ambiance, au cœur du mélézin. Comme son nom l'indique, le reflet du paysage qu'il renvoie est tout simplement sublime... Nous arriverons assez tôt pour choisir un bel emplacement pour la nuit.

**La nuit** : Laissez-vous émerveiller par cet écrin de verdure... Profitez d'un moment de détente et de lâcher prise dans ce cadre sauvage et préservé.

Ce bivouac en totale immersion est l'occasion de vous déconnecter totalement et de renouer avec des plaisirs simples : observer les couleurs qui s'estompent peu à peu, écouter le bruit des animaux, et surtout, admirer les innombrables étoiles une fois la nuit tombée...

**Ma 4ème expérience** : Une nuit en bivouac en totale immersion en pleine nature ! Le repas sera simple et tout le monde sera invité à mettre la main à la pâte : moment convivial partagé !

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +833m      Temps de marche : 3h30

### **Jour 5**

#### **Du Lac Miroir (2 246m) aux Alpagnes de Fontantie (2 247m)**

Descendons jusqu'à Ceillac, et découvrons la cascade de la Pisse au fil de ce chemin enchanteur. Le bruit de l'eau nous accompagne et nous émerveille tout au long de ce parcours...

Nous remontons ensuite sur le GR58, pour trouver un bel emplacement pour passer la nuit, niché au creux du plateau de Fontantie.

**La nuit** : C'est dans ce cadre enchanteur que se déroulera votre dernière nuit en pleine nature !... La tête dans les étoiles, nichés au creux de ce plateau parsemé d'alpages, savourez cette ambiance hors du temps. Peut-être sortirez-vous de votre tente, blottis dans vos sacs de couchage, pour vous lover sous le ciel étoilé et immortaliser dans votre esprit la magie de l'instant.

**Ma 5ème expérience** : Une seconde nuit en bivouac en totale immersion en pleine nature ! Si vous le désirez, dernier réveil, à l'aube, pour ceux qui souhaitent admirer le spectacle de l'aurore, entre boisson chaude et silence absolu...

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +866m / -893m      Temps de marche : 5h00

### **Jour 6**

#### **Des Chalets de Fontantie (2 247m) à Ville-Vieille (1 395)**

Une belle randonnée de fin de séjour par un vallon riant et fleuri, entre forteresse de Château Queyras,

alpages et forêt de mélèzes.

C'est déjà fini ! Des étoiles plein les yeux, des souvenirs plein la tête. Vos muscles fatigués réclament un repos bien mérité, mais votre esprit ne pense qu'à une seule chose : repartir en bivouac !

**Fin du séjour et dispersion à Ville-Vieille vers 15h30.**

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +330m / -1065m      Temps de marche : 4h00

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le rendez-vous est fixé le lundi matin à 9h à Ville-Vieille.**

Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour, répartition du matériel et préparation de votre sac à dos.

**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.

## 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**

Des navettes régulières sont disponibles de fin juin à début septembre, bien que leurs horaires ne soient pas encore fixés à ce stade. Notez que pendant la basse saison, elles peuvent être moins fréquentes voire absentes. Veuillez consulter le site de la région et appeler le 0809.400.013 ou visiter [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr) avant de réserver vos billets de train pour plus d'informations.

## 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

Le samedi (jour 6), à Ville-Vieille, après votre randonnée, aux alentours de 15h30.

Des navettes régulières sont disponibles de fin juin à début septembre, bien que leurs horaires ne soient pas encore fixés à ce stade. Notez que pendant la basse saison, elles peuvent être moins fréquentes voire absentes. Veuillez consulter le site de la région : [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr) ou appeler le 0809.400.013 avant de réserver vos billets de train.

## HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir plus tard, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire à Ville-Vieille sur votre demande :

- En Hôtel en chambre de 2 en ½ pension : 79€/personne
- En Gîte, en chambre de 2 en ½ pension : 59€/personne
- En Gîte, en dortoir de 8 et 12 places en ½ pension : 49€/personne

## NIVEAU

### 3 chaussures

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...). Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Il suffit d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir peur de transpirer un peu !...



## HEBERGEMENT

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de la nuit en bivouac lors de ce séjour inédit ! Vous allez passer toutes les nuits sous tente, hormis le jour 3, où vous serez logés en chambre collective en gîte.

