

# Virée au Grand Air - 3 Jours de Bivouac dans le Queyras



## *PRESENTATION*

DECONNEXION TOTALE AU COEUR DU QUEYRAS  
3 JOURS - 2 NUITS - 3 JOURS DE MARCHÉ

### **Vivez une aventure unique en plein cœur du Queyras**

Envie de déconnecter, de retrouver la liberté et de découvrir le bivouac en pleine nature ? Ce séjour de 3 jours et 2 nuits est fait pour vous ! Conçu pour initier les amateurs d'évasion, ce programme vous permettra de vivre une expérience immersive en toute autonomie. Chaque jour sera une invitation à explorer des paysages préservés, loin des foules et proche de l'essentiel.

En petit groupe de 6, pars à la découverte de la montagne sauvage, accompagné par un guide qui choisira le parcours idéal en fonction de la saison, de la météo et des points d'eau disponibles. Cette aventure accessible aux débutants te promet un moment de ressourcement, où chaque instant a sa propre magie.

### **Une micro-aventure authentique**

Du coucher de soleil au ciel étoilé, de la brise matinale aux lumières de l'aube, chaque détail te rapprochera de la nature et de toi-même. Profite de moments uniques : installer ta tente dans un coin de nature silencieux, sentir le parfum de la terre et t'émerveiller face au ciel infini, participer à la vie du

camp. Loin des écrans et du stress, redécouvre le plaisir simple de te déconnecter pour savourer pleinement l'instant présent.

Ce séjour, c'est bien plus qu'une randonnée en montagne : c'est un retour aux sources, un moment pour se retrouver, dans la simplicité et l'authenticité. Que tu sois en quête de liberté, d'aventure ou de déconnexion, ce séjour t'invite à redécouvrir la nature et le plaisir de chaque instant.

# PROGRAMME

## Jour 1

### **Rendez-vous à le jeudi à 9 h 00.**

Le lieu exact de rendez-vous sera communiqué au plus tard dans les 15 jours précédents votre arrivée. Votre accompagnateur vous attendra pour la présentation du séjour, et les derniers réglages de votre sac à dos. Ensuite, départ pour votre randonnée. Soyez prêts et en tenue pour cette première journée !

Le choix du parcours sera déterminé par déterminé par l'accompagnateur quelques jours avant la date de départ. Ce choix tient compte de la fréquentation du territoire, des ressources en eau disponible, de la météo. Le dénivelé moyen sur le parcours sera autour de 850 à 900 m de dénivelés.

## **Exemple de programme : la vallée de Ceillac**

### **Jour 1 : De Ceillac (1 650 m) aux lacs Sainte-Anne (2 483 m) et Miroir (2 246 m)**

Commencez par un sentier verdoyant dans une forêt de mélèzes pour rejoindre le lac Sainte-Anne aux eaux laiteuses, dans un paysage minéral. Poursuivez jusqu'au lac Miroir, dont le reflet magnifie l'ambiance. Arrivée anticipée pour installer le bivouac.

*Bivouac : Profitez de cet écrin de nature pour vous déconnecter, admirer le crépuscule et observer les étoiles dans le calme de la nuit.*

*Distance, Dénivelée, Temps de marche : Dénivelé : +833 m, 5h30 de marche.*

### **Jour 2 : Du lac Miroir (2 246 m) aux alpages de Fontantie (2 247 m)**

Descendez vers Ceillac en longeant la cascade de la Pisse, puis remontez par le GR58 pour atteindre le plateau de Fontantie. Installez votre bivouac dans un cadre enchanteur pour une seconde nuit en pleine nature.

*Bivouac : La tête dans les étoiles, savourez la sérénité des alpages. Ce cadre magique invite au ressourcement et à la contemplation.*

*Distance, Dénivelée, Temps de marche : Dénivelé : +866 m / -893 m, 5h00 de marche.*

### **Jour 3 : Des chalets de Fontantie (2 247 m) à Ville-Vieille (1 395 m)**

Terminez par une randonnée dans un vallon fleuri, entre le Château Queyras, les alpages et la forêt de mélèzes. Repartez les yeux pleins d'étoiles et l'esprit prêt pour une nouvelle aventure en bivouac.

*Distance, Dénivelée, Temps de marche : Dénivelé : +330 m / -1065 m, 4h00 de marche.*

## Exemple de programme : la vallée de Saint-Véran

### Jour 1 : L'appel de l'aventure

Depuis Ville-Vieille, débutez en douceur avec une ascension vers le sommet Bûcher. Pins, alpages et premiers panoramas sur le Queyras vous accompagnent. Le soir, installez votre premier bivouac sous un ciel étoilé pour une immersion complète en pleine nature.

