

LIBERTÉ 2019

RANDONNEE LACS ET CIMES DU MERCANTOUR

Randonnée itinérante au pays des gorges rouges.
7 jours, 6 nuits



Une Montagne unique en Europe : La haute vallée du Var.

C'est une traversée très variée partant de la moyenne montagne fleurant encore la Provence pour rejoindre les alpages panoramiques du Parc National du Mercantour.

De l'étage collinéen à l'étage alpin, des pins sylvestres aux mélèzes, des champs de blé aux pelouses de gentianes, des paysages humanisés aux étendues farouches devenues le domaine du loup, la remontée de la vallée jusqu'aux sources du Var vous offre des paysages différents chaque jours.

Les deux dernières étapes concluent en apothéose ce périple en donnant un bel aperçu de la haute montagne avec le plus grand lac glaciaire d'altitude d'Europe!
Marmottes, chamois, aigles royaux seront au rendez-vous.

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

Villeplane / Sauze

Accueil à la ferme de Villeplane, et présentation du séjour par un guide de pays.

Option 1 : randonnée à travers les terres rouges des gorges de Daluis, c'est une occasion unique de découvrir ce paysage si particulier.

Option 2 : randonnée en balcon sous la barre du Plan puis en passant par le hameau des Moulins.

Option 3 : ascension du mont Saint Honorat avant de rejoindre Sauze par les Moulins.

Nuit à l'auberge de Sauze.

Jour 2

Sauze / Saint Martin d'Entraunes

Option 1 : La remontée de la vallée continue. Belle rando en partie ombragée, après la montée jusqu'au panoramique plateau de la Lare en début de journée, le reste se déroule sur de la descente ou du plat.

De belles échappées au milieu des arbres permettent de découvrir ce paysage propre à la haute vallée du Var, fait d'affleurements de marne noire.

Option 2 : Très beau sentier en balcon. Cette randonnée permet de découvrir d'autres hameaux et l'aspect sauvage de la moyenne montagne en empruntant d'anciens sentiers à mi-pente qui permettaient de relier ces villages entre eux et d'où la vallée tirait véritablement sa subsistance.

Nuit en petit hôtel de village : la Vallière ou l'hôtel de Pelens.

Jour 3

Saint Martin d'Entraunes/Val-Pelens

Option 1 : Avant de commencer à monter par le sentier du facteur, le cheminement suit un temps un canal d'irrigation, vestige toujours vivant au tracé audacieux, car avant de serpenter calmement le long du sentier, il franchit les rochers de Bramus en une spectaculaire cascade.

Option 2 : Voici l'occasion de visiter l'endroit le plus « alpin » de la vallée, le clot de l'Aï. Ce cirque très minéral présente une belle ambiance, dominé par les Aiguilles de Pelens dont la conquête fut une véritable épopée.

Nuit à l'auberge des Aiguilles.

Jour 4

Val-Pelens/Entraunes

Option 1 : par le Serre d'Au. Agréable randonnée qui permet de rejoindre l'étape rapidement en cheminant à travers d'anciennes « campagnes d'été ».

Option 2 : par le col des champs. Splendide randonnée à travers les vastes alpages du col des Champs (2045 m) à la rencontre des premières marmottes avec en prime un panorama très ouvert sur les hautes vallées du Haut Verdon et du Haut Var.

Nuit en gîte à la Villa Noë ou bien à l'auberge Roche-Grande.

Jour 5

Entraunes/Estenc

Option 1 : remontée le long du Var entre falaises et cascades jusqu'à Estenc et son petit lac. Le Var prend sa source juste au dessus.

Option 2 : par le Villard, parcours en balcon en rive gauche du Var et qui permet de prendre de la hauteur.

Option 3 : incursion dans un vallon sauvage du massif de Sanguinière par le vallon de l'Estrop en zone centrale du parc national du Mercantour. La partie haute du vallon offre de vastes espaces et deux ravissants petits lacs.

Nuit à la ferme des Louiqs ou au refuge de la Cantonnière.

Jour 6

Estenc/Col de la Cayolle

Option 1 : par le bois des Garrets. Montée en altitude progressive par un beau sentier qui chemine dans un mélèzin centenaire pour déboucher dans les alpages découvrant les charmes du massif de Sanguinière dans cette ambiance sauvage si particulière des Alpes du sud.

Option 2 : Typiquement alpin et au coeur du parc du Mercantour, ce magnifique parcours réunit les éléments attractifs de la haute-montagne : cols panoramiques, alpages d'altitudes, vallons minéraux où se juchent chamois et marmottes alanguies au soleil!

