

Tour du Queyras par les sommets



PRESENTATION

Randonnée itinérante en gîtes d'étape et refuges

6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

Faire le tour du Queyras par les crêtes, par des chemins oubliés ou des sentiers panoramiques sublimes, découvrir quelques lacs encore secrets et entreprendre l'ascension de sommets à plus de 3000 m, voilà quels sont les ingrédients de ce tour du Queyras original et aérien ! Vous avez peut-être déjà randonnée dans le Queyras, mais le programme de ce séjour vous étonnera par sa variété et sa richesse. Votre accompagnateur vous emmènera à la découverte de petits recoins souvent inconnus des randonneurs.

Alors si vous êtes un amoureux des sentiers d'altitude et volontaire pour gravir quelques beaux sommets, cette randonnée comblera toutes vos attentes !

Nos points forts...

- Un tour du Queyras inédit par les sommets pour les randonneurs sportifs (niveau 5 chaussures)
- Chaque jour un sommet différent
- Les plus beaux belvédères du massif
- Un encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays

PROGRAMME

Jour 1 :

Accueil à 9 h 30 le dimanche par votre accompagnateur au départ du circuit (voir la rubrique « accueil »).
Présentation du séjour.

Traversée du Pic de la Gardiole de l'Alp (2 786 m)

Court transfert au hameau Les Prats (1 800 m) puis itinéraire d'ampleur pour rejoindre Saint-Véran, la plus haute commune d'Europe ! Très belle alternance des milieux montagnards : forêts, alpages, crête panoramique, pic à 2 800 m... et une sympathique visite du village pour terminer cette fabuleuse journée. Nuit à Saint-Véran.

Dénivellations : 1 150 m en montée, 900 m en descente Temps de marche : 7 h 30

Jour 2 :

Les pics franco-italiens : Rocca Bianca (3 056 m) et Caramantran (3 025 m)

Après un petit transfert vers le Cirque de Clausis, découverte d'un site majestueux du Queyras frontalier réputé pour son charmant refuge, ses lacs d'altitude et ses nombreux sommets culminant à plus de 3 000 m ! Au programme du jour, les deux sommets à 3 000 m du secteur avec une traversée le long de la frontière italienne avec des vues superbes sur l'Italie et le mont Viso. Nuit au refuge Agnel.

Dénivellations : 1 050 m en montée, 650 m en descente Temps de marche : 6 h

Jour 3 :

Lever de soleil au Pain de Sucre (3 210 m) ou traversée des arêtes de l'Eychassier (2 928 m) et du Pic Foréant (3 081 m)

Depuis le refuge, 1 h 30 d'ascension à la frontale suffit pour atteindre le pic du Pain de Sucre culminant à plus de 3 200 m ! Depuis ce splendide belvédère, vous vivrez un inoubliable lever de soleil sur l'intégralité de la chaîne alpine : Mont-Rose, Cervin, Grand Paradis, Mont-Blanc, Vanoise, Écrins, Mercantour... Retour au refuge pour un petit-déjeuner reconstituant puis nous repartons pour franchir le col Vieux et descendre le splendide vallon des lacs. Si les conditions ne sont pas réunies pour le lever de soleil, nous effectuerons la traversée intégrale des arêtes du Foréant avant de rejoindre le vallon des lacs. Encore un panorama exceptionnel ! Nuit à l'Échalp.

Dénivellations : entre 450 et 800 m en montée, 1 380 et 1 700 m en descente

Temps de marche : 7 h 30

Jour 4 :

Traversée du Pic de Maït d'Amunt (2 810 m) On quitte rapidement le gîte pour gagner le hameau de

La Monta. Le sentier s'élève rapidement en direction de la tête de Pelvas. On rejoint ensuite la crête faisant office de frontière au milieu d'un chaos de blocs extraordinaires. Incursion rapide en Italie, pour rejoindre à nouveau la frontière française. Un dernier effort est nécessaire pour rejoindre le sommet, mais la vue en vaut le détour ! Descente en traversée sur l'arête puis retour sur le sentier qui nous conduit jusqu'au Roux d'Abriès où nous passerons la nuit.

Dénivellations : 1 100 m en montée, 850 m en descente Temps de marche : 7 h 30

Jour 5 :

Traversée du Pic du Malrif (2 906 m) par les 3 cols et ascension du Grand Glaiza (3 259 m)

Cette traversée des « 3 cols » est certainement l'une des plus belles randonnées du Queyras. Itinéraire réservé aux randonneurs en bonne forme, il reste très peu fréquenté et réserve des paysages sauvages et très variés. Nous découvrirons toutes les richesses des différents étages de végétation de la montagne des alpages aux lacs d'altitude jusqu'aux névés persistants du Grand Glaiza. Encore une superbe journée panoramique ! Nuit au petit hameau d'alpage des Fonts de Cervières.

Dénivellations : 1 100 m (+ 450 m en option) en montée, 950 m (+ 450 m) en descente Temps de marche : 7 h 30 (+1 h 30)

Jour 6 :

Traversée du Pic de Fond Queyras (2 833 m)

Départ matinal pour découvrir un secteur inconnu du Queyras ! Ici pas de sentier bien marqué, votre accompagnateur vous conduit au pas de Fond Queyras (2 767 m) avant d'atteindre le petit sommet qui surplombe le col à plus de 2 800 m. Un dernier panorama sur les sommets frontaliers, la combe du Guil et l'ensemble de notre circuit et pour terminer en beauté cette randonnée il nous reste à rejoindre le col Est de l'Agrenier puis le sentier botanique des Astragales pour revenir à Ville-Vieille.