*Bivouac : Sous un ciel étoilé, laissez-vous bercer par la tranquillité des alpages. Ce lieu unique offre un moment parfait pour se reconnecter à la nature et savourer un instant de pure contemplation.*

Distance, Dénivelée, Temps de marche : +900 m ; -250 m ; 6h00 de marche.

### Jour 2 : Immersion en altitude

Cap sur Saint-Véran, le plus haut village d'Europe, où ruelles et vues spectaculaires inspirent avant la montée vers le Cirque de la Blanche. Ce soir, bivouac face aux sommets frontaliers sous un ciel constellé. Une soirée magique en altitude !

*Bivouac : Profitez de ce décor fabuleux en altitude pour observer les étoiles.*

Distance, Dénivelée, Temps de marche : +990 m ; -600 m ; 7h30 de marche.

### Jour 3 : Évasion à la frontière italienne

Aux aurores, direction les cimes frontalières italiennes ! Profitez de panoramas uniques avant de descendre dans la vallée des lacs, où les eaux cristallines d'une réserve naturelle vous attendent. Une journée inoubliable en haute montagne.

Distance, Dénivelée, Temps de marche : +700 m ; -1500 m ; 7h00 de marche.

## JOUR 3

**D'une manière générale, la randonnée se terminera autour de 16h00, avec un retour en gare possible vers 17h00 / 17h30.**

## 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 jeudi à 9 h 00 au départ de la randonnée. Le lieu précis sera communiqué au plus tard 15 jours avant votre arrivée.** Vous pourrez laisser votre véhicule à la gare et utiliser la navette locale de 8 h 15 pour rejoindre Queyras. Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour, répartition du matériel et préparation de votre sac à dos.

**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.

## 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 Queyras

Le transfert est à votre charge (2€50). Utilisation des navettes locales.

## 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**

Parkings gratuits à la gare ou à proximité du départ de la randonnée.

## **Taxi**

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56

## **DISPERSION**

Le samedi, jour 3, à la gare, après votre randonnée, vers 17h30 en gare.

## **NIVEAU**

### **4 chaussures**

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 800 à 1000 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ. Il faut néanmoins d'être en bonne forme physique et être capable de porter un sac à dos avec votre matériel + une répartition du matériel collectif.

## **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).

## **HEBERGEMENT**

**Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de la nuit en bivouac lors de ce séjour inédit !**

**Vous dormirez les deux nuits sous la tente, en immersion totale, la tête sous les étoiles. Fondez-vous dans la nature, ressourcez-vous avec de bons repas concoctés avec votre accompagnateur...**

## **Nourriture**

En randonnée, l'alimentation est essentielle pour garder l'énergie et le moral ! Comme dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !".

Durant ces trois jours en autonomie, vous partagerez de quoi bien manger, même si les repas légers sont privilégiés. Et ne vous inquiétez pas, votre plaisir gustatif est garanti ! Dîner face aux montagnes sauvages rend chaque bouchée plus savoureuse et réconfortante. Les repas, conçus par votre accompagnateur, allient simplicité et saveurs pour vous apporter l'énergie nécessaire. Pour les pique-niques, attendez-vous à des salades ou des produits locaux comme du fromage et de la charcuterie. Le petit-déjeuner sera simple mais nourrissant : boisson chaude, fruits secs et féculents pour bien démarrer la journée.

## **Ambiance et convivialité au bivouac**

Dans un esprit de partage, chacun pourra participer aux tâches pratiques et, si l'envie vous prend, apporter une spécialité maison pour ravir les papilles du groupe ! Le soir, laissez libre cours à vos talents ! Un harmonica ou un air chanté sous les étoiles, rien de tel pour créer des souvenirs inoubliables.

## **Feu de camp et réglementation**

Dans le Parc Naturel du Queyras, les feux de camp sont réglementés pour préserver la nature. Même sans feu, votre accompagnateur aura des astuces pour rendre vos soirées tout aussi magiques.

## **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.

## **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 suivant 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.

## **Eau**

Il n'existe pas d'eau plus pure et moins polluée que celle que l'on rencontre en montagne. Cependant, il est recommandé de suivre quelques précautions avant de remplir sa gourde dans un cours d'eau. Essayez d'identifier le point de sortie de l'eau le plus haut en amont possible (la source), vérifiez bien que cette eau est claire et qu'il n'y a pas de déchets ou d'odeur suspecte. Suivez les conseils de votre accompagnateur, qui connaît bien les zones de pâturages par exemple.

Enfin, nous vous recommandons de prendre avec vous quelques pastilles désinfectantes (type Micropur, vous pouvez vous les procurer en pharmacie ou bien dans les magasins spécialisés outdoor). En cas de doute, celles-ci s'avèrent très utiles et peuvent purifier 1 litre d'eau dans un délai de 30min à 2h.

