

Week-end entre Queyras et Italie, sur la Haute Trace des Escartons



PRESENTATION

Randonnée itinérante à raquette sur la haute trace des Escartons

3 jours, 2 nuits, 3 jours de randonnée Pas de transfert de bagages Groupe limité à 7 personnes

Un itinéraire original, reliant la vallée d'Arviex dans le Queyras à la vallée de Cesana Torinese en Piémont italien. Le franchissement du col d'Izoard, la découverte de la haute vallée des Fonts de Cervières et du Val di Thurax sans oublier le charme du refuge Mautino et des hameaux du versant italien seront les points forts de cette magnifique randonnée sur la « Haute Trace des Escartons ».

Nos points forts.

- Un séjour court en formule week-end sur l'itinéraire mythique de la « haute trace des Escartons » jours entre la France et l'Italie
- Un groupe limité à 7 personnes pour plus de convivialité
- Une initiation à la nivologie et à l'orientation en hiver

PROGRAMME

Jour 1 :

Rendez-vous le jour 1 à 8 h 30 à la gare de Montdauphin-Guillestre.

Accueil par votre accompagnateur puis transfert dans le Queyras au départ du circuit (25 km).

Distribution du matériel et départ pour la randonnée du jour.

Chalp d'Arvieux (1 685 m) - Col d'Izoard (2 360) - Cervières (1 600 m)

Le franchissement à raquette de ce col mythique et la beauté de la « Casse Déserte » en hiver ne laissent pas indifférent ! Un petit passage au charmant refuge Napoléon pour déguster leurs célèbres pâtisseries maison et nous voilà dans les belles clairières du bois de Péméan pour atteindre le village typique de Cervières. Nuit en gîte ou hôtel montagnard.

Dénivellations : + 700 m, - 750 m Horaire : 5 h 30

Jour 2

De Cervières à Mautino (Italie) par la haute vallée de Cervières

Superbe traversée vers l'Italie et le charmant refuge Mautino. Une courte montée conduit à la porte de la haute vallée des Fonts dont la nature préservée et les nombreux hameaux d'alpage ne laissent pas indifférent. Selon les conditions, votre guide pourra vous emmener à la Cîme Saurel (2 451 m) ou à la découverte des nombreux vallons de la crête frontalière pour franchir le col Bousson marqué par les anciennes bornes frontières. Ce vaste passage d'altitude à l'ambiance très nordique conduit chez notre ami Marco qui sait très bien accueillir ses hôtes !

Distance : environ 20 km - Dénivelés : + 600 m, - 350 m - Horaire 5 h 30

Jour 3

De Mautino au Val di Thura

En fonction des conditions nivologiques, nous pouvons soit rejoindre le Val di Thuras par le colle di Bégino et le Monte Corbioun (2 430 m) ou par le Roc la luna (2 404 m). Ces différentes options offrent toutes les deux des panoramas à couper le souffle ! Ensuite une belle descente dans une cembraie-mélèzein nous conduit vers le charmant hameau à l'habitat typique de Bousson.

Distance: environ 10 km - Dénivelés : + 450 m, - 800 m - Horaire : 4 h 30

Transfert en taxi à la gare de Briançon pour 14 h 30

Les participants venus par le train à Montdauphin-Guillestre repartiront depuis cette gare de Briançon qui est le terminus et le départ de toutes les lignes vers Gap, Grenoble, Valence, Marseille et Paris.

Les participants qui auront utilisés le TGV Paris-Turin pourront regagner la gare de Oulx en navette depuis la gare de Briançon.

Ceux qui auront leur voiture en gare de Montdauphin-Guillestre emprunteront le train depuis Briançon en compagnie de leur accompagnateur (30 min de trajet).

COMPLEMENT DE PROGRAMME

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le rendez-vous est fixé le jour 1 à 8 h 30 avec votre accompagnateur à la gare de Montdauphin-Guillemestre puis transfert en minibus au départ du circuit.

Si vous souhaitez arriver la veille du rendez-vous.

Vous pouvez vous adresser à l'hôtel LACOUR proche de la gare et du lieu de rendez-vous.

Tel : 04 92 45 03 08 - Fax : 04 92 45 40 09 - renseignement@hotel-lacour.com

DISPERSION

Fin du séjour le jour 3 vers 13 h 30 à Bousson et transfert en taxi depuis l'Italie à la gare de Briançon pour 14 h 30.

- Les participants venus par le train à Montdauphin-Guillemestre repartiront depuis cette gare de Briançon qui est le terminus et le départ de toutes les lignes vers Gap, Grenoble, Valence, Marseille et Paris.
- Les participants qui auront utilisés le TGV Paris-Turin pourront regagner la gare de Oulx en navette depuis la gare de Briançon.
- Ceux qui auront leur voiture en gare de Montdauphin-Guillemestre emprunteront le train depuis Briançon en compagnie de leur accompagnateur (30 min de trajet)

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 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr)

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

FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

3 chaussures

Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 500 à 800 m en montée et/ou descente. Pas de difficultés techniques particulières. 5 à 6 heures de marche environ avec un sac léger vos affaires nécessaires au week-end. Les terrains abordés restent à la portée de tous et votre accompagnateur est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la balade à raquette. Pour les 2 nuits vous devrez porter un petit nécessaire de rechange pour le soir (voir rubrique « Équipement individuel »).

