

Tour du Queyras confort- randonnée itinérante accompagnée



PRESENTATION

Randonnée confort en chambre de 2
6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

Longtemps réservé aux adeptes des gîtes d'étape et des refuges, le tour du Queyras se décline aujourd'hui dans une version plus douce et plus confortable, en hôtels 2** et 3*** ou en chambre d'hôtes.

Tout en parcourant les vallées du massif, en visitant les villages authentiques et en savourant des panoramas magnifiques, vous bénéficierez de chambres privatives afin de mieux récupérer des efforts de la journée avec pour la plupart des hébergements la possibilité d'accéder à l'espace bien-être ! Le transfert de vos bagages facilitera votre randonnée !

Le plus de ce séjour :

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

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

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

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

Nos points forts...

- Le confort des chambres d'hôtel et l'accès à un espace bien-être dans la majorité des hôtels !
- De nombreux lacs tout au long du parcours avec un bel aperçu des différents paysages du Queyras
- Un encadrement par un accompagnateur en montagne du pays

PROGRAMME

Jour 1 :

Le rendez-vous est fixé le dimanche à 8 h 30 à la gare de Montdauphin-Guillestre.

Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour et départ pour l'étape (voir la rubrique « accueil »).

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 Ceillac. 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, resserrez bien vos lacets sans attendre un instant de plus pour bondir à la conquête du Queyras !

Ceillac (1 650 m) - Lac Sainte-Anne (2 483m) et Lac Miroir (2 246m) : Ondes Sublimes

Entamons cette première 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... Dans cet écrin de nature baigné de lumière, n'oubliez pas de lever les yeux pour admirer l'imposant Pic de la Font-Sainte qui nous surplombe du haut de ses 3 385 m.

Après cette journée étourdissante de reflets miroitants et de sommets impétueux, nous reprenons notre chemin pour rejoindre la vallée.

Dénivelée : + 530 m, - 795 m Temps de marche : 5 h 00

Jour 2 :

De Ceillac (1 650 m) à Saint-Véran (2 040 m) : Le village qui tutoie les étoiles

Ce matin, suivez votre guide pour une petite visite culturelle en déambulant entre les ruelles de Ceillac. Délectez-vous de ses anecdotes sur la vie dans le Queyras, avant de reprendre notre chemin de pèlerin. Comme un papillon vers la lumière, nous nous élevons doucement vers le Col fromage (2 300 m). Nous traversons ensuite des alpages ornés des plus beaux spécimens de la flore alpine. Regardez où vous mettez les pieds pour ne pas écraser ces merveilles, mais n'oubliez pas d'embrasser la vue sur les sommets du Queyras ! Nous redescendons en direction de la Vallée de l'Aigue-Agnelle, où siège Saint-Véran, le plus haut village d'Europe, perché à plus de 2 000 m d'altitude.

Dénivelée : + 860 m, - 760 m Temps de marche : 6 h 30

Jour 3 :

Saint-Véran (2 040 m) - Le Cirque de la Blanche et le Pic de Caramantran (3 025 m) : Émotion saisissante

Aujourd'hui, vous allez découvrir un décor fantastique en haute montagne : le cirque majestueux de la Blanche ! Après un court transfert qui nous mène aux vestiges de l'ancienne mine de cuivre (2 300 m), nous nous élançons pour rejoindre les lacs Blanchets. 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 (3 025 m), qui n'attend que nous ! Nous entamons une traversée via une crête qui nous mène à l'ascension de ce dôme majestueux. Juchés sur sa cime, la vue nous transporte tant le panorama est grandiose. Sommets, glaciers, lacs s'étendent à perte de vue et façonnent un paysage unique. Sans oublier la paroi impressionnante du Mont-Viso qui se dresse face à nous.

Nuit à Saint-Véran, le plus haut village d'Europe !

Dénivelée : + 650 m, - 650 m Temps de marche : 5 h 30

Jour 4 :

De Saint-Véran (2 040 m) À Molines (1 750 m) : Si le Queyras nous était conté...

