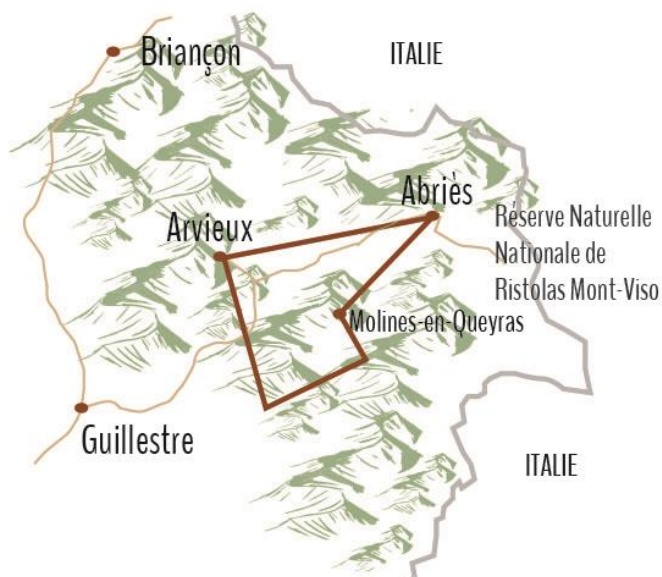


LE QUEYRAS PARC REGIONAL DU QUEYRAS



Le Parc Naturel Régional du Queyras a su préserver avec talent ce fier massif isolé. Témoins en sont le pastoralisme et l'artisanat du bois encore très présents. Ce massif des Alpes méridionales, avec ses larges vallées aux formes amples et harmonieuses est particulièrement adapté à la pratique de la randonnée pédestre. Chaque jour, vous découvrirez une nouvelle vallée et en une semaine vous aurez parcouru l'ensemble du Parc ! Le soir, nous vous proposons un hébergement confortable en hôtel.



7 jours, 6 nuits et 6 ou 7 jours de randonnée.

JOUR 1 - Ceillac (1640 m) - Lac St Anne (2415 m).

Rendez-vous à Ceillac ou à la gare de Mont Dauphin. Après avoir laissé vos bagages, montée à travers les mélèzes pour rejoindre deux lacs d'altitude : le petit lac Miroir, où se reflète le vert des mélèzes et des alpages alentours et le lac Ste Anne. Ce dernier, aux eaux d'un bleu profond, situé au pied des névés et des falaises du massif de la Font Sancte (3385 m) est le plus vaste du Parc Naturel du Queyras. Nuit à l'hôtel.

Temps de marche : 4h environ / M et D : 715 m.

JOUR 2 - Ceillac - Col des Estronques (2651 m) - St-Véran (2040 m)

Remontée de la vallée du Cristillan en passant par les hameaux d'estive du Villard et du Tioure avec en toile de fond la pyramide du Péouvou (3232 m). Ascension à travers les alpages jusqu'au col des Estronques. Possibilité de monter jusqu'à la Tête de Jacquette (2757 m) pour profiter d'un magnifique panorama sur les vallées du Cristillan et de l'Aigüe Blanche. Descente par le vallon de Lameron, le long du torrent, à travers le mélèzin, jusqu'au pont du Moulin (1849 m) sur l'Aigüe Blanche. Courte montée vers St-Véran en passant par le hameau du Raux. Nuit en hôtel.

Temps de marche : 6h00 environ / M : 1120 m - D : 800 m.

JOUR 3 - St-Véran - col de Longet (2701 m) - Molines-en-Queyras (1750 m)

Belle montée régulière par les estives de St-Véran jusqu'au col de Longet. Au fond de la vallée de l'Aigüe Blanche, les crêtes élancées dépassent les 3000 m et constituent une frontière naturelle avec l'Italie. Du col, la descente jusqu'au pont de Lariane (2024 m) sur l'Aigüe Agnelle est assez soutenue. Suit alors une sympathique balade à travers bois, le long du torrent, en passant près des hameaux de Fongillarde et de Pierre Grosse pour finir à Molines-en-Queyras. Nuit en hôtel. Possibilité de visiter Molines en Queyras, ses chalets en fuste de mélèze et l'église Saint Romain en fin de journée.