HEBERGEMENT

1 nuit en gîte d'étape en auberge ou petit hôtel montagnard.

1 nuit en refuge d'altitude confortablement aménagé (avec douche chaude).

Les nuits s'organisent en chambres collectives ou petit dortoir avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage. Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit... Ces pique-niques sont réservés auprès des hébergements.

TRANSFERTS INTERNES

Minibus

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de transfert de bagages possible durant cette randonnée.

Vos affaires personnelles sont transportées dans votre sac à dos. Pour ce circuit en 3 jours/2 nuits, il n'est pas nécessaire de charger inutilement votre sac à dos. Nous vous conseillons de bien suivre les

conseils dans la rubrique « Équipement individuel à prévoir » pour confectionner votre sac et n'hésitez pas à nous contacter pour un conseil complémentaire.

Ce circuit est particulièrement adapté pour découvrir la randonnée itinérante en autonomie.

GROUPE

Départ assuré à partir de **4 participants**

Groupe limité à **7 personnes**

Si vous êtes un groupe constitué :

Pour une association, un comité d'entreprise, une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble à des dates autres que celles programmées, nous restons à votre disposition pour vous organiser cette randonnée en accord avec vos attentes (devis étudié en fonction du nombre de personnes). N'hésitez pas à nous contacter.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste du Queyras.

Professionnel de la montagne, il 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 et à la nivologie.
- 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, nos professionnels sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes à plaque TSL ainsi que les bâtons télescopiques 2 brins. Selon votre taille et votre poids, vous serez équipés d'un matériel adapté : raquettes petit tamis pour les moins de 55 kg et raquettes grand tamis si vous pesez plus de 80 à 85 kg (il ne faut pas oublier les quelques

kilos du poids du sac !).

Le Queyras est un massif alpin qui nécessite de s'équiper du matériel de sécurité lorsque l'on pratique le ski de randonnée ou la raquette. Pour votre sécurité, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) que vous porterez sur vous, accompagné d'une petite pelle à neige et d'une sonde que vous devrez loger dans votre sac à dos.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

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

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste chaude en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

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, surtout en hiver car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses.

Éviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

Il n'y a pas de transfert de bagages sur cet itinéraire, vous devez donc prévoir dans votre sac à dos un change pour le soir et votre drap de sac pour la nuit. Si vous suivez nos conseils votre sac ne devrait pas dépasser 7 à 8 kg (voir la liste ci-dessous).

- 1 Tee shirt de rechange
- 1 Pantalon léger (le collant peut servir de pantalon pour le soir)
- 1 paire de chaussettes de rechange
- 1 petite serviette de toilette + échantillons pour se laver
- Petit nécessaire de toilette avec une petite serviette adaptée à la randonnée
- Lampe frontale
- Drap cousu pour la nuit (obligatoire). Le duvet est inutile

Il est inutile de prévoir des chaussures (pantoufles, espadrilles...) pour le soir car le refuge met Portage

de vos affaires pour le circuit :des sabots à votre disposition.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner

- 1 bonnet
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 1 tee-shirt manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon adapté à la marche (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 1 caleçon chaud (il également être utilisé pour la soirée en refuge)
- 2 paire de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- 1 maillot de bain pour l'accès au sauna de l'hôtel
- Le matériel indispensable
- 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 (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver
- 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 et écran labial

Pour le soir à l'hébergement

- Nécessaire de toilette
- Vos affaires de rechange
- 1 lampe frontale ou de poche
- Tee shirt de rechange
- Pantalon léger (le collant peut servir de pantalon pour le soir)
- Drap de sac pour la nuit (obligatoire)

- Chaussures légères (certains gîtes et refuges mettent des chaussons à votre disposition mais vous pouvez rester en chaussettes dans les gîtes !)

Pharmacie personnelle (votre guide à 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

Groupe limité à 7 personnes

Départ assuré à partir de 4 participants - 445€ /pers

LE PRIX COMPREND

- Le transfert de la gare de Montdauphin à Arvieux
- La pension complète en formule gîte d'étape et refuge
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État
- La location de l'équipement de sécurité (DVA+pelle+sonde)
- La fourniture des raquettes et bâtons
- Le retour en taxi vers la gare de Briançon depuis l'Italie
- Les taxes de 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

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature. Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir l'histoire de la « Haute Trace des Escartons » il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous. Découverte des villages typiques, rencontre avec les gens du pays seront des moments forts de votre séjour.

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3536OT, carte Didier-Richard au 1/50 000 et carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

TOURISME RESPONSABLE

Rubrique 1

