

# Tour du Queyras intégral



## ***PRESENTATION***

Randonnée itinérante en gîtes d'étape et refuges

10 jours, 9 nuits, 10 jours de randonnée

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

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

Cet itinéraire, qui reprend les grands classiques du Queyras vous emmènera également sur les sentiers méconnus du massif. Immergez-vous dans une ambiance de trek au long cours, au sein de ce petit bout de France coincé entre Durance et Italie... Une superbe occasion de se roder avant de partir pour des aventures encore plus exotiques...

# PROGRAMME

## Jour 1 :

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

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**

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 cembro ! 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)**

Depuis Saint-Véran, nous effectuons un court transfert jusqu'aux vestiges de la mine de cuivre (2 300 m). Après l'ascension du col Blanchet (2 897 m), la traversée au pied de la Tête des Toillies, est un véritable spectacle ! Sommets de l'arc alpin, chapelet de lacs, face gigantesque du mont Viso, vue sur les vallées... sans oublier les chamois qui fréquentent souvent ce lieu tranquille. La descente sur le versant italien nous conduit à Chianale (1 820 m), l'un des plus beaux villages du Piémont.

Nuit en agriturismo italien.

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

Dénivellations : + 600, - 1 070 m Temps de marche : 5 h 30

### **Jour 5 :**

#### **De Chianale au refuge du mont Viso (2 460 m)**

Voici une splendide traversée au pied du célèbre mont Viso ! Encore des vues exceptionnelles sur la chaîne alpine et les lacs d'altitude. Nous franchissons notre premier col le Paso della Losetta (2 872 m)

pour effectuer l'ascension (en option) de pic frontalier de la Punta Lozetta (3 052 m) pour un panorama unique sur le « géant de pierre », le mont Viso (3 840 m). Nous descendons ensuite légèrement vers le Passo di Vallanta (2 815 m) où nous croisons parfois quelques bouquetins. Puis nous entrons dans la réserve naturelle du Haut Guil-Viso, véritable sanctuaire de la faune et de la flore. Il nous reste à rejoindre le lac Lestio (2 510 m) et le refuge admirablement situé au pied de l'imposante face nord-ouest du mont Viso. Soirée exceptionnelle en altitude au cœur de la montagne !  
Nuit en refuge.

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

Dénivellations : + 1 050 m, puis 150 m, - 100 m puis 450 m Temps de marche : 6 h

### **Jour 6 :**

#### **Du refuge du mont Viso (2 460 m) à Abriès (1 550 m)**

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

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

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

### **Jour 7 :**

#### **Abriès (1 550 m) - Lacs du Malrif (2 580 m) - Aiguilles (1 450 m)**

Aujourd'hui, nous poursuivons 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 à Ville-Vieille

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

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

## **Jour 8 :**

### **De Ville-Vieille (1 400 m) à Ceillac (1 640 m) : Merveilles Orientales...**

Sacs sur les épaules, nous nous engageons à grandes enjambées dans la fraîcheur d'une forêt de pins et mélèzes. Nous débouchons sur les alpages des Prés fromage, pour un premier aperçu des sommets du Queyras. Nous allons de surprise en surprise, ébahis devant l'ambiance lunaire du ravin de la Ruine Blanche, nous rappelant étrangement les paysages de la Cappadoce Turque... Après une belle traversée à flanc de montagne, saucisson et miche de pain en main, nous voilà au le Col Fromage (2 301 m)...miam ! Nous découvrons la chaîne de la Font Sancte et le plateau de Ceillac, que nous rejoindrons en dévalant la dernière pente !...

Nuit en gîte à Ceillac.

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

Dénivellations : + 950 m, - 850 m Temps de marche : 5 h 30

## **Jour 9 :**

### **Ceillac (1650 m) - Pic d'Escreins (2 734 m) - Val D'Escreins (1750 m)**

Nous quittons Ceillac par un sentier qui alterne entre belles forêts, alpages, crêtes et sommets panoramiques. Sur cet itinéraire les randonneurs sont peu nombreux. Nous rejoignons le Pic d'Escreins (2734 m) avant de plonger sur le hameau de Basse Rua. La dernière section est vraiment splendide et l'accueil au refuge apporte tout le réconfort nécessaire !

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

Dénivellations : 1 150 m en montée, 1000 m en descente Temps de marche : 6 h

## **Jour 10 :**

### **VAL D'ESCREINS (1750 m) - Guillestre**

Nous quittons cette réserve sauvage pour rejoindre Guillestre et la gare de Montdauphin. La descente suit le torrent du Rif Bel et débouche sur Guillestre. La dernière merveille avant de rejoindre la gare, sera la traversée du plateau du Simoust, offrant une vue panoramique sur le massif des Ecrins et le fort de Vauban, véritable citadelle dominant la vallée de la Durance !