Temps de marche : 5h30 environ / M : 750 m - D : 950 m.

JOUR 4 - Transfert au refuge Agnel (2580 m) - col Vieux (2806 m) - Abriès (1540 m)

Court transfert au refuge Agnel dans un site grandiose et sauvage, sous l'imposante pyramide du Pain de Sucre (3208 m). Petite montée jusqu'au col Vieux, point culminant du circuit, avant de redescendre sur les superbes lacs d'altitude de Foréant puis Egorgéou. On rejoint le Haut Guil au niveau du charmant petit hameau de l'Echalp pour ensuite suivre cette rivière jusqu'au village d'Abriès. Nuit à Abriès en hôtel et possibilité de découvrir le village et ses pierres écrites en fin de journée.

Temps de marche : 6h00 environ / M : 220 m - D : 1270 m.



JOUR 5 - Abriès - lac du Grand Laus (2579 m) - Aiguilles (1450 m)

Depuis Abriès, montée en pente douce et régulière à travers champs puis en forêt jusqu'à la bergerie des Bettins. Au fond de la vallée du Malrif, le Grand Glaiza (3293 m) marque la frontière avec l'Italie. Après une bonne montée par un sentier en lacets les efforts sont récompensés lorsque l'on arrive en vue du vaste lac du Grand Laus aux eaux turquoise. On rejoint la vallée du Guil et le village d'Aiguilles par le vallon du Lombard. Nuit en hôtel.

Temps de marche : 5h30 environ / M : 1050 m - D : 1000 m.

JOUR 6 - Aiguilles - Meyries (1700 m) - Souliers (1816 m) - Arvieux (1685 m)

Randonnée en balcon au-dessus du Guil jusqu'au petit hameau des Meyries. Puis montée dans le vallon de Péas, sous l'imposante masse du Pic de Rochebrune, second sommet le plus haut du Queyras (3320 m). Après être passé au lac de Roue, havre de fraîcheur, le GR descend en pente douce sur la Chalp d'Arvieux, petit village réputé pour sa fabrique de meubles en pin cembro. Nuit en auberge ou en hôtel *** (avec supplément). Possibilité de découvrir les cadrans solaires et les campaniles de Brunissard et La Chalp.

Temps de marche : 6h30 environ / M : 900 m - D : 665 m.

JOUR 7 - Transfert à Montbardon (1500 m) - col Fromage (2301 m) - Ceillac (1640 m)

Court transfert au hameau de Montbardon, haut perché au-dessus des gorges du Guil. Remontée du vallon de Riou Vert, le long du torrent, à travers bois, jusqu'au col de Fromage. On continue ensuite l'ascension jusqu'à l'ancien poste optique d'où la vue sur Ceillac et la vallée du Cristillan est superbe. On rejoint ensuite Ceillac en passant au col de Bramousse. Fin du circuit après la randonnée ou transfert à la gare de Mont Dauphin (avec supplément).

Temps de marche : 5h30 environ / M : 1160 m - D : 1000 m.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.



Le portage des bagages.

La formule hôtel pour plus de confort.

La découverte exhaustive du parc naturel du Queyras.

Initiation sculpture sur bois Queyras



> DATES ET TARIFS

Du 19 juin au 15 septembre, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hôtels.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée de un ou de jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Séjour à partir de 1 participant.

Basse saison : du 19/06 au 30/06/2020 au 01/09 au 15/09/2020

Haute saison : du 01/07 au 31/08/2020

Options :

- Nuit supplémentaire à Ceillac en demi-pension
- Surclassement hôtel *** à Arvieux
- Transfert de personne de l'aéroport/la gare au point de rendez-vous (aller-retour)

> LE PRIX COMPREND

- La demi-pension
- Le transfert des bagages
- Les transferts de personnes nécessaires au déroulement normal du programme
- La mise à disposition des notes de route (1 topo-guide par chambre réservée).

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les déjeuners
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- Les éventuelles 1/2 pensions supplémentaires
- Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger.



> ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu au premier hôtel à Ceillac, vers 9h le matin de votre premier jour de marche.

Votre séjour se termine le soir même de votre dernier jour de randonnée.

