

ALPES

# Le tour du Queyras sous tente

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne, spécialiste du Queyras.
- Un trek itinérant sous tente avec logistique de portage des bagages.
- Les nombreux lacs et les traditions du Queyras.

À PARTIR DE

**690 €**

DURÉE

6 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

Entre alpages, hameaux , villages typiques et authentiques, sommet à 3000, espaces naturels préservés, faune et flore, le Queyras est un Parc Naturel Régional situé dans les Alpes du Sud à la frontière italienne dans le département des Hautes-Alpes.

C'est par le biais d'une itinérance en petits groupes avec nuits sous tente que nous vous proposons de découvrir ce parc naturel.

Votre accompagnateur saura vous faire découvrir et vous présentera les différentes facettes ainsi que les mille et un petits secrets de son territoire. Vos bagages seront transportés chaque jour jusqu'à votre lieu de camp pour profiter au mieux de ce trek sauvage parcourant les vallées du massif du Queyras.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Ceillac et ses lacs**

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 720 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 720 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

Arrivée à Ceillac (1640m) à 10h30 (arrivée possible via la navette des Escartons qui part de Ville Vieille à 9h10). Briefing d'accueil et montage collectif du campement. L'après midi, première rando de mise en jambe dans le superbe décor de la vallée de Ceillac. Le GR5 qui fait la traversée des Alpes nous conduit jusqu'au lac miroir. Retour au camping, préparation et repas en commun.

## JOUR 2

### **Ceillac - Pierre Grosse**

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 950 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Rangement du campement et départ avec nos affaires de la journée pour le début de notre itinérance dans le Queyras. Nous grimpons jusqu'au col Fromage (2301m) où nous profitons d'une première vue panoramique sur le parc du Queyras et ses sommets. Le sentier reste sur ces hauteurs quelques kilomètres avant de basculer dans la vallée des Aigues à travers les mélèzes jusqu'au village typique de Pierre Grosse où nous retrouvons nos affaires et matériel de camping dans l'aire de bivouac du village. Installation et repas en commun.

## JOUR 3

### **Pierre Grosse - Col Agnel**

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1060 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 470 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Nous montons doucement à travers les mélèzes en direction du village de Saint-Véran, commune la plus haute d'Europe. Après avoir flâné dans ses ruelles typiques, le sentier nous fait remonter le long du ruisseau de l'Aigue Banche. La végétation se fait doucement plus rasante et l'arrivée à la chapelle Clausis est le signe que le chemin pénètre dans le cirque de la Blanche. Endroit idéal pour pique niquer. Le GR grimpe ensuite dans un décor minéral jusqu'au col de Chamoussière (2884m) où nous redescendons vers le col Agnel, à la frontière italienne. Cette nuit, nous ne montons pas le campement et passons la nuit dans ce refuge de haute montagne à la frontière italienne pour reprendre des forces.

#### JOUR 4

### **Col Agnel – Ristolas**

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 337 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1212 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Une étape sans difficulté offrant de superbes panoramas sur le pain de sucre, le Viso et le Mont blanc par temps clair. Une fois le col Vieux franchi (2810m), nous descendons dans la Bouchouse où les alpages sont entrecoupés de lacs et de ruisseaux. Le lac Foréant est un endroit idéal pour profiter de ce décor grandiose avant d'entamer la longue descente vers la vallée du Haut Guil. Installation au camping pour les deux prochaines nuits et repas en commun.

#### JOUR 5

### **Crêtes de Gilly**

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1085 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1196 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE | DÎNER : LIBRE

Une traversée avec un beau parcours de crêtes sans difficulté offrant de superbes panoramas sur le Queyras et le Piémont italien voisin.

#### JOUR 6

### **Lacs du Malrif – Aiguilles**

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1090 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1150 M | DÎNER : LIBRE

Ascension jusqu'au hameau abandonné de Malrif où nous pénétrons dans les alpages. Nous progressons au milieu des marmottes jusqu'au lac de Grand Laus où la vue est exceptionnelle. Les plus courageux pourront continuer de monter jusqu'aux lacs supérieurs, sinon, il sera temps d'entamer la descente vers le village d'Aiguilles. Une navette nous permettra alors de rejoindre la gare de Montdauphin ou Ceillac pour ceux qui y ont laissé leur voiture.

#### À NOTER

- Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter. Les temps de parcours et les dénivelés sont bien évidemment donnés à titre indicatif, ils peuvent être modifiés sur le terrain en fonction des options de parcours prises par l'accompagnateur ainsi que par la vitesse du groupe. Sachez vous en détacher pour apprécier la montagne...

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 07/05/2024)

Nombre de participants : de 6 à 8

| DU              | AU              | PRIX TTC / PERS. | ETAT                    |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------------|
| LUN. 15/07/2024 | SAM. 20/07/2024 | 720 €            | Confirmé dès 5 inscrits |
| LUN. 29/07/2024 | SAM. 03/08/2024 | 720 €            | Départ initié           |
| LUN. 12/08/2024 | SAM. 17/08/2024 | 720 €            | Confirmé dès 5 inscrits |
| LUN. 26/08/2024 | SAM. 31/08/2024 | 690 €            | Confirmé dès 5 inscrits |

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

### ✓ LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les emplacements en bivouac/camping
- La location du matériel de camping (tente et matériel de cuisine)
- Le transport des bagages (base un sac par personne max 12kg)
- La pension complète du pique nique du J1 au pique nique du J6 (sauf dîner du J5)

### ✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement vers le point de départ et depuis le point d'arrivée du séjour

### À payer sur place :

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les éventuels pourboires
- Le dîner du J05

## **ASSURANCES AU CHOIX**

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## **+ OPTIONS**

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :
  - Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
  - La transparence sur le prix du billet.
  - Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.