### **Ecoresponsabilité**

Durant cette randonnée, votre accompagnateur vous initiera à l'autonomie en pleine nature et vous transmettra ses valeurs de préservation de l'environnement, avec notamment le concept « Leave No Trace » (=ne pas laisser de trace sur son passage). Vivre pleinement l'expérience du bivouac vous sensibilisera au fait de ne pas dénaturer le cadre sublime qui vous entoure. Ce séjour fera peut-être éclore la fleur bleue qui est en vous ou bien suscitera un engouement plus profond de défenseur de la nature...

Certes, en bivouac, le confort est moindre que dans un refuge ou un gîte, mais vous allez découvrir que le fait de se détacher du matériel permet de se concentrer sur l'essentiel. Soyez à l'écoute de votre corps, de vos ressentis et vos sensations. Suivez vos instincts primaires sans autre contrainte que de trouver le coin d'herbe le plus plat pour installer votre tente.

Dans la nature, pas de place pour les chichis ! Il n'y a aucune commodité autre que celles offertes par notre environnement pour nous laver ou faire nos besoins. Il est donc important de veiller à ne pas dégrader ce cadre exceptionnel par notre passage.

### **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 !... Choisissez une crème solaire sans nanomatériaux (disponible en magasin bio). Pour utiliser un dentifrice biodégradable, vous pouvez emporter un mélange d'argile et de bicarbonate de soude (+ huile essentielle de menthe poivrée si souhaité) dans un petit pot.

#### **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 !

#### **Faire sa toilette**

L'écosystème des lacs d'altitude et la montagne en général est un milieu très fragile qu'il faut préserver. Pour cela, mieux vaut ne pas faire sa toilette directement dans les torrents ou lacs.

Astuce : Prévoyez une petite bassine repliable en tissu léger (de type Sea To Summit), pour votre toilette de chat ! Un simple gant de toilette et un bout de savon suffisent pour assurer une hygiène essentielle. Si l'occasion se présente, n'hésitez pas à vous rafraîchir par un bain express revigorant dans un torrent ou un lac après une bonne journée de marche !

### **Le petit coin, c'est par où ?**

Choisissez un coin isolé à distance du campement. Préférez un endroit caché, TRES éloigné des sources d'eau, des sentiers et de toutes pistes d'animaux. Si vous avez la possibilité de creuser un trou pour enterrer vos besoins et les recouvrir de terre, c'est l'idéal. Sinon, effacez vos traces avec un tas de cailloux ou bouts de bois pour baliser la zone, ou prévenir les éventuels prochains randonneurs en quête d'intimité !...

Évitez le papier-toilette, mieux vaut utiliser des feuilles, lorsqu'on sait reconnaître les espèces adaptées (attention aux espèces urticantes !). Si vous choisissez d'utiliser du papier-toilette, prenez-le biodégradable, et brûlez-le (avoir un briquet sur soi est indispensable). Veillez bien à ce que la combustion soit totalement terminée avant de vous en aller, pour éviter une catastrophe incendiaire... Vous pouvez également ramasser ces déchets non organiques que vous emporterez dans un petit sac plastique prévu à cet effet (utile aussi pour les protections féminines par exemple).

Enfin, n'oubliez pas de profiter pleinement de ce moment pour vous détendre et profiter du "plus beau trône au monde" avec le paysage de la nature en toile de fond. Il faut savoir que la position accroupie est la posture physiologiquement la plus adaptée afin pour aller à la selle. En effet, cette position ancestrale nous permet d'évacuer les excréments de manière naturelle en réduisant la pression à l'intérieur des organes. Vous pourrez ainsi mettre cela en pratique et en constater les bienfaits par vous-même !

## **PORTAGE DES BAGAGES**

### **Randonnée en autoportage : devenez autonome !**

Ce séjour en autoportage vous plonge au cœur d'une aventure authentique en montagne, où vous serez entièrement responsable de votre équipement, bivouac inclus ! Vous porterez votre tente, votre nourriture et toutes vos affaires, comme un véritable aventurier. Cette expérience vous permet de devenir acteur de votre randonnée, en apprenant à optimiser votre sac pour alléger votre charge au maximum.

### **Pour vous aider à limiter le poids de votre sac, voici quelques conseils pratiques :**

- **Indispensables** : Veste imperméable, gants, bonnet et tenue chaude pour les soirées en plein air.
- **Affaires de couchage** : Un duvet confort 10 degrés minimum. Vous pouvez compléter en vous équipant d'un drap de sac en micro-fibre, certains sont réchauffant. Une bonne paire de

chaussette, un collant....cela vous aidera à avoir moins froid si vous êtes frileux.

