

## Le trail du Queyras en liberté



### ***PRESENTATION***

Séjour de préparation au Trail, en gîte ou chambre de 2  
5 jours, 4 nuits, 4 jours de course

Vous préparez un trail ou souhaitez découvrir les magnifiques paysages du Queyras en courant ? Ce séjour est conçu pour les passionnés de course en montagne. Plongez dans l'aventure du Grand Raid du Queyras à travers des sentiers sauvages, des cols emblématiques et des panoramas à couper le souffle. Pendant 5 jours, vous traverserez des vallées préservées, des cols d'altitude et des villages authentiques, tout en défiant vos limites sur des parcours adaptés à votre niveau. Que vous soyez en mode préparation sportive ou en quête de dépassement personnel, ce séjour offre une immersion totale dans le monde du trail, avec un encadrement adapté pour faciliter votre aventure.

Vous partirez léger grâce au transfert de bagages et bénéficierez de tout le nécessaire pour une expérience optimale : un dossier de randonnée complet avec carte IGN, trace GPS, carnet culturel et application mobile pour vous guider tout au long du parcours. Entre lacs d'altitude, cols majestueux et vues panoramiques sur les sommets du Queyras, chaque étape sera l'occasion de repousser vos limites tout en profitant d'un cadre naturel exceptionnel.

# PROGRAMME

## Jour 1

### ARRIVÉE ET INSTALLATION À CEILLAC

Accueil vers 18 h à votre hébergement (voir la rubrique accueil).

## Jour 2

### CEILLAC - COL BRAMOUSSE - COL FROMAGE - COL ESTRONQUES - SAINT-VÉРАН

Une première journée d'échauffement pour s'acclimater entre Ceillac et Saint-Véran. Notre itinéraire emprunte les trois cols qui surplombent le village de Ceillac avant de basculer vers le plus haut village d'Europe.

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

Dénivelés : + 1 500 m, - 1 100 m Distance : 14 km Temps de course : 4 h

## Jour 3

### SAINT-VÉРАН - REFUGE AGNEL - RISTOLAS - CRETE DE GILLY (option) - ABRIÈS

Deux niveaux disponibles pour cette étape. Vous partirez de Saint-Véran en direction du col de Chamoussière. Vous basculerez ensuite dans la vallée de l'Agnel pour rejoindre le refuge Agnel. Ensuite nous passerons le col Vieux avant de redescendre vers Ristolas en passant par le vallon des Lacs. Nous terminerons tranquillement jusqu'à Abriès en suivant le Guil. Pour les plus courageux vous pourrez remonter depuis Ristolas, vers la Crête de Gilly.

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

Dénivelés : + 1 500 m, - 2 000 m Distance : 30 km Temps de course : 6 h 30

Option difficile :

Dénivelés : + 2400 m, - 2800 m Distance : 40 km Temps de course : 8h30

## Jour 4

### ABRIÈS - LACS DU MALRIF - FONTS DE CERVIÈRES - COL PÉAS - ARVIEUX

Nous commencerons la journée par la montée vers le lac du Grand Laus. Nous ferons ensuite une excursion hors du Queyras en direction des Fonts de Cervières avant de remonter vers le col de Péas. À partir d'ici nous redescendrons tranquillement vers Arvieux en passant par le Souliers.

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

Dénivelés : + 2 200 m, - 2 150 m Distance : 30 km Temps de course : 6 h

## **Jour 5**

### **ARVIEUX - COL FURFANDE (option) - BRAMOUSSE - COL BRAMOUSSE - CEILLAC**

Pour cette dernière journée, nous partirons par le col de Furfande pour les plus courageux, ou par Villargaudin, avant de rejoindre le village puis les chalets de Bramousse. Une fois arrivés au col de Bramousse, nous redescendrons jusqu'au village de Ceillac.

Fin du séjour après la randonnée.

