

LES HAMEAUX DU QUEYRAS EN RAQUETTES

6 jours / 5 nuits / 6 jours de raquette



Massif protégé par ses hauts sommets, le **Parc Régional du Queyras** s'est forgé une identité à part, dont l'architecture civile et religieuse, l'artisanat du bois et les cadrans solaires sont le reflet vivant. En marchant le long des torrents, à travers les alpages et les forêts enneigées, vous découvrirez chaque jour une nouvelle vallée ensoleillée.

Points forts :

- Un soleil et un enneigement généreux
- Une traversée nord-sud du Parc Naturel Régional du Queyras
- L'option chambre double sur demande

- **Dates :** 30 décembre au 4 janvier 2019 (C) ; 6 au 11 janvier (A) ; 20 au 25 janvier (A) ; 27 janvier au 1^{er} février (B) ; 3 au 8 février (B) ; 10 au 15 février (B) ; 17 au 22 février (B) ; 24 février au 1^{er} mars (B) ; 3 au 8 mars (B) ; 10 au 15 mars (B) ; 24 au 29 mars (A) 2019.

- **Itinéraire :**

J1/ La Chalp d'Arvieux - Souliers (1820 m)

Rendez-vous à 8h30 à la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre et transfert en minibus à La Chalp d'Arvieux. Superbe traversée jusqu'au lac de Roue, véritable "oasis blanc". Nous rejoignons ensuite le belvédère, dominant le fort de Château-Queyras. Après le pique-nique, nous traversons le ravin de Terre-Neuve puis la forêt du Banc des Vaches pour découvrir le hameau de Souliers (du latin "solerium" signifie "ensoleillé"). Nuit en gîte à Souliers ou Ville-Vieille. Visite de la Maison Artisanale du Queyras en option. 4h de marche. M : 200 m. D : 150 m.

J2/ Meyriès (1701 m) - Chalvet des Borels (1875 m)- Abriès (1550 m)

De Ville Vieille, montée soutenue pour rejoindre le hameau oublié de Meyriès. Une piste en balcon offrant un beau panorama sur la Gardiole de l'Alp (2786 m), nous conduit à la chapelle du Chalvet des Borels (1875 m). Descente sur Aiguille. Découverte du village puis transfert en navette à Abriès, chef-lieu et dernier village de la haute vallée du Guil. 5h de marche. M : 550 m. D : 590 m.

J3/ Rua de Molines (1680 m)

Transfert à Ville-Vieille (1385 m). Montée par Prat-Haut et Molines pour rejoindre le petit hameau de la Rua où nous nous installerons pour 2 nuits. 5h de marche. M : 400 m. D : 100 m.

J4/ Visite de Saint-Véran - Croix de Curlet (2301 m)

Court transfert Saint-Véran, plus haute commune d'Europe et visite du village. Descente au Pré de la Chalp. Nous traversons ensuite le Bois du Moulin pour rejoindre les cabanes de Lamaron. De là, une traversée facile nous conduit à la Croix de Curlet d'où nous dominerons la vallée de St-Véran. Superbe panorama sur le village. Nous redescendons par le vallon du Curlet pour ensuite suivre le torrent de l'Aigue Blanche jusqu'à Molines. 5h30 de marche. M : 550 m. D : 670 m.

J5/ Col Blanchet (2897 m) - refuge de la Blanche (2500 m)

Transfert en bus à St Véran. Nous remontons la vallée de l'Aigue Blanche, pour rejoindre la petite chapelle de Clausis (2399 m). Nous traversons un vaste cirque glaciaire. Nous traversons pour arriver au refuge de la Blanche, blotti au bord de son lac gelé. Ce refuge gardé est accessible seulement à raquettes l'hiver... ambiance "bout du monde" garantie ! Suivant les conditions, l'après-midi est consacrée à l'ascension du col Blanchet (2897 m) ou du col de St Véran (2844 m). 5h30 de marche. M : 950 m. D : 450 m.

NB : Les places étant limitées au refuge de la Blanche, les randonnées des jours 5 et 6 pourront être décalées un jour avant.

J6/ Col du Longet (2701 m)

Départ matinal pour une traversée en altitude entre les deux plus hautes vallées du Queyras. Situé entre Pic Traversier (2882 m) et le Pic Château Renard (2989 m), le col du Longet offre une vue panoramique sur les 3000 du Queyras. Descente dans la poudreuse du versant nord pour rejoindre l'Aigue d'Agnelle. Transfert et dispersion à la gare de Mont-Dauphin-Guillestre. 5h de marche. M : 450 m. D : 650 m.

- Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.
- Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter au groupe ou aux conditions nivo météorologiques. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même s'il faut porter les raquettes pour rejoindre la neige.
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- **Niveau 3** : (en moyenne) marche de 5 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 600 mètres de dénivelée positive et/ou 15 kilomètres. Nous pouvons transporter une personne fatiguée, désirant se reposer une journée, avec notre minibus assurant le transport des bagages.
- **Participants** : de 4 à 15 personnes.
- **Prix** : (A) : 569 € ; (B) : 589 € ; (C) : 639 €
- **Compris** :
 - L'hébergement tel que décrit dans la rubrique concernée.
 - La pension complète durant la randonnée.
 - 1 sachet individuel de vivres de course (barres chocolatées, fruits secs...).
 - Tous les transferts de personnes nécessaires au déroulement normal du programme.
 - Le transfert des bagages (sauf mention contraire).
 - L'encadrement par un accompagnateur diplômé.
 - Le prêt des raquettes et bâtons.
 - Le matériel collectif de sécurité spécifique au circuit.
 - Le prêt du matériel individuel de sécurité (DVA, pelles et sondes).
- **Non compris** :
 - Les boissons et dépenses personnelles.
 - L'équipement individuel.
 - Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
 - L'assurance annulation/rapatriement.
 - Les pourboires.
 - Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique « Compris ».
- **Informations pratiques** :

L'accès sur place

Rendez-vous le premier jour à 8h30 devant le kiosque Visages à proximité de la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillemestre (05) et dispersion au même endroit le dernier jour vers 14h30.

