



Le Trek des 3000 du Queyras

Randonnée itinérante 6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnée

Ce Trek d'exception, réservé aux randonneurs entraînés et motivés, est un **tour du Queyras** passant **par les crêtes**. Au programme, **un sommet de 3000 m par jour** ! Vous randonnerez dans une ambiance "haute montagne", tout en profitant du confort des hébergements à l'étape et du transfert de vos bagages par minibus.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Basse-Rua (1750 m) - Col de la Colette Verte (2910 m) - Ceillac (1650 m)

Après ½ h d'une douce remontée le long du torrent du Bel, à travers une forêt de pins à crochets, nous entamons une montée raide en lacets. Quelques courts passages aménagés (câbles) facilitent la progression. On débouche alors sur le très sauvage Vallon Claus qui nous 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 nous 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 familial.

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 l'on entame 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) nous arrivons au Pic Cascavelier (2576 m). A partir de la croix de Curlet, nous marchons à l'ombre des mélèzes jusqu'au pont sur l'Aigue Blanche. Nous finissons 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)

Court transfert en navette (5 mn) à la chapelle de Clausis (2300 m). Mise en jambe, en douceur, en remontant un bon chemin jusqu'au fond du cirque glaciaire, au refuge de la Blanche, sur les rives du lac du même nom. Une petite heure de montée et nous 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, nous mène sous la Rocca Bianca. Les derniers 50 m se font à travers un petit couloir étroit, mais sans difficulté technique. Nous poursuivons 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 : 6h00 / M : 1000 m - D : 700 m.

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

Nous commençons 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 nous sommes 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, nous jouissons 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. Nous cheminons ensuite à travers le mélézin pour arriver à l'Echalp (1700 m), dernier hameau habité de la Haute Vallée du Guil. Court transfert à Abriès (5 mn). 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 nous faut donc partir tôt le matin. Après une portion de faux plat jusqu'à la cabane des Bertins (2050 m), nous arrivons 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). On suit 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. A travers éboulis et vastes alpages verdoyants, nous descendons 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 du niveau du groupe, 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 : Turge de la Suffie (3024 m) - L'Escalinade (3087 m) - Le Laus (1750 m)

Montée par sentier au col des Marsailles, au-dessus du lac des Cordes (2446 m). Le Pic de Rochebrune nous domine du haut de ses 3320 m (2^e sommet du Queyras après la Font Sancte : 3385 m). Par un itinéraire hors sentier, à travers alpages et éboulis, nous rejoignons le col de Chaude Maison (2825 m). De là, nous suivons la crête pour rejoindre la Turge de la Suffie (3024m) puis l'Escalinade. De retour au col de Chaude Maison, nous descendons à travers les éboulis pour rejoindre le vallon des Oules que l'on suit jusqu'au hameau du Laus de Cervières. Transfert à Mont-dauphin gare.

Temps de marche : 6h00 / M : 1050 m - D : 1350 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).

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

Cartographie

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

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

Hébergement et nourriture

En **gîtes et refuges** confortables, en **pension complète**.

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

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

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

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

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **2 à 11 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05) (Eyglies-Gare selon nomenclature DDE). **Le dernier jour, séparation vers 17h00**, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

• Départ à 21h22

• Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h53

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. <https://www.oui.sncf/>

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091. Mt Dauphin par la RN94.

Ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin. Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Hébergements à proximité du point de départ

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Auberge du Roy	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 www.laubergeduroy.com	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com	Chambre à partir de 57 € Petit-déjeuner 7,5 €
Gîte Auberge le Glacier Bleu	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 18 47 www.leglacierbleu.fr	Chambre à partir de 46 € 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 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" et passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "Auberge du Roy", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

Dates et prix

Les séjours se déroulent **du Lundi au Samedi**. De la **mi-juin** à la **mi-septembre**.

Vous pouvez aussi choisir d'autres dates. Demandez-nous !

Confirmé dès 2 participants.

Tarifs / personne (en €) sans transfert des bagages	
4 personnes ou plus	750
3 personnes	850
2 personnes	1150

Transfert des bagages en option = 90 eur / personne

Ce trek passant à des altitudes élevées, des névés persistent jusqu'à la fin juin. Il ne peut donc pas être programmé trop tôt en saison.

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuge gardé et gîtes.
- 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 diplômé d'Etat.

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)
- 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 randonnée** 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 : Strepasil.... ; 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.
- Drap-sac (couvertures fournies dans les gîtes et refuges) ou à défaut un duvet très léger.
- 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 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 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.

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 HISCOX – 75002Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 30-4-18