

Tour du Queyras en VTT liberté



PRESENTATION

Hébergement en formule gîte d'étape ou en hôtel

7 JOURS - 6 NUITS - 6 JOURS DE VTT

Ce séjour en VTT liberté permettra aux cyclistes expérimentés de découvrir les merveilles du Parc naturel régional du Queyras en empruntant ses splendides sentiers et chemins. Ce circuit s'adresse aux « bikers » sportifs et confirmés, adeptes de la pratique en montagne, alors n'hésitez pas à profiter des points de vue exceptionnels que vous offre cet itinéraire évoluant entre 1 200 m et 2 800 m d'altitude. En roulant à la découverte des villages et hameaux remarquables du Queyras vous apprécierez la richesse de la vie pastorale encore présente au cœur de notre montagne.

Nos points forts...

- Des professionnels du pays personnalisent vos circuits
- Notre présence au cœur du Queyras pour répondre à toutes vos demandes et réagir face aux éventuels imprévus
- Une véritable randonnée en boucle
- Un transfert des bagages par véhicule
- Un départ à votre convenance
- Un panorama complet du Parc naturel régional du Queyras
- Deux itinéraires au choix chaque jour en fonction de votre forme : « sportif ou cool »

PROGRAMME

Jour 1

Rendez-vous à CEILLAC

Jour 2

CEILLAC - COL FROMAGE - COL DES PRÉS DE FROMAGE - SAINT-VÉРАН

Étape d'intro pour ce tour du Queyras avec une bonne mise en jambes (avec un peu de portage durant la montée) vers le premier col à plus de 2 300 m ! Belle découverte du vallon du Cristillan et splendide panorama sur la chaîne de la Font Sancte (3 385 m). Vous enchaînez ensuite sur un beau sentier en balcon jusqu'aux alpage de Fontantie ; puis rejoignez le col des Prés de Fromage. Descente par un très beau single à travers le mélézin avant de remonter tranquillement vers Saint-Véran.

Cool et Sportif : 23 km, dénivelés : + 1 100 m et - 720 m

Jour 3

SAINT-VÉРАН - VALLON DE LA BLANCHE - AIGUILLES

Belle journée qui commence avec un petit tour dans le vallon de la Blanche, puis une montée sportive en direction du col de Saint-Véran (parcours sport) à la frontière italienne.

Retour à Saint-Véran par le Grand canal, puis en direction la vallée du Guil par un magnifique chemin en balcon sur la vallée pour atteindre Aiguilles. (Descente technique en option)

Pour les plus sportif possibilité de monter au col Longet !

Cool : 31 km, dénivelés : + 710 m et - 1 250 m

Sportif : 36 km, dénivelés : + 1 420 m et - 1 970 m (par le col Longet / descente technique sur la fin)

Jour 4

AIGUILLES - MEYRIÈS - COL DE LA CRÈCHE - VILLE-VIEILLE

Une journée de « transition » pour récupérer un peu avant d'enchaîner encore 2 belles étapes ! (Parcours cool). Une belle balade en balcon sur la vallée du Guil par ses hameaux suspendus. Arrivés à Meyriès, belle descente en single jusque Ville-Vieille.

Si vous avez encore un peu de jambes, nous vous proposons de monter au col de la Crèche en passant par la bergerie de Péas. Puis retour à Meyries et Ville-Vieille.

Cool : 9 km, dénivelés : + 350 m et - 425 m

Sportif : 18 km, dénivelés : + 1 350 m et - 1 050 m (par le col de la Crèche)

Jour 5

VILLE-VIEILLE - SOULIERS - LA CHALP D'ARVIEUX

Direction Château-Queyras par une belle piste qui surplombe le Guil. Après avoir traversé le vieux village par une route raide, vous montez par une petite route pendant quelques kilomètres. Sur le parcours cool, vous traversez par une piste forestière en direction de Souliers. Le parcours sportif, vous fera reprendre l'itinéraire de la veille jusqu'à la bergerie de Péas avant de monter sur les hauteurs de Souliers et de redescendre sur le village par un superbe single.

Vous rejoignez ensuite le lac de Roue en suivant le canal d'irrigation. Puis descente (au choix) pour rejoindre votre hébergement.