> NIVEAU



Étapes quotidiennes de 5 à 6h00 de marche avec en moyenne 800 à 1000 m de dénivellée. Vous serez toujours sur des sentiers bien balisés. Possibilité de passage en altitude.

Votre profil : vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière.

> HÉBERGEMENT

En hôtel ** et en auberge à Arvieux, en base chambre double. Possibilité à Arvieux de dormir en hôtel *** (avec supplément)

Le dîner et le petit déjeuner sont pris à l'hébergement. Vous trouverez sur votre itinéraire des épiceries locales pour vos ravitaillements pique-nique. Certains hébergements peuvent aussi vous fournir un pique-nique mais pensez à le commander la veille.

Option : Initiation sculpture sur bois

Pendant votre séjour, un sculpteur du Queyras vient à votre hébergement en fin de journée vous initier à la sculpture sur bois au couteau. Chaque participant réalise sur un rondin en pin cembro l'emblème du Parc du Queyras : la rosace. Cette activité traditionnelle du Queyras est accessible à tous dès 13 ans. Le jour de l'initiation sera précisé dans vos bons d'échange.

> TRANSPORT DES BAGAGES

Ils sont transportés par notre minibus. Vous les retrouvez chaque soir en arrivant à l'étape.

Nous vous demandons de ne prévoir **qu'un seul bagage par personne d'un poids de 15 Kg maximum**, au-delà le chauffeur peut refuser de le transporter.



> ACCÈS



Train :

Gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre.

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz :

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence (en correspondance avec les TGV).

Pour plus de renseignements : SNCF : 36 35 (0,34€/min) ou voyages-sncf.com.

Pour vous rendre de la gare de Mont Dauphin à Ceillac (version hôtel), vous avez 2 possibilités :

- réserver un transfert privatif avec votre séjour (tarif pour un trajet : 50 € pour un groupe de moins de 5 personnes, 80 € pour 5 à 8 personnes).

- utiliser les navettes ZOU, moins de 15 € par personne / aller simple. <https://zou.maregionsud.fr/>



Voiture :

Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin ou Grenoble / col du Lautaret / Briançon, Mt Dauphin ou l'Argentière par la RN91 puis la RN94.

Pour visualiser votre itinéraire: viamichelin.fr

> ADRESSES UTILES

Parc Naturel Régional du Queyras : 04 92 46 88 20

Maison du Queyras : 04 92 46 76 18, Site Internet : www.queyras.com

Offices de tourisme :

- Abriès : 04 92 46 72 26
- Aiguilles : 04 92 46 70 34
- St Véran : 04 92 45 82 21
- Ceillac : 04 92 45 05 74

> DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous fournissons, au versement du solde, un carnet de voyage (**1 topo-guide par chambre réservée**) comprenant les notes de routes, les bons d'échange à remettre aux hébergements et des cartes au 1 / 25 000 °.



Traces GPS

Pour les personnes disposant d'un GPS, nous mettons **gratuitement** à votre disposition la trace GPS de ce circuit. Il suffit d'en faire la demande lors de votre inscription, vous recevrez par mail les fichiers traces au format gpx. Ce format est compatible avec de nombreux appareils : TwoNav, Garmin, Magellan, IGN...

Les randonnées avec traces GPS (Global Positioning System) permettent aux marcheurs de se repérer facilement. N'oubliez pas de prévoir des piles de rechanges car le froid les décharge assez vite. Pour les personnes utilisant un téléphone comme GPS, il est utile de prévoir une extension de batterie.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Votre équipement

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante en Goretex.
- Des pantalons de trek.
- Un collant thermique.
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne).
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Une gourde (ou poche à eau, pipette).

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).

Bagages

- Un sac à dos robuste et technique d'une contenance de 50 à 60 litres.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche.



- Bol avec couvercle étanche (type Tupperware) et cuillère.
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivols, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Votre pharmacie individuelle

Pensez à vous munir d'une pharmacie individuelle contenant notamment vos médicaments personnels et la liste suivante que nous vous recommandons (à valider avec votre médecin).

- Des antalgiques.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un anti-diarrhéique
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et des « double peau »
- Une couverture de survie

Téléphone portable

Attention, les téléphones portables ne passent pas partout.

Une fiche technique plus détaillée vous sera remise à la réservation