Nuit au refuge de la Cayolle (version gîte) ou à la ferme des Louiqs et refuge de la Cantonnière (version chambre).

Jour 7

Col de la Cayolle/Estenc

Option 1 : la randonnée se termine ici en apothéose dans ce véritable champ de bataille géologique où l'émergence des montagnes a fait reculer la mer, glaciers de pierre et lacs d'altitude ponctuent cette dernière journée avec en point de mire l'immense étendue bleue du lac d'Allos.

Les marmottes cabotines ne prennent même plus la peine de se cacher et se prêtent gracieusement aux photos.

Option 2 : ascension du mont Pelat (3050m).

Si vous êtes un peu "montagnard", impossible de quitter la région sans faire l'ascension du plus haut sommet de la région. Il est de tradition d'atteindre le sommet pour le lever du soleil, spectaculaire par temps pur car offrant un panorama à 360° sur l'ombre de la Corse sur la Méditerranée, la Suisse et le Mont Blanc.

Rapatriement à Villeplane en voiture en fin d'après-midi.

Extension : variante possible en 4, 5 ou 6 jours sur demande.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Début du séjour : Jour 1 à 9h, à Villeplane (impératif).

Possibilité de dormir en yourte tout confort ou à l'écogite de Villeplane le soir précédant le circuit ou le dernier soir à l'arrivée : supplément par nuit en demi-pension 56€ adulte et 46€ enfant de 12 ans et moins.

Accès :

En voiture :

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr

Parking gratuit non gardé à Villeplane (votre véhicule y sera en toute sécurité).

En train ou en avion :

Consulter www.sncf.fr pour rejoindre la gare de Nice.

Vols Paris / Nice : toutes les heures.

Puis correspondance pour le bus 790 Nice / Guillaumes à Nice Wilson, tel : 0800 06 01 06. ou bien correspondance avec la micheline du train des Pignes Nice / Entrevaux, tel : 04 97 03 80 80

Nous appeler pour vous aider à trouver le plus pratique pour vous.

Nous venons ensuite vous chercher à Guillaumes (transfert 15€) ou à Entrevaux (transfert 40€).

DISPERSION

Fin du séjour : Jour 7 en fin d'après-midi, à Villeplane.

NIVEAU

2 chaussures

facile ou sportif. Nous avons conçu cette randonnée en proposant chaque jour 2 à 3 itinéraires de différents niveaux pour rejoindre vos hébergements .

Le matin de l'arrivée, un de nos guides étudiera avec vous les variantes de l'itinéraire en fonction de tous les paramètres (météo, expérience personnelle, forme physique...) et vous remettra votre carnet de route, les cartes et les toutes infos.

HEBERGEMENT

2 auberges confortables, 1 hôtel de village, 1 nuit en gîte, 1 nuit à la ferme et 1 en refuge de montagne.

Pension complète : pique-nique salades composées fraîches à midi car les villages traversés n'ont pas d'épicerie.

PORTAGE DES BAGAGES

Vos affaires pour la semaine seront transportées chaque jour en voiture d'un hébergement à l'autre excepté au refuge de la Cayolle (dernier soir) car il est trop éloigné. Prévoir dans un sac à dos vos affaires pour cette nuit là.

Merci de limiter votre sac à transporter à 9kg

GROUPE

Formule adapté à : couples, familles, groupes.

DOSSIER DE RANDONNEE

un topo guide, les cartes IGN, un accueil personnalisé avec des conseils par des guides du pays.

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).
- un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste 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 de rajouter 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 mérinos, 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 et vous refroidi lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts 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 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable

- **1 sac à dos de 30/35 litres** à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- **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 d'excellente qualité.
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette.
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques,
- des vivres de courses 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 indice 4
- 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).
- 1 maillot de bain (selon les hébergements)
- 1 draps sac (Obligatoire dans tous les hébergements sauf hôtel où les draps sont fournis)

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.
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

DATES ET PRIX

Du 1er juin au 30 septembre.

Tarif 2018 :

- 660€ adulte
- 560€ enfant moins de 12 ans,

Possibilité de réserver en version chambre : 70€ de plus par personne (draps et serviettes fournis).

LE PRIX COMPREND

- pension complète en version gîte,
- le transfert des bagages
- topo guide, cartes IGN,
- accueil personnalisé avec des conseils par des guides du pays.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- draps et serviettes non fournis
- l'assurance multirisque
- les transferts jusqu'au lieu de rendez-vous

POUR EN SAVOIR PLUS

Climat : Grâce à la proximité de la mer, on trouve ici les caractères alpins méditerranéens, d'où un climat clémente et ensoleillé, idéal pour randonner en été.

**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