



Tour du Queyras en hôtel - 4 jours

Randonnée « liberté » itinérante
4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Hébergement en hôtels

Le tour original et intégral du plus "haut" parc régional de France, **en passant par des cols élevés 2800 m d'altitude**. Malgré un caractère montagnard marqué, le Queyras est une montagne paisible et accueillante où le pastoralisme est encore bien présent. Ce massif des alpes du sud a gardé une identité culturelle forte, dont le travail du bois et les cadrans solaires sont les principaux témoins. Vous ferez étape dans de petits hameaux et villages typiques des Alpes du Sud et logerez dans des hébergements confortables.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Ceillac (1650 m) - Col des Estronques (2651 m) - St Véran (2050 m)

Remontée tranquille à travers les champs de fauche parsemés de chalets d'alpage de Ceillac. Au Rabinoux, vous entamez l'ascension, en lacets bien tracés, vers le col des Estronques. De là, il est possible de monter à la Tête de Jacquette (2757 m) : + 100 m de M et D et 30 min aller/retour de marche. Le panorama sur les alpes du sud et le village St-Véran est exceptionnel. Après une belle descente par le vallon de Lamaron 2 options : courte remontée pour rejoindre St-Véran, le plus haut village d'Europe. **Nuit en Auberge de Pays ou Hôtel*****

Temps de marche : 6h00 / M : 1200 m - D : 800 m.

(Cette étape peut être raccourcie de 1 heure et 200 m de montée / voir rubrique niveau).

Jour 2 : col du Longet (2701 m) - Molines (1770 m)

Le matin, après avoir visité St-Véran (Eglise, chalets en fustes de mélèze, cadrans solaires ...), vous prenez la navette régulière (fonctionne uniquement pendant les vacances scolaires) qui vous monte au départ du sentier du Longet (2230 m). Vous traversez les alpages pour rejoindre le col de Longet (2701 m). De là, il est possible (en option) de monter à l'observatoire du Pic de Château Renard (2990 m) = 1h15 (A/R) et 250 m de dénivelé (M et D) en plus. Descente à Molines le long de l'Aigue Agnelle. **Nuit en Hôtel** ou Hôtel***Spa**

Temps de marche : 4h30 / M : 470 m - D : 930 m.

Nota : la navette régulière du matin fonctionne uniquement pendant les vacances scolaires.

En dehors de cette période vous marcherez donc de l'hôtel jusqu'au départ du sentier du Longet (2230 m) > ajouter 45 mn de marche et 220 m de montée.

Jour 3 : Col Vieux (2806 m) - Abries (1550 m)

Court transfert (10 mn) au refuge Agnel (2580 m). Le sentier monte en direction du Pain de Sucre (3208 m), superbe sommet pyramidal, semblable au Cervin, situé sur la frontière avec le Piémont

Italien. Après seulement 40 minutes de marche depuis le refuge, vous arrivez au col Vieux. La suite de l'étape est intégralement en descente douce, le long du torrent de Bouchouse. Vous passerez sur les rives de beaux lacs (Foréant et Egorgéou) avant de pénétrer dans la douce fraîcheur du mélézin. Au hameau de l'Echalp (1690 m) vous avez 2 possibilités pour rejoindre Abriès : transfert en taxi (5 min = 45 eur) ou bien à pied en fond de vallée, le long du torrent du Guil (7 km de plat).

Nuit en Hôtel**

Temps de marche : 4h00 / M : 250 m - D : 1140 m (si transfert en taxi à la fin de l'étape)

Temps de marche : 5h30 / M : 250 m - D : 1190 m (si pas de transfert en taxi à la fin de l'étape)

Jour 4 : Lac du Grand Laus (2580 m) - Aiguilles (1470 m)

Après avoir suivi un chemin de Croix jusqu'à la Chapelle dominant Abriès, le sentier monte progressivement le long du torrent de Malrif et traverse le hameau, en ruine, du même nom. Arrivés à 2000 m, aux alpages des Bertins, vous entamez l'ascension d'un solide verrou glaciaire. La pente est un peu raide mais le sentier est bien tracé et monte progressivement. Votre effort est récompensé en arrivant au vaste lac du Gd Laus, dont les eaux sont teintés de milles couleurs et reflets. A son extrémité nord, le lac revêt les couleurs d'un atoll polynésien. Une belle descente, à travers les alpages verdoyants, vous mène au petit hameau abandonné des Eygliers. Puis vous rejoignez Aiguilles, situé au cœur du Queyras, sur les bords du Guil. Transfert (35 min) à Ceillac.

