



Trek des 3000 du Queyras

Randonnée « liberté » itinérante
6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnée
Ou bien 4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Hébergement en gîtes et refuge

Le Parc du **Queyras** est un des **plus hauts massifs** (altitude moyenne) et le **plus haut Parc Naturel de France**. On y trouve d'ailleurs la **plus haute commune d'Europe** (St-Véran / 2040 m). Mis à part l'absence de glaciers, cette randonnée d'envergure est comparable à la **Haute Route de « Chamonix-Zermatt »**. Mais ici, **nul besoin de s'encorder**. Tous ces sommets de 3000 mètres ou plus, sont accessibles sans escalade. Ce sont de **superbes belvédères sur tout l'Arc Alpin** d'où la vue est favorisée par le ciel pur des Alpes du Sud (300 jour avec plus de 2h de soleil / an). Ce Trek est destiné aux **randonneurs aguerris**, désireux « d'atteindre des sommets » !

Déroulement du séjour et itinéraire

PROGRAMME sur 6 JOURS

Jour 1 : Basse-Rua (1750 m) - Col de la Colette Verte (2910 m) ou Pic d'Escreins (2734 m) - Ceillac (1650 m)

Rdv à la Gare de Mont-Dauphin. Court transfert (20 mn) au cœur de la réserve Naturelle du Val d'Escreins.

En fonction de votre niveau et des conditions météo, itinéraire via :

- **Pic d'Escreins** : superbe belvédère sur les Ecrins (4103 m).

Temps de marche : 6h30 / M : 1150 m - D : 1250 m.

- **Col de la Colette Verte** : itinéraire plus sauvage mais plus raide et glissant par temps humide. Après ½ h d'une douce remontée le long du torrent du Bel, à travers une forêt de pins à crochets, vous entamez une montée raide en lacets. Quelques courts passages aménagés (câbles) facilitent la progression. Vous débouchez alors sur le très sauvage Vallon Claus qui vous mène au Col de la Colette Verte. Superbe panorama sur les Ecrins. Courte descente sur le Pas du Curé (2783 m) dans une ambiance « minérale » de haute montagne. Une descente en lacets vous conduit sur les verts alpages, aux abords du lac Miroir, au pied de la Font Sancte (3385 m, point culminant du Queyras). Après une pause dans cet endroit idyllique, il reste un peu plus d'une heure de marche pour rejoindre Ceillac. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h30 / M : 1160 m - D : 1260 m.

Jour 2 : Pointe des Marcelettes (2909 m) - St Véran (2050 m)

Mise en jambe, en remontant de la vallée du Cristillan jusqu'au hameau de Rabinoux où vous entamez la montée au col des Estronques (2651 m). Du col un sentier panoramique en balcon suit la crête jusqu'à la Pointe des Marcelettes, point culminant du jour. La vue sur le village de St-Véran est superbe tout au long de la descente. Par une petite sente serpentant dans la serpentine (roche verte) vous arrivez au Pic Cascavelier (2576 m). A partir de la croix de Curlet, vous marchez à l'ombre des mélèzes jusqu'au pont sur l'Aigue Blanche. Vous finissez par une petite remontée (150 m) vers le plus haut village d'Europe, St Véran. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h30 / M : 1450 m - D : 1050 m.

Jour 3 : Rocca Bianca (3059 m) - Pic Caramantran (3025 m) - Refuge Agnel (2580 m)

Mise en jambe, en douceur, en remontant un bon sentier jusqu'au fond du cirque glaciaire, au refuge de la Blanche, sur les rives du lac du même nom. Puis une petite heure de montée et vous voilà au col Blanchet (2897 m), sur la frontière avec l'Italie. Un parcours de crête, avec panorama magnifique sur le val Varaita et le grand lac de Pontechianale, vous mène sous la Rocca Bianca. Les derniers 50 m se font à travers un petit couloir étroit, mais sans difficulté technique. Vous poursuivez sur la crête (frontière) pour passer au col de St Véran (2844 m) et rejoindre le second 3000 du jour, le pic de Caramantran (3025 m). Descente sur le col de Chamoussière (2884 m), le 3^e de la journée, puis vers le refuge Agnel. Nuit en refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 1100 m - D : 560 m.

Jour 4 : Pain de Sucre (3208 m) - Abriès (1550 m)

Vous commencez par une courte montée jusqu'au col Vieux (2806 m) pour nous mettre en condition et arriver au pied du 3000 du jour. Depuis le refuge, ce sommet pyramidal ressemble au Cervin (en miniature) et il paraît insurmontable. Mais une fois que vous êtes sur ses flancs, il paraît beaucoup moins raide. L'ascension, en suivant une sente en lacets serrés, est rapide (1h15). Depuis le sommet, sur la frontière, vous jouissez d'une vue fabuleuse, notamment sur le Viso (3841m) tout proche. Retour au col Vieux et descente par le vallon de Bouchouse et les grands lacs Foréant et Egorgéou. Vous cheminez ensuite à travers le mélézin pour arriver à l'Echalp (1700 m), dernier hameau habité de la Haute Vallée du Guil. Au hameau de l'Echalp (1690 m) vous avez 2 possibilités pour rejoindre Abriès : transfert en taxi (5 min) (**en option** = 45 eur) ou bien à pied en fond de vallée, le long du torrent du Guil (portion plate de 7 km : ajouter 1h30 au temps de marche ci-dessous). Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h30 / M : 630 m - D : 1510 m.

Jour 5 : Grand Glaiza (3293 m) - Fonts de Cervières (2040 m)

Cette étape est la plus belle, mais aussi la plus longue de la semaine. Il vous faut donc partir tôt le matin. Après une portion de faux plat jusqu'à la cabane des Bertins (2050 m), vous arrivez au pied d'un verrou glaciaire de 500 m de haut. Le sentier monte dans ce verrou, en lacets bien tracés jusqu'au lac du Grand Laus (2580 m). C'est l'endroit idéal pour une petite pause avant d'entamer la montée au Pic du Malrif (2906 m). Vous suivez ensuite la crête aux Eaux Pendantes pour arriver à la frontière, au point culminant de la semaine, le Grand Glaiza ! La vue s'étend sur tout l'Arc alpin : Mt Blanc, Mt Rose, Grand Paradis, Mt Viso, Ecrins, Queyras, Parpaillon. Descente vers le hameau des Fonts de Cervières. Habité uniquement en été, il est constitué de magnifiques petits chalets en bois. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h30 / M : 1740 m - D : 1250 m. NB : en fonction de votre niveau, il est possible de raccourcir l'étape (400 m de M et D et 2h de marche en moins) en ne montant qu'au Pic de Malrif (2906 m).

Jour 6 : Sommet du Grand Vallon (2867 m) - La Chalp d'Arvieux (1685 m)

Après les alpages, la montée au col de Péas (2629 m) se déroule dans un paysage minéral, quasi lunaire. Le Pic de Rochebrune (3320 m), second sommet le plus haut du Queyras vous indique le chemin. Du col vous cheminez sur la vaste crête pour arriver au Sommet du Grand Vallon. L'immense pyramide du Rochebrune occulte la vue sur les Ecrins, mais on peut apercevoir le Mont-Blanc ! On redescend ensuite dans le Queyras au hameau de Souliers (1820 m). Bien que difficile d'accès ce dernier est encore habité à l'année. Vous passez ensuite au bord des eaux vertes du lac de Roue, à l'ombre des mélèzes. Une agréable descente vous mène à la Chalp d'Arvieux, célèbre pour sa fabrique de meubles et jouets en bois. Transfert (30 min) et séparation à la gare de Mont-Dauphin.

Temps de marche : 7h00 / M : 850 m - D : 1240 m.

PROGRAMME sur 4 JOURS

Jours 1 à 3 : Identiques au programme sur 6 jours.

Jour 4 : Pain de Sucre (3208 m) - l'Echalp (1700 m)

Vous commencez par une courte montée jusqu'au au col Vieux (2806 m) pour nous mettre en condition et arriver au pied du 3000 du jour. Depuis le refuge, ce sommet pyramidal ressemble au Cervin (en miniature) et il paraît insurmontable. Mais une fois que vous êtes sur ses flancs, il paraît beaucoup moins raide. L'ascension, en suivant une sente en lacets serrés, est rapide (1h15). Depuis le sommet, sur la frontière, vous jouissez d'une vue fabuleuse, notamment sur le Viso (3841m) tout proche. Retour au col Vieux et descente par le vallon de Bouchouse et les grands lacs Foréant et Egorgéou. Vous cheminez ensuite à travers le mélézin pour arriver à l'Echalp (1700 m), dernier hameau habité de la Haute Vallée du Guil. Transfert (45 mn) à la gare de Mont-Dauphin.

Temps de marche : 5h30 / M : 630 m - D : 1510 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Qu'est-ce-que la Randonnée « Liberté » ?

Ce séjour s'effectue **sans accompagnateur**. Nous effectuons les réservations des hébergements et les transferts de personnes et de bagages prévus au programme. Vous devez savoir lire une carte topographique et être capables de vous orienter avec une boussole. Nous vous fournissons un « Carnet de Route » contenant toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez également gérer votre temps et le rythme de parcours pour ne pas arriver en retard et ne pas vous épuiser outre mesure.

Documents fournis

- Un « topo-guide » ou « road-book » : description écrite et détaillée de l'itinéraire, jour par jour.
- Des cartes, ou extraits de cartes, IGN Top 25 (échelle 1/25.000e) avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) que vous remettrez à chacun des hébergements.
- Des étiquettes à accrocher à vos bagages (si transfert de ces derniers).

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Mont Viso n°3637OT / Guillestre n°3537ET / Briançon n°3536OT

Nombre minimum de participant(s) : 2

Niveau

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 **6**

Étapes quotidiennes de 6 à 7h de marche et de plus de 1200 m de dénivelé en moyenne.

