

aussi se donner les moyens d'appréhender au mieux le Haut Queyras qui, de toutes les Alpes françaises, mérite le mieux l'expression de "haute montagne habitée".

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'HÉBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage **ASSISTANCE BAGAGES :** avec transport de bagages

Jour 2 : La croix de Curlet

Départ pour un des plus beaux belvédères de Saint-Véran, plus haut village d'Europe. Au départ du pont du Moulin, au bas de Saint-Véran, montée en sous-bois, puis passage auprès des granges de Lamaron. Arrivée à la croix pour un pique-nique face au village de Saint-Véran. Variante supplémentaire possible vers Cascavelier pour les plus courageux.

HEURES DE MARCHE: 4h30

DÉNIVELÉ + : 450 m **DÉNIVELÉ - :** 450 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : La frontière italienne - le col Lacroix

Au départ du dernier village français vers la frontière du Haut Guil, nous gravirons le col Lacroix, passage très utilisé par nos anciens pour les échanges entre Piémontais et Queyrassins. Montée en forêt, puis sous les rhododendrons jusqu'au col frontalier. Descente par le village de la Monta.

HEURES DE MARCHE: 5h00

DÉNIVELÉ + : 600 m **DÉNIVELÉ - :** 600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 - Balade en altitude vers les lacs de l'Eychassier

Au départ du refuge du col Agnel, une des routes carrossables les plus haute d'Europe, nous partirons vers l'intime col de l'Eychassier. De là, les plus courageux pourront monter en direction du pic Foréant, véritable promontoire sur les hauts massifs alpins. Descente vers les lacs du même nom, puis passage au-dessus du lac Foréant pour rejoindre le col Vieux.

HEURES DE MARCHE: 5h30

DÉNIVELÉ + : 650 m **DÉNIVELÉ - :** 650 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage **ASSISTANCE BAGAGES :** avec transport de bagages

Jour 5 : Souliers col Tronchet et crêtes de Glaisette



Au départ du petit hameau pastoral de Souliers, nous remonterons dans les alpages en direction du col Tronchet, en plein cœur du Queyras calcaire. Selon le rythme, un détour par le lac de Souliers pourra permettre une pause pique-nique rafraichissante. Descente par la crête de Glaisette, avec une vue imprenable sur les villages environnants. Retour à Souliers par le lac de Roue et le canal d'arrosage de Souliers.

HEURES DE MARCHE: 6h00

DÉNIVELÉ +: 850 m **DÉNIVELÉ - : 850 m**

TYPE D'HÉBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage **ASSISTANCE BAGAGES:** avec transport de bagages

Jour 6 : Alpage de Clapeyto

Au départ de Brunissard, dernier hameau avant le fameux col de l'Izoard, nous prendrons la direction du plus remarquable hameau d'alpage du Queyras. Véritable havre de paix avec des décors qui rappellent ceux des histoires de notre enfance. Passage aux différents chalets, puis montée vers le col des Néal et sa foison de petits lacs bordés de linaigrettes. Descente sur Brunissard par une grande boucle en alpage.

HEURES DE MARCHE: 6h00

DÉNIVELÉ +: 700 m **DÉNIVELÉ - :** 700 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage **ASSISTANCE BAGAGES:** avec transport de bagages

Jour 7 : Journée libre

Journée de pause avant de reprendre l'itinérance autour du Queyras. Après avoir libéré les chambres, vous pourrez flaner sur la terrasse, aller visiter la maison des artisans ou bien encore partir pour une balade libre autour de Prats Hauts. Si vous le souhaitez, nous pourrons vous préparer un pique nique.

A 18h, rendez vous avec votre accompagnateur qui vous présentera le séjour.

TYPE D'HÉBERGEMENT : Gîte dans la vallée du Guil ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages

Jour 8 : Prats-Hauts - Saint-Véran - Refuge de la Blanche

Départ matinal pour Saint-Véran, en balcon le long de la vallée de l'Aigue Blanche. En chemin, visite de Pierre-Grosse et Saint-Véran, deux villages traditionnels et emblématiques du Queyras. Montée par le grand canal jusqu'au refuge de la Blanche, au pied de la tête des Toilies, à 2500 m d'altitude.

Pour cette journée nous vous preterons un petit sac de 10litres pour transférer un nécéssaire léger au refuge de la Blanche.

HEURES DE MARCHE: 5h00

DÉNIVELÉ +: 650 m **DÉNIVELÉ - :** 50 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge



ASSISTANCE BAGAGES: transport d'un petit sac de 10 l

Jour 9 : Saint-Véran - village de Chianale

Du refuge de la Blanche, départ pour le col de la Noire, à pratiquement 3 000 m d'altitude. Ce col frontalier entre le Queyras et la Haute Ubaye porte bien son nom... les schistes qui le composent offrent des tons foncés qui tranchent avec les tapis de fleurs qui vous attendent dans la deuxième partie de la randonnée.

Vous aimez les lacs, vous allez être servis! Lacs de la Blanche, de la Noire, du col Longet, Lac Bleu... autant de miroirs des cimes pour vous conduire jusqu'au village piémontais de Chianale.