Cool : 20 km, dénivelés : + 750 m et - 460 m

Sportif : 26 km, dénivelés : + 1 250 m et - 1 500 m (par le vallon de Péas / descente technique sur la fin)

Jour 6

LA CHALP D'ARVIEUX - FURFANDE - BRAMOUSSE

Sans doute l'une des plus belles de la semaine ! et peut-être la plus dure aussi ! 10 km soutenus sur une belle piste d'alpage pour atteindre le col puis c'est la découverte du site exceptionnel des Alpages de Furfande. Vue sur le massif des Écrins, nombreuses granges d'alpages, troupeaux, (attention de ne pas les déranger) sans oublier un fameux « singletrack » entre le refuge et les chalets. Quelques passages délicats sous le col de la Lauze puis ce sont les 28 lacets de descente qui conduisent à la route du Guil. Et gardez un peu de ressources pour remonter les 4 km vers le hameau de Bramousse !

Le parcours Cool, ne monte pas à Furfande mais vous traverserez en balcon en direction de Villargaudin puis des Escoyères.

Cool : 20 km, dénivelés : + 750 m et - 1 000 m (par le Queyron)

Sportif : 26 km, dénivelés : + 1 250 m et - 1 500 m (par Furfande)

Jour 7

BRAMOUSSE - COL DE BRAMOUSSE - CEILLAC

Pas de soucis d'orientation pour cette dernière journée ! 800 m de montée depuis le gîte par une belle piste d'alpage roulante avant d'emprunter un sentier serpentant dans une très belle cembraie-mélezin. Le col panoramique offre de belles vues sur les massifs environnants. Début de descente facile dans l'alpage par le tracé d'une ancienne piste de ski jusqu'au hameau du Villard. Si vous avez encore un peu de temps pour quelques kilomètres en plus, vous pouvez boucler la vallée en traversant la rivière en face du Villard pour suivre la piste du Bois de Jalavez vers le vallon du Mélezet et retour sur Ceillac par le fond de la vallée. Et voilà un beau périple !

Cool : 11 km, dénivelés : + 830 m et - 610 m

Sportif : 20 km, dénivelés : + 1 010 m et - 800 m (retour par le bois de Jalavez)

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Deux itinéraires au choix chaque jour en fonction de votre forme « sportif ou cool »

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Si vous arrivez en voiture, en semaine

RDV le jour 1 entre 14 h 30 et 17 h 30 à nos bureaux.

Accueil pour la remise de votre dossier de voyage.

Si vous arrivez en train, ou en voiture le week-end :

Votre dossier vous sera déposé à votre hébergement. Une permanence téléphonique sera assurée pour répondre à vos besoins.

DISPERSION

Le dernier jour à Ceillac

En haute saison, un service régulier de bus assure plusieurs fois par jour le transfert pour la gare ou au départ de la gare. En basse saison, les navettes sont moins régulières voire inexistantes.

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

NIVEAU

Difficulté Physique : 4 à 5 Chaussures

Dénivelés de 600 m et 1 600 m. Vous pratiquez le VTT très régulièrement ou vous roulez au sein d'un club. Vous savez gérer vos efforts et avez le goût du challenge sportif.

Il y a, au cours de la semaine, plusieurs passages de portage à la montée.

Difficulté Technique : 3 Roues

Pratique sur tous types de sentiers. Nécessite une maîtrise parfaite du vélo en toute situation : Vous savez monter à vitesse très réduite en évitant ou franchissant les obstacles, descendre le moindre franchissement, maîtriser parfaitement l'adhérence, le freinage dosé et précis.

BALISAGE

Nous sommes dans l'enclave du Parc naturel et nous avons donc choisi délibérément de ne pas trop encombrer le paysage de nombreux panneaux spécifiques. Nous vous proposons nos points GPS, d'utiliser les cartes IGN et nos topos avec descriptif détaillés des parcours à suivre. Nous vous signalons

les points caractéristiques, les panneaux ou marques de GR qui existent déjà. Quelques secteurs de nos parcours sont parfois communs avec des circuits labellisés FFC dont vous remarquerez le balisage spécifique officiel.