Le nom de la gare est Mont Dauphin, mais le panneau routier vous indiquera Eyglies-gare.

Le matin : vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée.

En cas d'urgence **le jour de votre départ**, téléphonez au 06 18 99 29 73.

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 (0,40 €/min) ou voyages-sncf.com.

Voiture

- Grenoble / Col du Lautaret / Briançon, Mont-Dauphin ou l'Argentière par la RN 91, la RN 94 en vérifiant l'ouverture de la route.
- Grenoble / La Mure / Col Bayard / Gap par la RN 85, puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à **Mont-Dauphin**.

La route de la Grave étant réservée aux personnes immatriculées 38 et 05, nous vous recommandons de passer par le Tunnel de Fréjus. Des pass à tarif réduit sont disponibles avec l'OT de Serre Chevalier.

<http://www.serrechevalier-reservation.com>

Parking

Vous pourrez laisser votre voiture sur le parking suivant pour la durée de votre séjour. Ce parking gratuit est non gardé. **A la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre**, parking de Saint Guillaume à la sortie d'Eygliers, direction Embrun, au deuxième embranchement à gauche, sous le fort de Mont-Dauphin à deux pas de la gare.

Le portage des bagages

Vous portez uniquement vos affaires de la journée, votre pique-nique et le matériel de sécurité. (Exceptés les J5 et J6). Le reste de vos affaires sera acheminé par véhicule.

Vous dormez une nuit (J5) dans un refuge non accessible en véhicule. Vous devez emporter vos affaires de rechange pour un soir. Vous retrouverez vos bagages à l'étape suivante.

L'hébergement pendant le circuit

En gîtes confortables, petits dortoirs.

Pour les 4 premières nuits, possibilité d'hébergement en chambres doubles avec un supplément. Les places en chambre sont réduites et sont soumises à une demande de disponibilité. Ces établissements ne disposent que de lits doubles, l'option "chambre double" ne conviendra donc qu'aux couples. Cette option pourra entraîner de petits aménagements car certains villages comme Souliers ne disposent pas de tous les types d'hébergements. Un récapitulatif de ces aménagements vous sera envoyés lors de la confirmation de ce supplément.

Quelle que soit l'option choisie, pensez à prendre un drap et une serviette.

Les repas

Le dîner et le petit déjeuner sont pris à l'hébergement (cuisine copieuse et traditionnelle). Les pique-niques de midi sont préparés par votre accompagnateur.

Nous fournissons également un "sac de vivres de course" au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques...).

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1 h 30).

• **Equipement :**

Matériel fourni et attribué par l'accompagnateur au début du circuit :

- 1 détecteur de Victimes d'Avalanche (DVA)
- 1 pelle et 1 sonde pour 3 participants
- des raquettes robustes et légères, avec des fixations à plaques et des pointes antidérapantes adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking et des bâtons.

A noter : si vous venez avec votre propre matériel, merci de nous l'indiquer à l'inscription.

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Un sous-vêtement thermique (séchage rapide) à manches longues.
- Une micropolaire.
- Un pantalon de montagne coupe-vent et imperméable ou surpantalon.
- Des chaussettes à l'excellente thermicité.
- Une paire de guêtres si votre pantalon n'en fait pas office.
- Un bonnet ou une cagoule.
- Un tour de cou polaire.
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de soleil avec protections latérales ou des lunettes de glacier.
- Une paire de gants légers type polaire.

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos équipé de bretelles larges, d'une armature anatomique réglable, et de sangles permettant de fixer les raquettes, d'une contenance de 40 litres, pour vos affaires de la journée.

- Une veste chaude en polaire (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un collant thermique (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Un masque de ski.
- Une paire de gants chauds et imperméables.
- Une gourde ou bouteille d'eau solide (1 litre au minimum), (poche à eau/pipette déconseillée, risques de gel).
- Une thermos de boisson chaude éventuellement.
- Le pique-nique de midi et les vivres de course remis par l'accompagnateur.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.

- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum.
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (1 seul par personne), de 15 kilos au maximum, contenant :

- Une trousse de toilette.
- Une serviette de toilette.
- Des chaussettes de rechange.
- Des vêtements de rechange.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Des chaussures de rechange pour marcher dehors (potentiellement dans la neige).
- Un drap-sac pour les auberges et gîtes (les couvertures sont fournies).
- Une lampe frontale.
- Le complément de votre pharmacie individuelle.

Matériel technique :

- Une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptées à la pratique de la raquette à neige. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.

NB : Des chaussures de randonnée imperméables et une paire de guêtres sont suffisantes pour ce type de séjour.

Pharmacie :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit.