

Tour du Queyras facile, 5 lacs en 5 jours

FRANCE - ALPES DU SUD



Ce très beau tour, en 5 jours de marche, aux parcours variés et sans grande difficulté permet une véritable découverte des principales richesses du Queyras. Alpagnes, hameaux préservés, lacs de montagne, sommet à 3 000, refuge d'altitude, faune et flore... Rien n'est oublié et votre accompagnateur sera là pour vous dévoiler les mille et un petits secrets de son pays !

Une belle initiation à la randonnée itinérante en montagne réservée aussi bien aux randonneurs débutants qu'aux marcheurs aguerris dans un territoire où l'homme et la nature se côtoient nous laissant découvrir un vrai petit coin de paradis.



5 jours / 4 nuits
5 jours de randonnée



4 à 12 personnes



Itinérant



★★★



Gîte



Code : 1315

LES POINTS FORTS :

- Un séjour adapté aussi pour les familles
- Une nuit en refuge permettant la descente des lacs
- Circuit en boucle



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : VILLE-VIELLE - LAC DE ROUE-SOULIER (1830m) : Comme un air de Canada

Rendez-vous à 9 h 30, au village de Ville-Vieille (voir la rubrique « accueil » de la fiche pratique).

Soyez prêts et en tenue pour cette première journée !

Bienvenue aux portes du Queyras ! Vous êtes accueillis par le sourire chaleureux de votre accompagnateur qui vous conduira en minibus à Ville-Vieille. 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, n'attendez pas un instant pour enfiler votre sac à dos et aller à la rencontre des paysages qui vous entourent !

▲ 4h00 de marche, +680m/-255m de dénivelée

JOUR 2 : SOULIER (1830m) - LAC DE SOULIER (1847m) - ARVIEUX LA CHALP (1350m) : Bandits de Grands Chemins

Depuis le petit hameau isolé de Souliers, nous sommes immergés dans ce cadre qui fait la renommée de ce lieu et lui a valu d'être le site de tournage d'un film de cape et d'épée !... Nous sentinons le long de ce vallon, entre les mélèzes fièrement dressés autour de nous, pour atteindre la bergerie de Souliers, et enfin remonter en direction du Lac éponyme. Prenons notre temps dans la montée de nous retourner pour contempler le vallon qui se dessine sous nos pas et face à nous le Sommet Buchet, la Pointe de Selle et Col Fromage. Tout au long de l'itinéraire, les Crêtes des Oules et le Grand Rochebrune (3 320 m) veillent sur nous de leur regard austère. Au bord du lac, durant la pause pique-nique, vous aurez tout le loisir de compter le tapis constellé de fleurs : gentiane champêtre, géranium des bois et centauree des Alpes pour ne citer qu'elles. A moins que vous ne profitiez de ce moment de détente pour buller en plein soleil... Nous redescendons ensuite sur le hameau de la Chalp pour y passer la nuit.

▲ 4h00 de marche; +700/-800m de dénivelée

JOUR 3 : MOLINES EN QUEYRAS (1375m) - CROIX DU CURLET (2301m) - SAINT VERAN (2040m) : Les Cinq Sens en Eveil

Après un court transfert en direction de Molines, nous nous élançons en direction de la vallée de l'Aigue Blanche, pour aller caresser du bout du doigt les cimes astronomiques qui nous entourent. Tendez l'oreille dans la forêt pour reconnaître le chant de la mésange alpestre, et délectez vous des anecdotes de votre guide à propos d'une célèbre espèce d'oiseau au nom surprenant... Arrivés sur la crête, oh merveille ! Attention où vous mettez les pieds, vous cheminez sur un véritable herbier de la Flore Alpine, pour un plaisir visuel et olfactif ! Amusez vous à reconnaître ou découvrir ces fleurs toutes plus belles les unes que les autres : gentianes, asters, géraniums, etc. N'oubliez pas de lever le bout du nez pour admirer la vue plongeante qui s'offre à vous sur le village de Saint-Véran. Une fois de retour, laissez votre imagination vagabonder en écoutant votre accompagnateur vous raconter la vie traditionnelle du plus haut village d'Europe, entre cadrans solaires et fontaines en bois...

