

ETE 2019

TOUR DU QUEYRAS INTÉGRAL

Randonnée itinérante en gîtes d'étape et refuges
10 jours, 9 nuits, 10 jours de randonnée



Un itinéraire de toute beauté, destiné aux randonneurs qui aiment les longs parcours itinérants, qui fait le tour intégral du massif du Queyras !

Nous vous proposons, un circuit au départ de la gare de Montdauphin-Guillemestre, avec retour à cette gare 10 jours plus tard en passant par chacune des vallées du parc naturel régional du Queyras. A chaque vallée son village, son architecture et son patrimoine !

Cet itinéraire, qui reprend les grands classiques du Queyras vous emmènera également sur les sentiers méconnus du massif.

Immergez-vous dans une ambiance de trek au long cours, au sein de ce petit bout de France coincé entre Durance et Italie... Une superbe occasion de se roder avant de partir pour des aventures encore plus exotiques...

Nos points forts...

- *Un tour du Queyras intégral et inédit en 10 jours de marche*
- *Une escapade en Italie vers le Mont Viso*
- *Une étape à Chianale, le plus beau village du Piémont*
- *4 nuits en refuges de montagne*
- *Un encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays*

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 :

De Guillestre au Val d'Escreins

Accueil par votre accompagnateur en gare de Montdauphin-Guillestre à 9h00

Présentation du séjour et départ à pied en direction du fort de Montdauphin (classé au patrimoine de l'Unesco) et Guillestre puis vers la réserve naturelle du Val d'Escreins.

Le pique-nique du jour est fourni par l'accompagnateur.

Dénivellations : 900 m en montée, 250 m en descente Temps de marche : 6 h 00

Jour 2 :

Du Val d'Escreins à Ceillac

Nous empruntons un petit sentier très discret et aérien qui permet d'atteindre un petit passage sur le sommet de la Colette Verte à plus de 2900 m, puis le célèbre « Pas du Curé » (2783 m).

Du col, le panorama est exceptionnel. La descente est assez raide pour atteindre le lac Miroir (2246 m) l'une des merveilles de la vallée puis un étroit chemin qui serpente dans la falaise de la cascade permet d'arriver aisément au village

Dénivellations : 1200 m en montée, 1300 m en descente Temps de marche : 6 h 00

Jour 3 :

De Ceillac à Saint-Véran (2020 m)

Pour commencer cette journée, le chemin traverse les chalets d'alpage et les prairies de fauche où il n'est pas rare d'apercevoir quelques marmottes. Puis notre itinéraire quitte le GR très fréquenté pour emprunter un ancien sentier menant aux alpages. Oublié par les hommes qui ne cultivent plus à ces altitudes, ce petit chemin revit sous nos pas et nous offre un beau panorama vers la chaîne de la Font Sancte, point culminant du Parc Naturel Régional du Queyras (3385 m). À l'arrivée au col des Estronques, la vue sur la vallée de l'Aigue Agnelle et ses nombreux hameaux dispersés dans la montagne est spectaculaire. La descente est sans difficulté puis une petite remontée à travers les belles maisons typiques du hameau du Raux nous conduit à Saint-Véran le plus haut village d'Europe. Nuit en gîte d'étape

Dénivellations : + 1000, - 800 m et +150 m Temps de marche : 6h30

Jour 4 :

De Saint-Véran à Chianale en Italie (1820 m)

Depuis Saint-Véran, nous effectuons un court transfert jusqu'aux vestiges de la mine de cuivre (2300 m). Après l'ascension du col Blanchet (2875 m), la traversée au pied de la Tête des Toillies, est un véritable spectacle ! Sommets de l'arc alpin, chapelet de lacs, face gigantesque du Mont-Viso, vue sur les vallées... sans oublier les chamois qui fréquentent souvent ce lieu tranquille. La descente sur le versant italien par un sentier agréable nous conduit à Chianale (1820 m), l'un des plus beaux villages du Piémont. Nuit en agriturismo italien

Dénivellations : + 550, - 1050 m Temps de marche : 5h3

Jour 5 :

De Chianale au refuge du Mont Viso (2460 m)