HEBERGEMENT

En gîte : les nuits s'organisent en chambres collectives (de 4 à 12 personnes selon les gîtes) avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage. Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

En hôtel : formule confortable en chambres de 2 personnes. Certains hôtels mettent à votre disposition piscine où espace bien-être.

- Jour 1 : Gîte de charme en chambre privative
- Jour 2 à 4 : Hôtel 2*
- Jour 5 : Hôtel 4*
- Jour 6 : Gîte d'étape en chambre privative

La restauration servie dans les hébergements est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Les repas froids de midi sont à votre charge. Vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Si vous le souhaitez, vous pouvez également réserver auprès des hébergeurs vos repas froids du lendemain. Il suffit de les commander à votre arrivée.

PORTAGE DES BAGAGES

Si vous choisissez cette formule. Rien à porter, excepté vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape

Durant votre circuit, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg + 1 caisse de matériel pour le groupe. Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, abords escarpés, etc.), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

GROUPE

Départ assuré à partir de 2 personnes

Groupe constitué :

Association, club ou simplement groupes d'amis, n'hésitez pas à nous demander un devis particulier et un programme à la carte adapté à votre niveau.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour la journée

- Un petit sac à dos (15 à 20l) pouvant intégrer une poche à eau, le pique-nique + le fond de sac (Équipement marqué d'un *)
- Lunettes de soleil
- Pharmacie personnelle* (Aucun médicament ne sera délivré par l'encadrant) : bandes type Elasto, désinfectant, compresses, strap, bandelette de contusion type Stéristrip, couverture de survie)

Pour le soir

- Vêtements de rechange : attention il peut faire frais même en été, pensez à prévoir au moins un pantalon léger, un petit pull ou polaire, gilet, veste.
- Serviette et nécessaire de toilette
- Lampe frontale ou lampe de poche
- Drap-sac pour dormir obligatoire (les lits sont équipés de couettes ou couvertures)

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ SPÉCIFIQUE AU VÉLO

- 1 tenue de VTT adaptée : cuissard, tee-shirt respirant pour l'effort (attention vous êtes malgré tout en montagne avec des passages de cols entre 2 300 et 2 700 m !)
- 1 pantalon confortable pour le vélo
- des chaussures adaptées pour le vélo
- 1 coupe-vent ou gore tex
- des gants de vélo, voire gants complets suivant la saison
- 1 casque VTT (obligatoire)
- 1 ou 2 bidons ou poches d'eau dorsales (type Camel Back)
- des garde-boue peuvent être utiles
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- une patte de dérailleurs dite « patte fusible »
- nécessaire de réparation (petit matériel) à mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe)

Conseil matériel :

Le choix du VTT est primordial pour en apprécier la sortie sur le terrain. Praticants réguliers, nous vous

informons des spécificités du Queyras. Le terrain varie de meuble à rocailleux. L'itinéraire peut comporter des passages plus ou moins technique. Pour ce circuit, vous pouvez rouler avec un VTT semi-rigide, avec un débattement minimum de 100mm. Bien évidemment, si vous avez un VTT tout suspendu de type All-Mountain vous y gagnerez en confort.

Côté pneus, laissez les pneus « boue » à la maison, optez pour des pneus crantés, agressifs à section carré pour l'avant et section plus arrondie pour l'arrière. Si vous perdez un peu en poids, vous y gagnerez en confort avec des sections 2,20 à l'arrière et 2,30 à 2,35 à l'avant. Vérifiez que votre cadre accepte cette largeur de pneus !

Côté freins, la question ne se pose plus, les freins à disques sont la référence.

Si vous avez un doute côté matériel, notre équipe se tient à votre disposition pour répondre à vos questions.

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid (crevaisons, réparations...) Si vous avez des freins à disque ou un VTT sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

Une liste de magasins proposant de la location de vélo ou assurant les réparations sur le parcours et à proximité vous sera communiquée à votre départ. Ces informations sont remises à jour régulièrement. En aucun cas, nous ne sommes responsables de leurs prestations ou des modifications de leurs jours d'ouverture et en particulier les jours fériés.

SÉCURITÉ

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du portable en milieu montagnard. En effet, si nos villages sont bien couverts par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent en altitude et que votre appareil s'avérera souvent inutile de longues heures dans la journée. Toutefois si un réseau est présent, en cas de besoin nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire qui permet de joindre le service de secours en montagne (PGHM ou CRS de Briançon).