Dénivellations : 880 m + 110 m en montée, 450 m + 980 m en descente

Temps de marche : 6 h 30

Fin du séjour le vendredi vers 15 h 30

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Avertissement

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le rendez-vous est fixé le jour 1 à 9 h 30 au départ du circuit à l'hôtel le Guilazur au village de Ville-Vieille en face de l'arrêt des bus (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, merci de prévenir Destinations Queyras au 04 92 45 04 29 ou 06 74 38 89 59

Si vous arrivez en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Informations et horaires : www.oui.sncf

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)
 - À Oulx, un car Zou (Région -sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif (2019) : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans). Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV

Votre accompagnateur, un responsable de l'agence ou la navette Zou viendra vous chercher en gare le **dimanche matin à 8 h 30** pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins 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.

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

Fin du séjour le jour 6 vers 15 h 30

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

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx – Paris via Briançon. Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx (Durée du

trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Tarif 2019 : 12€)

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf)

NIVEAU

5 chaussures

Circuit réservé aux marcheurs confirmés et bien entraînés en très bonne forme au moment du séjour. Les étapes sont en général de 6 à 7 heures de marche sans les pauses. La dénivellation positive est régulièrement supérieure à 1000 m. En cas de défaillance éventuelle, il est possible de faire une étape avec le transfert des bagages (sauf J4 vers l'Italie) et de rejoindre le groupe le soir.

HEBERGEMENT

- 3 nuits en gîtes d'étape
- 2 nuits en refuge

Ces structures d'accueil offrent un hébergement réservé presque essentiellement aux randonneurs. Les nuits s'organisent en petit dortoir ou chambres collectives (de 6 à 12 personnes selon les gîtes) avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage.

Les repas et les petits déjeuners sont préparés par nos hôtes.

La restauration servie dans les gîtes d'étape est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit... Ces pique-niques sont réservés auprès des hébergements ou préparés par l'accompagnateur à l'aide des produits et commerces locaux.

Tous les gîtes et les refuges sont équipés de douches chaudes et de bonnes couvertures ou de couettes. Pour la nuit, **il est obligatoire de prévoir un drap-sac** (nouvelle réglementation des hébergements du Queyras).

TRANSFERTS INTERNES

Minibus et navettes locales

PORTAGE DES BAGAGES

Vos affaires personnelles inutiles pendant la journée sont transportées par taxi d'une étape à l'autre.

Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (12 kg maximum).

Attention l'accès aux différents hébergements n'est pas toujours aisé, un bagage trop volumineux et trop lourd peut être refusé par le transporteur.

La journée vous ne portez que votre sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds...).

Aujourd'hui, l'aménagement des refuges vers plus de confort (douches, petits dortoirs...), l'évolution du matériel (sacs à dos plus légers et mieux adaptés) et de l'équipement vestimentaire (en légèreté et compressibilité) permet cette pratique dans de très bonnes conditions.

Pour cette soirée, le refuge met à votre disposition des sabots caoutchouc ou des chaussons. Il vous reste à prévoir votre drap de sac pour dormir (obligatoire avec la nouvelle réglementation des refuges), un change pour le soir, une serviette de toilette légère et un petit nécessaire de toilette.

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 10 personnes

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste du Queyras.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

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

SECURITE

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, nos professionnels sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

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

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 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 drap de sac (Obligatoire dans tous les hébergements)**

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective)

- 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
- 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

Du dimanche matin au vendredi après-midi

DATE DÉPART	DATE DE FIN	TARIF
Du 14/06/2020	au 19/06/2020	695,00 €
Du 21/06/2020	au 26/06/2020	695,00 €
Du 28/06/2020	au 03/07/2020	695,00 €
Du 05/07/2020	au 10/07/2020	695,00 €
Du 12/07/2020	au 17/07/2020	695,00 €
Du 19/07/2020	au 24/07/2020	695,00 €
Du 26/07/2020	au 31/07/2020	695,00 €
Du 02/08/2020	au 07/08/2020	695,00 €
Du 09/08/2020	au 14/08/2020	695,00 €
Du 16/08/2020	au 21/08/2020	695,00 €
Du 23/08/2020	au 28/08/2020	695,00 €
Du 30/08/2020	au 04/09/2020	695,00 €
Du 06/09/2020	au 11/09/2020	695,00 €

Nuits supplémentaires en 1/2 pension :

- en chambre de 2 en hôtel : 69 €/personne
- en chambre de 2 en gîte : 52 €/personne
- en chambre collective en gîte : 43 €/personne

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche midi au vendredi midi
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transport des bagages
- Les transferts en minibus et/ou en navette locale décrits au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- L'assurance multirisque

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Ce séjour original permet d'effectuer le tour du Queyras en empruntant les crêtes et sommets panoramiques. En bon connaisseur de son territoire, votre accompagnateur vous propose de vous éloigner des endroits très (trop !) fréquentés pour vous emmener à la découverte de quelques « sentiers oubliés » et des pics les plus représentatifs du Queyras... à découvrir absolument !

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, les romans de Raymonde Meyer-Moyne ou, pour la période actuelle, « Le Dernier Refuge » de Nicolas Crunchant.

