

Virée au Grand Air - 3 Jours de Bivouac dans le Queyras



PRESENTATION

DECONNEXION TOTALE AU COEUR DU QUEYRAS

3 JOURS - 2 NUITS - 3 JOURS DE MARCHÉ

Laissez émerger l'aventurier qui sommeille en vous ! Venez assouvir votre besoin de grand air, en vagabondant hors des sentiers battus...

Nous vous proposons l'expérience d'un bivouac en totale autonomie durant 3 jours et 2 nuits comme réponse à cette envie de déconnexion. Prenez plaisir à être dépaysés et à sortir de votre zone de confort en goûtant à des petits bonheurs simples. Ce séjour sera l'occasion de renouer avec vos souvenirs épiques de camping en famille, et cette liberté enfantine de crapahuter où bon vous semble...

Retrouvez ces petits riens qui font la magie de chaque instant : se laisser guider par le chuchotement du vent afin de dénicher l'emplacement rêvé pour dresser votre tente, se sentir tout petit devant les innombrables étoiles suspendues au plafond cosmique, être époustoufflé devant le spectacle du crépuscule et ses lumières qui se tamisent, oser sortir le bout de son nez dans la fraîcheur du petit matin pour se laisser éblouir par l'indécente beauté de l'aurore...

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Ce séjour est né d'un besoin de s'échapper, de s'évader du quotidien. Ecoutez l'appel de la nature pour vous déconnecter de la technologie et vous reconnecter à vous-même. L'idée est de partager des moments de plénitude et de réapprendre à savourer l'instant présent...

Nous avons concocté un séjour d'une grande diversité pour vous ressourcer tout au long d'un itinéraire préservé du tourisme de masse.

Autant de points phares que d'étoiles scintillantes dans la nuit :

- **Un petit groupe limité à 6 personnes, propice à une atmosphère intime et chaleureuse,**
- Une micro-aventure de 3 jours en totale autonomie. La tête dans les étoiles, une ambiance hors du temps, un espace pour se ressourcer et se reconnecter à soi-même...,
- Les conseils et astuces de votre accompagnateur pour devenir un aventurier confirmé, en habituant votre dos au portage et en aiguisant votre préparation au bivouac,
- Un itinéraire loin des sentiers fréquentés pour une immersion au cœur du Queyras sauvage et préservé.

PROGRAMME

Jour 1

Rendez-vous à la gare SNCF de Montdauphin-guillestre à 8h30 où votre accompagnateur vous attend puis transfert à Ceillac pour la présentation du séjour, et les derniers réglages de votre sac à dos. Ensuite, départ pour votre randonnée. Soyez prêts et en tenue pour cette première journée !

De Ceillac (1 650m) au Lac Sainte-Anne (2 483m) et Lac Miroir (2 246m)

C'est parti pour un mini raid de 3 jours en immersion en totale autonomie !

Entamons cette 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... Nous arriverons assez tôt pour choisir un bel emplacement pour la nuit.

Dénivelé : +833m Temps de marche : 3h30

La nuit : Laissez-vous émerveiller par cet écrin de verdure... Profitez d'un moment de détente et de lâcher prise dans ce cadre sauvage et préservé.

Ce bivouac en totale immersion est l'occasion de vous déconnecter totalement et de renouer avec des plaisirs simples : observer les couleurs qui s'estompent peu à peu, écouter le bruit des animaux, et surtout, admirer les innombrables étoiles une fois la nuit tombée...

Ma 1ère expérience : Une nuit en bivouac en totale immersion en pleine nature ! Le repas sera simple et tout le monde sera invité à mettre la main à la pâte : moment convivial partagé !

Jour 2

Du Lac Miroir (2 246m) aux Alpages de Fontantie (2 247m)

Descendons jusqu'à Ceillac, et découvrons la cascade de la Pisse au fil de ce chemin enchanteur. Le bruit de l'eau nous accompagne et nous émerveille tout au long de ce parcours...

Nous remontons ensuite sur le GR58, pour trouver un bel emplacement pour passer la nuit, niché au creux du plateau de Fontantie.

