3000 DU SOLEIL

Prenez de la hauteur, suivez les sentiers et les crêtes jusqu'à 3000 m ou plus. Depuis notre confortable camp de base de Prats Hauts, partez à la découverte de ce pays de "haute montagne habitée" grâce à des randonnées d'altitude hors des sentiers battus, entre lacs et sommets. Pendant votre séjour, vous franchirez plusieurs fois la barre des 3000 m, pour profiter au mieux des privilèges qu'offre le Queyras au randonneur gourmand. En fin de semaine, afin de profiter pleinement des grands espaces qu'offre le Queyras, nous vous emmènerons sur un petit raid de 2 jours avec une nuit dans un refuge italien.

PROGRAMME

Jour 1 : Guillestre - Prats Hauts
Accueil à partir de 17h à Prats-Hauts . Si vous arrivez plus tôt, dans l'après-midi, balade libre dans le village ou sur l'ancien canal de Pierre Grosse. Présentation du séjour vers 19h puis dîner.

TYPE D'HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 2 : Les Pointes de Marcellettes
Au départ du pont du Moulin, nous monterons vers le pic de Cascavelier par les cabanes de Lamaron. Montée panoramique vers les pointes de Marcelettes, juste en face du col des Estronques. Descente par les vallons jusqu'au pont du Moulin.

HEURES DE MARCHE : 6h30
DÉNIVELÉ + : 1100 m
DÉNIVELÉ - : 1100 m
TYPE D'HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 3 : Boucle du Lauzon, crête des Esparges fines
Au départ de Brunissard, nous évoluerons lentement dans le bucolique alpage de Clapeyto, jusqu'aux lacs et col Néal. Montée jusqu'au pic des Esparges Fines 2700 m. Redescente par le col puis les lacs du Lauzon jusqu'au Coin d'Arvieux. Remontée jusqu'àBrunissard.

HEURES DE MARCHE : 7h00
DÉNIVELÉ + : 1100 m
DÉNIVELÉ - : 1100 m
TYPE D'HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 4 : Tour de la tête des Toilies
Nous partons sur l'une des plus jolie boucle qu'offre la massif du Queyras. Du col Agnel, montée jusqu'au col de Chamoussière (2884 m) puis descente vers le lac et refuge de la Blanche. Montée vers le col de la Noire, frontière avec la vallée de l'Ubaye, puis descente vers le lac de la Noire puis les lacs du col du Longet. Passage de la frontière pour découvrir le magnifique panorama sur la vallée de Chianale en Italie. Montée vers le col Blanchet puis les lacs supérieurs. Traversée jusqu'au colde Saint-Véran puis le pic de Caramentran (3025 m). Redescente vers le col Agnel.

HEURES DE MARCHE : 8h00
DÉNIVELÉ + : 1200 m
DÉNIVELÉ - : 1200 m
TYPE D'HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 5 : La Roche écroulée, refuge de Granero
Du terminus de la route du Haut Guil, nous partons vers le Grand Belvédère du Viso, colosse de pierre marquant la frontière entre la vallée du Pô et la vallée du Guil. Passage au col Sellière (2834 m) puis descente dans le vallon piémontais de Ciabo Del Pra.

HEURES DE MARCHE : 8h00
DÉNIVELÉ + : 1200 m
DÉNIVELÉ - : 1100 m
TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

Jour 6 : De Ciabo Del Pra à la Monta par le tour du Pelva
Du refuge, nous remonterons le vallon d'Urine pour arriver au col du même nom. Descente ensuite dans le vallon de Valpreveyre pour rejoindre la Colette de Gilly et sa flore exceptionnelle. Nous remonterons ensuite la crête de Pierra Plata pour rejoindre le refuge de la Monta. Retour au Chalet.