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

Dénivelés : + 1 850 m, - 1 750 m Distance : 20 km Temps de course : 4 h 30

Option difficile :

Dénivelés : + 2 200 m, - 2 100 m Distance : 25 km Temps de course : 5 h 45

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Les parcours peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques et des conditions d'enneigement.

Vous souhaitez aménager votre itinéraire ? Consultez notre site et construisez vos étapes pas à pas grâce à notre outil de création de circuit « à la carte » :

<https://www.randoqueyras.com/voyager-sur-mesure/>

Comptez ensuite sur notre équipe pour finaliser votre projet et partir sur les sentiers de votre choix avec carnets de routes, carnet culturel, trace GPS et cartes personnalisées.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

### **Si vous arrivez en voiture, en semaine :**

RDV le jour 1 entre 14 h et 17 h 30 à nos bureaux. Accueil pour la remise de votre dossier de voyage.

### **Si vous arrivez en train, ou en voiture le week-end :**

Votre dossier vous sera remis à votre hébergement et une personne responsable de l'agence viendra vous accueillir.

## 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. Possibilité d'arriver en gare d'Oulx, par le TGV, puis transfert en taxi ou autocars (Renseignements et réservation : [www.autocars-imberty.com](http://www.autocars-imberty.com))

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**

Des navettes régulières sont disponibles de fin juin à début septembre, bien que leurs horaires ne soient pas encore fixés à ce stade. Notez que pendant la basse saison, elles peuvent être moins fréquentes voire absentes. Veuillez consulter le site de la région : [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr) ou appeler le 0809.400.013 avant de réserver vos billets de train.

## 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

### Le dernier jour de randonnée

Des navettes régulières sont disponibles de fin juin à début septembre, bien que leurs horaires ne soient pas encore fixés à ce stade. Notez que pendant la basse saison, elles peuvent être moins fréquentes voire absentes. Veuillez consulter le site de la région : [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr) ou appeler le 0809.400.013 avant de réserver vos billets de train.

## NIVEAU

5 chaussures

Niveau difficile, course en montagne.

Dénivelé positif moyen : 1 800 m

Dénivelé négatif moyen : 1 800 m

Distance moyenne : 24 km

Durée moyenne : de 4 à 8 h de course (temps moyen calculé sur une base de 5km/h sur un circuit montagne)

Le niveau correspond à un dénivelé moyen cumulé sur l'ensemble de la semaine. Nous utilisons aussi d'autres facteurs comme le portage des bagages, l'engagement, la disponibilité du réseau, la nature du terrain pour affiner le niveau.

En pleine saison, un système de navette inter-village peut vous permettre de gagner un peu de temps et de dénivelé sur les étapes, cela permet de les rendre un peu plus facile.

Concernant le calcul du dénivelé, ce dernier provient soit d'un relevé terrain, soit d'un calcul selon un modèle informatique. Le calcul prend en compte toutes les variations de terrain monté et descente, et pas seulement la différence d'altitude entre deux points ! Ainsi, sur une étape où le profil semble uniquement être en montée, le cumul des petites pentes pourra vous donner un dénivelé négatif d'une

centaine de mètre....

Si vous faites vos propres mesures, il n'est pas rare de constater des écarts avec notre descriptif. L'écart moyen peut aller jusqu'à 10%, en particulier sur les zones plates avec peu de relief marqué, les zones escarpées avec trop de relief (, ravin, falaise). Il faut également savoir que des écarts peuvent être constatés entre les outils terrain : montre, application téléphone et GPS ne donne quasiment jamais le même résultat car de nombreux facteurs entrent en jeu : fréquence de pointage, calcul et modélisation du relevé..

## HEBERGEMENT

**En formule chambre collective en gîte :** Vous dormirez en chambres collectives de 4 à 12 personnes selon les gîtes. La formule ne comprend pas les serviettes ni les draps, pensez donc à apporter un drap-sac. Les sanitaires sont situés sur le palier.