Après une journée riche en sensations et haute en couleur, nous changeons de décor pour une balade chargée d'histoire. En cheminant le long du sentier des bergers qui relie la Vallée des Aigues à la Vallée du Guil, votre guide vous conte les fables d'antan. Entre hameaux oubliés et traditions paysannes d'autrefois, votre soif de curiosité sera satisfaite... La vie au creux de ces vallons isolés est certes rude mais surtout empreinte de solidarité et de génie d'adaptation !

Dénivelée : + 850 m, - 850 m Temps de marche : 5 h 50

Note: en haute-saison, selon la disponibilité des hébergements il est possible que cette étape évolue.

Jour 5 :

De Molines à la haute vallée du Guil (3 000 m) : Sautillons sur les crêtes

Aujourd'hui, nous allons toucher le ciel du bout des doigts, à près de 3000 m d'altitude ! Un petit transfert vous amène au Col Agnel, qui marque la frontière italienne. 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 cheminons à flanc de montagne pour atteindre le Col de l'Eychassier (2 917 m) dans un cadre minéral qui irradie tel un paysage lunaire. Nous poursuivons le long de la crête, pour une vue qui vous laisse sans voix... Saisissez l'émotion qui se dégage, comme une éphémère fusion entre nous et l'environnement. Les 4 000 de la chaîne des Alpes nous font face fièrement : Mont-Rose, Cervin, Grand Paradis, Mont-Blanc, pour ne citer qu'eux. La descente n'en est pas moins exceptionnelle. Peut-être subsiste-t-il quelques névés, rescapés de la fonte des neiges. Soyez attentifs aux bruits de pierres qui dévalent la pente. Il n'est pas rare de croiser des bouquetins, à l'aise tels des funambules sur ces pentes d'altitude...

Dénivelée : + 350 m, - 1 200 m Temps de marche : 5 h 30

Jour 6

Aiguilles(1 480 m) - Château-Queyras - Ville-Vieille (1 380 m) : Comme si le temps était suspendu...

Cette dernière journée est placée sous le signe du patrimoine ! Nous sautillons sur un sentier en balcon avec vue plongeante sur la Vallée du Guil. Ne perdez pas une miette des explications de votre accompagnateur sur la République des Escartons et les petits hameaux traversés. Celui de Meyriès vous offre un parfait exemple de cultures traditionnelles en terrasse, typiques de l'agriculture en montagne. Lors de la descente, la forteresse de Château-Queyras se dresse, noble et altière, enserrée dans ses remparts, telle la gardienne du Queyras.

Dénivelée : + 655 m, - 725 m Temps de marche : 5 h 30

Après cette randonnée, les jambes lourdes et la tête pleine de merveilles, il est temps de se dire aurevoir !

Nous avons prévu une fin de randonnée vers 15h30, pour vous permettre de rejoindre la gare de Guillestre assez tôt pour prendre un train aux alentours de 16h30. Transfert en navette locale ou avec notre accompagnateur pour rejoindre la gare.

COMPLÉMENT DE PROGRAMME

Accueil par votre accompagnateur le dimanche matin à 8 h 30 à la gare SCNF de Montdauphin-Guillestre.

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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil par votre accompagnateur le dimanche matin à 8 h 30 à la gare SCNF de Montdauphin-Guillestre.

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.

DISPERSION

Fin du séjour le jour 6 (vendredi) après la randonnée,

Retour à la gare

Fin de randonnée vers 15h30, pour vous permettre de rejoindre la gare de Guillestre assez tôt pour prendre un train aux alentours de 16h30. Transfert en navette locale ou avec notre accompagnateur pour rejoindre la gare.

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
 - 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 2021 : 12€)
 - Retour à Oulx : Si vous repartez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Renseignements et réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com - 04 92 45 18 11

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès

de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf).

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

3 chaussures

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires vallonnés de 20 à 30 km ou 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 !...

Sur cet itinérant, si vous avez un gros coup de mou ou un petit bobo embêtant, il sera exceptionnellement possible de faire une étape avec le véhicule qui transfère vos bagages à l'hébergement suivant. Vous pourrez ainsi vous requinquer pour repartir de plus belle le lendemain !

HEBERGEMENT

En chambre de 2 personnes.

Chambre single possible (avec supplément) en fonction des disponibilités au moment de la réservation. Durant ce séjour vous serez choyés dans des établissements de goût aux prestations de qualité. Nous avons sélectionné pour vous différents hôtels 2** et 3*** et chambres d'hôtes suivant les disponibilités. Vous serez accueillis avec le sourire et la chaleur des gens d'ici, choyés comme à la maison et gâtés par une cuisine généreuse, inventive et locale. Dans certains hébergements, vous aurez le plaisir de vous délasser les muscles après la randonnée dans l'espace bien-être (spa, hammam, sauna ou jacuzzi, selon les hébergements). Profitez de ces havres de paix pour vous reposer et vous détendre en admirant la vue sur les sommets environnants, pour des vacances garanties sans souci !

Restauration

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

"Quand l'appétit va, tout va !"...

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

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

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 lien avec nos valeurs et notre éthique, nous souhaitons mettre en avant les petits producteurs et artisans locaux du Queyras. C'est pourquoi, nos accompagnateurs ont pour habitude de vous proposer, au cours du séjour, une halte à la Maison de l'Artisanat de Château-Ville-Vieille. Cette coopérative de plus de 30 ans regroupe des artisans du Queyras et leur permet de promouvoir leurs savoir-faire artisanaux et agricoles. L'idée est belle de s'impliquer et de soutenir le tissu économique local en passant par des circuits courts et par des acteurs impliqués dans le développement et l'économie solidaire au sein du territoire.

Vous pourrez y flâner en admirant les sculptures typiques sur bois, déguster de somptueux cadeaux pour gâter vos proches (bijoux, vêtements en laine, savons, poterie, livres, bougies, etc.), et ramener de quoi vous régaler de retour chez vous avec les nombreuses spécialités locales (fromage, pâtés, tisanes, miel, bières locales, tartes, croquettes du Queyras et bien d'autres délices). Vous aurez également l'agréable surprise d'y dénicher des accessoires zéro-déchet, qui pourront peut-être vous inspirer ou vous faire casser votre tirelire !

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

Vous pouvez retrouver leurs spécialités et bien plus d'informations à l'adresse suivante :

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

ECORESPONSABILITE

En tant que professionnels du tourisme, nous avons notre rôle à jouer dans la transition actuellement en cours vers un avenir plus durable. Nous constatons un fort attrait pour la nature, une envie de retour aux sources, un besoin de déconnexion vis-à-vis de la technologie et de reconnexion avec soi-même. Nous souhaitons être en lien, en communion avec notre environnement, mais nos modes de vie actuels nous ont éloignés de l'essentiel ! C'est là qu'interviennent les professionnels de la montagne, afin d'encadrer

et de sécuriser les pratiques, tout en préservant le milieu naturel. Mais gardez à l'esprit que ce que nous pouvons vous proposer seront uniquement des expériences.

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

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

Zéro Déchet

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons pour votre santé et pour la planète en ce qui concerne la qualité de vos repas et en limitant le plastique au maximum. Nous vous incitons également à utiliser des emballages en papier ou bien réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). Pour vous encourager dans cette démarche, nous vous offrons en cadeau de bienvenue un sac en coton (ou tote bag) dans lequel vous pourrez glisser votre pique-nique, et que vous pourrez réutiliser à l'infini dans vos futures randonnées ! De même, nous vous encourageons à investir dans une gourde réutilisable en plastique ou métal, dans le but de réduire les déchets de bouteilles d'eau. Chaque geste anodin compte !

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

TRANSFERTS INTERNES

Minibus et navettes locales.

PORTAGE DES BAGAGES

Pour un séjour tout confort, nous assurons le transfert de votre bagage entre chaque hébergement par

taxi. Vous pourrez y laisser tout l'attirail dont vous n'avez pas besoin pour randonner (telles que vos affaires de beauté, vos vêtements de rechange pour le soir, etc.). Quelques recommandations avant de boucler votre sac : merci de vous munir d'un seul bagage par personne, d'un poids raisonnable (10kg maximum) et souple, de type sac de voyage ou de sport (valise rigide interdite). Loin de nous l'idée de vous compliquer la tâche, mais de faciliter celle du transporteur. En hiver, la neige rend parfois difficile l'accès aux hébergements. Si l'enneigement est trop important, le véhicule ne peut stationner devant les hôtels et c'est donc le transporteur qui devra porter les malles ! Un bagage trop volumineux et trop lourd, dépassant les 10kg, sera refusé par celui-ci.

