



[www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

04 92 45 04 29

- FICHE DESCRIPTIVE -

ÉTÉ 2021

## **VIRÉE AU GRAND AIR 3 JOURS DE BIVOUAC DANS LE QUEYRAS**

**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...

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

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

## **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 Abriès à 9h** où votre accompagnateur vous attend 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 !

### **D'Abriès (1 550m) aux Lacs du Malrif (2 5830m)**

Cheminons le long d'un sentier pittoresque en balcon sur la vallée du Guil vers les Lacs du Malrif, qui comptent parmi les plus beaux lacs glaciaires alpins. Ces trois lacs miroitent dans leur écrin de verdure : le Grand Laus (2583m), le Lac Mézan (2675m) et le Petit Laus (2805m). En option, nous pourrions poursuivre par l'ascension du Pic du Malrif, surplombant le Grand Laus. Perchés au sommet de ses 2906m d'altitude, laissez-vous griser par un panorama à 360° avec, en prime, le mythique Mont-Viso en ligne de mire !

**Dénivelé : +1 160m (+/-320m avec l'option)**

**Temps de marche : 4h00 (+1h30 avec l'option)**

**La nuit :** Première nuit en bivouac sauvage, niché au bord des lacs. Laissez-vous séduire par ce cadre propice à la détente et au lâcher-prise... Peut-être succomberez-vous à l'appel d'un bain de fraîcheur pour relaxer vos muscles après cette journée de marche.

Après avoir dressé votre petit nid douillet pour la nuit, vous concocterez avec votre accompagnateur un repas bien mérité. Pour terminer cette soirée idyllique, lové dans votre sac de couchage, laissez-vous bercer par les flots pour rejoindre les bras de Morphée.

Réveil aux aurores, pour les plus courageux, qui souhaitent admirer le spectacle de l'aurore, avec une vue grandiose sur le Mont-Viso...

## Jour 2

### **Des Lacs du Malrif (2 710m) au Lac Chalanties (2 570m)**

Laissons les lacs derrière nous pour entamer cette deuxième journée par une traversée de crêtes, en admirant les paysages découpés du Queyras schisteux. Au pied des sommets culminants à 3000m d'altitude, nous parcourrons des pâturages, parsemés de petits lacs dans un décor enchanteur. Nous arrivons enfin au Lac Chalanties, la pépite du Haut-Guil, dans un cadre sauvage et intime, à l'abri du passage des randonneurs.

**Dénivelé : +1 085m / -398m**

**Temps de marche : 5h00**

**La nuit :** La beauté profonde du Lac Chalanties vous séduira pour votre seconde nuit de bivouac. Prenez plaisir à savourer la quiétude du moment, dans ce lieu secret et verdoyant... Durant cette soirée en totale immersion, le cadre intimiste vous permettra de créer du lien avec vos compagnons de route et de graver dans vos souvenirs ces moments de partage et de convivialité.

## Jour 3

### **Du Lac Chalanties (2 570m) à Abriès (1 550m)**

Profitons de cette dernière journée pleinement, le long des sentes peu connues du vallon de Valpréveyre. Au pied du bric Bouchet nous serons fascinés par sa couleur verte, due à la nature de la roche. Nommée serpentine, cette roche nous rappelle les fonds océaniques d'où elle tient ses origines.

Suivant la forme du groupe, deux choix s'offrent à nous : passage par le col Bouchet et le col de Malaure pour aller faire un petit tour en Italie (option 1), ou bien descente directe sur Abriès, en traversant le bucolique hameau de Valpréveyre (option 2).

**Option 1 : Dénivelé : +300m / -1 200m**

**Temps de marche : 4h30**

**Option 2 : Dénivelé : -1 020m**

**Temps de marche : 6h00**

**Fin du séjour et dispersion à Abriès vers 15h.**

**AVERTISSEMENT**

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 9h à Abriès.

Rencontre avec votre accompagnateur, 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.

## ACCÈS

**Si vous arrivez en train** :

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

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Informations et horaires : [www.oui.sncf](http://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
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)
  - À Oulx, un car Zou (Région -sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif 2020 : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans). Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr). Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.
  - Si vous arrivez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de moins 10 ans. Réservation obligatoire : [www.autocars-imberty.com](http://www.autocars-imberty.com) – 04 92 45 18 11

**En venant du sud** : ligne Marseille-Briançon

## De la gare au lieu de RDV

Le transfert dans le Queyras est à votre charge. Vous pourrez utiliser les navettes régulières en saison ou un taxi.