### Au programme :

- Pour démarrer le séjour en douceur : les jours 1 et 2, vous dormirez sous la tente à proximité d'un refuge, puis d'un gîte, avec accès aux commodités (douche, sanitaires), repas chaud et petit-déjeuner servi à l'hébergement.
- Pour vous requinquer au milieu de votre séjour : le jour 3, vous dormez en gîte confortable en ½ pension.
- Pour vivre une aventure hors des sentiers battus : les jours 4, 5 et 6 (2 nuits/3 jours de randonnée), vous dormirez sous la tente en immersion totale, la tête sous les étoiles. Fondez-vous dans la nature, ressourcez-vous avec de bons repas concoctés avec votre accompagnateur...

## NOURRITURE

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 !"...

Au début du séjour, les jours 1, 2 et 3, vous serez rassasiés par de bons repas (dîner + petit-déjeuner + pique-nique) proposés dans les gîtes et refuges. Ensuite, lors de votre mini raid de 3 jours en totale autonomie, vous allez être sollicités pour partager entre vous la nourriture nécessaire. Bien évidemment, les repas les moins lourds à transporter seront favorisés. Rassurez-vous, votre palais ne sera pas oublié ! Et en général, quand on dîne avec pour spectacle la nature sauvage, tout semble meilleur et réconfortant.

Les repas seront composés principalement de féculents, en tenant compte des apports nutritionnels à apporter. Imaginés par votre accompagnateur, suivant sa sensibilité, ils seront simples et savoureux !

Pour ce qui est des pique-niques, ils seront soit composés de salades (ne pas oublier d'apporter une boîte hermétique individuelle), soit de produits locaux à goûter (type charcuterie, fromage).

Les petits déjeuners eux seront simples mais consistants avec une boisson chaude, des féculents et fruits secs par exemple.

Dans un esprit de partage et de convivialité, votre participation est la bienvenue en ce qui concerne les tâches pratiques propres au bivouac. Vous pourrez mettre à profit vos talents naturels de cuistot, ou bien de Robin des Bois !...

N'hésitez pas à ramener une spécialité maison que vous souhaitez faire partager au reste du groupe si vous avez des talents de cuisinier(ère) !

### **Soirée**

Petite idée sympa : Pour mettre l'ambiance et créer des souvenirs mémorables lors de vos soirées en bivouac, n'hésitez pas à déployer vos talents cachés de clown ou de musicien en herbe. Un harmonica ou une flûte ne prennent pas trop de place dans un sac et font toujours leur petit effet, une fois la nuit tombée... Pour peu que l'un d'entre vous ait une âme de cantatrice et se mette à entonner un air lyrique !

### **Feu de Camp**

Petit aparté à propos de la réglementation des feux de camp dans le Parc Naturel Régional du Queyras. En dehors des espaces prévus à cet effet, celui-ci est soumis à un arrêté préfectoral suivant des critères bien définis. D'une manière générale, il est préconisé de ne pas faire de feu, au vu du risque incendie, très présent en période estivale. Vous devrez donc réfréner vos envies de chamalows grillés... Mais, ne vous inquiétez pas, votre accompagnateur saura vous séduire avec d'autres atouts cachés !

### **Zéro Déchet**

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons à vous proposer des produits bio et/ou locaux pour les repas et de limiter le plastic au maximum. Nous vous incitons également à limiter au maximum vos emballages plastiques en utilisant 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).

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de votre campement le matin avant de partir 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 débris laissés par les précédents randonneurs...

### **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 suivant 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.

### **EAU**

Il n'existe pas d'eau plus pure et moins polluée que celle que l'on rencontre en montagne. Cependant, il est recommandé de suivre quelques précautions avant de remplir sa gourde dans un cours d'eau. Essayez d'identifier le point de sortie de l'eau le plus haut en amont possible (la source), vérifiez bien que cette eau est claire et qu'il n'y a pas de déchets ou d'odeur suspecte. Suivez les conseils de votre

accompagnateur, qui connaît bien les zones de pâturages par exemple.

Enfin, nous vous recommandons de prendre avec vous quelques pastilles désinfectantes (type Micropur, vous pouvez vous les procurer en pharmacie ou bien dans les magasins spécialisés outdoor). En cas de doute, celles-ci s'avèrent très utiles et peuvent purifier 1 litre d'eau dans un délai de 30min à 2h.

## PORTAGE DES BAGAGES

### **AUTOPORTAGE (Vous portez vous-même vos affaires)**

Pour vivre pleinement l'expérience du bivouac en autonomie, 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 permettre de vous acclimater en douceur à l'altitude, de muscler votre dos, de l'habituer au poids du sac, et de vous apprendre à vous organiser petit à petit dans la préparation de vos affaires. Car oui, l'organisation fait aussi partie des plaisirs de la randonnée en bivouac !

