

Tour du Queyras confort, en hôtel

FRANCE - ALPES DU SUD



Longtemps réservé aux adeptes des gîtes d'étape et des refuges, le tour du Queyras se décline aujourd'hui dans une version plus douce et plus confortable, en hôtels 2* et 3* ou en chambre d'hôtes.

Tout en parcourant les vallées du massif, en visitant les villages authentiques et en savourant des panoramas magnifiques, vous bénéficierez de chambres privatives afin de mieux récupérer des efforts de la journée avec pour la plupart des hébergements la possibilité d'accéder à l'espace bien-être! Le transfert de vos bagages facilitera votre randonnée!



6 jours / 5 nuits
6 jours de randonnée



6 à 12 personnes



Itinérant



★★★★



Hôtel - Chambres
d'hôtes



Code : 326

LES POINTS FORTS :

- Le confort des chambres d'hôtel et l'accès à un espace bien-être dans la majorité des hôtels
- De nombreux lacs tout au long du parcours avec un bel aperçu des différents paysages du Queyras
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne du pays



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MONTDAUPHIN-GUILLESTRE - CEILLAC (1650m) - LAC SAINTE ANNE (2483m) ET LAC MIROIR (2246m)

Le rendez-vous est fixé le dimanche à 8h15 à la gare de Montdauphin Guillestre. Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour et départ pour l'étape.

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 Ceillac. 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, resserrez bien vos lacets sans attendre un instant de plus pour bondir à la conquête du Queyras...

Entamons cette première journée par un sentier verdoyant au cœur d'une forêt de mélèzes, et laissons-nous surprendre par une arrivée haute en couleur au Lac St-Anne. Éblouis par ce lac glaciaire, laiteux, nous cheminons au milieu d'un paysage lunaire minéral.

Chemin faisant, rejoignons le Lac Miroir, pour y découvrir une toute autre ambiance, au cœur du mélézin. Comme son nom l'indique, le reflet du paysage qu'il renvoie est tout simplement sublime... Dans cet écrin de nature baigné de lumière, n'oubliez pas de lever les yeux pour admirer l'imposant Pic de la Font-Sainte qui nous surplombe du haut de ses 3385m.

Après cette journée étourdissante de reflets miroitants et de sommets impétueux, nous reprenons notre chemin pour rejoindre la vallée.

▲ 5h de marche, +530m/-795m de dénivelé

JOUR 2 : DE CEILLAC (1650m) A SAINT VERAN (2040m)

Ce matin, suivez votre guide pour une petite visite culturelle en déambulant entre les ruelles de Ceillac. Délectez-vous de ses anecdotes sur la vie dans le Queyras, avant de reprendre notre chemin de pèlerin. Comme un papillon vers la lumière, nous nous élevons doucement vers le Col fromage (2300m). Nous traversons ensuite des alpages ornés des plus beaux spécimens de la flore alpine. Regardez où vous mettez les pieds pour ne pas écraser ces merveilles, mais n'oubliez pas d'embrasser la vue sur les sommets du Queyras! Nous redescendons en direction de la Vallée de l'Aigue-Agnelle, où siège Saint-Véran, le plus haut village d'Europe, perché à plus de 2000m d'altitude.

▲ 6h30 de marche, +860m/-760m de dénivelé

JOUR 3 : SAINT VERAN (2040m) - LE CIRQUE DE LA BLANCHE ET LE PIC DE CARAMANTRAN (3025m)

Aujourd'hui, vous allez découvrir un décor fantastique en haute montagne : le cirque majestueux de la Blanche! Après un court transfert qui nous mène aux vestiges de l'ancienne mine de cuivre (2300m), nous nous élançons pour rejoindre les lacs Blanchets. Le reflet du soleil leur donne une couleur bleue intense éblouissante! Soyez aux aguets de la faune sauvage, entre chamois crapahutant et marmottes nichées sous leurs rochers. Dans ce monde minéral et coloré, prenez garde à ne pas écraser les espèces florales qui tapissent harmonieusement le sol : campanule, androsace, ou encore vipérine... En levant la tête, on se sent immensément petit, entouré par ces géants culminants à plus de 3000m d'altitude : la Tête de Longet, la Tête des Toillies, le Rocca Bianca et le Pic de Caramantran (3025m), qui n'attend que nous! Nous entamons une traversée via une crête qui nous mène à l'ascension de ce dôme majestueux. Juchés sur sa cime, la vue nous transporte tant le panorama est grandiose. Sommets, glaciers, lacs s'étendent à perte de vue et façonnent un paysage unique. Sans oublier la paroi impressionnante du Mont-Viso qui se dresse face à nous.

Nuit à Saint-Véran, le plus haut village d'Europe!


▲ 5h30 de marche, -/+650m de dénivelé



JOUR 4 : SAINT VERAN (2040m) A MOLINES (1750m)


Après une journée riche en sensations et haute en couleur, nous changeons de décor pour une balade chargée d'histoire. En cheminant le long du sentier des bergers qui relie la Vallée des Aigues à la Vallée du Guil, votre guide vous conte les fables d'antan. Entre hameaux oubliés et traditions paysannes d'autrefois, votre soif de curiosité sera satisfaite... La vie au creux de ces vallons isolés est certes rude mais surtout empreinte de solidarité et de génie d'adaptation!