Dénivelé : +866m / -893m Temps de marche : 5h00

La nuit : C'est dans ce cadre enchanteur que se déroulera votre dernière nuit en pleine nature !... La tête dans les étoiles, nichés au creux de ce plateau parsemé d'alpages, savourez cette ambiance hors du temps. Peut-être sortirez-vous de votre tente, blottis dans vos sacs de couchage, pour vous lover sous

le ciel étoilé et immortaliser dans votre esprit la magie de l'instant.

Ma 2ème expérience : Une seconde nuit en bivouac en totale immersion en pleine nature ! Si vous le désirez, dernier réveil, à l'aube, pour ceux qui souhaitent admirer le spectacle de l'aurore, entre boisson chaude et silence absolu...

Jour 3

Des Chalets de Fontantie (2 247m) à Ville-Vieille (1 395)

Une belle randonnée de fin de séjour par un vallon riant et fleuri, entre forteresse de Château Queyras, alpages et forêt de mélèzes.

C'est déjà fini ! Des étoiles plein les yeux, des souvenirs plein la tête. Vos muscles fatigués réclament un repos bien mérité, mais votre esprit ne pense qu'à une seule chose : repartir en bivouac !

Dénivelé : +330m / -1065m Temps de marche : 4h00

Fin du séjour puis transfert et dispersion à la gare vers 15h30.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le rendez-vous est fixé le vendredi matin à 8h30 à la gare de Montdauphin-guillestre.
Rencontre avec votre accompagnateur, transfert à Ceillac puis présentation du séjour, répartition du matériel et préparation de votre sac à dos.

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.

DISPERSION



Le jour 3, à la gare, après votre randonnée, vers 15h30.

Pour info, correspondances avec les lignes suivantes :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx - Paris via Briançon.
 - Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx (Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Tarif 2022 : 12€)

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

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir plus tard, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire à la gare sur votre demande :

- En Hôtel en chambre : 90€ pour la chambre sans le petit déjeuner

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.

L'équilibre de votre forme physique tout au long de ce séjour tient compte de l'impact dû à l'effort de la randonnée mais également du portage de vos affaires lors de certaines journées ou demi-journées (voir paragraphe Portage).

Afin que ce séjour soit un moment de plaisir, nous le recommandons à des personnes qui ont une bonne forme physique et ont l'habitude d'effectuer des randonnées en période estivale. Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Si vous êtes novice dans cette activité mais que vous disposez d'une bonne dose de motivation et que le portage occasionnel ne vous impressionne pas, foncez ! L'essentiel est de ne pas avoir peur de transpirer un peu !...

HEBERGEMENT

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de la nuit en bivouac lors de ce séjour inédit !

Vous dormirez les deux nuits sous la tente, en immersion totale, la tête sous les étoiles. Fondez-vous dans la nature, ressourcez-vous avec de bons repas concoctés avec votre accompagnateur...

NOURRITURE

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 !"...

Durant votre micro-aventure de 3 jours en totale autonomie, vous allez être sollicités pour partager entre vous la nourriture nécessaire. Bien évidemment, les repas les moins lourds à transporter seront favorisés. Rassurez-vous, votre palais ne sera pas oublié ! Et en général, quand on dîne avec pour spectacle la nature sauvage, tout semble meilleur et réconfortant.

Les repas seront composés principalement de féculents, en tenant compte des apports nutritionnels à apporter. Imaginés par votre accompagnateur, suivant sa sensibilité, ils seront simples et savoureux !

Pour ce qui est des pique-niques, ils seront soit composés de salades (ne pas oublier d'apporter une boîte hermétique individuelle), soit de produits locaux à goûter (type charcuterie, fromage).

Les petits déjeuners eux seront simples mais consistants avec une boisson chaude, des féculents et fruits secs par exemple.

Dans un esprit de partage et de convivialité, votre participation est la bienvenue en ce qui concerne les tâches pratiques propres au bivouac. Vous pourrez mettre à profit vos talents naturels de cuistot, ou

bien de Robin des Bois !...

