

## CE, club, asso, groupe : Tour du Qeyras GR58



### *PRESENTATION*

Randonnée itinérante en gîtes d'étape  
7 jours, 6 nuits, 7 jours de randonnée

**Plongez au cœur du Queyras, un joyau enserré par la frontière italienne, où originalité et authenticité s'entrelacent dans un pays d'exception.** Un écrin préservé depuis 1977 par le Parc naturel régional, témoignant de la symbiose entre la population locale, attachée à ses traditions, et une nature d'altitude époustouflante. Le Tour du Queyras, déjà légendaire, se pare cette année d'innovations captivantes : de nombreux lacs, un itinéraire sauvage en lisière de la frontière italienne, une nuit conviviale chez Brigitte en Italie, et deux nuits en refuge, dont une sur l'alpage de Furfande et l'autre aux pieds imposants du mont Viso.

Nos accompagnateurs, fins connaisseurs, dévoileront des variantes pittoresques, révélant des vallons paisibles, fréquentés seulement par les chamois et les bouquetins. Sacs allégés, sept jours de marche grandiose, et un groupe limité à huit personnes pour une expérience exclusive.

# PROGRAMME

## Le programme est donné à titre indicatif

Il existe pas mal de variantes possibles pour le Tour du Queyras que nous pouvons adapter en fonction de la taille et du niveau du groupe.

### Jour 1 :

**Bienvenue aux portes du Queyras !** Vous êtes accueillis par le sourire chaleureux de votre accompagnateur qui vous conduira en minibus à Ville-Vieille.

Les premiers instants sont l'occasion de faire connaissance avec le reste du groupe et de vous imprégner du décor. L'entrée dans le Queyras vous fera écarquiller les yeux devant le passage étroit des impressionnantes gorges du Guil...

Une fois arrivés à destination, après la présentation du séjour, nous prenons le temps de finaliser la préparation de votre sac pour les deux jours à venir car sans transition, cette première étape nous mènera directement en altitude, pour dormir en refuge, en pleine montagne sans accès routier !

Resserrez bien vos lacets sans attendre un instant de plus pour bondir à la conquête du Queyras !

### De Villardgaudin (1 604 m) au refuge de Furfande (2 295 m)

Nous rejoignons pour le plus grand plaisir de vos yeux l'alpage de Furfande connu pour sa myriade de chalet clairsemés dans la montagne. Le refuge est à la croisée de la Grand Traversée des Alpes, de la Via Alpina et du Tour du Queyras. Cette première étape est incontournable pour découvrir le massif. Vous portez vos affaires pour la nuit, et vous retrouvez vos bagages le lendemain.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivellations : + 1085 m, - 398 m Temps de marche : 6 h 00

### Jour 2 :

### De Furfande (2 295 m) à Montbardon (1 504 m)

Nous quittons l'alpage de Furfande pour plonger vers les Gorges du Guil. Nous découvrons au passage le hameau des Escoyères, sans doute un des plus anciens du territoire où passait les premières voies romaines. Selon les conditions du moment, nous rejoindrons notre fin d'étape par un des deux versant de la vallée. Une chose est sûre, c'est que nous traverserons le Guil, une des plus belles rivières d'Europe, où nous pourrons prendre le temps d'admirer le passage des rafts au milieu des rapides. Quel

que soit l'itinéraire, ce secteur de la vallée vous permettra de découvrir tout un milieu dédié aux mélèzes et aux pins cembrois ! Selon les disponibilités nous terminerons la randonnée à Bramousse ou à Monbardon.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 590 m, - 1 355 m Temps de marche : 5 h 30

### **Jour 3 :**

#### **De Montbardon à Saint-Véran (2 020 m) : Itinéraire d'altitude**

Aujourd'hui, nous allons arpenter des itinéraires préservés loin de la foule ! Sans difficulté, nous atteignons le Col Fromage, puis nous entamons une belle traversée sous la crête de Rasis pour rejoindre le Col des Estronques (2 651 m) ! Delà, la vue sur la vallée de l'Aigue Agnelle où siège le village de Saint-Véran nous laisse pantois. Le plus haut village d'Europe siège à plus de 2 000 m nous attend pour une nuit cosmique...