Temps de marche : 6h00 / M : 1030 m - D : 1110 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.

Cartographie

2 Cartes IGN Top 25 : Guillestre n°3537ET et Mont Viso n°3637OT

Niveau



Étapes de 5h à 5h30 de marche en moyenne et d'environ 900 m de dénivelé chaque jour. Avec 2 étapes de plus de 1000 m de montée. Vous devez donc être en bonne forme physique et randonner assez régulièrement. Itinéraire sur bon sentiers.

La première étape (6h / 1200 m de montée) peut-être raccourcie d'une heure (200 m de montée en moins) si vous prenez un taxi jusqu'au hameau des Chalmettes (Non compris dans le prix du séjour / 25 € environ (tarif indicatif) pour 1 à 4 personnes maxi / réservation la veille : taxi Favier (Ceillac) au 04 92 45 07 71 ou 06 65 15 04 09.

Hébergement et nourriture

Hébergements choisis pour la qualité de leur accueil et leur confort.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Pique-niques : à emporter dans votre sac à dos, ils sont préparés chaque jour par vos hébergeurs.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée.

Le reste de **vos bagages sera acheminé par taxi**. 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

Départ de **Ceillac (05)**. Retour au même endroit le dernier jour.

Accès au point de départ

En train jusqu'à Mont-Dauphin-Guillestre Gare :

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

- Départ à 20h50
- Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h50

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

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

De Mont-Dauphin Gare à Ceillac :

Tarifs indicatifs, à vérifier

- **Navettes (Bus)**

Info et Réservation : <https://zou.maregionsud.fr/>

Tarif : 7,5 € le trajet (tarif indicatif /réservation préalable conseillée en haute saison)

Taxi Durosne

04 92 43 83 05 ou 06 15 37 28 67

De 50 € (jour) à 70 € (Nuit et Férié) le trajet / **tarifs indicatif**

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la D 1091. Puis direction Embrun par la RN94. Juste après Mont-Dauphin, au rond-point, prendre à gauche la D902 pour passer par Guillestre et remonter la vallée du Guil (Direction Parc du Queyras) ...

ou bien Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis la RN94 en direction de Briançon. 3 km 500 après St Clément-sur-Durance, au rond-point, en bout de ligne droite, prendre à droite la D902 pour passer par Guillestre et remonter la vallée du Guil (Direction Parc du Queyras) ...

Puis au bout de 4 km dans les gorges du Guil, juste après la Maison du Roy, prendre à droite pour monter à Ceillac.

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

Hébergement à proximité du point de départ

Si vous désirez prolonger votre séjour à Ceillac. Nous pouvons vous réserver dans l'hébergement suivant (non compris dans le prix du séjour).

Nom	Contact	Prix indicatifs / chambre double
Hôtel la Cascade	04 92 45 05 92 http://www.hotel-la-cascade.com/	½ pension à partir de 67 €
Gîte les Baladins	04 92 45 00 23 http://www.lesbaladins.com/	½ pension à partir de 46 €

Stationnement à proximité du point de départ

Vous pourrez laisser votre véhicule près du gîte à Ceillac pour la durée du séjour.

Dates et prix

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

Tarif par personne : **540 eur***

Sur la base de Nuit 1 : Auberge de Pays - Nuit 2 : Hôtel*

Suppléments hébergement supérieur (par personne) :

-Nuit 1 : Hôtel*** = 45 eur

-Nuit 2 : Hôtel*** Spa = 25 eur

-Nuit 3 : il n'y a qu'un seul hôtel (pas le choix)

Supplément transfert des bagages (par personne) : 50 eur

Supplément pique-niques pour les 4 jours (par personne) : 50 eur

Supplément chambre individuelle : 75 eur

Supplément 1 seul participant : 75 eur

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre double.
- Les petit-déjeuners et les dîners (1/2 pension).
- Les transports de personnes prévus durant le séjour (Excepté **taxi du Jour 3, en option : 45 € pour le groupe**).
- La documentation (carnet de route) : topo-guide + carte(s).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- Les transports de bagages (option).
- La navette régulière du jour 2 (environ 5 €) à payer sur place.
- Les pique-niques du midi.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas pour la Rando = barres de céréales, fruits secs ...).
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

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.

Prévoir votre maillot de bain pour Spa et/ou Piscine dans certains hôtels.

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 couteau de poche
- 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 ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires de toilette.

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 taxi.

• 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 15% de votre poids corporel.

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

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

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

Maj le 28-5-20