

# Tour du Queyras en Gîte (GR58) - Randonnée itinérante accompagnée



## *PRESENTATION*

Randonnée itinérante en gîtes d'étape  
7 jours, 6 nuits, 7 jours de randonnée

Blotti contre la frontière italienne, le Queyras est un pays d'exception dont l'originalité et l'authenticité surprennent. Hiver comme été, 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.

Le tour du Queyras est un classique dont la réputation n'est plus à faire. Cette année, trois points forts incontournables : un véritable itinéraire sauvage le long de la frontière italienne, avec une nuit en Italie où Brigitte saura vous accueillir et deux nuits en refuge dont une au cœur du célèbre alpage de Furfande et de ses chalets, puis l'autre au pied du géant du Piémont : le mont Viso.

Nos accompagnateurs vous ont sélectionné de nombreuses variantes à travers des vallons peu fréquentés sauf par les chamois et les bouquetins ! Enfin, votre accompagnateur sera là pour vous dévoiler les mille et un petits secrets d'un pays qu'il connaît par cœur, sacs légers bien sûr...

*Nos points forts...*

- 7 vrais jours de marche dans des paysages grandiose !
- Deux nuits en refuge : Furfande et Viso ! Refuges de pleine nature sans axes routiers !
- Un départ assuré à partir de 4 participants
- Un panorama complet du Parc régional du Queyras avec ses nombreux lacs
- Un itinéraire plus discret et des étapes sauvages à l'écart des randonneurs habituels
- Une escapade en Italie
- Un encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays
- Un séjour pour randonneurs confirmés.

# PROGRAMME

## Jour 1 :

Bienvenue aux portes du Queyras ! Vous êtes accueillis par le sourire chaleureux de votre accompagnateur qui vous conduira en minibus à Ville-Vieille. Les premiers instants sont l'occasion de faire connaissance avec le reste du groupe et de vous imprégner du décor. L'entrée dans le Queyras vous fera écarquiller les yeux devant le passage étroit des impressionnantes gorges du Guil... Une fois arrivés à destination, après la présentation du séjour, resserrez bien vos lacets sans attendre un instant de plus pour bondir à la conquête du Queyras !

### **De Ville-Vieille (1 400 m) à Ceillac (1 640 m) : Merveilles Orientales...**

Sacs sur les épaules, nous nous engageons à grandes enjambées dans la fraîcheur d'une forêt de pins et mélèzes. Nous débouchons sur les alpages des Prés fromage, pour un premier aperçu des sommets du Queyras. Nous allons de surprise en surprise, ébahis devant l'ambiance lunaire du ravin de la Ruine Blanche, nous rappelant étrangement les paysages de la Cappadoce Turque... Après une belle traversée à flanc de montagne, saucisson et miche de pain en main, nous voilà au le Col Fromage (2 301 m)...miam ! Nous découvrons la chaîne de la Font Sancte et le plateau de Ceillac, que nous rejoindrons en dévalant la dernière pente !...

Nuit en gîte à Ceillac.

Dénivellations : + 950 m, - 850 m Temps de marche : 5 h 30

## Jour 2 :

### **De Ceillac à Saint-Véran (2 020 m) : Itinéraire d'altitude**

Aujourd'hui, nous allons arpenter des itinéraires préservés loin de la foule ! Au départ de la montée, en crapahutant sur les pas de votre guide le long d'un ancien sentier oublié, n'oubliez pas de lever le nez pour apercevoir les marmottes qui se prélassent au soleil... ne les imitez pas en sifflant pour les voir, gardez votre souffle pour la suite il nous faut rejoindre le col des Estronques (2 651 m) ! Delà, la vue sur la vallée de l'Aigue Agnelle où siège le village de Saint-Véran nous laisse pantois. Le plus haut village d'Europe siège à plus de 2 000 m nous attend pour une nuit cosmique...

Nuit en gîte à Saint-Véran.

Dénivellations : + 1 000, - 800 m et + 150 m Temps de marche : 6 h 30

## Jour 3 :

### **De Saint-Véran à Chianale en Italie (1 820 m) : La surprise du chef**

Après un court transfert qui nous mène aux vestiges de l'ancienne mine de cuivre (2 300 m), nous nous élançons d'un pas assuré dans l'ascension du Col Blanchet (2 897 m). Nous pénétrons dans un paysage alpin, aveuglés par la puissance minérale du décor. Nous entamons une traversée au pied de la Tête des Toilies... C'est comme si le temps était suspendu devant tant de beauté : sommets à n'en plus finir, lacs miroitants, et le clou du spectacle, la face monumentale du Monte Viso ! Les chamois nous observent curieusement, comme des marionnettes habiles virevoltant sur ces pentes qui sont les leurs. Nous dégringolons de l'autre côté en terre italienne, toujours aussi bien entouré et profitons encore des lacs qui nous entourent...La descente se poursuit, la végétation reprend le dessus et rejoignons Chianale (1 820 m), typique village du Piémont, pour y découvrir une nouvelle forme de tourisme rural.

Nuit en agriturismo en Italie.

Dénivellations : + 600, - 1 070 m Temps de marche : 5 h 30

## **Jour 4 :**

### **De Chianale au refuge du Mont Viso (2 460 m) : Le toit de notre monde**

Aujourd'hui encore, nous allons arpenter les flancs d'un site majestueux et imposant. Nous nous élevons pour franchir le premier col de la journée, le Paso della Lozetta (2 872 m). En option, ceux qui souhaitent se mettre au défi peuvent effectuer l'ascension du pic de la Punta Lozetta (3 052 m) pour se trouver nez-à-nez avec l'imposant Mont Viso, géant parmi les géants. Mais gardez de la force pour la suite ! Nous rejoignons le Passo di Vallanta (2 815 m), royaume où siègent les bouquetins, tels les gardiens de la frontière. Nous pénétrons alors dans un espace privilégié : la Réserve Naturelle de Ristolas-Mont-Viso, véritable sanctuaire pour la faune et la flore. Nous déambulons au détour du Lac Lestio, pour rejoindre le refuge du Viso, qui semble posé comme par enchantement sur ce plateau d'alpage à 2 460 m. Ce soir, le spectacle de la nature nous offre son éternel recommencement du jour et de la nuit qui jouent au chat et à la souris. Avec la montagne comme cathédrale, ce cadre invite à la contemplation et au recueillement...

Nuit au refuge du Mont Viso.

Dénivellations : + 1 050 m puis 150 m, - 100 m puis 450 m Temps de marche : 6 h

## **Jour 5 :**

### **Du refuge du mont Viso (2 460 m) à Abriès-Ristolas (1 550 m) : Sous l'oeil du Géant**

Au petit matin, nous serons les premiers à troubler la quiétude du refuge pour admirer le chef d'œuvre du lever du jour devant la face imposante du Mont Viso... Après avoir englouti le petit-déjeuner, nous grimpons une dernière fois à l'à-pic de la frontière pour une vue aérienne sur le Val Pellice, les sommets alpins, leurs aiguilles et leurs glaciers. Dans la fugacité d'un dernier coup d'œil vers le « Géant de Pierre », nous nous imprégnons de son aura intimidante et envoûtante avant de poursuivre notre chemin. Nous descendons à travers la vallée et rejoignons le village de Ristolas, puis celui d'Abriès, baigné dans une douce lumière...

Nuit en gîte sur la commune d'Abriès-Ristolas.

Dénivellations : + 380 m, - 1 260 m, Temps de marche : 5 h

## Jour 6 :

### **D'Abriès (1 580 m) aux Fonts de Cervières (2 040 m) : Pirouette sur les crêtes**

Nous nous élançons vers le nord, pour rejoindre les Lacs du Malrif (2 710 m). Éblouis par les reflets ondulés du lac du Grand Laus, du Petit Laus et du Lac Mézan, nous sommes tout autant fascinés par les cimes qui nous font face : le Pic Malrif et le Petit Rochebrune pour ne citer qu'eux... Vacillant sur la crête qui délimite le Parc Naturel Régional du Queyras, tous nos sens sont exacerbés devant le panorama qui se découvre. Nous dévalons la pente de l'autre côté, le long du torrent rafraîchissant qui nous mène aux Fonts de Cervières.