Nuit en gîte à Saint-Véran.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 1 200, - 800 m et + 150 m Temps de marche : 7 h 00

### **Jour 4 :**

#### **De Saint-Véran à Chianale en Italie (1 820 m) : La surprise du chef**

Depuis St Véran nous nous élançons d'un pas assuré dans l'ascension du Col Blanchet (2 897 m). Nous pénétrons dans un paysage alpin, aveuglés par la puissance minérale du décor. Nous entamons une traversée au pied de la Tête des Toilies... C'est comme si le temps était suspendu devant tant de beauté : sommets à n'en plus finir, lacs miroitants, et le clou du spectacle, la face monumentale du Monte Viso ! Les chamois nous observent curieusement, comme des marionnettes habiles virevoltant sur ces pentes qui sont les leurs. Nous dégringolons de l'autre côté en terre italienne, toujours aussi bien entouré et profitons encore des lacs qui nous entourent...La descente se poursuit, la végétation reprend le dessus et rejoignons Chianale (1 820 m), typique village du Piémont, pour y découvrir une nouvelle forme de tourisme rural.

Nuit en agriturismo en Italie.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 980, - 1 070 m Temps de marche : 5 h 30

## **Jour 5 :**

### **De Chianale au refuge du Mont Viso (2 460 m) : Le toit de notre monde**

Aujourd'hui encore, nous allons arpenter les flancs d'un site majestueux et imposant. Nous nous élevons pour franchir le premier col de la journée, le Paso della Lozetta (2 872 m). En option, ceux qui souhaitent se mettre au défi peuvent effectuer l'ascension du pic de la Punta Lozetta (3 052 m) pour se trouver nez-à-nez avec l'imposant Mont Viso, géant parmi les géants. Mais gardez de la force pour la suite ! Nous rejoignons le Passo di Vallanta (2 815 m), royaume où siègent les bouquetins, tels les gardiens de la frontière. Nous pénétrons alors dans un espace privilégié : la Réserve Naturelle de Ristolas-Mont-Viso, véritable sanctuaire pour la faune et la flore. Nous déambulons au détour du Lac Lestio, pour rejoindre le refuge du Viso, qui semble posé comme par enchantement sur ce plateau d'alpage à 2 460 m. Ce soir, le spectacle de la nature nous offre son éternel recommencement du jour et de la nuit qui jouent au chat et à la souris. Avec la montagne comme cathédrale, ce cadre invite à la contemplation et au recueillement...

Nuit au refuge du Mont Viso.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 1 050 m puis 150 m A/R, puis - 450 m Temps de marche : 6 h

## **Jour 6 :**

### **Du refuge du mont Viso (2 460 m) à Abriès-Ristolas (1 550 m) : Sous l'oeil du Géant**

Au petit matin, nous serons les premiers à troubler la quiétude du refuge pour admirer le chef d'œuvre du lever du jour devant la face imposante du Mont Viso... Après avoir englouti le petit-déjeuner, nous grimpons une dernière fois à l'à-pic de la frontière pour une vue aérienne sur le Val Pellice, les sommets alpins, leurs aiguilles et leurs glaciers. Dans la fugacité d'un dernier coup d'œil vers le « Géant de Pierre », nous nous imprégnons de son aura intimidante et envoûtante avant de poursuivre notre chemin. Nous descendons à travers la vallée et rejoignons le village de Ristolas, puis celui d'Abriès, baigné dans une douce lumière...

Nuit en gîte sur la commune d'Abriès-Ristolas.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 380 m, - 1 260 m, Temps de marche : 5 h

## Jour 7 :

### **D'Abriès (1 580 m) à Aiguilles (1 450 m) : Les lacs du Malrif (2 710 m)**

Aujourd'hui, nous finissons en beauté en admirant les plus beaux lacs du Queyras, servant de décor à toutes les cartes postales ! Un très beau sentier en balcon sur la vallée du Guil et ses villages nous conduit au hameau en ruine du Malrif et au Grand Laus (le grand lac) l'un des plus beaux lacs alpins à près de 2 600 m ! Nous gagnons le lac Mézan (lac du milieu) et le Petit Laus (le petit lac) pour prendre pied sur la crête à 2 900 m et bénéficier d'un beau belvédère sur tout le Queyras et les sommets frontaliers avant de descendre sur Aiguilles. Transfert entre Aiguilles et Ville-Veille.

