



## Miroirs des Alpes du Sud

### Randonnée itinérante 5 jours / 4 nuits / 5 jours de randonnée

Cette randonnée unique et fabuleuse passe sur les rives des **plus beaux lacs d'altitude du Queyras**, de l'**Ubaye** et du **massif du Viso**. Le soleil et le bleu azur des alpes méridionales donnent à ces derniers des allures de miroirs où se reflètent les cimes alentours. Spectacle féerique dont les couleurs et les jeux d'ombre changent à chaque instant.

### Déroulement du séjour et itinéraire

#### **Jour 1 : Ceillac (1700 m) - Maljasset (1910 m)**

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Court transfert (25 mn) dans la vallée du Mélezet (Ceillac). Un beau sentier, à l'ombre des mélèzes, conduit aux alpages et au lac Miroir (2214 m). Ce premier lac au nom évocateur « donne le ton » de la semaine. Nous poursuivons notre ascension pour atteindre le vallon de Ste Anne, vaste cirque glaciaire. Il abrite en son centre le lac Ste Anne (2415 m ; le plus vaste du Parc du Queyras), aux eaux limpides et profondes, dans lequel se reflètent les neiges éternelles du massif de la Font Sancte (3385m ; point culminant du Queyras). Par le col Girardin (2700 m), nous quittons le Queyras. Le sentier descend ensuite à travers les alpages jusqu'au petit hameau de Maljasset, au bord du torrent de l'Ubaye. Nuit en gîte.

**Temps de marche : 5h00 / M : 1000 m - D : 790 m.**

#### **Jour 2 : Lacs et col (2660 m) de Longet - Chianale (1790 m)**

Pour nous « mettre en jambe » nous remontons le long de l'Ubaye, jusqu'au Plan de Parouart, écosystème marécageux original. Le sentier monte ensuite en fond de vallée, le long du torrent, en passant près de nombreuses cabanes d'alpage pour arriver aux sources de l'Ubaye, au col de Longet. Les hautes montagnes alentours dépassent allègrement les 3000 m (Tête des Toillies-3175 m, Bric de Rubren-3340 m). Nous pouvons y admirer une myriade de lacs aux formes et couleurs insolites et un panorama exceptionnel sur le Mont Viso (3841 m). De l'autre côté du col (frontière), se trouvent les grands lacs Bleu et Noir. Nous descendons ensuite à Chianale, petit village typique du Val Varaita, en Piémont Italien. Nuit en gîte.

**Temps de marche : 5h30 / M : 850 m - D : 970 m.**

#### **Jour 3 : Lac Lestio (2510 m) - Refuge du Viso (2460 m)**

Nous commençons par une belle montée à travers les verdoyants alpages de Soustra jusqu'au col de la Losetta (2872 m) d'où l'on peut apercevoir le col de Longet où nous sommes passés mardi. En contrebas on aperçoit les petits lacs de Vallanta et le grand lac de la Bealera Founsa. Un sentier

horizontal mène ensuite au col de Valante (2811 m) à la frontière entre le Piémont Italien et le Queyras. De là-haut, on a une vue superbe sur la face Nord du Viso à laquelle s'accrochent désespérément quelques reliquats de glaciers condamnés à disparaître. Après une demi-heure de descente, nous voici au bord du lac Lestio, source du Guil. Encore 30 mn de marche, « à flanc » de montagne et voici le lac Porcieroles, petit miroir scintillant dans un écrin sauvage de rochers. Le refuge du Viso, juste sous l'immense face Nord du Viso, n'est plus bien loin. Nuit en refuge.

**Temps de marche : 5h00 / M : 1120 m - D : 450 m.**

#### **Jour 4 : Grand Lac du Viso (2590 m) - Lac et Refuge Alpetto (2268 m)**

Cette étape est la plus longue et « alpine » du circuit. Une petite portion de sentier en « faux plat descendant » nous « met en jambes » avant l'ascension du col de la Traversette, point culminant de la semaine, à près de 3000 m d'altitude (2947 m). A cet endroit fût percé le tout premier tunnel des Alpes (en 1475), sur la route du sel. Nous rejoignons ici le domaine de la haute montagne et le sentier s'insinue parmi les éboulis et moraines glaciaires pour contourner le Viso. Nous surplombons de nombreux lacs (Chiaretto, Lausetto) avant d'arriver au Lago Grande di Viso, au pied de la face Est du Monte Viso. Nous redescendons, en passant près d'une multitude de petits lacs, pour arriver au lac et au refuge d'Alpetto. Ce petit refuge, calme et confortable est le plus ancien refuge d'Italie (1866). Nuit au refuge.