Les premiers jours, vous porterez uniquement la tente et votre duvet, en plus de vos affaires personnelles. A la fin du séjour, vous aurez également la nourriture à partager durant les 3 jours en autonomie sans ravitaillement.

## PROGRAMME

### **Jour 1 :**

Vous partez avec un minimum d'affaires personnelles et le matériel de bivouac décrit ci-dessus pour deux jours de randonnée. Pour vous acclimater tout doucement, le premier soir, vous pourrez vous doucher au refuge, et profiter d'un repas chaud ainsi que du petit-déjeuner servi au refuge le lendemain matin. Le pique-nique sera fourni par le refuge. En termes de nourriture, vous n'aurez donc à porter que ce pique-nique et rien d'autre.

Vous laissez le reste de vos affaires dans votre bagage que vous retrouverez le soir du jour 2.

Afin d'optimiser le poids de votre sac à dos, voici une liste du minimum vital à prévoir dans votre sac à dos pour un départ le J1 avec vos affaires pour 2 jours :

- Vos indispensables (goretex, gants, bonnet, casquette ou chapeau, tour de cou),
- Une tenue confortable pour le soir (1 t-shirt, 1 polaire ou doudoune-gilet, 1 pantalon ou leggings ou short) + sous-vêtements, chaussettes, maillot de bain,
- Vos affaires de couchage (sac de couchage et drap de sac si souhaité, tente, matelas),
- Un petit nécessaire de toilette (brosse à dents, un tube de dentifrice déjà entamé pour 2, un petit bout de savon, quelques médicaments indispensables, une petite serviette en microfibre).

- Le détail qui fait la différence : des crocs ou chaussures légères pour le refuge et le gîte le soir.

### **Jour 2 :**

Vous portez tout le matériel jusqu'au gîte, où vous retrouvez votre bagage, qui a été transporté jusqu'ici. Vous pouvez alors enlever vos affaires sales, vous prélasser sous une douche bien chaude au gîte et vous vêtir comme un sou neuf ! Profitez alors d'un repas chaud et petit-déjeuner copieux servi au gîte. Le pique-nique du lendemain sera fourni par le gîte.

### **Jour 3 :**

Cette fois-ci, vous pouvez partir léger, avec seulement vos affaires de la journée ainsi que votre casse-croûte de midi ! Vous retrouverez votre bagage le soir au gîte de Ceillac, l'occasion alors de faire et défaire votre garde-robe, et d'ajuster les préparatifs pour la suite du voyage...

### **Jour 4 à 6 :**

Départ pour l'aventure ! C'est parti pour un mini raid de 3 jours en totale autonomie ! Vous vous organisez avec l'accompagnateur pour répartir entre vous le matériel nécessaire (tente, matelas, duvet) ainsi que la nourriture et le matériel nécessaire à la préparation des repas (réchaud, popote). Vous prendrez également quelques vêtements de rechange et un nécessaire de toilette minimum, si l'envie vous prend de vous refaire une beauté au bord d'un torrent...

## **GROUPE**

Petits groupes :

- Départ assuré à partir de 5 participants, avec un maximum de 6 personnes.
- Privatisation possible pour 2 ou 4 personnes

Nous avons choisi sur cet itinéraire de proposer un séjour convivial et intime et donc de limiter volontairement la taille du groupe.

## **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 !

## **MATERIEL FOURNI**

Matériel de camping :

- Tente 2 places,
- Kit de cuisine : casseroles + réchaud + gaz.
- matelas

Si vous possédez votre propre matériel (popote, réchaud, tente, matelas, duvet) et que vous souhaitez l'amener, merci de nous en informer lors de l'inscription.

## **MATERIEL NON FOURNI OBLIGATOIRE**

- Duvet
- Votre vaisselle individuelle (bol + verre + couverts, privilégier la vaisselle pliable - exemple : sea to summit)
- Une boîte hermétique si besoin pour les pique-niques.

## 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.

### La garde-robe d'usage 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 vent,
- 2 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 goretex 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 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée.