**En formule confort chambre de 2 en gîte :** Vous dormirez en chambres de 2 personnes, équipées d'un lit double, de deux lits simples ou d'un lit superposé. La formule n'inclut pas les serviettes ni les draps, pensez à apporter un drap-sac. Les sanitaires sont souvent sur le palier.

**En formule confort en prestation hôtelière :** Vous passerez la nuit en hôtel ou auberge en chambre double avec draps et serviettes fournis. À l'hôtel, les sanitaires sont privés dans la chambre. En auberge ou gîte, ils peuvent être partagés et situés en dehors de la chambre. Dont 1 nuit en hôtel 4\*

### **Restauration :**

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

La restauration servie dans est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

### **Repas froids (en option):**

Les repas froids pris au cours ou à l'arrivée de la randonnée. Ils sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit... Ces pique-niques sont réservés auprès des hébergements.

## PORTAGE DES BAGAGES

**Optez pour le "transfert des bagages" si vous le souhaitez.**

Vos affaires inutiles pendant la randonnée sont transportées en taxi entre les hébergements accessibles

en voiture. Vous n'emportez qu'un bagage souple par personne, comme un sac de voyage ou de sport (les valises ne sont pas autorisées), pesant jusqu'à 8 kg.

Gardez à l'esprit que l'accès aux hébergements peut être difficile, donc évitez les bagages trop gros ou lourds, car le transporteur pourrait les refuser.

## **GROUPE**

À partir de 1 personne

### **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**

Vous êtes en autonomie totale pendant ce séjour, sans guide professionnel en montagne. Vous assumez la responsabilité de votre propre sécurité.

### **Sécurité :**

Il est important de noter que l'utilisation du téléphone portable en montagne peut être limitée. Bien que nos villages aient une bonne couverture réseau, de nombreuses zones d'altitude restent sans signal pendant de longues périodes. Si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence et que vous avez une connexion, composez le 112, le numéro d'appel prioritaire.

L'application mobile que nous fournissons fonctionne en mode avion, ce qui vous permet de suivre votre parcours et d'alerter en cas de besoin (en désactivant le mode avion). Elle vous fournit également les coordonnées GPS de votre position.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

**Pour la randonnée en trail :**

- Un sac à dos de petite taille adapté à la course en montagne
- Des bâtons de randonnée (fortement recommandé)
- Vêtements contre le froid : veste polaire, anorak, chemise, pull-over, bonnet de laine ou bandeau
- Pantalon et short pour marcher
- Chaussures de trail, adaptées à la course en montagne.
- Gourde, ou poche d'eau
- Lunettes de soleil, chapeau, foulard
- Pharmacie : élastoplast, petits pansements, médicaments personnels, crème solaire
- Vêtements contre la pluie : cape ou veste étanche

#### **Dans votre sac transporté à l'hébergement :**

- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de basket légère pour le soir.
- 2 t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 2 paires de chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- des sous-vêtements.
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 drap-sac. Les duvets sont inutiles.

#### **Pharmacie personnelle :**

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- Obligatoire : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc.

Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages.

**Attention ! Le drap de sac pour dormir est obligatoire (les lits sont équipés de couettes ou**



couvertures).

## DOSSIER DE RANDONNEE

Afin de vous garantir une expérience des plus agréables lors de votre séjour en liberté, nous attachons une grande importance à la qualité de vos documents. Nous avons également à cœur de ne pas vous surcharger avec des documents superflus, vous laissant le choix d'avoir un carnet de voyage imprimé ou non.

Voici ce que nous vous proposons :

### Dossier numérique

- La mise à disposition de notre application de guidage assisté « Roadbook » pour tous les participants, incluant itinéraire, fond de carte, localisation en temps réel, point d'intérêts, variantes.
- Edition de votre carnet de route au format PDF, incluant des extraits de carte 1 :25 000e de votre parcours

### Nous vous mettons à disposition au format papier :

- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)
- Un carnet culturel élaboré par nos soins, vous décrivant le patrimoine local.