HEURES DE MARCHE : 7h30
DÉNIVELÉ + : 1000 m
DÉNIVELÉ - : 1300 m
TYPE D'HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 7 : Petit-déjeuner et fin du séjour
Le séjour s'achève après un dernier petit déjeuner. Nous sommes à votre disposition pour vous donner les derniers conseils pour profiter au mieux de ces derniers moments de vacances.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous au chalet La Vie Sauvage à Prats Hauts dans le Queyras.
Vos chambres seront disponibles à partir de 17h, votre accompagnateur vous présentera le séjour vers 19h00.

Arrivée en voiture :
Si vous arrivez en voiture vous pourrez vous garer directement sur le parking du Chalet de la Vie Sauvage.

Accès en train :
Train de nuit :
Ligne de Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillestre, circule tous les jours de l'année (les trains bénéficient parfois d'un affichage tardif : souvent dans les 3 semaines avant le départ).

Train de jour de Paris à Montdauphin :
Ligne TGV de Paris (gare de Lyon) à Valence puis ligne TER de Valence à Montdauphin.

Accès entre la gare de Montdauphin et Prats-Hauts :

- Départ en début et fin de saison :

Pour les départs du 02/06/2024, 09/06/2024 et 16/06/2024 et du 01/09/2024, 08/09/2024, 15/09/2024 et 22/09/2024 :
Le service de navette régulière n'étant pas encore opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9h et une à 19h, pour votre arrivée (coût : 30€ l'aller-retour depuis la gare par personne, réservation obligatoire lors de votre inscription).
N'hésitez pas à nous appeler, nous vous aiderons dans votre démarche !

- Départ en juillet et août

Pour les départs entre le 22/06/2024 et le 25/08/2024 inclus :
Devant la gare SNCF de Montdauphin Guillestre vous devrez prendre une navette régulière ZOU jusqu'à l'arrêt « Gare routière de Ville Vieille » (Renseignement et horaires : www.zou.maregionsud.fr).
Puis vous nous appelez pour qu'on vous achemine jusqu'au Chalet de la Vie Sauvage : 04 92 46 71 72.
Si vous n'êtes pas hébergé au chalet de la Vie Sauvage durant votre séjour et que vous arrivez en train, vous recevrez une information complémentaire dans votre convocation. Avec le nom de l'arrêt de la navette où vous devrez descendre pour rejoindre votre hébergement.

DISPERSION

Le jour 7, à Prats-Hauts, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures.

Possibilité de vous préparer un pique-niques (supplément de 10€ par personne) et de rester jusqu'au départ de la navette pour le train de nuit. Par contre, nous vous demandons impérativement de libérer les chambres pour 10h.

NIVEAU
Sportif (4 chaussures)

Caractéristiques du circuit :
Altitude globale : de 1400 m à 3200 m
Altitude des hébergements : 1800 m
Durée des étapes : de 6 h à 7h30 de marche par jour
Dénivelé moyen : 900 m
Dénivelé maximum : 1300 m
Altitude maximum de passage : 3300 m
Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne.
Difficultés particulières : aucune. Ce séjour est un séjour de randonnée en montagne s'adressant à des randonneurs bien entraînés.
Vous ne portez que vos affaires de la journée.
Voyage réalisé en collaboration avec des partenaires.

HEBERGEMENT
5 nuits au Chalet de la Vie Sauvage
1 nuit en refuge

Présentation du chalet :
Chalets montagnards typiques exposés plein sud dans un petit hameau bordant une magnifique forêt de mélèze au cœur du Parc Naturel du Queyras.
Accrochées aux pentes ensoleillées de Prats-Hauts, une vingtaine de mètres séparent les trois bâtiments offrants des chambres confortables de 1, 2, 3 ou 4 places.
Une salle conviviale avec bar, musique et jeux de société vous permettra de vous détendre.
Dans la salle à manger rustique, une grande cheminée anime vos repas traditionnels et copieux. Également plusieurs salon et bibliothèque, terrasses plein sud, parking gratuit à proximité.