En haute saison, selon la disponibilité des hébergements il est possible que cette étape évolue.

 5h50 de marche, -/+850m de dénivelé

JOUR 5 : DE SAINT VERAN - VALLEE DU GUIL (3000m)

Aujourd'hui, nous allons toucher le ciel du bout des doigts, à près de 3000m d'altitude! Un petit transfert vous amène au Col Agnel, qui marque la frontière italienne. 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 cheminons à flanc de montagne pour atteindre le Col de l'Eychassier (2917m) dans un cadre minéral qui irradie tel un paysage lunaire. Nous poursuivons le long de la crête, pour une vue qui vous laisse sans voix... Saisissez l'émotion qui se dégage, comme une éphémère fusion entre nous et l'environnement. Les 4000 de la chaîne des Alpes nous font face fièrement : Mont-Rose, Cervin, Grand Paradis, Mont-Blanc, pour ne citer qu'eux. La descente n'en est pas moins exceptionnelle. Peut-être subsiste-t-il quelques névés, rescapés de la fonte des neiges. Soyez attentifs aux bruits de pierres qui dévalent la pente. Il n'est pas rare de croiser des bouquetins, à l'aise tels des funambules sur ces pentes d'altitude...


 5h30 de marche, -1200m/+350m de dénivelé

JOUR 6 : AIGUILLES (1480m) - CHATEAU-QUEYRAS - VILLE-VIEILLE (1380m)

Cette dernière journée est placée sous le signe du patrimoine! Nous sautillons sur un sentier en balcon avec vue plongeante sur la Vallée du Guil. Ne perdez pas une miette des explications de votre accompagnateur sur la République des Escartons et les petits hameaux traversés. Celui de Meyriès vous offre un parfait exemple de cultures traditionnelles en terrasse, typiques de l'agriculture en montagne. Lors de la descente, la forteresse de Château-Queyras se dresse, noble et altière, enserrée dans ses remparts, telle la gardienne du Queyras.

Après cette randonnée, la tête pleine de merveilles, il est temps de se dire aurevoir!

Nous avons prévu une fin de randonnée vers 15h30, pour vous permettre de rejoindre la gare de Guillestre assez tôt pour prendre un train aux alentours de 16h30. Transfert en navette locale ou avec notre accompagnateur pour rejoindre la gare.

 5h30 de marche, -725m/+655m de dénivelé



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Si vous souhaitez arriver la veille ou repartir un jour plus tard :

Le RDV se fait impérativement en gare, nous vous conseillons de réserver dans un des établissements de Guillestre si vous arrivez avant :

- Hôtel Lacour 3* (50m de la gare – 3km du centre-ville – conseillé si arrivée en train) : Contact : 04.92.45.03.08
- Le Catinat Fleuri 2* (Centre-ville – 3km de la gare – conseillé si arrivée en voiture) : Contact : 04.92.45.07.62

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Ce séjour existe aussi en formule Liberté :

[Tour du Queyras en hôtel](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.

Randonnée de 5 à 6 heures de marche par jour, dénivelé moyen de 600 à 800m en montée et/ou descente.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficultés techniques particulières.

ENCADREMENT :

Vous serez encadrés par un accompagnateur diplômé d'Etat, spécialiste de la région.

HÉBERGEMENT :

Durant ce séjour vous serez logés dans des établissements de goût aux prestations de qualité. Nous avons sélectionné pour vous différents hôtels 2* et 3* et chambres d'hôtes suivant les disponibilités. Vous serez accueillis avec le sourire et la chaleur des gens d'ici, choyés comme à la maison et gâtés par une cuisine généreuse, inventive et locale. Dans certains hébergements, vous aurez le plaisir de vous délasser les muscles après la randonnée dans l'espace bien-être (spa, hammam, sauna ou jacuzzi, selon les hébergements). Profitez de ces havres de paix pour vous reposer et vous détendre en admirant la vue sur les sommets environnants, pour des vacances garanties sans souci!

RESTAURATION :

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.

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 :

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Les transferts s'effectueront en minibus et navettes locales.



GROUPE :

De 6 à 12 participants

RENDEZ-VOUS :

Accueil par votre accompagnateur le dimanche matin à 8h30 à la gare SCNF de Montdauphin-Guillestre.

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.

DISPERSION :

Fin du séjour le jour 6 après la randonnée.

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 "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...

➤ ZERO DECHET

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

Attention, la gare de MONTDAUPHIN-GUILLESTRE se trouve sur la commune d'EYGLIERS GARE.

➤ Par le nord :

- 1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN94) 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 RN94 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 (1h30 de trajet depuis le tunnel).

➤ Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction «Queyras» (D902), puis la D947.



PARKING

Pendant la durée du séjour votre véhicule restera stationné à la gare. Vous le retrouverez le dernier jour.



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 2021 : 12€ l'aller pour les adultes, 6€ de 5 à 12 ans). Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h.