Voici une splendide traversée au pied du célèbre Mont Viso ! Encore des vues exceptionnelles sur la chaîne alpine et les lacs d'altitude. Nous franchissons notre premier col le Paso della Losetta (2872 m) pour effectuer l'ascension (en option) de pic frontalier de la Punta Lozetta (3052 m) pour un panorama unique sur le « géant de pierre », le Mont Viso (3841 m). Nous descendons ensuite légèrement vers le Passo di Vallanta (2815 m) ou nous croisons parfois quelques bouquetins. Puis nous entrons dans la réserve naturelle du Haut Guil-Viso, véritable sanctuaire de la faune et de la flore. Il nous reste à rejoindre le lac Lestio (2510 m) et le refuge admirablement situé au pied de l'imposante face nord-ouest du Mont Viso. Soirée exceptionnelle en altitude au cœur de la montagne ! nuit en refuge

Dénivellations : + 1050 m, (option + 180 m), -450 m (-590 avec l'option) Temps de marche : 6h00

Jour 6 :**Du refuge du Mont Viso (2460 m) à Abriès (1550m)**

Du refuge, nous rejoignons la frontière italienne pour une vue incroyable sur le Val Pellice, et la chaîne des Alpes. Le Mont Viso est toujours là, et sa splendeur restera ancrée en vous pour le reste du séjour. Nous empruntons ensuite l'itinéraire qui permettait aux colporteurs de rejoindre la vallée puis rejoignons Ristolas, un petit village au calme le long du Guil. Selon les semaines, nous pourrons faire étape à Abriès.

Dénivellations : +300m, -1150m, Temps de marche : 5h00

Jour 7 :**De Abriès (1750 m) aux Fonts de Cervières (2040 m)**

Un très beau sentier en balcon sur la vallée du Guil et ses villages nous conduit au hameau ruiné de Malrif et au Grand Laus, l'un des plus beaux lacs alpins à près de 2600 m ! Nous gagnons le Lac Mézan (lac du milieu) et le lac du Petit Laus pour prendre pied sur la crête à 2900 m et bénéficier d'un beau belvédère sur tout le Queyras et les sommets frontaliers. La descente suit un joli petit torrent jusqu'aux Fonts de Cervières, charmant hameau d'alpage très bien restauré. Nuit en refuge.

Dénivellations : + 1040, - 860 m Temps de marche : 6h30

Jour 8 :**Des Fonts de Cervières (2040 m) à Ville-Vieille (1400 m)**

Pour cette étape, nous allons passer le col de Péas col à 2629 m) au pied du pic de Rochebrune, pyramide calcaire culminant à 3320 m et que nous avons jusque-là admirée de loin ! Nous descendons sur le col de la Crèche par un ancien canal d'irrigation pour retrouver le hameau de Meyriès avec ses cultures en terrasse, en partie abandonnées.

Dénivellations : + 650, - 1290 m Temps de marche : 5h30

Jour 9 :**D'Arvieux au refuge de Furfande (2293 m)**

Après un court transfert jusqu'au village d'Arvieux, nous suivons un parcours peu connu, puisque nous emprunterons la combe de Fontouse... La montée au pied de la Dent du Ratier (2660 m) est certes raide par endroits, mais quel plaisir d'atteindre ainsi l'un des sommets les plus visibles du Queyras ! Et le refuge de Furfande est un véritable havre de paix, idéal pour l'observation des étoiles par une belle nuit d'été ! Et que ne ferait-on pas pour une part de tarte maison servie avec un sourire ... Pas de transfert de bagages, mais ce n'est pas la première fois, vous êtes rôdés !

Dénivellations : 1150 m en montée, 600 m en descente Temps de marche : 6 h 00

Jour 10 :**Du refuge de Furfande à la gare de Montdauphin-Guillestre (880 m)**

Cette journée commencera par la visite de l'alpage de Furfande, avant de gagner le col Garnier. Nous rejoindrons ensuite la vallée de la Durance en passant par les hameaux et villages du Guillestrois.

Dénivellations : 350 m en montée, 1150 m en descente Temps de marche : 5 h 30

Fin du séjour vers 15h00 en gare de Montdauphin-Guillestre

AVERTISSEMENT

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 amené 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 jour 1 (samedi) en gare de Montdauphin-Guillestre à 9h00.
Présentation du séjour et départ à pied depuis la gare.