N'hésitez pas à ramener une spécialité maison que vous souhaitez faire partager au reste du groupe si vous avez des talents de cuisinier(ère) !

Soirée

Petite idée sympa : Pour mettre l'ambiance et créer des souvenirs mémorables lors de vos soirées en bivouac, n'hésitez pas à déployer vos talents cachés de clown ou de musicien en herbe. Un harmonica ou une flûte ne prennent pas trop de place dans un sac et font toujours leur petit effet, une fois la nuit tombée... Pour peu que l'un d'entre vous ait une âme de cantatrice et se mette à entonner un air lyrique !

Feu de Camp

Petit aparté à propos de la règlementation des feux de camp dans le Parc Naturel Régional du Queyras. En dehors des espaces prévus à cet effet, celui-ci est soumis à un arrêté préfectoral suivant des critères bien définis. D'une manière générale, il est préconisé de ne pas faire de feu, au vu du risque incendie, très présent en période estivale. Vous devrez donc réfréner vos envies de chamalows grillés... Mais, ne vous inquiétez pas, votre accompagnateur saura vous séduire avec d'autres atouts cachés !

Zéro Déchet

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons à vous proposer des produits bio et/ou locaux pour les repas et de limiter le plastic au maximum. Nous vous incitons également à limiter au maximum vos emballages plastiques en utilisant 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).

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de votre campement le matin avant de partir 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...

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 suivant 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.

Eau

Il n'existe pas d'eau plus pure et moins polluée que celle que l'on rencontre en montagne. Cependant, il est recommandé de suivre quelques précautions avant de remplir sa gourde dans un cours d'eau.

Essayez d'identifier le point de sortie de l'eau le plus haut en amont possible (la source), vérifiez bien que cette eau est claire et qu'il n'y a pas de déchets ou d'odeur suspecte. Suivez les conseils de votre accompagnateur, qui connaît bien les zones de pâturages par exemple.

Enfin, nous vous recommandons de prendre avec vous quelques pastilles désinfectantes (type Micropur, vous pouvez vous les procurer en pharmacie ou bien dans les magasins spécialisés outdoor). En cas de doute, celles-ci s'avèrent très utiles et peuvent purifier 1 litre d'eau dans un délai de 30min à 2h.

ECORESPONSABILITE

Durant cette randonnée, votre accompagnateur vous initiera à l'autonomie en pleine nature et vous transmettra ses valeurs de préservation de l'environnement, avec notamment le concept « Leave No Trace » (=ne pas laisser de trace sur son passage). Vivre pleinement l'expérience du bivouac vous sensibilisera au fait de ne pas dénaturer le cadre sublime qui vous entoure. Ce séjour fera peut-être éclore la fleur bleue qui est en vous ou bien suscitera un engouement plus profond de défenseur de la nature...

Certes, en bivouac, le confort est moindre que dans un refuge ou un gîte, mais vous allez découvrir que le fait de se détacher du matériel permet de se concentrer sur l'essentiel. Soyez à l'écoute de votre corps, de vos ressentis et vos sensations. Suivez vos instincts primaires sans autre contrainte que de trouver le coin d'herbe le plus plat pour installer votre tente.

Dans la nature, pas de place pour les chichis ! Il n'y a aucune commodité autre que celles offertes par notre environnement pour nous laver ou faire nos besoins. Il est donc important de veiller à ne pas dégrader ce cadre exceptionnel par notre passage.

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 !... Choisissez une crème solaire sans nanomatériaux (disponible en magasin bio). Pour utiliser un dentifrice biodégradable, vous pouvez emporter un mélange d'argile et de bicarbonate de soude (+ huile essentielle de menthe poivrée si souhaité) dans un petit pot.

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 !

Faire sa toilette

L'écosystème des lacs d'altitude et la montagne en général est un milieu très fragile qu'il faut préserver. Pour cela, mieux vaut ne pas faire sa toilette directement dans les torrents ou lacs.

Astuce : Prévoyez une petite bassine repliable en tissu léger (de type Sea To Summit), pour votre toilette de chat ! Un simple gant de toilette et un bout de savon suffisent pour assurer une hygiène essentielle. Si l'occasion se présente, n'hésitez pas à vous rafraîchir par un bain express revigorant dans un torrent ou un lac après une bonne journée de marche !