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

Dénivellations : 250 m en montée, 900 m en descente Temps de marche : 5 h 30

### **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 jour 1 (Dimanche) en gare de Montdauphin-Guillestre à 8 h 30

Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour et transfert dans le Queyras..

**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

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

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE

Vous pouvez vous adresser à l'Hôtel Lacour qui est sur le lieu du rendez vous

[www.hotel-lacour.com](http://www.hotel-lacour.com) / [renseignements@hotel-lacour.com](mailto:renseignements@hotel-lacour.com) / 04 92 45 40 09

## DISPERSION

Fin de la randonnée le jour 10 (le mardi) vers 15 h en gare de Mondauphin-Guillestre

## HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

4 possibilités pour vous loger proche du départ du séjour (accueil et retour en gare de Mont-Dauphin Guillestre) :

**Si vous arrivez en train :**

- Hôtel Lacour 04 92 45 03 08
- Auberge d'Eygliers 04 92 45 03 15

**Si vous arrivez en voiture :**

- Auberge de jeunesse à Guillestre 04 92 50 54 11
- Hôtel le Catinat à Guillestre 04 92 45 07 62



## HEBERGEMENT

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

Pour la nuit, il est indispensable de prévoir un drap sac (obligatoire dans tous les hébergements).

### 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 !).

### 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 rentrerez 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.

## **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 débris abandonnés par d'autres randonneurs. Prendre soin de notre planète est l'affaire de tous.

## **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

Randonnée de 6 à 7 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 800 à 1000 m en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 25 à 25 km.

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

Les chemins sont bien marqués mais quelques brefs passages en hors sentiers et connus de votre accompagnateur peuvent être empruntés. Sur ce circuit vous bénéficiez d'un transfert de bagages (sauf les jours 5 et 9) et vous randonnez en portant votre petit sac à dos (35 L conseillé) contenant vos effets personnels pour la journée (pique-nique, vêtements chauds, gourde...).

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

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.

## TRANSFERTS INTERNES

Le jour 1 pour rejoindre le départ de la randonnée

## PORTAGE DES BAGAGES

Optez pour un séjour sans contraintes grâce à notre service de transfert de bagages entre chaque hébergement par taxi (sauf refuge de Viso et Furfande)

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

## **GROUPE**

Départ assuré à partir de 6 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 "débrief" 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 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 au Mardi : 10 JOURS / 9 NUITS / 10 JOURS DE MARCHÉ

Date Début	Date Fin	Prix par Personne
09/06/2024	18/06/2024	1 245,00 €
16/06/2024	25/06/2024	1 245,00 €
07/07/2024	16/07/2024	1 245,00 €
21/07/2024	30/07/2024	1 245,00 €
28/07/2024	06/08/2024	1 245,00 €
11/08/2024	20/08/2024	1 245,00 €
25/08/2024	03/09/2024	1 245,00 €
01/09/2024	10/09/2024	1 245,00 €
15/09/2024	24/09/2024	1 245,00 €

## Options

Vous pouvez dormir à côté de la gare : hôtel Lacours ( 04 92 45 03 08) ou Auberge d'Eyglier (04 92 45 03 15)

## LE PRIX COMPREND

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

## LE PRIX NE COMPREND PAS

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

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'ESPRIT DU SÉJOUR

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

### CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 3537ET et carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

### BIBLIOGRAPHIE

Pour préparer votre séjour, de nombreux guides sont disponibles en librairie. Vous pouvez par exemple consulter *Parc Naturel Régional du Queyras* aux éditions Gallimard, bien illustré et facile à lire.

Pour goûter aux ambiances queyrassines, dernièrement sorti, *L'Autre Versant*, aux éditions Hesse, présente de superbes photographies de Christophe Sidamon-Pesson accompagnées des textes de Michel Blanchet.

Dans la remarquable collection « Les Cahiers du Patrimoine », aux Éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec les spécificités du patrimoine local (*Dentelles du Queyras et des vallées voisines*, *Ceillac au fil du temps*, *Fort Queyras*, *Cadrans Solaires du Queyras...*).

Quelques ouvrages rédigés par des anciens du pays évoquent également la vie de la région, hier et aujourd'hui, à l'image des livres de Céleste Fournier aux Éditions du Queyras, des mémoires de Philippe Lamour, personnage emblématique du Queyras, intitulées *Le Cadran Solaire*, ou du recueil de souvenirs *Les Pieds en Queyras* d'Albert Borel.

Enfin pour les amateurs de littérature, les vallées queyrassines ont servi de cadre à de nombreux romans. Citons par exemple *Les Hauts Pays* de Philippe Lamour, ou, pour la période actuelle, *Le Dernier Refuge* de Nicolas Crunchant.