Fin vers 17 h 00

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 1 320 m, - 860 m Temps de marche : 7 h

Après cette randonnée mémorable, les jambes lourdes et la tête pleine de merveilles, il est temps de se dire aurevoir ! Nous avons prévu une fin de randonnée vers 17h00. Transfert en navette locale ou avec notre accompagnateur pour rejoindre la gare.

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

Pour ceux qui veulent s'élever encore plus haut, dompter les sommets et chevaucher les pics, il est toujours possible d'en faire plus ! Durant les jours 2 à 6, votre accompagnateur pourra vous proposer un « bonus » pour ceux qui le souhaitent. Vous pourrez aller gravir les sommets qui vous font de l'œil non loin des cols sur notre itinéraire. Ces ascensions sont bien entendu facultatives selon les envies et la forme de chacun.

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

Ce séjour existe version plus facile : « Le Tour du Queyras facile », code DRAQD. Niveau 2 chaussures, adapté au randonneur débutant et aux familles avec des enfants à partir de 10 ans.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter : 04 92 45 04 24 29.



# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le rendez-vous est fixé le dimanche à 9 h 00 au départ du circuit à l'hôtel le Guilazur au village de Ville-Vieille près de la maison de l'artisanat du Queyras (commune de Château-Ville-Vieille).

Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour et départ pour l'étape.

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.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée nous précisez si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

## Arrivée en train

### Voyagez en train jusqu'à la Gare de Montdauphin-Guillestre

Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect.

Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon. Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

### De la gare au lieu de RDV

Votre accompagnateur, un responsable de l'agence ou la navette Zou viendra vous chercher en gare le dimanche matin à 8 h 15 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

En cas d'arrivée en dehors de cet horaire, 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).

## Arrivée en voiture

Depuis le nord, prenez le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 vers Guillestre (D902).

Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, et enfin Guillestre. Une fois à Guillestre, suivez la direction "Queyras" via la D902 et la D947.

Les paysages montagneux vous attendent lors de ce voyage en voiture vers le Queyras !

## Parking

Parking gratuit au départ de la randonnée.

## Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56

## DISPERSION

Fin du séjour le jour 7 (samedi) vers 17 h 00 à Ville-Vieille

Pour les participants venus en train transfert en bus local à la gare de Montdauphin-Guillestre pour 18 h 00 (inclus dans le prix du séjour).

En cas de difficulté pour trouver une correspondance, nous vous conseillons de prendre une nuit supplémentaire à Ville-Vieille ou à proximité de la gare.

## 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

Ce séjour est fait pour vous si vous êtes déjà un randonneur aguerri faisant preuve d'une bonne condition physique pour endurer un effort de longue durée !

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 700 à 1200 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 6 à 7 heures de marche par jour environs.

Ce séjour est fait pour vous si vous êtes déjà un randonneur si vous êtes à l'aise dans le niveau 3. Sur cet itinérant, si vous avez un gros coup de mou ou un petit bobo embêtant, il sera exceptionnellement possible de faire une étape avec le véhicule qui transfère vos bagages à l'hébergement suivant. Vous pourrez ainsi vous requinquer pour repartir de plus belle le lendemain !

Le niveau est établi en fonction du dénivelé moyen sur l'ensemble de la semaine, prenant en compte des éléments tels que le portage des bagages, l'engagement, la disponibilité du réseau et la nature du terrain. Le dénivelé est calculé à partir de relevés sur le terrain ou par un modèle informatique prenant en compte toutes les variations de montées et descentes, allant au-delà de la simple différence d'altitude entre deux points. Il est important de noter que si vous effectuez vos propres mesures, elles peuvent différer de notre description, car de nombreux facteurs influent sur les résultats, tels que la fréquence de pointage, les méthodes de calcul et la modélisation des relevés.