Le petit coin, c'est par où ?

Choisissez un coin isolé à distance du campement. Préférez un endroit caché, TRES éloigné des sources d'eau, des sentiers et de toutes pistes d'animaux. Si vous avez la possibilité de creuser un trou pour enterrer vos besoins et les recouvrir de terre, c'est l'idéal. Sinon, effacez vos traces avec un tas de cailloux ou bouts de bois pour baliser la zone, ou prévenir les éventuels prochains randonneurs en quête d'intimité !...

Évitez le papier-toilette, mieux vaut utiliser des feuilles, lorsqu'on sait reconnaître les espèces adaptées (attention aux espèces urticantes !). Si vous choisissez d'utiliser du papier-toilette, prenez-le biodégradable, et brûlez-le (avoir un briquet sur soi est indispensable). Veillez bien à ce que la combustion soit totalement terminée avant de vous en aller, pour éviter une catastrophe incendiaire...

Vous pouvez également ramasser ces déchets non organiques que vous emporterez dans un petit sac plastique prévu à cet effet (utile aussi pour les protections féminines par exemple).

Enfin, n'oubliez pas de profiter pleinement de ce moment pour vous détendre et profiter du "plus beau trône au monde" avec le paysage de la nature en toile de fond. Il faut savoir que la position accroupie est la posture physiologiquement la plus adaptée afin pour aller à la selle. En effet, cette position ancestrale nous permet d'évacuer les excréments de manière naturelle en réduisant la pression à l'intérieur des organes. Vous pourrez ainsi mettre cela en pratique et en constater les bienfaits par vous-même !

PORTAGE DES BAGAGES

AUTOPORTAGE (Vous portez vous-même vos affaires) - Pas de transfert de bagage

Pour vivre pleinement l'expérience du bivouac en autonomie, vous allez devoir solliciter vos muscles !... Dévoilez votre âme de sherpa au grand jour, devenez acteur, responsable et autonome dans votre séjour.

Vous porterez la tente et votre duvet, en plus de vos affaires personnelles, ainsi que la nourriture à partager durant les 3 jours en autonomie sans ravitaillement.

Préparation du sac à dos :

Temps fort du début de votre séjour, sur les conseils avisés de votre accompagnateur le jour 1, vous

prenez le temps nécessaire afin de bien organiser votre sac à dos.

Ce moment d'échange sera l'occasion de bien vous préparer et d'optimiser la répartition du poids dans votre sac, dans le but d'obtenir un meilleur confort au portage et de soulager un peu vos épaules charpentées.

Baroudeur avisé que vous êtes, vous pourrez ainsi prendre en main votre propre organisation et la gestion du partage de matériel avec vos compagnons de route.

La préparation de vos affaires est une étape clé dans votre préparation, en amont du séjour. Gardez en tête que nous avons toujours tendance à prendre trop plutôt que pas assez, et que chaque gramme en moins vous permettra de vous élancer tel un chamois. Un petit dicton dit que le poids en trop dans nos sacs à dos correspond à nos peurs et nos doutes...

Pas de panique, si vous n'êtes pas encore un(e) adepte du mode MUL (Marche Ultralégère) !

Commencez par étaler ce que vous souhaitez amener quelques jours en avance et demandez-vous si vous allez vraiment porter ce 4ème t-shirt, ou si vous avez réellement besoin de votre livre de chevet ?... L'idée est de vous plonger dans l'état d'esprit du séjour et de prendre du plaisir tout en vous projetant. Cette expérience loin du confort "moderne" sera ainsi l'opportunité de vous détacher du matériel, de vous sentir libéré, afin de vous concentrer sur vos besoins pour être en harmonie avec la nature...

Départ pour l'aventure !