# Détail du voyage

## NIVEAU

Cet itinéraire est accessible à tout randonneur de niveau confirmé. Les étapes peuvent avoir des dénivelés positifs ou négatifs jusqu'à 1100m, il faut être capable de marcher pendant 7 jours de suite entre 6h et 7h en moyenne par jour. Il est donc nécessaire d'avoir un niveau physique et d'endurance compatibles avec ce séjour.

## ENCADREMENT

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants. Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région. Ce séjour nécessite toutefois l'implication de l'ensemble des membres dans l'organisation des tâches collectives nécessaires à son bon déroulement (montage et démontage des camps, préparation des repas...).

## ALIMENTATION

Repas:

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués quotidiennement par l'accompagnateur avec votre aide.
- Le soir, les repas sont préparés par l'ensemble du groupe au camping
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

Boissons:

- Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour.

## **HÉBERGEMENT**

Nous fournissons le matériel de camping:

- Tente pour 2 personnes
- Matériel de cuisine
- Tente collective pour les repas

Les campings sont équipés de sanitaires et de douches.

La nuit en refuge s'effectue en dortoirs avec sanitaires à partager.

## **HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS**

RDV le J01 à Ceillac à 10h30

## **ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS**

Accès en train:

Gare S.N.C.F. à Montdauphin-Guillestre, à 20 km de Ceillac.

Transport entre la gare et Ceillac assuré par le réseau régional Zou. Départ à 9h15 de la gare et arrivée à Ceillac à 10h.

## **DISPERSION**

Dispersion le J06 vers 15h à Aiguilles. Navette pour rejoindre la gare de Montdauphin ou Gap à 15h35.

## DÉPLACEMENT

En randonnée vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos de 30/35 litres.

Le 2e bagage non utile pour les randos et le matériel de camping suivront et seront déposés directement au camping ou au refuge.

Par respect pour les personnes en charge du transport, le poids de vos affaires transportées devront tenir dans un sac de moins de 12kg

### Accès en train:

Gare S.N.C.F. à Montdauphin-Guillestre, à 20 km de Ceillac.

Transport entre la gare et Ceillac assuré par le réseau régional Zou. Départ à 9h15 de la gare et arrivée à Ceillac à 10h.

Fin du séjour à Aiguilles à 15h le jour 6. Navette pour rejoindre la gare de Montdauphin ou Gap à 15h35.

## POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

# Equipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Tente pour 2 personnes
- Matériel de cuisine
- Tente collective pour les repas

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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) ou 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 ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. 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'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidi lors des pauses.

- Une casquette ou un chapeau,
- Une paire de lunettes de soleil,
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF® et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- Tee-shirt (type carline, matière séchant rapidement),
- Chemise chaude ou une polaire,
- Une veste chaude (type polaire ou doudoune),
- Une veste coupe-vent (type Kway ou Gore-Tex),
- Une cape de pluie fermée avec des manches, sans pressions, en polyamide,
- Pantalon de toile légère,
- Pantalon coupe vent (type Kway ou Gore Tex),
- Short, pantacourt
- Chaussettes (100% laine : chaude, absorbe et évacue l'humidité, évite l'échauffement du pied ; en fibres synthétiques : très bonne résistance, absorbe et évacue l'humidité, attention si 100% synthétique à l'échauffement du pied ; en coton : absorbe l'humidité mais la rejette mal)
- Chaussures de trekking: ce sont les meilleures amies du randonneur ! Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des

chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides. Elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.

- Sous-vêtements de rechange,
- Un pantalon de toile légère et un short de rechange,
- Chaussettes de rechange,
- Une paire de sandalettes légères ou une paire de baskets.
- Une trousse de toilette
- Une serviette de toilette,
- Une tenue de nuit

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un sac de couchage
- Un matelas autogonflant
- Une lampe de poche (frontale avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde d'un litre d'eau minimum/ 1 thermos en plus est bien aussi pour avoir un thé chaud à la pause (0.75L)
- Un couteau, une cuillère, et une fourchette
- Un tupperware individuel en plastique, pour les éventuels piques niques
- Crème de protection solaire (peau et lèvres) + après-solaire,
- Papier toilette + briquet (pour le brûler )
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Une pochette plastique et étanche avec vos documents personnels : passeport ou carte d'identité, permis de conduire, carnet de vaccination, carte européenne d'assurance maladie, dépliant assurance/assistance pendant le voyage , devises, carte de crédit, papiers perso (numéros d'urgence).

- Boite en plastique de taille moyenne avec couverts et verre en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photo et vêtements.
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Un bloc notes et un stylo, un bon livre, un jeu de carte...
- Bâtons de marche (facultatif): ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes). -
- Mini paire de jumelles (facultatif)
- .Appareil photo (facultatif)
- Guêtres (facultatif)
- Une couverture de survie (facultatif)
- Téléphone portable.

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle-ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement vous permettra de vous adapter agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

## **BAGAGES**

En montagne vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos de 30/35 litres.

Le 2e bagage qui vous suit dans les campings et le refuge: indications données par le transporteur : 'Un sac par personne, maximum 12 kg, éviter les valises. Tout dépassement de poids peut être facturé au propriétaire par le transporteur.

## **PHARMACIE**

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie :

- Crème solaire hydratante corps et lèvres,
- Elastoplast et ciseaux,
- Vitamines C,
- Collyre,
- Doliprane et/ou aspirine,
- Antidiarrhéique Antiseptique intestinal (intetrix),
- Pommade cicatrisante et antiseptique local,
- Antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours et à votre carte vitale.

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Non

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.