- **Toilette** : Brosse à dents, savon, petite serviette et quelques médicaments.
- **Confort** : La paire de chaussure pour le soir est optionnelle... optez pour une paire de tond légère...et surtout des chaussettes bien chaudes

Votre accompagnateur sera présent pour vous aider à préparer votre sac lors de votre arrivée, optimisant ainsi la répartition du poids pour un portage confortable.

Gardez à l'esprit que chaque gramme compte ! Optez pour le strict minimum et laissez de côté les extras inutiles. Idéalement, votre sac ne devrait pas dépasser 15 à 20 % de votre poids corporel. Par exemple, si vous pesez 60 kg, votre sac devrait peser entre 9 et 12 kg, tout compris.

Cette aventure de bivouac vous offre l'opportunité de vous concentrer sur l'essentiel, de vous reconnecter à la nature, loin des commodités modernes, tout en partageant des moments conviviaux autour de la préparation des repas en plein air et des nuits étoilées. Préparez-vous à vivre une expérience inoubliable, mêlant liberté et immersion totale dans la nature.

## GROUPE

### Petits groupes

- Départ assuré à partir de 4 participants, avec un maximum de 6 personnes.
- Privatisation possible pour 2 ou 4 personne

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

## 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.

## MATERIEL FOURNI

### Matériel de bivouac :

- Tente 2 places, MSR Hubba Hubba à partager avec un autre participant.
- Kit de cuisine : casseroles + réchaud + gaz.
- Matelas de bivouac gonflable

Si vous possédez votre propre matériel (popote, réchaud, tente, duvet, matelas) et que vous souhaitez l'amener, merci de nous en informer lors de l'inscription.

## MATERIEL NON FOURNI OBLIGATOIRE

- Votre vaisselle individuelle (bol + verre + couverts, privilégier la vaisselle pliable type "sea to summit"),
- Une boîte hermétique si besoin pour les pique-niques.
- Le duvet

## 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 45/50 litres pour les petits gabarits et jusqu'à 55/60 litres pour les grands gaillards) avec une armature renforcée, muni d'une ceinture ventrale
- 1 duvet chaud (température confort 10° minimum). Il est impératif d'avoir un sac avec ce niveau de température confort, pour bien dormir et ne pas avoir froid la nuit. Pour les plus frileux, pensez à ajouter un drap de sac en soie ou en polaire qui permet de gagner quelques degrés supplémentaires. Attention à bien choisir un duvet suffisamment compact pour ne pas occuper tout l'espace à l'intérieur de votre sac !
- Matelas ou tapis de sol, pour plus de confort et une meilleure isolation au froid transmis par le sol. Si vous le pouvez, choisissez un matelas auto-gonflant léger et de bonne qualité, ou bien un matelas en mousse à accrocher à l'extérieur de votre sac. (Matelas inclus au tarif si vous n'en possédez pas)
- 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, fourchette et cuillère pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Lampe frontale
- 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.

### **En termes de beauté :**

Le petit nécessaire que vous allez porter : à réduire au strict minimum ! Une brosse à dent, un tube de dentifrice entamé (ou mieux, votre dentifrice maison biodégradable composé d'argile verte et de bicarbonate de soude), une savonnette + un shampoing solide, une serviette microfibre de petite taille, un gant de toilette... Vous pouvez prendre une plus grande serviette et plus d'affaires qui resteront dans votre bagage suiveur.

#### **Astuces :**

Pour garder votre savon au sec, glissez-le dans une pochette ou un bout de tissu en lin.  
Pour votre toilette de chat, prévoyez une bassine en tissu repliable (type Sea To Summit),  
Boules Quiès si vous avez le sommeil léger (ou en cas de ronfleurs !),  
1 maillot de bain, si vous souhaitez vous rafraîchir dans une rivière.

#### **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

### 3 Jours, 2 Nuits, 3 Jours de marche

Du Jeudi 8 h 30 au Samedi 17 h 30, de début Juillet à début septembre.

Prix par personne (groupe de 4 à 6) : 395 € / pers

Pas assez de monde au départ, ou vous souhaitez privatiser le séjour :

- Privatisation pour 2 pers : 595 € / pers
- Privatisation pour 3 pers : 495 € / pers

## LE PRIX COMPREND

- La pension complète du jeudi matin au samedi après-midi,
- L'encadrement des 3 randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État spécialiste du bivouac,
- La fourniture du matériel de bivouac : tente, popote, réchaud, gaz, matelas.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transfert depuis/vers la gare
- Les nuits supplémentaires éventuelles à la gare,
- Les boissons et le vin pendant les repas,
- Le duvet et la vaisselle individuelle
- 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, *Les Pilleurs du Viso* de Nicolas Crunchant.