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

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

2^e 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 – 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.

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

(Etat des routes au 04 92 24 44 44)

Parking

Durant le séjour vous pouvez laisser votre véhicule sur les parkings proches de la gare

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE

Vous pouvez vous adresser à l'Hôtel Lacour qui est sur le lieu du rendez vous
www.hotel-lacour.com / renseignements@hotel-lacour.com / 04 92 45 40 09

DISPERSION

Fin de la randonnée le jour vers 15h00 en gare de Mondauphin-Guillestre

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 "MMA Assistance" 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

4 à 5 chaussures

Circuit réservé aux marcheurs confirmés et en bonne forme au moment du séjour.

Les étapes sont en général de 5 à 7 heures de marche sans les pauses pour des dénivelés de 800 à 1200 m. Les chemins sont bien marqués mais quelques brefs passages en hors sentiers et connus de votre accompagnateur peuvent être empruntés

Sur ce circuit vous bénéficiez d'un transfert de bagages (sauf les jours 5 et 9) et vous randonnez en portant votre petit sac à dos (35 L conseillé) contenant vos effets personnels pour la journée (pique-nique, vêtements chauds, gourde...).

En cas de défaillance éventuelle il est possible de faire une étape avec le transfert des bagages et de rejoindre le groupe sauf les jours 5 et 9 aux refuges du Viso et de Furfande

HEBERGEMENT

Tous les gîtes et les refuges sont équipés de douches chaudes.

Pour la nuit, il est indispensable de prévoir un drap sac (obligatoire dans tous les hébergements). La restauration des gîtes et refuges est de qualité, équilibrée et variée, et surtout adaptée au programme du séjour. Le petit-déjeuner est complet et les pique-niques de midi sont composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit, chocolat.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert en minibus de Ville-Vieille à Arvieux le matin du jour 9.

PORTAGE DES BAGAGES

Un système de navette organisé s'occupe du transfert de vos affaires personnelles d'une étape à l'autre. Ce bagage devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et devra être d'un poids raisonnable (12 kg maximum, ne vous chargez pas, vous devrez encore la monter dans vos chambres !).

Pas de transfert possible pour les nuits au refuge du Viso le jour 5 et au refuge de Furfande le jour 9.

Vous devrez prévoir dans votre sac à dos un change pour le soir et le drap sac pour dormir, mais tout cela ne dépasse pas 1 kg ! et quel plaisir de passer une nuit « là haut !... »

GROUPE

Départ assuré à partir de 6 participants

Groupe limité à 12 personnes

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
- 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.
- Etre 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.

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 refroidit 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 samedi au lundi : 10 JOURS / 9 NUITS / 10 JOURS DE MARCHÉ

	DATE DEPART		DATE DE FIN	TARIF
Du	15/06/2019	au	24/06/2019	1 025,00 €
Du	29/06/2019	au	08/07/2019	1 025,00 €
Du	13/07/2019	au	22/07/2019	1 025,00 €
Du	27/07/2019	au	05/08/2019	1 025,00 €
Du	10/08/2019	au	19/08/2019	1 025,00 €
Du	24/08/2019	au	02/09/2019	1 025,00 €
Du	07/09/2019	au	16/09/2019	1 025,00 €

LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour
- La pension complète du pique-nique du jour 1 au pique-nique du jour 10
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'état
- Le transport des bagages (sauf les jours 5 et 9)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- L'assurance multirisque
- Tout ce qui n'est pas noté dans le « prix comprend »

POUR EN SAVOIR PLUS

L'ESPRIT DU SEJOUR

Cette Intégrale du Queyras se veut la plus complète possible, afin de vous permettre de découvrir (ou redécouvrir) toutes les facettes de ce Parc Naturel Régional encore méconnu de certains. Votre accompagnateur, qui y habite, vous en fera découvrir les richesses architecturales, économiques et naturelles, ainsi que de nombreuses variantes de parcours hors des sentiers battus. Beaux sommets, lacs de montagne, alpages, villages, belvédères, faune et flore, rencontre avec les gens... Rien n'est oublié ! Ou presque !

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, 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