Navettes à réserver auprès de Zou au **0809.400.013** ou sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr).

## Pour venir 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.

**2e possibilité** : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

**3e 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. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

**4e 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 – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

**Par le sud :**

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

**Taxi**

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

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

**DISPERSION**

Le jour 3, à Abriès, après votre randonnée, vers 15h00.

Pour les participants venus en train, transfert en gare de Montdauphin-Guillestre en navette locale (à votre charge), arrivée en gare 40 minutes après (voir horaires 2021 sur le site [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr)).

**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](http://zou.maregionsud.fr). Tarif 2020 : 12€)
  - Retour à Oulx : Si vous repartez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de moins 10 ans. Réservation obligatoire : [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) ).

**Hébergement avant ou après la randonnée :**

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

- En Hôtel en chambre de 2 en ½ pension : 79€/personne
- En Gîte, en chambre de 2 en ½ pension : 63€/personne
- En Gîte, en dortoir de 5 à 8 places en ½ pension : 54€/personne

**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**

### **4 chaussures**

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 occasionné par les nuits en bivouac.

Randonnées de 4 à 6 heures de marche. Dénivellation positive de 1 000 à 1 400 m et négative de 400 à 1 000 m.

Vous avez déjà effectué un séjour de niveau 3 chaussures sans difficulté ou vous avez déjà randonnée plusieurs jours. Compte tenu de la longueur et du dénivelé de certaines étapes, le rythme de marche est modéré (350 m de dénivelé/heure minimum) mais toujours régulier.

## **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 cuisinier, 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 réglementation 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 débris laissés 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.



## **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 prendrez 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 5 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).

## **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 !

## **DATES ET PRIX**

3 Jours, 2 Nuits, 3 Jours de marche  
Du vendredi 9h au dimanche 15h

<b>Date Départ</b>	<b>Date de Fin</b>	<b>Tarif</b>
Du 18/06/2021	au 20/06/2021	295,00 €
Du 25/06/2021	au 27/06/2021	295,00 €
Du 02/07/2021	au 04/07/2021	295,00 €
Du 09/07/2021	au 11/07/2021	295,00 €
Du 16/07/2020	au 18/07/2021	295,00 €
Du 23/07/2021	au 25/07/2021	295,00 €
Du 30/07/2021	au 01/08/2021	295,00 €
Du 06/08/2021	au 08/08/2021	295,00 €
Du 13/08/2021	au 15/08/2021	295,00 €
Du 20/08/2021	au 22/08/2021	295,00 €
Du 27/08/2021	au 29/08/2021	295,00 €
Du 03/09/2021	au 05/09/2021	295,00 €
Du 10/09/2021	au 12/09/2021	295,00 €
Du 17/09/2021	au 19/09/2021	295,00 €

## **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.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les transferts depuis la gare de Mont-Dauphin/Guillestre,
- Les nuits supplémentaires éventuelles à Abriès,
- Les boissons et le vin pendant les repas,
- Le duvet et la vaisselle individuelle
- Les assurances.

## **Privatisation**

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

- Tarif pour 2 personnes : 640,00€/personne
- Tarif pour 4 personnes : 370,00€/personne

Si vous souhaitez effectuer une demande de groupe pour un nombre de personnes supérieur à 4, 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 de 2 en ½ pension : 79€/personne
- En Gîte, en chambre de 2 en ½ pension : 63€/personne
- En Gîte, en dortoir de 5 à 8 places en ½ pension : 54€/personne

# POUR EN SAVOIR PLUS

## **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.

# INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

## INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

**Pour réserver votre séjour :** Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

**Règlement :** L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour. Le solde sans rappel de notre part**, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

## ANNULATION (Extrait de nos CGV)

**DE NOTRE PART :** DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

**DE VOTRE PART :** Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

- De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
- De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
- A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

## ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
2. Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour)
3. Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID et autre épidémie / pandémie (4,3 % du montant du séjour).

**Que comprend l'extension COVID dans l'assurance multirisque à 4,3% ? :** **Annulation :** L'annulation pour cause de COVID doit être déclarée dans le mois précédant le départ. **Assistance, rapatriement, frais de secours :** Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits) ; Soutien psychologique suite à mise en quarantaine ; Frais médicaux sur place ; Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €) ; Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.

**Code : DRARBQ3**



**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**

**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](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://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