DOSSIER DE RANDONNEE

DOCUMENTS FOURNIS

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

- Un carnet culturel vous décrivant le patrimoine local
- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte, le descriptif détaillé jour par jour du circuit et les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les villages

- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook »
- La carte personnalisée au 1/30 000e compatible GPS qui couvre votre itinéraire
- L'envoi de la trace gps au format *gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

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

NOTA : REMISE DES DOCUMENTS

Avant votre départ : Au plus tard, 15 jours avant votre départ vous recevrez votre convocation vous indiquant le lieu de rendez-vous et le détail des hébergements qui vous accueilleront tout au long du séjour. Si vous l'avez réservé lors de votre demande initiale, nous vous mettons également à disposition à ce moment-là vos codes d'accès pour l'application, et sur demande nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours.

Sur place : En semaine, vous serez accueillis par un professionnel de la montagne du pays. Il vous remettra l'intégralité de votre dossier lors de l'accueil du jour 1 à nos bureaux. Le weekend ou si vous arrivez en train, votre dossier sera déposé à l'hébergement et une permanence téléphonique vous sera proposée.

Ce temps de rencontre sera l'occasion de vous transmettre les dernières informations concernant votre itinéraire (état des sentiers, présence éventuelle de neige sur certains cols en début de saison, prévision météo...) et d'échanger avec vous quelques conseils sur votre équipement et matériel nécessaires au bon déroulement de votre séjour.

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

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Selon votre choix départ possible de début juin (en fonction de la fonte de la neige en altitude) à fin septembre (selon la fermeture des refuges). Aménagement possible hors période selon la disponibilité des hébergements. Nous contacter.

TOUR DU QUEYRAS EN VTT EN LIBERTÉ

Hébergement en formule gîte d'étape ou en hôtel

7 JOURS - 6 NUITS - 6 JOURS DE VTT

Supplément personne seule (hors single) :

- Sans transfert de bagages : + 50 €
- Avec transfert de bagages : + 90 €

Chambre individuelle :

- En formule hôtel : 145 €

Tarif nuit supplémentaire en ½ pension (taxe de séjour inclus) en gîte :

- En dortoir : 55 €
- En chambre de 2 (gîte) : 65 €

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en demi-pension en gîte d'étape ou hôtel
- Le transport de vos bagages en option selon la formule choisie
- La fourniture du dossier de randonnée (carnet de route, cartes...)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi (sur commande auprès des hébergeurs ou possibilité de commerces dans les villages)
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

CARTOGRAPHIE

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

L'ESPRIT DU SÉJOUR

ATTENTION... Les itinéraires détaillés ci-dessous ne sont qu'indicatifs. Ils sont réservés à de bons *bikers* et empruntent uniquement les sentiers balisés (GR rouge et blanc) du tour du Queyras ou les « sentiers de Pays » balisés en jaune ou en rouge. Ceux-ci sont facilement repérables tout au long du chemin à l'aide des marques peintes régulières et de panneaux indicateurs aux intersections.

Sur cet itinéraire, vous roulez bien sûr sous votre propre responsabilité. La base de la sécurité pour évoluer en montagne, que ce soit à pied ou à vélo, est de savoir lire une carte IGN au 1/25 000 en association avec l'emploi d'un altimètre, voire d'une boussole.

Il vous appartient de vous renseigner auprès des hébergements ou des Offices du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur météo au 08 99 71 02 05.

Destinations Queyras ne peut en aucun cas être tenu pour responsable d'un problème quel qu'il soit, survenu pendant votre étape (état du sentier, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de la carte...).

Les circuits mentionnés dans ce programme permettent d'aller d'un gîte à l'autre sans devoir utiliser les transports en bus ou taxi. Si vous deviez utiliser les services d'un transporteur pendant ce séjour (mauvais temps, retard, fatigue excessive, égarement ou autres imprévus...) ceux-ci restent évidemment à votre charge et sous votre responsabilité.

Nous vous fournissons pour la durée du séjour les documents indispensables à circuit (carnet de route, cartes, bons de réservation...).

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.