**Temps de marche : 6h30 / M : 1050 m - D : 1250 m.**

#### **Jour 5 : Lacs Lungo, Bertin et del Prete (2700 m) - Castello (1600 m)**

Nous remontons un immense vallon (ancien couloir glaciaire, issu du Mont Viso jusqu'au Passo Gallarino (2727 m). De l'autre côté nous découvrons le cirque de Gallarino avec, en contrebas, le lac du même nom. Le sentier, en traversée, rejoint un nouveau col, le Passo San Chiaffredo (2764 m). Ce dernier nous ouvre les portes d'un vaste cirque au creux duquel sont lovés 3 lacs (Lungo, Bertin et del Prete). Puis nous descendons le Vallon sauvage de la Giargiatte, à travers la plus grande forêt de pins à crochets d'Europe. A partir des granges Gheit (1912 m), nous suivons le tumultueux torrent de Vallante jusqu'au barrage de Castello. Transfert (1h) et séparation à Mont-Dauphin-Gare.

**Temps de marche : 4h30 / M : 560 m - D : 1200 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 le guide en cas de force majeure.**

## **Cartographie**

- Cartes IGN Top 25 : Guillestre n°3537ET et Mont Viso n°3637OT
- Carte italienne IGC Monviso n°106 (échelle : 1/25.000<sup>e</sup>)

## **Niveau**



Étapes de 5h30 de marche en moyenne et d'environ 900 m de dénivelé chaque jour. Vous devez donc être en bonne forme physique et randonner régulièrement.

## 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 10 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 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

**Les 2 premiers jours** 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.

**Les 3 derniers jours** vous porterez dans le sac à dos vos affaires pour la journée ainsi que le nécessaire pour la nuit et la toilette ; les refuges du Viso et Alpetto n'étant pas accessibles en voiture.

## Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **3 à 11 participants**.

## Rendez-vous et séparation

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

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

• Départ à 21h22 • Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h53

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

### Renseignements SNCF :

① 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

### En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091. Puis RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-(Eyglies)-Gare = **cet itinéraire est aléatoire** jusqu'à nouvel ordre (Ouverture d'une route de secours RS à vérifier sur inforoute05 / lien ci-dessous).

Si la RS1091 est coupée >>> Il faut passer par Gap :

Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-(Eyglies)-Gare.

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

Achat en ligne de **Tickets à 13 € au lieu de 44 €** sur présentation de votre facture « TrekAlpes »

**Info et Réservations** (48h à l'avance) <http://www.serre-chevalier.com/hiver/divers/pass-frejus-tunnel/>

De Briançon, direction Embrun par la RN94. Jusqu'à Eyglies-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 point de départ

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
<b>Hôtel Auberge du Roy</b> <i>recommandé par TrekAlpes</i>	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 <a href="http://www.laubergeduroy.com">www.laubergeduroy.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 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 <a href="http://www.leglacierbleu.fr">www.leglacierbleu.fr</a>	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 <a href="http://www.echauguette.com">www.echauguette.com</a>	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 7 €
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" 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 Vendredi**. De la mi-juin à la fin septembre.

**Vous pouvez aussi choisir d'autres dates.**

**Tarif par personne\* : 580 €**

(\*Tarif sur la base de 4 participants ; si 3 participants supplément de 100 € par personne)

Ce trek passant à des altitudes élevées, des névés persistent jusqu'au début du mois de juillet. Il ne peut donc pas être programmé trop tôt en saison.

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en refuges gardés et gîtes.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners du RdV à la séparation.
- 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 assistance/rapatriement/annulation/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. Sauf pour les 2 dernières nuits en refuge = des sabots en plastique vous seront prêtés.

## 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 ... 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 ou à défaut un duvet très léger (couvertures fournies dans les gîtes et refuges).
- 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. Sauf les 3 derniers jours.

### • Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée des 2 premiers jours et pour les affaires des 3 derniers jours.

De contenance 40 litres.

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 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 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 – 75002 Paris

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

## Pour nous contacter

[www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com)

Mél : [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com)

Tél : 04 92 50 82 93

*Dernière mise à jour 8-4-16*