## Les indispensables :

- 1 sac à dos à partir de 45 litres (45/50 litres pour les petits gabarits et jusqu'à 55/60 litres pour les grands gaillards) avec une armature renforcée, muni d'une ceinture ventrale Attention, le choix de votre sac à dos est primordial ! Pour ne pas avoir mal au dos et profiter pleinement de votre séjour, il doit être adapté à votre morphologie et au poids que vous allez porter (environ 12kg, suivant les gabarits),
- 1 duvet chaud (température confort 0°). Il est impératif d'avoir un sac avec ce niveau de température confort, pour bien dormir et ne pas avoir froid la nuit. Pour les plus frileux, pensez à ajouter un drap de sac en soie ou en polaire qui permet de gagner quelques degrés supplémentaires. Attention à bien choisir un duvet suffisamment compact pour ne pas occuper tout l'espace à l'intérieur de votre sac !
- Matelas ou tapis de sol, pour plus de confort et une meilleure isolation au froid transmis par le sol. Si vous le pouvez, choisissez un matelas auto-gonflant léger et de bonne qualité, ou bien un matelas en mousse à accrocher à l'extérieur de votre sac. (Matelas inclus au tarif si vous n'en possédez pas)
- 2 bâtons télescopiques,
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures),
- Crocs ou chaussures légères pour le soir dans les hébergements,
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3,
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette,
- 1 gobelet, bol, couteau et fourchette/cuillère,
- Des vivres de course,
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance,
- 1 couverture de survie,
- Papier toilette biodégradable avec un petit briquet pour le brûler,
- Crème solaire sans nanomatériaux indice 4,
- 1 lampe frontale,
- Un canif,
- Un sifflet.

## En termes de beauté :

Le petit nécessaire que vous allez porter : à réduire au strict minimum ! Une brosse à dent, un tube de dentifrice entamé (ou mieux, votre dentifrice maison biodégradable composé d'argile verte et de bicarbonate de soude), une savonnette + un shampoing solide, une serviette microfibre de petite taille,

un gant de toilette... Vous pouvez prendre une plus grande serviette et plus d'affaires qui resteront dans votre bagage suiveur.

#### **Astuces :**

- Pour garder votre savon au sec, glissez-le dans une pochette ou un bout de tissu en lin.
- Pour votre toilette de chat, prévoyez une bassine en tissu repliable (type Sea To Summit),
- Boules Quiès si vous avez le sommeil léger (ou en cas de ronfleurs !),
- 1 maillot de bain, si vous souhaitez vous rafraîchir dans une rivière.

#### **En cas de petits bobos (votre guide aura également une pharmacie collective) :**

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

## **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).



# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

6 Jours, 5 Nuits, 6 Jours de marche

Du lundi matin au samedi après-midi

Date Début	Date Début	Privatisation pour 2 - Prix par personne	Privatisation pour 4 - Prix par personne	Prix par personne groupe de 6 maximum
01/07/2024	06/07/2024	1 395,00 €	895,00 €	695,00 €
08/07/2024	13/07/2024	1 395,00 €	895,00 €	695,00 €
15/07/2024	20/07/2024	1 395,00 €	895,00 €	695,00 €
22/07/2024	27/07/2024	1 395,00 €	895,00 €	695,00 €
29/07/2024	03/08/2024	1 395,00 €	895,00 €	695,00 €
05/08/2024	10/08/2024	1 395,00 €	895,00 €	695,00 €
12/08/2024	17/08/2024	1 395,00 €	895,00 €	695,00 €
19/08/2024	24/08/2024	1 395,00 €	895,00 €	695,00 €
26/08/2024	31/08/2024	1 395,00 €	895,00 €	695,00 €

## Options

Merci de nous préciser lors de l'inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire avant ou après votre randonnée :

- En Hôtel en chambre de 2 en ½ pension : 79€/personne
- En Gîte, en chambre de 2 en ½ pension : 59€/personne
- En Gîte, en dortoir de 8 et 12 places en ½ pension : 49€/personne

## LE PRIX COMPREND

- La pension complète du lundi midi au samedi midi,
- Les transferts de votre bagage les jours 2, 3 et 6,
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État spécialiste du bivouac,
- La fourniture du matériel de camping : tente, popote, réchaud, gaz, matelas.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transferts depuis la gare de Mont-Dauphin/Guillestre,
- Les nuits supplémentaires éventuelles à Ville-Vieille,
- duvet et vaisselle individuelle
- 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

### PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux valeurs environnementalistes de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.

Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal... Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.

Émerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelles. Mélèzes, pins cembro et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan...

### 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, *Les Pilleurs du Viso* de Nicolas Crunchant.



# TOURISME RESPONSABLE

## Randonner responsable avec Destinations Queyras

Randonner avec nous c'est d'abord accorder votre confiance à une petite agence locale composée d'une équipe de passionnés de terrain, de leur entreprise et impliqués socialement dans leur territoire. La convivialité, la valeur humaine et les qualités que cœurs comptent autant que la compétence technique que nous pouvons vous apporter.

C'est associer le partage notre expérience et notre vécu dans les conseils personnalisés et sur mesure qui vous sauront donnés.

