

# Tour du Queyras par les sommets



## ***PRESENTATION***

Randonnée itinérante en gîtes d'étape et refuges

6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

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

### ***Nos points forts...***

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

# PROGRAMME

## Jour 1 :

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

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

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

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

## Jour 2 :

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

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

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

## Jour 3 :

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

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

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

Temps de marche : 7 h 30

## **Jour 4 :**

### **Traversée du Pic de Maït d'Amunt (2 810 m)**

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

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

## **Jour 5 :**

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

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

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

## **Jour 6 :**

### **Traversée du Pic de Fond Queyras (2 833 m)**

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

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

Temps de marche : 6 h 30

**Fin du séjour le vendredi vers 15 h 30**

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

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 jour 1 à 9 h 30** au départ du circuit à l'hôtel le Guilazur au village de Ville-Vieille en face de l'arrêt des bus (commune de Château-Ville-Vieille).

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

**Si vous arrivez en retard** : en cas de retard de train ou sur la route, 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 6 vers 15 h 30

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

**Pour info, correspondances avec les lignes suivants :**

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx - Paris via Briançon.
  - Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx (Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur [zou.maregionsud.fr](http://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 : [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

### 5 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 de montagne avec dénivelés de 900 à 1400 m en montée et/ou descente. Comptez 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

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

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

### 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 !).

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).

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.

## **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 détritiques laissés 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. 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.

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

## **GROUPE**

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 10 personnes

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

### **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,

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

- vos médicaments habituels,
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence,
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Du dimanche matin au vendredi après-midi  
6 jours, 5 nuits, 6 jours de marche

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

## LE PRIX NE COMPREND PAS

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

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'ESPRIT DU SÉJOUR

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

### CARTOGRAPHIE

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

### BIBLIOGRAPHIE

Pour préparer votre séjour, de nombreux guides sont disponibles en librairie. Vous pouvez par exemple consulter « Parc Naturel Régional du Queyras » aux éditions Gallimard, bien illustré et facile à lire. Pour goûter aux ambiances queyrassines, dernièrement sorti, « L'Autre Versant », aux éditions Hesse, présente de superbes photographies de Christophe Sidamon-Pesson accompagnées des textes de Michel Blanchet.

Dans la remarquable collection « Les Cahiers du Patrimoine », aux Éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec les spécificités du patrimoine local (Dentelles du Queyras et des vallées voisines, Ceillac au fil du temps, Fort Queyras, Cadrans Solaires du Queyras...).

Quelques ouvrages rédigés par des anciens du pays évoquent également la vie de la région, hier et aujourd'hui, à l'image des livres de Céleste Fournier aux Éditions du Queyras, des mémoires de Philippe Lamour, personnage emblématique du Queyras, intitulées « Le Cadran Solaire », ou du recueil de souvenirs « Les Pieds en Queyras » d'Albert Borel.

Enfin pour les amateurs de littérature, les vallées queyrassines ont servi de cadre à de nombreux romans. Citons par exemple « Les Hauts Pays » de Philippe Lamour, les romans de Raymonde Meyer-Moyne ou, pour la période actuelle, « Le Dernier Refuge » de Nicolas Crunchant.