Nuit au refuge des Fonts de Cervières.

Dénivellations : + 1 320 m, - 860 m Temps de marche : 7 h

## Jour 7 :

### **Des Fonts de Cervières (2 040 m) à Ville-Vieille (1 400 m) : Un dernier panorama que le Queyras**

Dernière journée et pas des moindres ! Vous allez en prendre plein les mirettes... Nous franchissons le Col de Péas (2 629 m) qui nous offre une position incroyable, enserré entre deux pyramides calcaires : le Pic de Rochebrune (3 320 m) et son petit frère, le Petit Rochebrune (3 078 m). Nous nous laissons étourdir par la proximité de ces mythiques éminences avant d'entamer la traversée vers le Col de la Crèche . La descente nous mène au hameau de Meyriès, puis, les pattes raides, nous arrivons à Ville-vieille pour clôturer la randonnée.

Dénivellations : + 590, - 1 230 m Temps de marche : 5 h 30

Après cette randonnée mémorable, 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.

**NOTA :** Pour ceux qui veulent s'élever encore plus haut, dompter les sommets et chevaucher les pics, il est toujours possible d'en faire plus ! Durant les jours 2 à 6, votre accompagnateur pourra vous proposer un « bonus » pour ceux qui le souhaitent. Vous pourrez aller gravir les sommets qui vous font de l'œil non loin des cols sur notre itinéraire. Ces ascensions sont bien entendu facultatives selon les envies et la forme de chacun.

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ne prenez pas ce programme pour argent comptant ! En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme. Votre accompagnateur connaît tous les recoins du massif comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de fréquentation importante sur certains sentiers. Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservés...

### Information Covid

Le bon déroulement de ce séjour tiendra compte et pourra être modifié en fonction de la réglementation en vigueur au moment de votre départ. Cela peut concerner :

- Le Pass sanitaire
- La taille du groupe
- L'organisation du programme
- Les services mis à disposition par nos hébergeurs

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le rendez-vous est fixé le dimanche à 9 h 00 au départ du circuit à l'hôtel le Guilazur au village de Ville-Vieille près de la maison de l'artisanat du Queyras (commune de Château-Ville-Vieille).

Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour et départ pour l'étape.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

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

## DISPERSION

Fin du séjour le jour 7 (samedi) vers 15 h 00

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](http://zou.maregionsud.fr). Tarif 2020 : 12€)
  - Retour à Oulx : Si vous repartez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Renseignement et réservation obligatoire : [www.autocars-imberty.com](http://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](http://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

### 4 chaussures

Ce séjour est fait pour vous si vous êtes déjà un randonneur aguerri faisant preuve d'une bonne condition physique pour endurer un effort de longue durée !

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires vallonnés de 25 à 35 km ou itinéraires de montagne avec dénivelés de 800 à 1000 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 6 à 7 heures de marche par jour environ. Vous porterez uniquement un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

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

Durant ce séjour, vous serez logés en gîtes d'étape durant trois nuits (en chambres collectives ou petit dortoir de 6 à 12 personnes avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage). Vous découvrirez avec curiosité l'agriturismo en Italie (ancienne ferme typique) pour une nuit. Enfin, vous séjournerez deux nuits en refuges de montagne authentiques !

### Nuit 1 : Gîte à Ceillac

Pour votre premier soir dans le Queyras vous découvrirez un gîte familial, situé à la croisée des chemins les plus notoires du massif : le fameux GR58 - Le Tour du Queyras et le GR5 - La Grande Traversée des Alpes. Loin de s'enorgueillir du prestige que lui confère sa position, ce lieu est au service des randonneurs et leur prodigue une pause revitalisante pour repartir de plus belle ! Vous serez séduits par une prestation impeccable orchestrée dans une parfaite chorégraphie agrémentée de sourires et de bienveillance. Vous pourrez vous y détendre, entre la salle de jeux, le grand salon, la salle télé ou bien l'agréable jardin avec ses transats.



