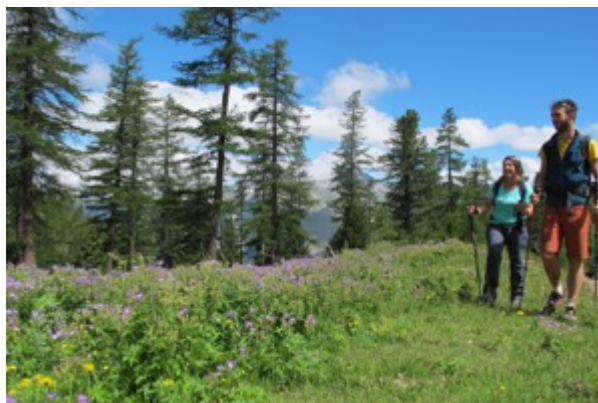


QUEYRAS 3 VALLEES RANDOS FACILES SUR ARVIEUX, SAINT-VERAN ET CEILLAC

Randonnée en étoile sur 3 hébergements
7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée



Voici un séjour qui vous permettra de découvrir, à votre rythme et à votre niveau, trois de nos vallées au cœur du Queyras. Le principe est simple : nous vous proposons un petit hébergement douillet et bien placé pour vos départs en randonnée, puis tous les deux jours vous changez de vallée en fin de journée.

Vous découvrirez ainsi les vallées de Ceillac, Arvieux et Saint-Véran sans pour cela partir en itinérance.

Chaque jour, vous aurez le choix entre des randonnées de 200 à 600m de dénivelés. Vous construisez vous-même votre programme selon votre forme et votre envie du jour ! Pour les plus sportifs, notre connaissance du territoire permettra de vous faire également des propositions à la carte.

Au programme de cette semaine : des lacs, des alpages, des chalets, des petits sommets sans oublier tout ce que vous offre notre parc naturel régional : patrimoine, architecture, histoire...

Nos points forts...

- *Tous les deux jours découvrez une vallée différente*
- *Vous choisissez la difficulté de votre randonnée*
- *Choisissez votre niveau de confort*
- *Notre implantation locale et notre connaissance du territoire*

DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

Accueil et installation à votre hébergement à Ceillac

Jours 2 et 3

Randonnée à la journée autour de Ceillac

Niveau 1 chaussure

- **Les balcons de Ceillac** : cet itinéraire vous permet de prendre de la hauteur et de découvrir la vallée « Vue d'en haut »
- **Le pré de Chaurionde** : petite randonnée agréable et méconnue, au cœur des mélèzes et de l'alpage donnant un si bon goût à la tomme de Ceillac.

Niveau 2 chaussures

- **Le Lac de Clausis** : petit lac à l'écart des sentiers les plus fréquentés de la vallée, vous appréciez sa couleur et le calme des lieux.
- **Le Lac St Anne** : époustouflant, voilà ce qu'il faut retenir de ce lac glaciaire au bleu émeraude situé au pied des sommets les plus hauts du Queyras
- **Le Lac Miroir** : un lac qui porte bien son nom : tôt le matin, ou tard en fin de journée, la montagne se reflète à sa surface...
- **Le vallon de Bramousse** : suspendu au-dessus du village, découvrez ce site autrefois pionnier dans le ski alpin, mais qui a retrouvé aujourd'hui sa nature et son calme.

Fin de jour 3 après la randonnée : transfert à Arvieux.

Jours 4 et 5

Randonnée à la journée autour d'Arvieux

Niveau 1 chaussure

- **Le Lac de Roue** : charmant petit lac d'alpage bordé d'une forêt de mélèze. Si vous pénétrez dans la forêt, vous y découvrirez un belvédère sur Château -Queyras.
- **Les chalets de l'Echailon** : prenez un peu d'altitude et découvrez ces premiers chalets d'alpage qui servaient aux estives d'antan.

Niveau 2 chaussures

- **Le Lac de Souliers** : depuis la célèbre Casse-Déserte dans le Col de l'Izoard, découvrez ce lac de pelouse, d'un rond parfait et offrant un beau point de vue sur la vallée.
- **Les chalets de Clapeyto** : grand site d'estive, les hommes ont construit là ces chalets afin d'y passer l'été et d'y produire le fromage de la vallée.
- **Les Chalets de Furfande** : le plus grand des alpages de la vallée, c'est ici que sont faites les cartes postales... Mais n'oubliez pas de prendre un peu de temps pour goûter une des tartes servies au refuge...