▲ 5h30 de marche; +700m/-650m de dénivelée

JOUR 4 : SAINT VERAN (2040m) - LAC DE LA BLANCHE (2499m) - REFUGE AGNEL (2575m) : Royaume enchanté

Par un petit vallon bucolique, nous rejoignons la partie calcaire du Queyras de l'Est, et un très beau lac d'altitude : le Lac de Soulier (2 492 m) surnommé l'œil du Queyras. Nous pourrions observer les pics qui nous entourent. En descendant dans la vallée, nous remarquerons le changement de végétation typique du Val d'Azur. Pour terminer la randonnée, vous pourrez profiter de visiter la coopérative de la Maison du Jouet avant de rejoindre le gîte.

▲ 5h30 de marche, +720m (+960m si sommet), -450m/-800m de dénivelée



JOUR 5 : REFUGE AGNEL (2575m) - VALLEE DES LACS - L'ECHALP (1701m) : Richesses Florales

Pour cette dernière journée, vous vous réveillez au pied du Col Agnel, dans un cadre incomparable !... La lumière douce du matin inonde la vallée tandis que nous nous hissons au Col à 2 744m d'altitude. Sentez vous ce parfum de Dolce Vita, ou bien est-ce l'air plus pur qui vous étourdit ?... Accrochez vous, vous n'êtes pas au bout de vos surprises ! Nous rejoignons ensuite la fabuleuse Vallée des Lacs, ou vallon de la Bouchouse, qui recèle de trésors botaniques. Cette zone humide au statut de zone Natura 2000 bénéficie d'une protection toute particulière, afin de préserver les espèces rares qui la peuplent : androsace alpine, gentiane de Rostan... Surplombés par le Pain de Sucre et la Crête de la Taillante, nous évoluons dans un univers hors du temps, sautillant entre de petites taches blanches cotonneuses soyeuses.

Nous rejoignons ensuite le Guil, qui nous mène à L'Echalp, point final de notre circuit.

Après cette randonnée mémorable et les derniers rires, il est temps de se dire aurevoir !

Nous avons prévu une fin de randonnée vers 15h, pour vous permettre de rejoindre la gare de Guillestre assez tôt pour prendre un train aux alentours de 16h. Transfert en navette locale ou avec notre accompagnateur pour rejoindre la gare.

▲ 5h de marche, +240m/-1100m de dénivelée

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

En fonction de la météorologie, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme.

Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservés...

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 !...

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuit supplémentaire en ½ pension (dîner + nuit + petit déjeuner) :

- en gîte (en dortoir) 49€
- en gîte en chambre de 2 : 59€
- en hôtel en chambre de 2 : 77€



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Régulier**

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Randonnée de 4 à 5 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 650 à 800 m en montée et/ou -200m à -1100 m de descente ou itinéraire vallonné de 15 à 20 km.

NIVEAU TECHNIQUE :

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires vallonnés de 15 à 20 km ou itinéraires de montagne avec une dénivellation positive journalière de 400 à 600 m de montée et/ou descente pour 4 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Ce séjour est idéal si vous souhaitez effectuer votre première randonnée en itinérance, seul ou en famille ! Pas de panique, votre accompagnateur est là pour vous guider et vous rassurer, quel que soit votre niveau physique.

ENCADREMENT :

Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider !

Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et spécialiste du Queyras, qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne. Chacun d'entre-eux possède sa propre personnalité et saura attirer votre attention sur les détails merveilleux que cache la nature, comme autant de trésors à contempler : l'observation des rapaces et des mammifères au détour d'un sentier, les innombrables espèces de fleurs et arbres dont le massif regorge, l'art de conter les histoires et anecdotes insolites de chaque village, etc. Avant tout, il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain, son attention pour chaque détail. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de plaisir et de lâcher-prise !...



HÉBERGEMENT :

- 3 nuits en gîtes d'étape
- 1 nuit en refuge

Durant ce séjour, vous serez logés en gîtes d'étape en chambres collectives ou petit dortoir de 6 à 12 personnes avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage. Le dernier soir, vous vivrez l'expérience d'une nuit dans un refuge de montagne authentique, niché sous un col notoire du massif !...

➤ Nuit 1 : Gîte à Souliers

Pour cette première nuit, vous dormirez au hameau secret de Souliers, à 1 800 m d'altitude, dans un gîte qui ne manque pas de cachet ! Cet établissement a été construit en 1976, par la famille Humbert, suite à la création du GR58. Il fut érigé à partir de matériaux locaux (bois de mélèzes, sous-bassement en pierres), ce qui lui confère un caractère authentique. Ici, le mot accueil prend tout son sens avec Arthur qui est aux petits soins pour vous. Vos papilles seront ravies par une cuisine faite maison avec une éthique admirable : produits locaux et bio employés au maximum (veau du village, élevés par François Humbert, chèvre de la fromagerie des Moulins à Arvieux, cochon de Montbardon, etc.). En attendant l'heure du repas, vous pourrez vous délecter de la vue imprenable sur la terrasse exposée plein sud avec vue sur le pic de la Font Sancte et l'Aiguille de Chambeyron.

➤ Nuit 2 : Gîte à Arvieux

Au petit hameau de La Chalp, vous découvrirez un lieu discret, rustique et authentique. Vous serez comblés par la générosité et le dévouement de Mathieu, qui ne se ménage pas pour vous satisfaire.

➤ Nuit 3 : Gîte à Saint-Véran

Ce soir vous dormirez dans le village le plus haut d'Europe ! Pour la petite histoire, c'est dans l'ancienne douane de Saint-Véran que se niche ce gîte familial de caractère, décoré avec goût. Vos hôtes, Florian et Tiphaine, vous mettront à l'aise grâce à leur gentillesse. Dans ce cadre magique, ne ratez pas l'occasion de tester le bain norvégien à l'extérieur chauffé au feu de bois.

➤ Nuit 4 : Refuge Agnel

Pour votre dernière nuit, nous vous réservons une surprise : une nuit insolite en véritable refuge de montagne, à 2 580 m d'altitude, isolé au fond du vallon de l'Aigue-Agnelle. Lové au pied du Pain de Sucre (3 208 m), sous le célèbre Col Agnel (2 744 m), vous serez aux portes de la frontière italienne et du Mont Viso ! Entourés de paysages exceptionnels et de la proximité avec les marmottes, la déconnexion est garantie...

RESTAURATION :

La nourriture en randonnée est un sujet primordial, pour avoir suffisamment d'énergie pour marcher plusieurs heures durant, mais également car c'est important pour le moral ! Comme dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous avons à cœur de choisir des partenaires qui sont en accord avec nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous œuvrons auprès d'eux afin qu'ils tendent vers cet idéal, et leurs efforts sont remarqués peu à peu. Le changement met parfois du temps à s'installer durablement, alors soyez indulgents envers eux. Faisons preuve de patience et donnons le temps aux habitudes d'évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

Dans la mesure du possible, les produits employés sont frais, locaux (circuits courts privilégiés) et de saison, voire bio. Le tout, agrémenté dans une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici on cuisine à l'huile d'olive !).

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques de notre massif : pâté artisanal de la charcuterie d'Abriès, fromages issus de la fromagerie de Château-Queyras, croquettes et tartes du Queyras provenant de l'Alpe Gourmande à Guillestre, etc.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement les affaires de la journée.



TRANSFERTS :

TRANSFERTS INTERNES :
Minibus et navette locale

TRANSFERT 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.

Quelle est l'empreinte carbone de ces transferts de bagages ? Nous souhaitons rendre possible une forme de tourisme durable sans alourdir votre séjour (et votre dos !). Afin de limiter le nombre de véhicules qui sillonnent la montagne, chargés uniquement de bagages, nous faisons appel à un transporteur local. Ce taxi, appelé aussi sherpa, est un service de transports qui centralise les demandes des professionnels et particuliers. Le nombre de véhicules est ainsi optimisé. Ceci permet de réduire l'impact en termes de pollution du transport de vos bagages entre les hébergements. La planète nous en remercie, et votre dos aussi !

GROUPE :

Départ assuré à partir de 4 participants
Groupe limité à 12 personnes
Enfants à partir de 8 ans

RENDEZ-VOUS :

Le rendez-vous est fixé le lundi matin à 9h30 au départ du circuit, devant l'hôtel le Guilazur au village de Ville-Vieille, près de la maison de l'artisanat du Queyras (commune de Château-Ville Vieille).

Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour et départ pour l'étape.

Si vous arrivez en retard : vous disposez 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.

DISPERSION :

Fin du séjour le jour 5 vers 15h à Ville-Vieille.



INFORMATIONS DIVERSES :

ECORESPONSABILITE

En tant que professionnels du tourisme, nous avons notre rôle à jouer dans la transition actuellement en cours vers un avenir plus durable. Nous constatons un fort attrait pour la nature, une envie de retour aux sources, un besoin de déconnexion vis-à-vis de la technologie et de reconnexion avec soi-même. Nous souhaitons être en lien, en communion avec notre environnement, mais nos modes de vie actuels nous ont éloignés de l'essentiel ! C'est là qu'interviennent les professionnels de la montagne, afin d'encadrer et de sécuriser les pratiques, tout en préservant le milieu naturel. Mais gardez à l'esprit que ce que nous pouvons vous proposer seront uniquement des expériences.