### **Nuit 2 : Gîte à Saint-Véran**

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

### **Nuit 3 : Agriturismo en Italie**

Première expérience en agriturismo ? Le concept est simple : il s'agit d'une forme de tourisme rural mêlant une prestation (hébergement, restauration) dans un lieu agricole (une ancienne ferme).

Concrètement, le but est de mêler la forme d'accueil, en gîte ou chambre d'hôtes, avec une sensibilisation aux activités de la ferme.

Vous serez tout d'abord charmés par le petit village italien de Chianale, ses maisons en pierre et ses ruelles pavées authentiques. Vos pas vous mèneront devant une solide porte en bois massif aux allures mystérieuses. En pénétrant à l'intérieur, l'odeur de la polenta vous appâtera, à l'image de la cuisine généreuse et copieuse de Brigitte, votre hôte en ces lieux. Détendez-vous et laissez-vous happer par l'air de dolce vita qui règne ici...

### **Nuit 4 : Refuge du Viso**

Ce soir, vous dormirez au pied d'un des géants les plus mythiques du Queyras versant italien : il Monte Viso (en italien, dans le texte) ! Il vous toise du haut de ses 3 841 m d'altitude, mais ne vous laissez pas impressionner par sa prestance. Campé sur un plateau d'alpage à 2 460 m, au cœur de la Réserve Naturelle, à deux pas de la frontière italienne, seuls les randonneurs aguerris séjournent ici. Coupés de la civilisation, vous serez en déconnexion totale pour vous recentrer sur l'essentiel. Chaque détail compte pour vivre en autonomie et en harmonie avec la nature (pas de recharge électrique possible, ramener ses déchets, etc.). En échange, Anselme, le gardien, se met en quatre pour vous offrir une cuisine faite de produits frais et locaux (approvisionnement en hélico et à dos d'homme !). Savourez ce séjour dans un lieu où le vivre ensemble prime sur l'individualité...

### **Nuit 5 : Gîte à Abriès-Ristolas**

Au cœur du village ou bien dans un petit hameau de la commune, à l'orée de la Réserve Naturelle, nous profiterons encore un peu de l'air si pur et des affluents de l'Italie toute proche. Délectez d'une pause gourmande, au creux de ce vallon ensoleillé et éclatant. Dans ce lieu du bout du monde, enivrez-vous de la vue somptueuse et laissez-vous envelopper par l'aura presque magique qui règne ici...

### **Nuit 6 : Refuge des Fonts de Cervières**

Pour votre dernière nuit, vous dormirez dans un refuge isolé dans le hameau des Fonts de Cervières, à 2 040 m d'altitude. Sur le passage du GR58, aux confins du Queyras et du Briançonnais, ce lieu est connu pour son aspect sauvage et reclus. C'est dans ce cadre enchanteur que vous séjournerez, jambes lourdes et ventre repus, loin de l'effervescence de la civilisation pour une nuit encore...

## **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.

En refuge de montagne, les conditions d'accès et de ravitaillement sont bien souvent difficiles. Vos hôtes ont donc le souci d'optimiser les produits employés et de tendre vers le « zéro-déchet » (voir paragraphe Ecoresponsabilité).

## **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 :

## **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...

### **Quelques recommandations afin de limiter notre impact sur la nature :**

#### **Les produits de beauté**

Emportez du savon de Marseille ou d'Alep, et pas de savons ou gel douches industriels (et si cela est meilleur pour l'environnement, ça l'est aussi pour votre peau !). Profitez de l'occasion pour changer vos habitudes et tester un shampoing solide, pratique et écologique !... Vous pouvez également fabriquer votre dentifrice solide bio maison à l'aide d'argile blanche et d'huile de coco (+ huile essentielle de menthe poivrée si souhaité). Choisissez une crème solaire sans nanomatériaux (disponible en magasin bio).

#### **Faire sa toilette**

Un simple gant de toilette et un bout de savon suffisent pour assurer une hygiène essentielle.

#### **Les lingettes**

Celles-ci ne sont pas dégradables et très polluantes, donc à proscrire ! Le gant de toilette cité plus haut fera très bien l'affaire.