C'est parti pour une micro-aventure de 3 jours en totale autonomie ! Vous vous organisez avec l'accompagnateur pour répartir entre vous le matériel nécessaire (tente, matelas, duvet) ainsi que la nourriture et le matériel nécessaire à la préparation des repas (réchaud, popote). Vous prendrez également quelques vêtements de rechange et un nécessaire de toilette minimum, si l'envie vous prend de vous refaire une beauté au bord d'un torrent...

Afin de porter en toute sérénité, votre sac à dos doit bien entendu être léger et adapté à votre morphologie, et surtout son poids une fois rempli ne doit pas excéder 15 à 20% de votre poids (=poids de portage).

Pour optimiser son poids, nous vous recommandons de limiter le poids de vos affaires personnelles à emporter à 2kg maximum (ou bien 20% de votre poids de portage calculé ci-dessus).

Exemple :

Je pèse 60kg. Je peux porter de 9 à 12kg maximum.

Dans ces 9 à 12kg, je peux compter 1,8 à 2,4kg maximum d'affaires personnelles.

Le reste sera composé par votre équipement de couchage, la tente, la nourriture, l'eau et le matériel de cuisine.

Ceci implique des choix rigoureux à effectuer en ce qui concerne les éléments non essentiels. Gardez en tête que ce chargement en "extra" va venir s'ajouter au matériel et à la nourriture que vous devrez

porter. La charge à répartir entre vous sera organisée afin de ne pas dépasser environ 12kg par personne. Le poids sera à adapter suivant les gabarits bien entendu.

Afin d'optimiser le poids de votre sac à dos, voici une liste du minimum vital à prévoir dans votre sac à dos pour un départ le J1 avec vos affaires pour 3 jours :

- Vos indispensables (goretex, gants, bonnet, casquette ou chapeau, tour de cou),
- Une tenue confortable pour le soir (1 t-shirt, 1 polaire ou doudoune-gilet, 1 pantalon ou leggings ou short) + sous-vêtements, chaussettes, maillot de bain,
- Vos affaires de couchage (sac de couchage et drap de sac si souhaité, tente, matelas),
- Un petit nécessaire de toilette (brosse à dents, un tube de dentifrice déjà entamé pour 2, un petit bout de savon, quelques médicaments indispensables, une petite serviette en microfibre).

GROUPE

Petits groupes

Départ assuré à partir de 4 participants, avec un maximum de 6 personnes.

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

ENCADREMENT

Sur ce séjour, vous serez encadré par un accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste du bivouac en Queyras.

Tout au long du parcours, il veillera sur vous et sera là pour vous conseiller et vous guider, dans votre acclimatation. N'hésitez pas à lui demander conseil ou lui faire part de vos petits tracas, il pourra ainsi vous rassurer. Il vous aiguillera en s'appuyant sur ses expériences personnelles, et peut-être partagera-t-il avec vous ses secrets d'expéditions plus exotiques !...

Par sa sensibilité et sa connaissance du milieu naturel, il vous apprendra à redécouvrir votre manière de voyager et à appréhender la nature avec une nouvelle approche. Petit à petit, l'immersion nous permet de prendre conscience que nous sommes partie intégrante de notre environnement. Bien le connaître est donc essentiel pour mieux en prendre soin. Grâce à cette vision plus proche de la nature, vous pourrez vivre une expérience exceptionnelle, hors du temps. Au-delà du voyage que vous allez vivre, le réel changement aura lieu à l'intérieur de vous...

En tant que professionnel de la montagne, l'accompagnateur s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme

de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours,

- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe,
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature,
- Être disponible et à votre écoute.

SÉCURITÉ

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

MATERIEL FOURNI

Matériel de camping :

- Tente 2 places,
- Kit de cuisine : casseroles + réchaud + gaz
- matelas.

Si vous possédez votre propre matériel (popote, réchaud, tente, duvet, matelas) et que vous souhaitez l'amener, merci de nous en informer lors de l'inscription.

MATERIEL NON FOURNI OBLIGATOIRE

- Votre vaisselle individuelle (bol + verre + couverts, privilégier la vaisselle pliable type "sea to summit"),
- Une boîte hermétique si besoin pour les pique-niques.
- Le duvet

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- Un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse),
- Une veste en fourrure polaire,
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante (type goretex).

