



## Découverte du Queyras

### Randonnée itinérante à raquettes 4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Entre le célèbre col d'Izoard (Tour de France cycliste) et le Pic de Rochebrune (3320 m), second sommet le plus haut du Queyras, nous découvrirons des paysages sublimes recouverts d'un épais manteau blanc. Chalets d'alpages, lacs de montagne, petits hameaux et villages typiques des Alpes du Sud ... Cette escapade vous donnera sans nul doute envie de revenir dans le Queyras.

### Déroulement du séjour et itinéraire

#### **Jour 1 : Chalets d'alpage de Clapeyto (2230 m) - La Chalp d'Arvieux (1685 m)**

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (35 mn) au bout de la vallée de l'Izoard, au hameau de Brunissard (1760 m). Après avoir traversé le bois du Cros, nous arrivons au pied du Pic de Beaudouis (2843 m), dans une ambiance de montagnes dolomitiques. Un bon chemin enneigé nous conduit au Pré Premier (2051 m) où commencent les alpages et où se trouve le premier chalet. Nous passerons près d'une trentaine de chalets d'estive en pierres et bardeaux, disséminés au creux d'un vaste vallon. Descente et nuit en gîte à la Chalp d'Arvieux.

**Temps de marche : 4h30 / M : 470 m - D : 545 m.**

#### **Jour 2 : Lac de Roue (1850 m) - Souliers (1840 m)**

Belle randonnée, avec peu de dénivelé, vers le hameau de Souliers (Nom dérivé du mot « Soleil »). Nous suivons le sentier GR5, en balcon, jusqu'au hameau des Maisons. Puis une courte montée nous mène au lac de Roue (1850 m), véritable havre de paix. Un peu plus loin, les belvédères de Randon offrent un beau panorama sur les gorges du Guil. Du lac de Roue, nous suivons un ancien canal d'irrigation jusqu'à Souliers. Bien que difficile d'accès en hiver, ce hameau, blotti au pied du Pic de Rochebrune (3320 m), est habité toute l'année. Nuit en gîte.

**Temps de marche : 3h30 / M : 250 m - D : 95 m.**

#### **Jour 3 : Lac de Souliers (2492m)**

La plus « longue » mais aussi la plus belle journée. Nous suivons le torrent de Souliers jusqu'aux bergeries pour ensuite rejoindre le lac. L'ambiance est grandiose : nous sommes au cœur d'un vaste cirque dominé par le Pic de Côte Belle (2914 m) et les contreforts du Pic de Rochebrune (3320m). Cet univers minéral rappelle les montagnes des Dolomites. Retour et nuit en gîte à Souliers.

**Temps de marche : 5h00 / M et D : 650 m.**

## Jour 4 : Meyries (1700 m) - Ville Vieille (1380 m)

Après avoir franchi le torrent de Péas et traversé la forêt de Rouchou, nous arrivons au petit hameau abandonné du Rouet. L'itinéraire, en balcon au-dessus des gorges du Guil, nous conduit ensuite au hameau de Meyriès, habité toute l'année. Un petit sentier, nous permet de descendre au bord du Guil, au village de Ville-Vieille. Visite éventuelle de la Maison artisanale du Queyras. Transfert (30 min) et séparation à la gare de Mont-Dauphin.

**Temps de marche : 4h30 / M : 160 m - D : 620 m.**

**Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses (1h30 env.)**

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

**Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.**

## Cartographie

Carte IGN Top 25 : Guillestre n°3537ET

## Niveau



Étapes quotidiennes de 4h30 de marche et de 500 m de dénivelé, en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement ou avoir une bonne forme physique. Pentes peu abruptes, sur terrain vallonné.

## Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans des **gîtes** confortables, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des chambres collectives ou des dortoirs de 4 à 15 personnes.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre accompagnateur ou par votre hébergeur.

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

## Portage

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Le reste de vos bagages sera acheminé par minibus entre les hébergements.

## Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **3 à 12 participants**.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 8h30** devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (Eyglies) (05).

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

**Le dernier jour, séparation vers 16h00**, au même endroit.

## Accès au lieu de Rendez-vous

### En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs)

• Départ à 21h22 • Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h50

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

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

### En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, par la RD 1091 puis Mt Dauphin-Eygliers-Gare par la RN 94.  
**ou** Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-Eygliers-Gare.

Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

Vous pouvez également passer **par le Tunnel du Fréjus et le col du Montgenèvre**

Puis de Briançon, direction Embrun par la RN94. Jusqu'à Eygliers-Gare.

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

Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

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

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

## Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact	Prix <b>indicatifs</b> / base 2 pers
<b>Hôtel Auberge d'Eygliers</b>	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 <a href="http://www.auberge-eygliers.com/">http://www.auberge-eygliers.com/</a>	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 <a href="http://www.hotel-lacour.com">www.hotel-lacour.com</a>	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 <a href="http://www.leglacierbleu.fr">www.leglacierbleu.fr</a>	Chambre à partir de 48 € Petit-déjeuner 8 €
Auberge l'Échauguette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 <a href="http://www.echauguette.com">www.echauguette.com</a>	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 8 €
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 <a href="http://www.catinat-fleuri.com">www.catinat-fleuri.com</a>	Chambre à partir de 59 € Petit-déjeuner 8 €

## Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Il est parfois difficile de trouver des places de stationnement sur le parking de la gare.

Vous pouvez vous garer sur le "parking des marmottes", à environ 350 m de la gare.

Pour y accéder, de la gare prendre la RN94 vers la droite, direction "Guillestre", pour passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "**Auberge d'Eygliers**", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

## Dates et prix

Les séjours se déroulent généralement **du mercredi au samedi**.

*De la mi-décembre à la mi-avril.*

***Vous pouvez également choisir vos dates !***

**Tarif par personne = 575 €**

### Le prix comprend :

- L'hébergement en gîtes (dortoirs).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners.
- Les transports de bagages et de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt des raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

### Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

## Assurance

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

Le simple fait d'être titulaire d'une 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.

## Habillement

L'habillement n'est **pas fourni par TrekAlpes**.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ». **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

### La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

### Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

### Les Jambes

- Sur-pantalon, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées.
- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

### Les Mains

- 1 paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.

### Les Pieds

- **Chaussures adaptées à l'activité** : montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Gore-Tex 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 (2 paires) de randonnée chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

## Matériel technique et de sécurité

Le matériel suivant est **fourni par TrekAlpes** :

- Paire de raquettes solides et légères, avec des fixations qui s'adaptent à toutes les chaussures de randonnée.
- Paire de bâtons télescopiques.
- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA, ex. ARVA) + 1 pelle et 1 sonde.

## Matériel divers

Ce matériel n'est **pas fourni par TrekAlpes**.

### Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) 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 (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap-sac (couvertures fournies) ou à défaut un duvet très léger.
- Vos affaires de toilette + serviette de bain.
- Papier hygiénique pour la journée.

### 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.

### • 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 adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

### • Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et **15 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.

## Informations légales

TrekAlpes EURL 7500 € / SIREN n°530 670 546 / Garantie financière 100.000 € par Groupama / RCP par MMA / Licence n°005110006

## Pour nous contacter

[www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com) / [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) / Tél : +33 (0)4 92 50 82 93

Maj 7-10-20