Grâce à ce transfert de bagage, et afin de préserver vos épaules, vous n'aurez pas de sac à dos volumineux à porter à la journée. Nous vous demanderons seulement d'ajouter dans votre sac le matériel indispensable à votre sécurité dans le milieu enneigé, composé d'une pelle à neige et une sonde repliée sur elle-même (matériel distribué par votre guide le premier jour). Vous devrez donc prévoir un petit sac à dos d'environ 35 à 38L, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, un thermos pour réchauffer l'ambiance, etc.

GROUPE

Départ assuré à partir de 6 participants

Groupe limité à 12 personnes

Si vous êtes un groupe constitué :

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

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

ENCADREMENT

Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider !

Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et spécialiste du Queyras, qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne. Chacun d'entre-eux possède sa propre personnalité et saura attirer votre attention sur les détails merveilleux que cache la nature, comme autant de trésors à contempler : l'observation des rapaces et des mammifères au détour d'un sentier, les innombrables espèces de fleurs et arbres dont le massif regorge, l'art de conter les histoires et anecdotes insolites de chaque village, etc.

Avant tout, il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain, son

attention pour chaque détail. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de plaisir et de lâcher-prise !...

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

Vêtements :

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! En montagne, le principal est d'être à l'aise dans ses vêtements et libre de ses mouvements afin de pouvoir gambader comme un lièvre au milieu des prairies ou crapahuter tel un chamois sur les sentiers escarpés. Nous vous recommandons de suivre le principe des 3 couches, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante type laine de mérinos ou vêtement thermique,
- une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Ce principe peut être adapté suivant vos préférences et au vu de la météo, bien entendu ! Par un temps radieux, en fournissant un effort continu, vous pourrez ne porter qu'un tee-shirt. Si une brise se lève lorsque vous arrivez sur un sommet ou sur une crête, il peut être utile d'avoir un tee-shirt manches longues chaud type laine de mérinos à enfiler rapidement. De la même manière, évitez de garder sur vous des vêtements mouillés après avoir transpiré. Un tee-shirt de rechange ou le tee-shirt manches longues peut s'avérer bien utile pour éviter d'attraper un coup de froid ! Vous pouvez par exemple profiter de la pause de midi pour faire sécher votre tee-shirt humide au soleil.

Pour le bas du corps, vous pouvez choisir un short ou pantalon souple (éviter les modèles qui vous compriment le ventre !) et léger. En cas de pluie, vous pourrez enfiler par-dessus un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex.

En tant que randonneur aguerri, vous n'êtes pas sans savoir que le coton est à proscrire. Il vaut mieux préférer des matières qui sèchent rapidement, type laine (mérinos), soie ou fibre synthétique. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la randonnée. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

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.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 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),
- 2 bâtons télescopiques,
- 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, 1 couteau/fourchette repliable pour les pique-niques,
- des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément),
- 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 sans nanomatériaux indice 4 et écran labial,
- un canif,
- un sifflet.

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 vous sentir comme à la maison le soir, n'oubliez pas :

- Votre nécessaire de beauté indispensable pour vous bichonner (essayez d'être minimaliste et de privilégier les contenants de petite taille, prévoir une savonnette + un shampoing solide, une serviette en microfibre et un gant de toilette),
- Votre drap de sac pour vous coucouner sous les couvertures,
- Une paire de chaussures légères, crocs ou chaussons pour déambuler à votre aise à l'intérieur,
- Vos affaires de rechange pour vous parer de vos plus beaux atouts,
- 1 lampe frontale ou de poche pour dévorer votre livre favori jusque tard dans la nuit,
- Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles,
- Un maillot de bain pour vous délasser les jambes dans le sauna après la randonnée.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