C'est aussi l'assurance d'une organisation de séjours basée sur des critères de développement durable (prévention de l'environnement, du patrimoine et des cultures et optimisation des retombées économiques locales, et implication sociale) intégrant une collaboration avec les institutions du tourisme et de l'environnement.

Ces engagements de longue date ont d'ailleurs permis à plusieurs de nos séjours d'obtenir la labellisation « Valeurs Parc » par le Parc naturel régional du Queyras.

## Valeurs & engagements

### Valeurs humaines

Vous accordez votre confiance à une petite agence locale composée d'une équipe de passionnés, de femmes et d'hommes de terrain.

Nous plaçons au cœur de nos échanges avec vous la convivialité, la valeur humaine, les qualités du cœur. Tout cela compte autant que la compétence technique.

Le renseignement et l'organisation de vos vacances sont notre métier et notre passion.

Des conseils personnalisés et sur mesure, nous partageons volontiers notre expérience et notre vécu. Un professionnel de la montagne sera toujours présent pour répondre à vos questions.

### Valeurs durables :

Nous essayons d'organiser nos séjours en respectant les critères de durabilités : impact environnementale, impact économique et impact social. Concrètement notre engagement quotidien se résume à une application :

- Dans les réflexions les décisions de l'office du tourisme, Guillestrois-Queyras et du Parc naturel

régional du Queyras,

- Dans la formation continue des accompagnateurs en montagne et dans l'évolution de cette profession très particulière,
- Dans le milieu associatif local de la montagne,
- En travaillant avec des accompagnateurs locaux,
- En utilisant des produits locaux pour les pique-nique,
- En travaillant avec des hébergeurs locaux partageant nos valeurs.

## **Votre séjour : Organisation et sécurité**

### **Un accompagnateur, local professionnel et formé**

Tous nos accompagnateurs sont diplômés et nous attachons une grande importance à la connaissance du territoire, spécialiste de la destination.

**La sécurité** : pour cela, nous mettons à votre disposition : une équipe de professionnels (accompagnateurs, transporteurs, hôteliers...), une assistance en cas d'urgence au moment de votre séjour, et un numéro d'urgence pour nous joindre 7 jours sur 7, dimanches et jours fériés.

**Des petits groupes** : la plupart de nos séjours est limité à 14 participants, pour une meilleure dynamique de groupe et une plus grande convivialité. Sur certains circuits nous réduisons même à 8 ou 10 pour mieux répondre à des contraintes de sécurité.

### **Des prix justes et équitables**

Nos prix sont calculés afin de rémunérer le plus justement possible nos partenaires locaux (accompagnateurs, hébergeurs, transporteurs...).

Vous comparez les prix et c'est normal ! mais deux séjours dans un même massif ou deux voyages vers la même destination peuvent proposer des tarifs très différents ! Pour nous, le meilleur rapport qualité / prix est d'être respectueux de nos partenaires locaux en leur assurant une rémunération juste et équitable.

### **Des départs assurés**

Nous travaillons en réseau avec d'autres agences, qui partagent les mêmes valeurs que les nôtres, afin de vous proposer le plus grand nombre de départs assurés. 21 jours avant le départ, au plus tard, nous vous informons de l'avancement de votre séjour. S'il n'est pas assuré, notre équipe vous aidera à vous rediriger sur une autre randonnée.

### **Vos données personnelles**

Pourquoi les récoltons-nous ? Soyez rassurés, aujourd'hui avec la protection des données, nous attachons le plus grand soin à respecter votre choix.

### **Et l'écologie dans tout ça !**

Au bureau, toute l'équipe est sensibilisée au tri sélectif et nous veillons à ce que ce soit respecté. Nous pratiquons aussi le tri dans le numérique : tri des mails de façon régulière, pas d'envoi de mails avec pièces jointes trop lourdes.

# SÉJOUR " VALEUR PARC NATUREL REGIONAL"

## LA MARQUE « VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL »

### Qu'est-ce que c'est ?

En juin 2018 nous avons été la première agence à proposer des séjours marqué valeur parking. Le Parc naturel régional du Queyras nous a fait confiance pour entamer ensemble une démarche de valorisation des acteurs du territoire.

### Quelles en sont les grandes lignes ?

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 ».

Nous demandons à tous nos prestataires hébergeur ou activité d'utiliser un maximum de produits locaux et de privilégier les pique-niques « zéro déchet » et nous les sélectionnons pour les valeurs que nous avons en commun. Nous privilégions les rencontres avec les artisans, producteurs, hébergeur et prestataires d'activités. Préserver la qualité des paysages, la faune, la flore du Queyras est au centre de nos préoccupations. Nous nous engageons à vous faire connaître la richesse culturelle et savoir-faire du Queyras.