Atalante
L'ESPRIT TREK

ALPES

Le tour du Queyras en 5 jours et 5 lacs

- Une véritable initiation sur l'itinérance avec transfert des bagages tous les jours.
- La découverte du Queyras en boucle sur 5 jours de marche accessible.
- Une nuit en refuge au bord d'un lac et une nuit en Italie.

À PARTIR DE	**665 €**
DURÉE	5 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

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. Alpages, hameaux préservés, lacs de montagne, sommet à 3000, 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.

Itinéraire

JOUR 1

Ville-Vieille (1 380 M) –Montbardon (1510m) : Fort Queyras et les Combes du Guil

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : GITE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

Accueil par votre accompagnateur le matin au départ du circuit. Présentation du séjour et départ en randonnée (le pique-nique est fourni par l'accompagnateur).
Première journée de mise en jambe pour découvrir et comprendre le territoire ! Nos premiers pas le long du Guil, une des plus belles rivières d'Europe nous permet peut-être d'apercevoir l'oiseau emblématique de notre rivière : le cincle plongeur ! Le passage au pied de Fort Queyras est l'occasion d'aborder les premières notions d'histoire. En douceur nous rejoignons un petit hameau perché dans la montagne !

JOUR 2

Montbardon (1510m) -Alpage de Fontantie (2230m) - Molines en Queyras (1735m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 775 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 578 M | HÉBERGEMENT : GÎTE D'ÉTAPE

Pour rejoindre notre prochaine étape, nous rejoignons en premier lieu l'alpage de Fontantie. Sur ce plateau exceptionnel, les vaches aiment déambuler et dévorer les fleurs qui parsèment le sol… Résultat, un bon lait pour en faire un bon fromage : le fromage de Montbardon ! Nous randonnons sur l'alpage, la vue est ouverte, jusqu'au col des Près fromages. La vue s'ouvre alors sur la vallée des Aigues, avec en toile de fond les sommets proches de la frontière italienne.

JOUR 3

Molines en Queyras (1735m) - Croix de Curlet (2301m) - Saint Veran (2040m)

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : GÎTE

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. Tendons l'oreille dans la forêt pour reconnaître le chant de la mésange alpestre, et délectons nous des anecdotes de notre guide à propos d'une célèbre espèce d'oiseau au nom surprenant. Attention où nous mettons les pieds, nous cheminons sur un véritable herbier de la Flore Alpine, pour un plaisir visuel et olfactif ! Amusons-nous à reconnaître ou découvrir ces fleurs toutes plus belles les unes que les autres : gentianes, asters, géraniums, etc. Dans le même temps, nous admirons la vue plongeante qui s'offre à nous sur le village de Saint-Véran. Une fois de retour, laissons notre imagination vagabonder en écoutant notre accompagnateur nous raconter la vie traditionnelle du plus haut village d'Europe, entre cadrans solaires et fontaines en bois.

JOUR 4

Saint Veran (2040m) - Lac de la Blanche (2499m) - Refuge Agnel (2575m)

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 720 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Aujourd'hui, nous allons découvrir un décor fantastique en haute montagne : le cirque majestueux de la Blanche ! En cheminant le long de l'Aigue Blanche, notre regard débusque les vestiges des sites de l'ancienne mine de cuivre et l'ancienne carrière de marbre à flanc de montagne. Montons un peu plus haut pour rejoindre les lacs de la Blanche. Le reflet du soleil leur donne une couleur bleue intense éblouissante ! En levant la tête, on se sent immensément petit, entouré par ces géants culminants à plus de 3 000 m d'altitude : la Tête de Longet, la Tête des Toillies, le Rocca Bianca et le Pic de Caramantran.

Pour ceux qui ont encore de l'énergie à revendre, nous irons nous hisser au sommet du Pic de Caramantran (3 021 m) en bonus. La descente en direction de la vallée de l'Aigue Agnelle est tout aussi époustouflante, pour une arrivée en beauté au refuge mythique. (compter D+240m)

JOUR 5

Refuge Agnel (2575m) - Vallée des Lacs - l'Echalp (1701m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 240 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1100 M | DÎNER : LIBRE

Pour cette dernière journée, nous nous réveillons 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 2 744 m d'altitude. 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.

À NOTER

- Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire Huwans et notre partenaire local, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant notre savoir faire et notre expérience du voyage. Vous rencontrerez donc sans doute des voyageurs de ces agences dans votre groupe.
- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur et lui seul peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. De même qu'il peut adapter le programme si le niveau du groupe le nécessite. Il reste le seul décideur pour l'organisation des visites et plus généralement des journées.