### En complément, vous pouvez nous demander :

- L'envoi de la trace gps au format \*gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- L'impression de votre carnet de route

**En option payante :** Carte IGN personnalisée au format papier, échelle 1 :30 000e ou 1 :25 000e. Cette carte sera adaptée à la randonnée avec une trace surlignée de votre parcours.

### L'Application Mobile : Votre Compagnons de Voyage

Découvrez notre application mobile, à télécharger quelques jours avant le départ. Elle vous offre un accès aux cartes détaillées du parcours (avec fond de carte Openmap), à la trace de l'itinéraire, ainsi qu'aux points d'intérêt à explorer tout au long de votre randonnée.

Facile à utiliser, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel pendant votre aventure. Une fois le parcours téléchargé, l'application fonctionne en mode avion, préservant ainsi la batterie de votre

téléphone. Vous pouvez l'activer dès le début de votre circuit ou en cours de route pour vérifier votre position. Par souci de sécurité, nous vous recommandons d'avoir une petite batterie externe à portée de main, car la recharge des téléphones en refuge peut s'avérer impossible. Profitez au maximum de votre voyage avec cette application pratique !

## REMISE DES DOCUMENTS

### Préparez-vous à l'aventure :

Tout au long de votre parcours, nous vous accompagnons et vous tenons informé de l'état de votre dossier :

- Lors de la réservation : nous vous tenons informé des retours et des modifications éventuelles qui peuvent nécessiter votre accord.
- Confirmation de séjour : Quand nous avons le retour de tous les hébergeurs, vous recevez une confirmation de séjour, avec la liste complète de vos prestations
- À partir de J-15 avant votre départ :
  - Nous mettons à dispositions dans votre espace client des informations pour préparer votre randonnée.
  - Vous recevez votre convocation
  - Vous recevez un mail contenant : les informations pour accéder à l'application, un lien vers votre carnet de route PDF à télécharger, et les traces GPX personnalisées.

### Votre accueil simplifié :

En semaine, nous vous accueillons pour vous fournir l'ensemble de vos documents le premier jour à nos bureaux.

Le week-end ou en cas d'arrivée en train, vos documents seront déposés à votre hébergement, avec un service téléphonique de permanence.

Ce moment sera l'occasion de vous donner les dernières informations sur votre itinéraire (conditions des sentiers, enneigement possible sur certains cols en début de saison, prévisions météo...) et de vous donner les derniers conseils sur l'équipement nécessaire.

À la fin de votre séjour, vos documents vous seront laissés à disposition.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Selon votre choix départ possible de début juin (en fonction de la fonte de la neige en altitude) à fin septembre (selon la fermeture des refuges). Aménagement possible hors période selon la disponibilité des hébergements. Nous contacter.

### TOUR DU QUEYRAS EN TRAIL - LIBERTÉ 5 JOURS - 4 NUITS - 4 JOURS DE MARCHÉ

De mi juin à mi septembre

Formule en dortoir : 495 € / pers

Formule en chambre de 2, en gîte : 545 € / pers

Formule en chambre de 2, en hôtel : 695 € / pers

## Options

Pour la nuit au refuge Agnel, privatisation de la chambre possible selon les disponibilités et la période (+15€/pers - 2 pers minimum).

- Supplément single : 150 €
- Supplément 1 seul participant : 65 € (single obligatoire pour la formule hôtel)
- Option pique-nique tous les jours : 52 €

Possibilité d'une nuit supplémentaire (formule ½ pension) :

- En chambre collective, en gîte : 49 € par personne
- En chambre de 2, en gîte : 59 € par personne
- En chambre de 2, en hôtel 2\* : 89 € par personne

## LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation du séjour
- L'hébergement en demi-pension
- Le transport de bagages

- La fourniture du dossier de randonnée numérique
- L'accès à l'application carnet de route sur votre téléphone

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les repas de midi, en option
- Le transport de vos bagages, en option
- La carte IGN personnalisée, en option
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### 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, *Le Dernier Refuge* de Nicolas Crunchant.