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. Réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com – 04.92.45.18.11

➤ En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

Si vous arrivez la veille :

Merci de nous indiquer lors de votre inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire. Nous vous logerons chez notre partenaire ou dans un hébergement autour de Guillestre en fonction des disponibilités. Pendant la durée du séjour votre véhicule restera stationné à la Gare. Vous le retrouverez le dernier jour.

RETOUR

Retour à la gare avec une navette locale. Départ du Queyras vers 8h15 pour une arrivée en gare vers 9h30 (Horaires donnés à titre indicatif, sous réserve de changement pour l'été 2023).

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 2021 : 12€)

➤ Retour à Oulx : Si vous repartez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare.

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 dimanche matin au vendredi après la randonnée
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'état
- Le transport des bagages
- Les transferts en minibus et navettes locales décrits au programme
- Les transferts A/R de la gare au Queyras

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances annulation, assistance et/ou rapatriement
- Les frais d'inscription d'éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué "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 :

Chambre individuelle possible selon disponibilité avec supplément : 150€

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 :

- ✓ 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...

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 :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large
- ✓ Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

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 :

PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Blotti contre la frontière italienne, le Queyras est un pays d'exception : alpages, mélézins et hameaux composent des paysages harmonieux où vit une population attachée à sa terre d'altitude et à ses traditions. Depuis 1977, le Parc naturel régional sauvegarde cet héritage unique dans les Alpes françaises, préservant également une faune et une flore d'une grande richesse. Ce séjour est une découverte des alpages et de leurs nombreux chalets construits dans d'immenses étendues d'herbe fleurie autrefois très utilisés au temps des estives. Aujourd'hui, les troupeaux fréquentent encore ces alpages, brebis à Clapeyto, vaches à Furfande, et nous pouvons revivre ce temps passé car l'ambiance mais aussi les odeurs, les couleurs persistent et nous transportent dans cette histoire si particulière à la vallée d'Arvioux en Queyras. Ce séjour est unique par le choix des hébergements, ou vous pourrez partager avec Laurence et Fred, Laure, Nicole et bien d'autres l'histoire de ces chalets autour d'une bonne table avec des produits du terroir. Notre suggestion : pas de transfert de bagages car possibilité de laver vos affaires dans la machine à laver à l'hébergement.



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.

CULTURE :

LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Vauban a fait construire à partir de 1693, cette extraordinaire place forte en haute montagne sur un plateau dominant le confluent du Guil et de la Durance au débouché de la vallée du Queyras et du col de Vars.

Ensemble remarquable et entièrement préservé, Mont-Dauphin constitue l'archétype de place forte de montagne, avec son arsenal, ses deux magasins à poudre, ses casernes au rempart et son église, restée inachevée.

Le Comité du patrimoine mondial a décidé d'inscrire en juillet 2008 les fortifications de Vauban présentées par l'État français au titre du patrimoine mondial de l'Unesco.

Ce site fortifié présente une facette de l'œuvre de Vauban, complémentaire aux autres sites classés. Le choix des sites repose sur les critères suivants :

représentativité de l'évolution du système de défense de Vauban, d'un type de fortification et d'un type de site géographique (bord de mer, plaine, montagne),

état de conservation des fortifications et authenticité,

environnement paysager, politiques de mise en valeur et de protection existantes.

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, Cadran 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

AUTRES INFORMATIONS :

Artisanat local et solidaire

En lien avec nos valeurs et notre éthique, nous souhaitons mettre en avant les petits producteurs et artisans locaux du Queyras. C'est pourquoi, nos accompagnateurs ont pour habitude de vous proposer, au cours du séjour, une halte à la Maison de l'Artisanat de Château-Ville-Vieille. Cette coopérative de plus de 30 ans regroupe des artisans du Queyras et leur permet de promouvoir leurs savoir-faire artisanaux et agricoles. L'idée est belle de s'impliquer et de soutenir le tissu économique local en passant par des circuits courts et par des acteurs impliqués dans le développement et l'économie solidaire au sein du territoire.

Vous pourrez y flâner en admirant les sculptures typiques sur bois, déguster de somptueux cadeaux pour gâter vos proches (bijoux, vêtements en laine, savons, poterie, livres, bougies, etc.), et ramener de quoi vous régaler de retour chez vous avec les nombreuses spécialités locales (fromage, pâtés, tisanes, miel, bières locales, tartes, croquettes du Queyras et bien d'autres délices). Vous aurez également l'agréable surprise d'y dénicher des accessoires zéro-déchet, qui pourront peut-être vous inspirer ou vous faire casser votre tirelire !

La Maison de l'Artisanat ne s'arrête pas aux vallées du Queyras. Depuis quelques années, la coopérative s'est élargie aux vallées italiennes voisines du Pays Viso. Ne soyez donc pas surpris de retrouver sur les étals des spécialités aux accents de dolce vita : panettone, limoncello, et autres pâtes à tartiner...

Vous pouvez retrouver leurs spécialités et bien plus d'informations à l'adresse suivante :

<https://www.artisanat-queyras.fr/>

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
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 : 19/05/2023