Vous devez donc faire preuve d'endurance.

Passages sur névés éventuels en début de saison, demandant une attention accrue et un bon équilibre.

Hébergement et nourriture

En **gîtes et refuge** confortables, en **demi-pension**.

En gîte, vous dormirez dans des chambres collectives de 4 à 6 personnes.

Dans le refuge, dortoirs de 4 à 12 personnes et sanitaires sur le palier.

En fonction des disponibilités dans certains gîtes (pas en refuge) possibilité de **chambre double** avec **supplément de 15 € / pers / nuit**.

Pique-niques (non inclus) : vous pourrez les commander sur place à votre hébergeur (au plus tard la veille pour le lendemain / prévoir une boîte en plastique étanche et une cuillère pour les salades composées). Leur prix est d'environ 11 € par personne. Mais vous avez également la possibilité de vous ravitailler pour préparer vos propres pique-niques, à Ceillac, St-Véran et Abriès.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée. Le reste de vos bagages sera acheminé par minibus. Si vous avez choisi la formule « sans transfert des bagages », vous porterez toutes vos affaires de la semaine dans votre sac à dos.

Point de départ et de retour

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05) = Eygliers-Gare selon la nomenclature DDE. Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos et pique-nique de la journée), prêts à partir directement en randonnée. **Le dernier jour, séparation vers 16h30**, au même endroit.

Accès au point de point de départ

En train jusqu'à Mont-Dauphin Gare :

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

- Départ à 21h22
- Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin-Guillestre à 07h51

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF :

<https://www.oui.sncf/>

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la **RD1091**. Puis de **Briançon, direction Embrun/Gap** par la RN94. Jusqu'à Eyglies-Gare

Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis la RN 94 en direction de Briançon jusqu'à Eyglies-Gare.

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Conditions de circulations : <https://www.inforoute05.fr/wir3/circulation.html>

Covoiturage : <https://www.blablacar.fr/>

De nombreuses opportunités pour voyager de façon **économique et écologique**

Hébergements à proximité du lieu de Rdv (tarifs indicatifs)

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Auberge d'Eyglies	300 m de la Gare	04 92 45 03 15 http://www.auberge-eyglies.com	Chambre à partir de 59 € Petit-déjeuner 8 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com	Chambre à partir de 62 € Petit-déjeuner 9 €
Gîte le Glacier Bleu	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 18 47 www.leglacierbleu.fr	Dortoir à partir de 20 €/pers Petit-déjeuner 7 €
Auberge l'Échauguette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 www.echauguette.com	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 7 €
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 www.catinat-fleuri.com	Chambre à partir de 59 € Petit-déjeuner 8 €

Stationnement à proximité du point de départ

S'il n'y a plus de place sur le parking de la gare, vous pourrez vous garer sur le "parking des marmottes", à environ 400 m de la gare. Pour y accéder depuis la gare, prendre la RN94 vers la droite, direction "Guillestre" et passer devant la station-service Intermarché. Juste après, au niveau de l'hôtel "La Taverne du Roy", prendre la première route gauche.

Dates et prix

Départs possibles tous les jours du 1 juillet au 15 septembre (selon enneigement).

A partir de : 285 €

Prix par personne		
	4 jours	6 jours
Si 4 participants ou plus	285 €	370 €
Si 3 participants	285 €	390 €
Si 2 participants	315 €	420 €
Supplément transfert de bagages	+ 55 €	+ 75 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en dortoirs dans des gîtes et refuge.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1) et les dîners (sauf dernier jour).
- Les transports de personnes et de bagages (option) prévus durant le séjour.
- 1 documentation (carnet de route) pour 4 personnes : topo-guide + carte(s).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- ~~La navette (optionnelle) du Jour 3 (env. 6 €).~~ **PAS de NAVETTE en 2020**
- Les pique-niques.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas).
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

- Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir.

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée.
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Bol ou assiette avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère + couteau de poche
- Gobelet ou timbale en plastique.
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil....; boules Quiès contre les ronflements ...
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- ~~Drap-sac (couvertures fournies dans les gîtes).~~ **En 2020 il faudra apporter votre sac de couchage (pas de couverture fournie).**
- Vos affaires et une **serviette de toilette** (non fournie).

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Les sacs

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Le reste de vos affaires sera acheminé par minibus (si vous avez choisi cette option).

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 litres env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

• Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et **12 kg par bagage** maximum.

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

N'oubliez pas d'y attacher l'étiquette que nous vous aurons fournie.

Si vous avez choisi l'option « sans transfert de bagages »

Vous utiliserez **votre unique sac à dos** pour transporter vos affaires personnelles de la semaine et le pique-nique de la journée.

De contenance 40 litres env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 18% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9-10 kg environ.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 € / Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546
Garantie financière 100.000 € par Groupama / Responsabilité civile professionnelle par MMA
Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter contact@trekalpes.com Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 2-7-20