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

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 froid en altitude,
- 1 tee-shirt 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 paire de chaussettes de randonnée.

Les indispensables :

- 1 sac à dos à partir de 45 litres (45/50 litres pour les petits gabarits et jusqu'à 55/60 litres pour les grands gaillards) avec une armature renforcée, muni d'une ceinture ventrale Attention, le choix de votre sac à dos est primordial ! Pour ne pas avoir mal au dos et profiter pleinement de votre séjour, il doit être adapté à votre morphologie et au poids que vous allez porter (environ 12kg maximum, à adapter suivant les gabarits).
- 1 duvet chaud (température confort 0°). Il est impératif d'avoir un sac avec ce niveau de température confort, pour bien dormir et ne pas avoir froid la nuit. Pour les plus frileux, pensez à ajouter un drap de sac en soie ou en polaire qui permet de gagner quelques degrés supplémentaires. Attention à bien choisir un duvet suffisamment compact pour ne pas occuper tout l'espace à l'intérieur de votre sac !
- Matelas ou tapis de sol, pour plus de confort et une meilleure isolation au froid transmis par le sol. Si vous le pouvez, choisissez un matelas auto-gonflant léger et de bonne qualité, ou bien un matelas en mousse à accrocher à l'extérieur de votre sac. (Matelas compris dans le tarif sauf si vous en possédez un),

- 2 bâtons télescopiques,
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures),
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3,
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette,
- 1 gobelet, bol, couteau et fourchette/cuillère,
- Des vivres de course,
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour),
- 1 couverture de survie,
- Papier toilette biodégradable avec un petit briquet pour le brûler,
- Crème solaire sans nanomatériaux indice 4,
- 1 lampe frontale,
- Un canif,
- Un sifflet.

En termes de beauté :

Le petit nécessaire que vous allez porter : à réduire au strict minimum ! Une brosse à dent, un tube de dentifrice entamé (ou mieux, votre dentifrice maison biodégradable composé d'argile verte et de bicarbonate de soude), une savonnette + un shampoing solide, une serviette microfibre de petite taille, un gant de toilette... Vous pouvez prendre une plus grande serviette et plus d'affaires qui resteront dans votre bagage suiveur.

Astuces :

- Pour garder votre savon au sec, glissez-le dans une pochette ou un bout de tissu en lin.
- Pour votre toilette de chat, prévoyez une bassine en tissu repliable (type Sea To Summit),
- Boules Quiès si vous avez le sommeil léger (ou en cas de ronfleurs !),
- 1 maillot de bain si vous souhaitez vous rafraîchir dans une rivière.

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

- Vos médicaments prescrits,
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence,
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes,

- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport,
- Carte vitale,
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

3 Jours, 2 Nuits, 3 Jours de marche

Du vendredi 8h30 au dimanche 15h30

Privatisation

Vous avez la possibilité de privatiser ce séjour si vous le souhaitez à la date de votre choix. Vous serez uniquement avec un groupe de personnes que vous connaissez et aurez l'accompagnateur rien que pour vous.

- Tarif pour 2 personnes : 595,00€/personne
- Tarif pour 3 personnes : 440,00€/personne

Si vous souhaitez effectuer une demande de groupe pour un nombre de personnes supérieur à 3, merci de prendre contact avec nous directement.

Nuit supplémentaire

Merci de nous préciser lors de l'inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire avant ou après votre randonnée :

- En Hôtel en chambre: 90 € la chambre

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du vendredi matin au dimanche après-midi,
- L'encadrement des 3 randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État spécialiste du bivouac,
- La fourniture du matériel de camping : tente, popote, réchaud, gaz, matelas.
- Les transferts depuis la gare de Mont-Dauphin/Guillestre jusqu'à Ceillac et le dernier jour de Ville Vieille à la gare

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les nuits supplémentaires éventuelles à la gare,
- Les boissons et le vin pendant les repas,

- Le duvet et la vaisselle individuelle
- Les assurances.

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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, *Les Pilleurs du Viso* de Nicolas Crunchant.