## HEBERGEMENT

Durant ce séjour, vous serez logés en gîtes d'étape durant trois nuits (en chambres collectives ou petit dortoir de 6 à 12 personnes avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage). Vous découvrirez avec curiosité l'agriturismo en Italie (ancienne ferme typique) pour une nuit. Enfin, vous séjournerez deux nuits en refuges de montagne authentiques !

*Selon la disponibilité, possibilité d'avoir une chambre pour deux personnes pour 3 nuits. Prix à confirmer lors de votre inscription selon les disponibilités : + 20 € / pers / nuit. Valable si l'inscription se fait à 2 personnes en même temps.*

### Nuit 1 : Gîte au refuge de Furfande

Posé en plein milieu de l'alpage, et entièrement rénové, Hugo et son équipe vous accueillent en un lieu unique. Sous vos yeux vous découvrirez toute la partie du Est du massif et l'incroyable vallée du Guil ! Des Pics de la Font Sancte, aux sommets de l'Ubaye, et bien plus loin encore, vous pourrez rester des heures à embrasser ce paysage magnifique ! Si le paysage est une véritable carte postale, les contraintes liées aux ressources sont tout aussi grandes. Prévoyez le nécessaire et rationalisez vos dépenses en ressource... Le refuge fonctionne sur batterie et panneau solaire, il est impossible de recharger vos appareils ... n'oubliez pas une batterie nomade dans votre fond de sac...

### **Nuit 2 : Nuit à Montbardon**

Cela faisait sept ans que le gîte n'avait pas vu un randonneur, et pour notre plus grand plaisir, Jérémy et Manon ouvrent les portes du gîte Cadran Solaire, véritable institution de ce petit hameau de montagne perché sur les hauteurs de la vallée du Guil. L'accueil qui vous attend est chaleureux. Ici les maisons ne sont pas nombreuses, l'accueil réservé aux randonneurs est toujours au rendez-vous.

*Selon la disponibilité, nous pourrions dormir à Bramousse, petit hameau également perché au-dessus de la vallée du Guil. L'accueil de Sylvie y est tout aussi convivial. Bramousse fait également partie de ces lieux où il est agréable de faire étape après une bonne journée de marche.*

### **Nuit 3 : Gîte à Saint-Véran**

Ce soir vous dormirez dans le village le plus haut d'Europe ! Pour la petite histoire, c'est dans l'ancienne douane de Saint-Véran que se niche ce gîte familial de caractère, décoré avec goût. Vos hôtes, Florian et Tiphaine, vous mettront à l'aise grâce à leur gentillesse. Dans ce cadre magique, ne ratez pas l'occasion de tester le bain norvégien à l'extérieur chauffé au feu de bois.

### **Nuit 4 : Agriturismo en Italie**

Première expérience en agriturismo ? Le concept est simple : il s'agit d'une forme de tourisme rural mêlant une prestation (hébergement, restauration) dans un lieu agricole (une ancienne ferme).

Concrètement, le but est de mêler la forme d'accueil, en gîte ou chambre d'hôtes, avec une sensibilisation aux activités de la ferme.

Vous serez tout d'abord charmés par le petit village italien de Chianale, ses maisons en pierre et ses ruelles pavées authentiques. Vos pas vous mèneront devant une solide porte en bois massif aux allures mystérieuses. En pénétrant à l'intérieur, l'odeur de la polenta vous appâtera, à l'image de la cuisine généreuse et copieuse de Brigitte, votre hôte en ces lieux. Détendez-vous et laissez-vous happer par l'air de dolce vita qui règne ici...