Fin de jour 5 après la randonnée : transfert à Saint-Véran.

Jours 6 et 7

Randonnée à la journée autour de Saint-Véran

Niveau 1 chaussure

- **La chapelle de Clausis** : après un petit transfert, découvrez cette petite chapelle au portes du Cirque de la Blanche puis revenez par un ancien canal d'irrigation, vestige de la vie d'autrefois.
- **Le refuge de la Blanche** : après un court transfert en fond de vallée, explorez le cirque de la Blanche et découvrez ce petit refuge au pied d'un lac et de la frontière Italienne.

Niveau 2 chaussures

- **La Croix du Curlet** : juste là, découvrez un des plus beaux points de vue de la vallée, face au village de Saint-véran, la plus haute commune d'Europe.
- **La chapelle de Clausis** : partez à pied du village et découvrez cette petite chapelle aux portes du cirque de la Blanche puis revenez par un ancien canal en sentier balcon.
- **Col Blanchet ou Col de St Véran** : Après un court transfert en navette, rejoignez la frontière italienne sur l'un des cols au-dessus du refuge de la Blanche.

Fin du séjour après la randonnée.

Niveaux de marche :

- 1 chaussure : 3h à 4h de marche, de 200m à 400m de dénivelés.
- 2 chaussures : 4h à 5h de marche, de 400m à 600m de dénivelés.

Si vous souhaitez une difficulté supérieure, nous pourrions vous proposer lors de votre accueil quelques idées de parcours correspondant à vos attentes.

Sur demande, vous pouvez adapter votre séjour en tronçon, et choisir une ou deux vallées :

- Formule 3 jours / 2 nuits / 2 jours de marche – 1 vallée au choix
- Formule 5 jours / 4 nuits / 4 jours de marche – 2 vallées au choix

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Si vous arrivez en voiture, nous vous accueillons dans nos bureaux dans le village de GUILLESTRE entre 9h et 18h pour la perception de votre dossier de voyage.

Si vous arrivez en train, nous vous rencontrons sur le lieu de votre hébergement pour la remise de votre dossier.

ACCÈS

Si vous arrivez en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

Informations et horaires : <https://www.oui.sncf/>

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : Ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : Ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix en Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV Ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

Arrivée à la gare italienne d'Oulx (Ligne Paris-Turin)

A Oulx, un car 05 voyageurs (sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif (2018) : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans), Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. A réserver auprès de 05 Voyageurs 04.92.502.505 ou sur www.05voyageurs.com. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre

De la gare au lieu de RDV

En haute saison, un service régulier de bus assure plusieurs fois par jour le transfert pour le Queyras au départ de la gare. En basse saison, attention les navettes sont moins régulières. Information et réservation : www.05voyageurs.com ou tel 04 92 502 505.

Accès en voiture

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre porte d'entrée du Parc Régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras - Ceillac ».

2^e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis rejoindre Guillestre.

3^e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le Col de Lus la Croix Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc Régional du Queyras.

4^e possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours)

Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestrière - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1h30 mn de trajet depuis le tunnel)

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras - Ceillac ».

(Etat des routes au 04 92 24 44 44)

Taxi

Transports Favier au 04 92 45 07 71 ou 06 65 15 04 09

Taxi Durosne au 06 60 76 51 29 ou 06 15 37 28 67

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58

DISPERSION

Le jour 7 après la randonnée

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

Information et réservation : www.05voyageurs.com ou tel 04 92 502 505.

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

NIVEAU

Chaque jour, vous choisissez une randonnée du niveau qui vous convient :

1 chaussure

Aucune expérience de l'activité est nécessaire pour participer à ce séjour. La dénivelée positive journalière est en moyenne de 200 à 400 m de montée pour 3 à 4 heures de marche

Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

2 chaussures

Aucune expérience de l'activité est nécessaire pour participer à ce séjour. La dénivelée positive journalière est en moyenne de 400 à 600 m de montée pour 4 à 5 heures de marche

Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Randonnées sur sentiers bien tracés la majeure partie du circuit, avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux.

Si vous souhaitez une difficulté supérieure, nous pourrions vous proposer lors de votre accueil quelques idées de parcours correspondant à vos attentes.

HEBERGEMENT

Vous avez le choix entre plusieurs formules :

La formule gîte

Elle offre un hébergement réservé presque essentiellement aux randonneurs. Selon l'option choisie, les nuits s'organisent :

- **en chambres collectives** (de 4 à 12 personnes selon les gîtes)
- **en chambres de 2** : selon les gîtes, ce type de chambre est équipé soit d'un lit double, de deux lits simples ou d'un lit superposé.

