

# Défis Alpins : Randonnée inédite au cœur du Queyras



## ***PRESENTATION***

Randonnée itinérante en gîtes d'étape et refuges  
6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

Préparez-vous à relever des défis inédits au cœur du Queyras avec notre randonnée exceptionnelle ! Ce séjour s'adresse aux passionnés de trekking en quête d'aventure, désireux d'explorer des sommets spectaculaires et de parcourir des sentiers panoramiques moins fréquentés. Chaque jour vous mènera à l'ascension de sommets emblématiques de plus de 3 000 mètres, où des vues imprenables vous attendent à chaque virage. Avec un accompagnement expert et une attention particulière à la sécurité, vous pourrez vous engager dans des passages aériens tout en savourant la beauté sauvage du paysage alpin. Que vous soyez un randonneur aguerri ou en quête de nouveaux défis, cette expérience unique vous plongera dans la richesse naturelle et culturelle de cette région préservée. Rejoignez-nous pour un voyage qui allie défi sportif et émerveillement au cœur des Alpes !

# PROGRAMME

## Jour 1 :

**Accueil à 9 h 30 le dimanche par votre accompagnateur** au départ du circuit (voir la rubrique « accueil »). Présentation du séjour.

### **Traversée du Pic de la Gardiole de l'Alp (2 786 m)**

Court transfert au hameau Les Prats (1 800 m) puis itinéraire d'ampleur pour rejoindre Saint-Véran, la plus haute commune d'Europe ! Très belle alternance des milieux montagnards : forêts, alpages, crête panoramique, pic à 2 800 m... et une sympathique visite du village pour terminer cette fabuleuse journée. Nuit à Saint-Véran.

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

Dénivellations : 1 150 m en montée, 900 m en descente Temps de marche : 7 h 30

## Jour 2 :

### **Les pics franco-italiens : Rocca Bianca (3 056 m) et Caramantran (3 025 m)**

Après un petit transfert vers le Cirque de Clausis, découverte d'un site majestueux du Queyras frontalier réputé pour son charmant refuge, ses lacs d'altitude et ses nombreux sommets culminant à plus de 3 000 m ! Au programme du jour, les deux sommets à 3 000 m du secteur avec une traversée le long de la frontière italienne avec des vues superbes sur l'Italie et le mont Viso. Nuit au refuge Agnel.

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

Dénivellations : 1 050 m en montée, 650 m en descente Temps de marche : 6 h

## Jour 3 :

### **Lever de soleil au Pain de Sucre (3 210 m) ou traversée des arêtes de l'Eychassier (2 928 m) et du Pic Foréant (3 081 m)**

Depuis le refuge, 1 h 30 d'ascension à la frontale suffit pour atteindre le pic du Pain de Sucre culminant à plus de 3 200 m ! Depuis ce splendide belvédère, vous vivrez un inoubliable lever de soleil sur l'intégralité de la chaîne alpine : Mont-Rose, Cervin, Grand Paradis, Mont-Blanc, Vanoise, Écrins, Mercantour... Retour au refuge pour un petit-déjeuner reconstituant puis nous repartons pour franchir le

col Vieux et descendre le splendide vallon des lacs. Si les conditions ne sont pas réunies pour le lever de soleil, nous effectuerons la traversée intégrale des arêtes du Foréant avant de rejoindre le vallon des lacs. Encore un panorama exceptionnel ! Nuit à l'Échalp.

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

Dénivellations : entre 450 et 800 m en montée, 1 380 et 1 700 m en descente

Temps de marche : 7 h 30

### **Jour 4 :**

#### **Traversée du Pic de Maït d'Amunt (2 810 m)**

On quitte rapidement le gîte pour gagner le hameau de La Monta. Le sentier s'élève rapidement en direction de la tête de Pelvas. On rejoint ensuite la crête faisant office de frontière au milieu d'un chaos de blocs extraordinaires. Incursion rapide en Italie, pour rejoindre à nouveau la frontière française. Un dernier effort est nécessaire pour rejoindre le sommet, mais la vue en vaut le détour ! Descente en traversée sur l'arête puis retour sur le sentier qui nous conduit jusqu'au Roux d'Abriès où nous passerons la nuit.

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

Dénivellations : 1 100 m en montée, 850 m en descente Temps de marche : 7 h 30

### **Jour 5 :**

#### **Traversée du Pic du Malrif (2 906 m) par les 3 cols et ascension du Grand Glaiza (3 259 m)**

Cette traversée des « 3 cols » est certainement l'une des plus belles randonnées du Queyras. Itinéraire réservé aux randonneurs en bonne forme, il reste très peu fréquenté et réserve des paysages sauvages et très variés. Nous découvrirons toutes les richesses des différents étages de végétation de la montagne des alpages aux lacs d'altitude jusqu'aux névés persistants du Grand Glaiza. Encore une superbe journée panoramique ! Nuit au village d'Aiguilles

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

Dénivellations : 1 100 m (+ 450 m en option) en montée, 950 m (+ 450 m) en descente Temps de marche : 7 h 30 (+1 h 30)

## **Jour 6 :**

### **Entre le Pic du Chalvet (2 436 m) et le Pic de l'Agrenier ( 2 793 m)**

Départ matinal pour découvrir un secteur peu du Queyras ! Ici pas de sentier bien marqué, votre accompagnateur nous conduit au sommet de Pic du Chalvet. Une petite traversée en crête nous permet d'atteindre hors sentier le col Est de l'Agrenier puis le sentier botanique des Astragales pour revenir à Ville-Vieille.