Nous devons prendre conscience qu'en tant qu'êtres vivants, nous faisons partie intégrante de notre environnement. Nous avons besoin de lui et participons à son bon fonctionnement. Nous devons le préserver, mais surtout le respecter. En prenant conscience de notre impact sur l'environnement et en étant soucieux de le limiter, nous commençons à agir. Nous avons à cœur de vous transmettre ces valeurs et de vous inciter à devenir acteur et responsable, pour pouvoir continuer à cheminer ensemble au cœur de cette belle nature qui nous entoure. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous aussi, vous prenez part à cette transition.

L'écoresponsabilité se distille au travers de tous nos petits actes du quotidien. En vacances, il devient plus naturel et aisé de changer son mode de vie, de consommer moins, d'essayer le « Do It Yourself » (fait maison). Nous vous incitons à essayer de garder ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes ces fleurs que vous avez contemplées, tous ces animaux que vous avez eu la chance d'apercevoir durant votre séjour parmi nous...

Zéro Déchet

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons pour votre santé et pour la planète en ce qui concerne la qualité de vos repas et en limitant le plastique au maximum. Nous vous incitons également à utiliser des emballages en papier ou bien réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). Pour vous encourager dans cette démarche, nous vous offrons en cadeau de bienvenue un sac en coton (ou tote bag) dans lequel vous pourrez glisser votre pique-nique, et que vous pourrez réutiliser à l'infini dans vos futures randonnées ! De même, nous vous encourageons à investir dans une gourde réutilisable en plastique ou métal, dans le but de réduire les déchets de bouteilles d'eau. Chaque geste anodin compte !

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de la zone de pique-nique avant de repartir pour vérifier que rien ne traîne par terre. Il n'y a rien de plus désolant que de tomber nez à nez avec un paysage sublime jonché de débris laissés par les précédents randonneurs...



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.

2e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

4e possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).

Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.



EN TAXI

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58



EN TRAIN

Si vous arrivez en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Informations et horaires : www.oui.sncf

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)
- À Oulx, un car Zou (Région -sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif 2020 : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans). Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.
- Si vous arrivez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de moins 10 ans. Réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com – 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 8h30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous.

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au plus tard 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.

Retour à la gare

À 17 h 30 retour en gare avec l'accompagnateur ou avec la navette. Arrivée en gare environ 30 minutes plus tard.

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx – Paris via Briançon.
- Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx (Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Tarif 2020 : 12€)
- Retour à Oulx : Si vous repartez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de moins 10 ans. Réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com – 04 92 45 18 11

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf).

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

NOTRE PRIX COMPREND :

- La pension complète du lundi midi au vendredi midi
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transport des bagages
- Les transferts en minibus ou navette locale décrits au programme de randonnée
- Le transfert en A/R entre la gare et le lieu de rendez-vous

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances
- Les frais d'inscription éventuels
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Pas de chambre individuelle.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

VÊTEMENTS :

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons nous à la préparation de votre garde-robe ! En montagne, le principal est d'être à l'aise dans ses vêtements et libre de ses mouvements afin de pouvoir gambader comme un lièvre au milieu des prairies ou crapahuter tel un chamois sur les sentiers escarpés. Nous vous recommandons de suivre le principe des 3 couches, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- ✓ un tee-shirt à manches courtes en matière respirante type laine de mérinos ou vêtement thermique,
- ✓ une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- ✓ une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Ce principe peut être adapté suivant vos préférences et au vu de la météo, bien entendu ! Par un temps radieux, en fournissant un effort continu, vous pourrez ne porter qu'un tee-shirt. Si une brise se lève lorsque vous arrivez sur un sommet ou sur une crête, il peut être utile d'avoir un tee-shirt manches longues chaud type laine de mérinos à enfiler rapidement. De la même manière, évitez de garder sur vous des vêtements mouillés après avoir transpiré. Un tee-shirt de rechange ou le tee-shirt manches longues peut s'avérer bien utile pour éviter d'attraper un coup de froid ! Vous pouvez par exemple profiter de la pause de midi pour faire sécher votre tee-shirt humide au soleil.