Dans les deux cas les sanitaires se trouvent dans les chambres ou à l'étage selon l'hébergement.

Attention, en gîte, quel que soit la formule, la prestation n'inclue pas les serviettes et les draps.

La formule en hôtel : Hôtel 2* à Ceillac et St Véran, et hotel 3* à Arvieux

Formule plus confortable, vous bénéficiez de chambres avec sanitaires privés. Les draps et serviettes de bains sont fournis.

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

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.

TRANSFERTS INTERNES

Vous assurez votre propre transfert.

Si vous venez en train, vous pourrez utiliser selon la période et les jours les navettes locales, mais pour les transferts inter-vallée, nous vous proposons les transferts en taxi (à voir sur place)

PORTAGE DES BAGAGES

En journée, vous ne portez que vos affaires nécessaires à la randonnée. Le reste de vos bagages reste dans l'établissement où vous avez dormi.

Lors des changements de vallées en véhicule, vous transférez vous-même vos bagages

GROUPE

Départ assuré à partir de 1 personne

ENCADREMENT

Séjour en liberté sans accompagnateur.

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.

DOSSIER DE RANDONNÉE

DOCUMENTS FOURNIS

Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière à vos documents fournis. Conscient 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 et vous proposons

- Un carnet culturel vous décrivant le patrimoine local et précisant les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les villages.
- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit.
- La carte personnalisée au 1/30 000e compatible GPS qui couvrent 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...)

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 de la semaine. Nous vous mettons également à disposition vos codes d'accès pour l'application, et sur demande nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours.

Sur place : Vous serez accueilli 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 ou à votre hébergement en fin de journée.

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.

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

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 courte en matière respirante (fibre creuse).
- une veste chaude ou pull 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.

Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable

En altitude, par temps frais ou lors des pauses, 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'ennemi du randonneur car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement froids lors des pauses.

Dans votre sac à dos et sur vous en marchant

- 1 sac à dos de 30/35 litres
- 2 bâtons télescopiques (fortement conseillés !)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 tee-shirt de randonnée en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire ou un pull chaud
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante (type Gore-tex ou équivalent).
- 1 cape de pluie (facultative) Peut être remplacée par le couvre sac et la veste étanche
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent en altitude
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées)
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 gourde ou poche à eau de 1,5l minimum.
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts.
- 1 couverture de survie (facultatif).

- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement :

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).

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).
- 1 maillot de bain

*Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc.
Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages.*

Attention ! En gîte, le drap sac pour dormir est obligatoire (les lits sont équipés de couettes ou couvertures)

DATES ET PRIX

Selon votre choix, départ possible **de début juin (en fonction de la fonte de la neige en altitude) à fin septembre**

- Formule en gîte en chambre collective : 435€/pers
- Formule en gîte en chambre de 2 : 495€/pers
- Formule en hôtel (2** à Ceillac et Saint-Véran et 3*** à Arvieux) : 780€/pers

Sur demande, vous pouvez adapter votre séjour en tronçon et choisir une ou deux vallées (nous consulter)

- Formule 3 jours / 2 nuits / 2 jours de marche – 1 vallée au choix
- Formule 5 jours / 4 nuits / 4 jours de marche – 2 vallées au choix

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en 1/2 pension dans le confort choisi.
- Les frais d'organisation et de réservation du circuit.
- Le dossier de randonnée
- Le choix de plusieurs randonnées suivant votre niveau de forme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et autres consommations lors des repas
- Les paniers repas
- Les transferts pour se rendre au départ des randonnées
- Les assurances
- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »

POUR EN SAVOIR PLUS

L'ESPRIT DU SÉJOUR

ATTENTION... Les itinéraires détaillés ci-dessous ne sont qu'indicatifs. Ils sont réservés à de bons marcheurs 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.

Les temps de marche sont basés sur les usages de la randonnée soit un dénivelé positif de 350 m/heure dans les ascensions, pour un dénivelé négatif d'environ 500 m/heure dans les descentes, et d'une vitesse moyenne de marche de 3,5 km/h sur les parties plates. Ces évaluations respectent les informations que vous pouvez trouver sur le terrain (départ des balades par exemple) ou mentionnées dans les divers guides de randonnée.

Sur cet séjour, vous marchez bien sûr sous votre propre responsabilité. La base de la sécurité pour randonner en montagne 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)

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

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

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, Cadran 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.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z