**Fin du séjour le vendredi vers 16 h 30**

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

Dénivellations : 1 200 m montée, 1 300 m en descente

Temps de marche : 7 h 00

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

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 !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**Le rendez-vous est fixé le jour 1 à 9 h 30** au départ du circuit à l'hôtel le Guilazur au village de Ville-Vieille en face de l'arrêt des bus (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 30 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 6 vers 16 h 30

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

## 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

### 5 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 supérieurs à 1000m en montée et/ou descente. Comptez 7 heures de marche par jour environs. 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**

- 3 nuits en gîtes d'étape
- 2 nuits en refuge

Ces structures d'accueil offrent un hébergement réservé presque essentiellement aux randonneurs. Les nuits s'organisent en petit dortoir ou chambres collectives (de 6 à 12 personnes selon les gîtes) avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage.

### **Restauration**

La nourriture est essentielle lors des randonnées pour maintenir l'énergie et le moral. Nous choisissons des partenaires qui partagent nos valeurs éthiques et écoresponsables et les encourageons à adopter des pratiques durables. Nous privilégions les produits frais, locaux et de saison, souvent biologiques, pour offrir une cuisine généreuse et traditionnelle aux saveurs du Sud.

### **Ecoresponsabilité**

En tant que professionnels du tourisme, nous sommes engagés dans la transition vers un avenir durable. Nous souhaitons reconnecter les gens avec la nature tout en préservant la beauté des lieux que nous explorons. Il est essentiel de protéger notre environnement, car nos actions influencent son équilibre. Nous vous encourageons à réduire votre empreinte écologique et à devenir des acteurs responsables de cette transition.

### **Zéro Déchet**

Dans notre démarche zéro déchet, nous mettons l'accent sur la qualité des repas et la réduction du

plastique. À votre arrivée, nous vous offrons un sac en coton réutilisable pour vos pique-niques. Nous vous conseillons d'utiliser des emballages en papier et des solutions réutilisables comme le bee-wrap. Investir dans une gourde réutilisable aide également à réduire les déchets. Ensemble, prenons soin de notre planète et laissons les paysages propres pour les générations futures.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Minibus et navettes locales

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Pour un séjour tout confort, nous assurons le transfert de votre bagage entre chaque hébergement par taxi. Vous pourrez y laisser tout l'attirail dont vous n'avez pas besoin pour randonner (telles que vos affaires de beauté, vos vêtements de rechange pour le soir, etc.). Quelques recommandations avant de boucler votre sac : merci de vous munir d'un seul bagage par personne, d'un poids raisonnable (10kg maximum) et souple, de type sac de voyage ou de sport (valise rigide interdite). Loin de nous l'idée de vous compliquer la tâche, mais de faciliter celle du transporteur. Un bagage trop volumineux et trop lourd, dépassant les 10kg, sera refusé par celui-ci.

Grâce à ce transfert de bagage, et afin de préserver vos épaules, vous n'aurez pas de sac à dos volumineux à porter à la journée. Vous devrez prévoir un petit sac à dos d'environ 30 à 35L, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

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**

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 8 personnes

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

**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 notre équipe chaleureuse, composée de passionnés dévoués à vous accompagner durant votre aventure !

Vos guides, diplômés et spécialistes du Queyras, partageront leur amour pour la nature et la montagne. Ils vous feront découvrir les richesses cachées du massif, qu'il s'agisse de l'observation des rapaces et mammifères, des fleurs et arbres, ou des histoires pittoresques de chaque village. Grâce à leur connaissance approfondie de l'environnement, vous pouvez leur faire confiance pour des conseils sur votre équipement ou pour toute question pendant la randonnée.

### Sécurité

Certaines zones de montagne sont isolées et sans réseau. Pas d'inquiétude, nous sommes là pour veiller sur vous ! Nos accompagnateurs sont équipés de radios VHF pour un accès direct aux services de secours et sont formés aux premiers secours.

## 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 sèchent 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**

Du dimanche matin au vendredi après-midi  
6 jours, 5 nuits, 6 jours de marche

De fin juin à mi-septembre

Prix par pers : 845 €

### **HÉBERGEMENT AVANT OU APRÈS VOTRE RANDONNÉE**

Nuits supplémentaires en 1/2 pension :

- en chambre de 2 en hôtel : 79 €/personne
- en chambre de 2 en gîte : 59 €/personne
- en chambre collective en gîte : 49 €/personne

### **LE PRIX COMPREND**

- La pension complète du dimanche midi au vendredi midi
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transport des bagages
- Les transferts en minibus et/ou en navette locale décrits au programme

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'ESPRIT DU SÉJOUR

Ce séjour original permet d'effectuer le tour du Queyras en empruntant les crêtes et sommets panoramiques. En bon connaisseur de son territoire, votre accompagnateur vous propose de vous éloigner des endroits très (trop !) fréquentés pour vous emmener à la découverte de quelques « sentiers oubliés » et des pics les plus représentatifs du Queyras... à découvrir absolument !

### 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.