- Information Covid

Le bon déroulement de ce séjour tiendra compte et pourra être modifié en fonction de la règlementation en vigueur au moment de votre départ. Cela peut concerner :

- Le Pass sanitaire
- La taille du groupe
- L'organisation du programme
- Les services mis à disposition par nos hébergeurs

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
LUN. 24/06/2024	VEN. 28/06/2024	665 €	Confirmé
LUN. 01/07/2024	VEN. 05/07/2024	665 €	Confirmé
LUN. 15/07/2024	VEN. 19/07/2024	665 €	Confirmé
LUN. 29/07/2024	VEN. 02/08/2024	665 €	Confirmé
LUN. 05/08/2024	VEN. 09/08/2024	665 €	Confirmé
LUN. 12/08/2024	VEN. 16/08/2024	665 €	Confirmé
LUN. 19/08/2024	VEN. 23/08/2024	665 €	Départ initié
LUN. 26/08/2024	VEN. 30/08/2024	665 €	Confirmé dès 4 inscrits
LUN. 02/09/2024	VEN. 06/09/2024	665 €	Départ initié
LUN. 09/09/2024	VEN. 13/09/2024	665 €	Confirmé dès 4 inscrits
LUN. 16/09/2024	VEN. 20/09/2024	665 €	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du lundi midi au vendredi midi
- L'hébergements en refuges , gîtes d'étape ou agriturismo (chambres collectives 6 à 12 personnes selon les étapes)
- L'encadrement par un guide de 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

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de transport a/r jusqu 'au lieu de RDV
- Les vivres de courses / en cas
- La réduction pour les enfants de 10 à 12 ans = - 70 euros

À payer sur place :

- Les boissons

- Les dépenses personnelles

- Les pourboires à votre convenance

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

OPTIONS

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 : 79€

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ…).

- La transparence sur le prix du billet.

- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

Randonnée de 5 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 400 à 600 m en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 15 à 20 km.
Circuit adapté aux marcheurs souhaitant découvrir la randonnée itinérante, séjour idéal pour s'initier à l'itinérance (5 jours de marche).
Le rythme de marche est régulier, privilégiant l'aspect découverte à l'aspect sportif. Vous ne randonnez qu'en portant votre petit sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels pour la journée (sauf pour la nuit en refuge). Randonnée sur chemin bien tracé la majeure partie du circuit avec de courts passages plus caillouteux en altitude.

ENCADREMENT

Nos randonnées sont encadrées par un guide accompagnateur, spécialiste du Queyras.
Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Ce voyage est réalisé en collaboration avec des partenaires. Vous pouvez être amenés à voyager avec des clients venant d'autres agences.

ALIMENTATION

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie dans les hébergements est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse et traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.
Les repas froids pris au cours de la randonnée sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit.
Ces pique niques sont réservés par nos soins auprès des hébergements ou préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux.

Les boissons ne sont pas comprises.

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.

HÉBERGEMENT

• 3 nuits en gîtes d'étape
• 1 nuit en refuge confortable

Ces structures d'accueil offrent un hébergement réservé essentiellement aux randonneurs.
Les nuits s'organisent en dortoir ou chambres collectives (de 6 à 12 personnes selon les gîtes) avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage.
Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.
La restauration servie dans les gîtes d'étape est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.
Les repas froids pris au cours de la randonnée sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit… Ces pique-niques sont réservés auprès des hébergements ou préparés par l'accompagnateur à l'aide des produits et commerces locaux.
En gîtes d'étape et refuge de montagne bien aménagés et équipés de douches.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est fixé le lundi matin à 9 h 30 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 : 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. 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.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Si vous arrivez en train

Voyagez en train jusqu'à la Gare de Montdauphin-Guillestre Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect.
Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon. Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

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)
o 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.
o 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-imbert.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 9 h 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.

Accès en voiture

Depuis le nord, prenez le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 vers Guillestre (D902).

Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, et enfin Guillestre. Une fois à Guillestre, suivez la direction "Queyras" via la D902 et la D947.

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56

DISPERSION

Fin du séjour le jour 5 après la randonnée (vers 15h00)

Retour à la gare

Retour à la gare de Montdauphin Guillestre avec une navette locale ou avec l'accompagnateur. Départ du Queyras vers 15h00 pour une arrivée en gare vers 16h00. (cet horaire sera adaptable selon les horaires des trains, non connus à l'élaboration de la fiche technique)

DÉPLACEMENT

Déplacement en minibus et navette locale.

PORTAGE DES BAGAGES

Vos affaires personnelles inutiles pendant la journée sont transportées par taxi d'une étape à l'autre. Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (10 kg maximum).

Attention l'accès aux différents hébergements n'est pas toujours aisé. Un bagage trop volumineux ou trop lourd peut être refusé par le transporteur.

La journée vous ne portez que votre sac à dos (30 à 35 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, gourde…).

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

• un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse).

• une veste en fourrure polaire

• une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé 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 froid en altitude

• 1 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 gore-tex 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 paires de chaussettes de randonnée

Pour le soir à l'hébergement :

• nécessaire de toilette

• vos affaires de rechange

• 1 maillot de bain (facultatif)

• 1 drap de sac (Obligatoire dans tous les hébergements)

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le matériel indispensable :

• 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale

• 2 bâtons télescopiques

• 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)

• 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

• 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 sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

• crème solaire indice 4

- Vivres de courses / Encas

BAGAGES

Vos affaires personnelles inutiles pendant la journée sont transportées par taxi d'une étape à l'autre. Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (10 kg maximum).

Attention l'accès aux différents hébergements n'est pas toujours aisé en hiver et selon l'enneigement le véhicule ne peut se garer devant les hôtels ce qui nécessite du transport. Un bagage trop volumineux et trop lourd dépassant les 10kg sera refusé par le transporteur.
La journée vous ne portez que votre sac à dos (30 à 35 litre minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos…).

PHARMACIE

Pharmacie personnelle (votre guide a également une pharmacie collective)

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

- Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de Destinations Queyras sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

- Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de soliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.