### **Nuit 5 : Refuge du Viso**

Ce soir, vous dormirez au pied d'un des géants les plus mythiques du Queyras versant italien : il Monte Viso (en italien, dans le texte) ! Il vous toise du haut de ses 3 841 m d'altitude, mais ne vous laissez pas impressionner par sa prestance. Campé sur un plateau d'alpage à 2 460 m, au cœur de la Réserve Naturelle, à deux pas de la frontière italienne, seuls les randonneurs aguerris séjournent ici. Coupés de la civilisation, vous serez en déconnexion totale pour vous recentrer sur l'essentiel. Chaque détail compte pour vivre en autonomie et en harmonie avec la nature (pas de recharge électrique possible, ramener ses déchets, etc.). En échange, Anselme, le gardien, se met en quatre pour vous offrir une cuisine faite de produits frais et locaux (approvisionnement en hélico et à dos d'homme !). Savourez ce séjour dans un lieu où le vivre ensemble prime sur l'individualité...

### **Nuit 6 : Gîte à Abriès-Ristolas**

Au cœur du village ou bien dans un petit hameau de la commune, à l'orée de la Réserve Naturelle, nous profiterons encore un peu de l'air si pur et des affluents de l'Italie toute proche. Délectez d'une pause

gourmande, au creux de ce vallon ensoleillé et éclatant. Dans ce lieu du bout du monde, enivrez-vous de la vue somptueuse et laissez-vous envelopper par l'aura presque magique qui règne ici...

## **Restauration**

La nourriture en randonnée est essentielle pour avoir l'énergie nécessaire lors de longues marches, et elle joue un rôle clé pour le moral ! Comme le dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous attachons une grande importance à choisir des partenaires partageant nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous travaillons avec eux pour les encourager à adopter des pratiques plus durables, et leurs efforts portent peu à peu leurs fruits. Le changement peut prendre du temps pour s'ancrer définitivement, alors faisons preuve de compréhension envers eux. Soyons patients et laissons les habitudes évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

Dans la mesure du possible, nous privilégions l'utilisation de produits frais, locaux (favorisant les circuits courts) et de saison, voire biologiques. Tout cela s'accompagne d'une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici nous cuisinons à l'huile d'olive !).

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques de notre massif : pâté artisanal de la charcuterie d'Abriès, fromages issus de la fromagerie de Château-Queyras, croquettes et tartes du Queyras provenant de l'Alpe Gourmande à Guillestre, etc.

En refuge de montagne, les conditions d'accès et de ravitaillement sont bien souvent difficiles. Vos hôtes ont donc le souci d'optimiser les produits employés et de tendre vers le « zéro-déchet » (voir paragraphe Ecoresponsabilité).

## **Artisanat local et solidaire**

En accord avec nos valeurs, nous mettons en lumière les petits producteurs et artisans locaux du Queyras. Nos accompagnateurs ont l'habitude de vous proposer une visite à la Maison de l'Artisanat de Château-Ville-Vieille au cours du séjour. Cette coopérative, forte de plus de 30 ans d'existence, regroupe des artisans du Queyras, leur offrant une plateforme pour promouvoir leurs talents artisanaux et agricoles. Cette initiative contribue à soutenir l'économie locale en favorisant les circuits courts et en s'engageant dans le développement et l'économie solidaire du territoire.

Vous pourrez y découvrir des sculptures typiques en bois, dénicher de magnifiques cadeaux pour vos proches (bijoux, vêtements en laine, savons, poterie, livres, bougies, etc.) et rapporter chez vous de délicieuses spécialités locales (fromages, pâtés, tisanes, miel, bières locales, tartes, croquettes du Queyras et bien d'autres délices). Vous aurez également la chance d'y trouver des accessoires zéro-déchet qui pourraient vous inspirer ou vous séduire !

La Maison de l'Artisanat ne se limite pas aux vallées du Queyras. Depuis quelques années, la coopérative s'est étendue aux vallées italiennes voisines du Pays Viso. Ainsi, ne soyez pas surpris de trouver sur les étals des spécialités aux accents de dolce vita : panettone, limoncello et autres pâtes à

tartiner...

Pour découvrir leurs produits et obtenir plus d'informations, rendez-vous sur leur site :

<https://www.artisanat-queyras.fr/>

## **ECORESPONSABILITE**

C'est en tant que professionnels du tourisme que nous sommes conscients de notre rôle essentiel dans la transition vers un avenir plus durable. Nous observons un engouement croissant pour la nature, un désir de retour aux sources, une quête de déconnexion technologique et une volonté de se réaligner avec notre véritable essence. Nous aspirons à être en harmonie avec notre environnement naturel, mais notre mode de vie moderne nous en a éloignés. C'est à ce stade que nous, experts de la montagne, intervenons pour encadrer et sécuriser ces expériences tout en préservant la beauté naturelle de ces lieux.

Il est crucial de reconnaître que nous, êtres humains, faisons partie intégrante de notre environnement. Nous en dépendons pour notre bien-être, et nos actions influent sur son équilibre. Nous avons donc le devoir de le protéger et de le respecter. En prenant conscience de notre empreinte environnementale, en cherchant à la réduire, nous commençons à agir pour un changement positif. Notre engagement est de vous transmettre ces valeurs, de vous encourager à devenir des acteurs responsables, afin que nous puissions continuer à explorer ensemble les merveilles de la nature.

L'écoresponsabilité se manifeste à travers nos gestes du quotidien, et en vacances, il est plus facile d'adopter un mode de vie plus durable, de réduire notre consommation et d'expérimenter des pratiques "Do It Yourself" (fait maison). Nous vous encourageons à maintenir ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrez chez vous, en pensant à toutes les fleurs et aux animaux que vous avez eu la chance d'observer au cours de votre séjour parmi nous. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous devenez un acteur précieux de cette transition vers un avenir plus respectueux de notre planète.

### **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 !... Vous pouvez également fabriquer votre dentifrice solide bio maison à l'aide d'argile blanche et d'huile de coco (+ huile essentielle de menthe poivrée si souhaité). Choisissez une crème solaire sans nanomatériaux (disponible en magasin bio).

#### **Faire sa toilette**

Un simple gant de toilette et un bout de savon suffisent pour assurer une hygiène essentielle.

#### **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 !

### **Zéro Déchet**

Dans notre quête du zéro déchet et de l'écoresponsabilité, nous mettons en avant la qualité de vos repas et une réduction maximale de l'utilisation du plastique. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous vous offrons un sac en coton réutilisable en guise de cadeau de bienvenue, parfait pour votre pique-nique et vos futures aventures. Nous vous encourageons également à opter pour des emballages en papier ou des solutions réutilisables telles que le bee-wrap, fabriqué à partir de cire d'abeille et de tissu, que vous pouvez confectionner vous-même ou trouver dans les boutiques bio. Investir dans une gourde réutilisable en plastique ou en métal est un autre moyen efficace de réduire les déchets liés aux bouteilles d'eau. Chaque petit geste compte dans notre démarche environnementale. En fin de compte, nous vous invitons à laisser derrière vous un environnement propre et préservé. Rien n'est plus décevant que de découvrir un magnifique paysage jonché de détritiques abandonnés par d'autres randonneurs. Prendre soin de notre planète est l'affaire de tous.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Nous sommes amenés à utiliser des minibus ou navettes locale pour rejoindre certains départs de randonnée :

- Jour 1 matin
- Jour 7 le matin (selon la période) et en fin de randonnée pour rejoindre Ville-Vieille

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Optez pour un séjour sans contraintes grâce à notre service de transfert de bagages entre chaque hébergement par taxi. Laissez derrière vous tout ce dont vous n'avez pas besoin pour la randonnée, des articles de beauté aux vêtements de soirée.

Choisissez un seul bagage par personne, pesant jusqu'à 10 kg, souple et de type sac de voyage ou de sport (pas de valise rigide). Nous simplifions votre préparation ! Pas de sac à dos encombrant à porter toute la journée grâce à ce transfert de bagages. Préparez simplement un petit sac à dos de 30 à 35 litres pour vos besoins quotidiens, comme le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

Dans une optique de tourisme durable, nous limitons les véhicules utilisés en faisant appel à un transporteur local, souvent appelé sherpa, optimisant ainsi le nombre de véhicules. Cela réduit la

pollution liée au transport de vos bagages entre les hébergements, un choix bénéfique pour la planète et votre confort. Profitez pleinement de votre séjour sans tracas

### **Pour la soirée au refuge du jour 1 et 5, vous devrez porter vos affaires personnelles.**

Votre accompagnateur sera là pour vous aider à confectionner votre sac à dos. C'est une belle expérience pour apprendre à sélectionner l'utile du superflu et vous permettre de découvrir la randonnée en petite autonomie.

Aujourd'hui, l'aménagement des refuges vers plus de confort (douches, petits dortoirs..), l'évolution du matériel (sacs à dos plus légers et mieux adaptés) et de l'équipement vestimentaire (en légèreté et compressibilité) permet cette pratique dans de très bonnes conditions.

Pour cette soirée, le refuge met à votre disposition des sabots caoutchouc ou des chaussons. Il vous reste à prévoir votre drap de sac pour dormir (obligatoire avec la nouvelle réglementation des refuges), un change pour le soir, une serviette de toilette légère et un petit nécessaire de toilette.

## **GROUPE**

Nous avons choisi sur cet itinéraire de proposer un séjour convivial et intime et donc de limiter volontairement la taille du groupe :

- Départ assuré à partir de 4 participants
- Groupe limité à 8 personnes

### **Explorez ensemble :**

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

## **ENCADREMENT**

Bienvenue dans l'univers chaleureux de notre équipe, un groupe de passionnés composé de femmes et d'hommes dévoués à leur métier, tous animés par une grande excitation à l'idée de vous accompagner !

Votre périple sera entre les mains expertes d'accompagnateurs et accompagnatrices, diplômés et spécialistes du Queyras, prêts à vous faire partager leur amour inconditionnel pour la nature et la

montagne. Chacun d'entre eux apporte sa propre touche, révélant les merveilles qui se cachent dans chaque recoin de la nature : l'observation fascinante des rapaces et des mammifères en pleine balade, la multitude de fleurs et d'arbres qui peuplent le massif, et l'art de raconter les histoires pittoresques et les anecdotes de chaque village.

Avant tout, votre guide vous inspirera confiance grâce à sa parfaite connaissance de l'environnement, sa lecture avertie du terrain et son souci du moindre détail. N'hésitez pas à solliciter leur expertise pour des conseils sur votre équipement ou pour répondre à vos petits soucis en cours de route. À la fin de chaque journée, laissez-vous emporter par la convivialité du "débrie" autour d'une boisson rafraîchissante ou réconfortante. Échanges et anecdotes humoristiques contribuent à créer une atmosphère bienveillante, faisant de vos vacances un pur moment de plaisir et de détente !...

## SÉCURITÉ

Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous !

Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés aux premiers secours et en cas de pirouette mal réceptionnée, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Veste en fourrure polaire** : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent)** : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.

Choisissez des vêtements qui séchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

### **Votre fond de sac**

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

### **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 selon 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.

### **Pour le soir à l'hébergement**

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac.

N'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

### **Pharmacie personnelle**



Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Une offre dédiée à votre groupe, sur mesure.

Contactez notre expert à l'agence, nous étudierons votre projet.

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'ESPRIT DU SÉJOUR

Ce Tour du Queyras est un véritable circuit en boucle permettant de découvrir les principales vallées du Parc Naturel Régional, sans oublier les « petites merveilles » que notre situation frontalière nous réserve ! En effet, nous vous proposons de vous éloigner de lieux souvent trop fréquentés pour enrichir votre séjour d'une petite escapade italienne. Nous ferons étape à Chianale, l'un des plus beaux villages du Piémont connu pour son habitat typique préservé, puis la variante du GR58 qui permet de faire le tour du Queyras nous conduira à Abriès en passant au pied du célèbre Mont Viso (3841 m) et par la réserve naturelle du Haut Guil...

En bon connaisseur de son territoire, votre accompagnateur saura éviter le GR parfois trop parcouru pour vous emmener à la découverte de quelques sentiers oubliés qui font le charme de ce circuit. Sommets panoramiques, lacs de montagne, alpages, villages, faune et flore, rencontre avec les gens du pays, particularités architecturales, économiques et naturelles... à découvrir absolument !

### PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux valeurs environnementalistes de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.

Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal... Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.

Émerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelles. Mélèzes, pins cembro et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan...

### 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.