6 JOURS / 5 NUITS / 6 JOURS DE MARCHÉ

Du dimanche matin au vendredi après la randonnée

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
05/06/2022	10/06/2022	Annulé	870 euros
12/06/2022	17/06/2022	Annulé	870 euros
19/06/2022	24/06/2022	Annulé	870 euros
26/06/2022	01/07/2022	Confirmé	890 euros
03/07/2022	08/07/2022	Confirmé	890 euros
10/07/2022	15/07/2022		890 euros
17/07/2022	22/07/2022	Confirmé	890 euros
24/07/2022	29/07/2022		890 euros
31/07/2022	05/08/2022	Confirmé	890 euros
07/08/2022	12/08/2022	Confirmé	890 euros
14/08/2022	19/08/2022		890 euros
21/08/2022	26/08/2022		890 euros
28/08/2022	02/09/2022	Confirmé	890 euros
04/09/2022	09/09/2022		870 euros
11/09/2022	16/09/2022	Confirmé	870 euros
18/09/2022	23/09/2022		870 euros

Supplément single en fonction des disponibilités : 150 €

Nuit supplémentaire :

Le RDV se fait impérativement en gare, nous vous conseillons de réserver dans un des établissements de Guillestre :

- Hôtel Lacour *** (50 m de la gare - 3 km du centre-ville - conseillé si arrivée en train) :
 - Contact : 04 92 45 03 08
- Le Catinat Fleuri ** (Centre-ville - 3 km de la gare - conseillé si arrivée en voiture) :
 - Contact : 04 92 45 07 62

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche matin au vendredi après la randonnée

- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transport des bagages
- Les transferts en minibus et navettes locales décrits au programme
- Les transferts A/R de la gare au Queyras

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Blotti contre la frontière italienne, le Queyras est un pays d'exception : alpages, mélézins et hameaux composent des paysages harmonieux où vit une population attachée à sa terre d'altitude et à ses traditions. Depuis 1977, le Parc naturel régional sauvegarde cet héritage unique dans les Alpes françaises, préservant également une faune et une flore d'une grande richesse. Ce séjour est une découverte des alpages et de leurs nombreux chalets construits dans d'immenses étendues d'herbe fleurie autrefois très utilisés au temps des estives. Aujourd'hui, les troupeaux fréquentent encore ces alpages, brebis à Clapeyto, vaches à Furfande, et nous pouvons revivre ce temps passé car l'ambiance mais aussi les odeurs, les couleurs persistent et nous transportent dans cette histoire si particulière à la vallée d'Arviex en Queyras. Ce séjour est unique par le choix des hébergements, ou vous pourrez partager avec Laurence et Fred, Laure, Nicole et bien d'autres l'histoire de ces chalets autour d'une bonne table avec des produits du terroir. Notre suggestion : pas de transfert de bagages car possibilité de laver vos affaires dans la machine à laver à l'hébergement.

L'ESPRIT DU SÉJOUR

À l'aide de quelques courts transferts en minibus, nous vous proposons d'effectuer une véritable traversée qui permet de découvrir les principales vallées du Parc Naturel Régional. 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...

LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Vauban a fait construire à partir de 1693, cette extraordinaire place forte en haute montagne sur un plateau dominant le confluent du Guil et de la Durance au débouché de la vallée du Queyras et du col de Vars.

Ensemble remarquable et entièrement préservé, Mont-Dauphin constitue l'archétype de place forte de montagne, avec son arsenal, ses deux magasins à poudre, ses casernes au rempart et son église, restée inachevée.

Le Comité du patrimoine mondial a décidé d'inscrire en juillet 2008 les fortifications de Vauban présentées par l'État français au titre du patrimoine mondial de l'Unesco.

Ce site fortifié présente une facette de l'œuvre de Vauban, complémentaire aux autres sites classés. Le choix des sites repose sur les critères suivants :

représentativité de l'évolution du système de défense de Vauban, d'un type de fortification et d'un type de site géographique (bord de mer, plaine, montagne),

état de conservation des fortifications et authenticité,
environnement paysager, politiques de mise en valeur et de protection existantes.

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.

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.