Type d'hébergement :
Hébergement en chambre à partager : il s'agit de chambres douillettes non-mixtes, avec sanitaires privatifs, à partager pour 3 ou 4 personnes.

Hébergement en chambre de deux "standard" : il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privatifs, situées dans le chalet historique de La Vie Sauvage.
Supplément pour le séjour de **60€** par personne.

Hébergement en chambre de deux "confort" : il s'agit de chambres spacieuses à la décoration épurée, avec sanitaires privatifs, situées dans le nouveau chalet de La Vie Sauvage.
Supplément pour le séjour de **120€** par personne

Chambre individuelle : chambre avec un lit simple, avec sanitaire privatif.
Supplément pour le séjour de **80€** par personne.

Restauration :
Repas préparé chaque jour par "les patrons", à base de produits locaux : fromage du Queyras, confitures et pâtisserie maison, pain maison fabriqué avec de la farine bio issue de

la ferme familiale, miel produit sur la ferme, jus de pommes fabriqué au chalet avec des pommes du verger familial, ...
Petit déjeuner complet, pain, fromage du Queyras, fromage frais des Hautes Alpes, salade de fruits, confiture et miel maison, jus de fruits fabriqué au chalet, ...
Pique-nique composé d'une salade différente chaque jour, charcuterie de montagne, fromage du Queyras, pâtisserie maison, fruit, chocolat, barres de céréales, ...

Régimes particuliers :
Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !
En fonction de l'exigence de votre régime, un supplément pourra être appliqué (de 3 à 5€ par repas).
Espace bien-être :
Sur place, SPA gratuit à disposition 2 jours dans la semaine, maillot de bain obligatoire pour l'accès au bain à remous, hammam et sauna.

Massage :
Différents type de massages possible (a réserver et a régler sur place) : Californien, Suédois, Lomi -Lomi et aussi des séances de réflexologie plantaire.

TRANSFERTS INTERNES
Les transferts sur place pour le départ des randonnées se feront avec les véhicules personnels des participants. L'accompagnateur pourra prendre en charge dans son minibus les randonneurs non véhiculés.

PORTAGE DES BAGAGES
Vous ne portez pas vos bagages sauf pour le petit trek italien.

Vous ne porterez pendant la semaine que vos affaires de la journée : pique-nique, boisson, appareil photo, ...

GROUPE
De 2 à 14 participants

ENCADREMENT
Accompagnateur en montagne brevet d'état

MATERIEL FOURNI
Bâtons de marche, pharmacie collective.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

• 1 chapeau de soleil ou casquette
• 1 foulard
• 1 bonnet et/ou bandeau
• T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc…
• 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
• 1 veste en fourrure polaire
• 1 short ou bermuda
• 1 pantalon de trekking
• 1 pantalon confortable pour le soir
• 1 veste style Gore-tex, simple et légère
• 1 cape de pluie (facultatif)
• 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
• 1 maillot de bain
• Des sous-vêtements
• Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
• 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
• 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement

• 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
• 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
• 1 gourde (1,5 litre minimum)
• 1 lampe frontale (facultatif)
• 1 couverture de survie (facultatif)
• 1 couteau de poche, petit cuillère
• 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
• Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
• 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent en 4 tailles).
• Boules Quiès (facultatif)
• Papier toilette
• Crème solaire + stick à lèvres.

1 drap sac pour la nuit en refuge
1 petite cuillere et 1 couteau

Pharmacie personnelle

• Vos médicaments habituels
• Vitamine C ou polyvitamine
• Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
• Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
• Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
• Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

• Répulsif anti-moustiques. (facultatif)

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en pension complète en chambres de 3 ou 4 places,
- l'encadrement par un accompagnateur brevet d'état,
- les frais de réservation et d'organisation,
- les frais d'inscription et de dossier, et oui chez nous ils sont gratuits !,
- les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- les assurances,
- les boissons (hors vin à table et tisane),
- les dépenses personnelles .