#### **Cosmétiques parfumés**

Dans le même esprit, nous vous recommandons de ne pas emporter de parfum et autres aérosols (type

déodorant), au risque qu'une nuée d'insectes vous poursuive dans votre sillage !

### **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 débris laissés par les précédents randonneurs...

## **TRANSFERTS INTERNES**

Minibus et/ou navette locale

## **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. 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. Vous devrez prévoir un petit sac à dos d'environ 30 à 35L, 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, une gourde, etc.

Quelle est l'empreinte carbone de ces transferts de bagages ? Nous souhaitons rendre possible une forme de tourisme durable sans alourdir votre séjour (et votre dos !). Afin de limiter le nombre de véhicules qui sillonnent la montagne, chargés uniquement de bagages, nous faisons appel à un transporteur local. Ce taxi, appelé aussi sherpa, est un service de transports qui centralise les demandes

des professionnels et particuliers. Le nombre de véhicules est ainsi optimisé. Ceci permet de réduire l'impact en termes de pollution du transport de vos bagages entre les hébergements. La planète nous en remercie, et votre dos aussi !

### **Pour la soirées au refuge du jour 4, vous devrez porter vos affaires personnelles.**

Votre accompagnateur sera là pour vous aider à confectionner votre sac à dos. C'est une belle expérience pour apprendre à sélectionner l'utile du superflu et vous permettre de découvrir la randonnée en petite autonomie.

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 13 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 confié 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,



# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Du dimanche matin au samedi après-midi

7 jours / 6 nuits / 7 jours de marche

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
05/06/2022	11/06/2022	Annulé	695 euros
12/06/2022	18/06/2022	Confirmé	695 euros
19/06/2022	25/06/2022	Confirmé	695 euros
26/06/2022	02/07/2022	Confirmé	725 euros
03/07/2022	09/07/2022		725 euros
10/07/2022	16/07/2022	Confirmé	745 euros
17/07/2022	23/07/2022	Confirmé	745 euros
24/07/2022	30/07/2022	Confirmé	745 euros
31/07/2022	06/08/2022	Confirmé	745 euros
07/08/2022	13/08/2022	Confirmé	745 euros
14/08/2022	20/08/2022	Confirmé	745 euros
21/08/2022	27/08/2022		745 euros
28/08/2022	03/09/2022		725 euros
04/09/2022	10/09/2022	Confirmé	695 euros
11/09/2022	17/09/2022		695 euros
18/09/2022	24/09/2022		695 euros
25/09/2022	01/10/2022		695 euros

Nuits supplémentaires en 1/2 pension :

- En chambre de 2 en hôtel : 77€/personne
- En chambre de 2 en gîte : 59€/personne
- En chambre collective en gîte : 49€/personne

## LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche midi au samedi midi
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transport des bagages entre les hébergements (sauf le jour 4)
- Les transferts nécessaires au programme des randonnées
- Les transferts en A/R entre la gare et le lieu du séjour

## LE PRIX NE COMPREND PAS

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

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'ESPRIT DU SÉJOUR

Ce Tour du Queyras est un véritable circuit en boucle permettant de découvrir les principales vallées du Parc Naturel Régional, sans oublier les « petites merveilles » que notre situation frontalière nous réserve ! En effet, Destinations Queyras vous propose de vous éloigner de lieux souvent trop fréquentés pour enrichir votre séjour d'une petite escapade italienne. Nous ferons étape à Chianale, l'un des plus beaux villages du Piémont connu pour son habitat typique préservé, puis la variante du GR58 qui permet de faire le tour du Queyras nous conduira à Abriès en passant au pied du célèbre Mont Viso (3841 m) et par la réserve naturelle du Haut Guil...

En bon connaisseur de son territoire, votre accompagnateur saura éviter le GR parfois trop parcouru pour vous emmener à la découverte de quelques sentiers oubliés qui font le charme de ce circuit. Sommets panoramiques, lacs de montagne, alpages, villages, faune et flore, rencontre avec les gens du pays, particularités architecturales, économiques et naturelles... à découvrir absolument !

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