Pour le bas du corps, vous pouvez choisir un short ou pantalon souple (éviter les modèles qui vous compriment le ventre !) et léger. En cas de pluie, vous pourrez enfiler par-dessus un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex.

En tant que randonneur aguerri, vous n'êtes pas sans savoir que le coton est à proscrire. Il vaut mieux préférer des matières qui sèchent rapidement, type laine (mérinos), soie ou fibre synthétique. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la randonnée. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

La garde-robe d'usage pour randonner :

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette,
- ✓ 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants légers pour se protéger du vent,
- ✓ 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel),
- ✓ 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune,
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type goretex ou équivalent),
- ✓ 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- ✓ 1 pantalon de trekking ample,
- ✓ 1 short ou bermuda adapté à la marche,
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- ✓ 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée.



MATÉRIEL :

- ✓ 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- ✓ 2 bâtons télescopiques
- ✓ 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- ✓ 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- ✓ 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- ✓ 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- ✓ Des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément)
- ✓ 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- ✓ crème solaire sans nanomatériaux indice 4 et écran labial
- ✓ un couteau de poche
- ✓ un sifflet

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 :

- ✓ Votre nécessaire de beauté indispensable pour vous bichonner (essayez d'être minimaliste et de privilégier les contenants de petite taille, prévoir une savonnette + un shampoing solide, une serviette en microfibre et un gant de toilette),
- ✓ Votre drap de sac pour vous coucouner sous les couvertures,
- ✓ Une paire de chaussures légères, crocs ou chaussons pour déambuler à votre aise à l'intérieur,
- ✓ Vos affaires de rechange pour vous parer de vos plus beaux atouts,
- ✓ 1 lampe frontale ou de poche pour dévorer votre livre favori jusque tard dans la nuit,
- ✓ Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles.

PHARMACIE :

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective) :

- ✓ vos médicaments habituels
- ✓ médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- ✓ des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ double peau (type Compeed ou SOS ampoules)



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

LA MARQUE "VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL"

Qu'est-ce que c'est ?

La marque « valeurs parc naturel régional, est une marque au service du développement durable des territoires ». Cette marque vise à valoriser les ressources naturelles et culturelles spécifiques à un territoire. Elle a pour but de « démontrer un engagement d'un producteur ou d'un prestataire aux côtés d'un PNR ».

À l'initiative des parcs naturels régionaux, elle a pour objectif de valoriser les engagements des acteurs du territoire aux valeurs du développement durable :

Préservation de l'environnement, bien-être social des femmes et des hommes et de l'économie locale.

« La marque met en avant des produits et services du territoire obéissant à des référentiels spécifiques, auprès de consommateurs de plus en plus sensibles aux enjeux du développement durable. Les bénéficiaires (entrepreneur individuel, société, coopérative, SICA ...) en accord avec les valeurs de la Marque, s'affichent comme des acteurs économiques responsables, engagés pour le développement de leur territoire. Ils intègrent un réseau régional et national dans une démarche de progrès.

Ils partagent des expériences et bénéficient du conseil et de l'accompagnement technique des équipes des Parcs et de leurs partenaires. Les bénéficiaires peuvent apposer la marque sur les outils de communication : documentation, site Internet, emballages, point de vente, stands... et profitent d'un dispositif promotionnel régional et national pour leurs produits et services, au travers de la marque. »

De nombreux services et produits du territoire peuvent être marqués : produits agricoles, agroalimentaires et artisanaux (issus et transformés sur le territoire), et des services touristiques comme les hébergements, la restauration, les prestations d'accompagnement, les activités de loisirs, les sites de visite et de découverte et les séjours.

La marque véhicule les valeurs du développement durable :

Préservation et valorisation de l'environnement :

Développer des pratiques écoresponsables (conception produit ou service)

Préserver et valoriser les ressources naturelles et favoriser leur connaissance (maintien et développement de la qualité des paysages, des milieux et de la diversité)

Dimension humaine, le développement maîtrisé par l'homme et pour l'homme :

- Rendre l'économie plus sociale et plus solidaire afin que chaque individu puisse s'épanouir au sein d'un collectif et vivre en harmonie avec son territoire
- Des valeurs humaines au cœur de l'activité
- Accueillir et sensibiliser tous les publics aux valeurs « Parc naturel régional »
- S'impliquer dans la démarche

Découvrir le Parc naturel régional du Queyras : www.pnr-queyras.fr

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.

CARTOGRAPHIE :

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

NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 03/05/2022