Ce haut village vous séduira par la richesse de son architecture et par l'authenticité de ses ruelles.

HEURES DE MARCHE: 5h00

DÉNIVELÉ +: 530 m **DÉNIVELÉ - : 1200 m**

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages

Jour 10 : Chianale - col Agnel (2750 m) - vallée du Guil

Remontée du col Agnel (2750m) depuis Chianale, pour nous permettre de rejoindre le Haut Queyras. Traversée du col Vieux (2850m) et descente de l'incontournable vallée des Lacs jusqu'à la vallée du Guil. Cette vallée classée depuis peu en réserve nationale de biosphère, vous séduira avec ses lacs qui s'ouvrent sur un panorama allant jusqu'aux plus hauts sommets de nos Alpes françaises. Nuit dans un petit hameau de la haute vallée du Guil.

HEURES DE MARCHE: 7h00

DÉNIVELÉ +: 1150 m **DÉNIVELÉ - : 1275** m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages

Jour 11: Echalp - col Lacroix (2300m) - Ciabot del Pra, ancestral passage frontalier

Une journée de récupération de l'Echalp à Ciabot del Pra par le col Lacroix (2300m), ancestral passage frontalier. Nuit en refuge dans le hameau d'alpage piémontais typique de Ciabot del

Au son des clarines, vous profiterez des ambiances italiennes aux odeurs d'antipasti... le refuge de Jervis, planté au beau milieu de ce petit plateau saura vous recevoir pour cette étape plus "cool".

Attention, pour cette soirée (en refuge), vos bagages ne seront pas transportés. Vous devrez prévoir de porter votre sac à dos avec vos effets nécessaires pour une nuit.

HEURES DE MARCHE: 4h00

DÉNIVELÉ +: 600 m **DÉNIVELÉ - :** 600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES: sans transport de bagages

Jour 12 : Ciabot del Pra - col d'Urine (2500m) - village d'Abriès

Retour en Queyras par le col d'Urine (2500m) et descente entre alpages et forêts de mélèzes sur Abriès, l'un des villages les plus animés du Queyras.



Au pied du majestueux Pelvas vous profiterez de cette vallée verdoyante, avec une flore exceptionnellement riche... la forêt reprendra ses droits en arrivant aux abords du village d'Abriès.

HEURES DE MARCHE: 6h00

DÉNIVELÉ +: 880 m **DÉNIVELÉ - : 1050 m**

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages

Jour 13 : Abriès - pic du Malrif (2900m) - Aiguilles

D'Abriès en passant par les lacs du Malrif (2500m) et le pic du Malrif (2900m), nous laissons le Queyras pour rejoindre le col de Malrif, aux portes du Briançonnais.

Pour cette dernière journée, vous profiterez des plus grands lacs du parc naturel du Queyras, des anciens villages abandonnés de Malrif et du Lombard pour rejoindre Aiguilles qui fait office de "Capitale du Queyras".

Séparation, possibilité de profiter d'une douche avant votre départ.

Vous serez à la gare routière de Ville Vieille pour 16h.

HEURES DE MARCHE: 6h00

DÉNIVELÉ + : 1150 m **DÉNIVELÉ -: 1000 m**

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport de bagages



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A partir de 17h, à Prats Hauts (05). Présentation du séjour à 19h.

Vous aurez pu nous rejoindre en voiture ou en train jusqu'à la gare de Montdauphin-Guillestre, puis transfert jusqu'à Molines (arrêt route de Saint Véran)par navette régulière et nous vous ramenons au chalet(2.5km). Renseignement : www.zou.maregionsud.fr. Il arrive qu'en début ou en fin de saison (avant le 25 juin 2023 et après le 31 aout 2023), le service de navette ne soit pas opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9h, une à 18h21 le dimanches (coût : 10 €, réservation obligatoire par mail : reservation@laviesauvage-rando.com ou au 04 92 46 71 72).

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Gare de Montdauphin-Guillestre, ligne de Briançon (Hautes-Alpes)

De Paris:

Aller: train de nuit Paris/Montdauphin-Guillestre ou train de jour TGV via Valence ou Grenoble.

Retour: train de nuit Montdauphin/Paris ou train de jour Montdauphin/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris.

Le séjour est prévu pour que vous puissiez prendre le train de jour qui part de la gare de Guillestre Montdauphin pour Paris.

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au <u>08.92.35.35.35</u>.

SNCF Tél: 3635 ou sur Internet www.sncf.frou www.dbfrance.fr

De la gare de Montdauphin - Guillestre :

- À votre arrivée à la gare, prendre la ligne régulière pour Molines en Queyras (car) en correspondance avec les arrivées de train en provenance de Paris ou Valence (33 km, +/- 12 €). À votre arrivée à Molines, appelez-nous au <u>04 92 46 71 72</u>et nous viendrons vous chercher.

Renseignements et réservation des cars Guillestre Montdauphin jusqu'à Molines en Queyras : www.zou.maregionsud.fr

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre:

- Via GAP
- Via le col du Lautaret et Briançon.

Renseignez vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44(répondeur).

De Guillestre, rejoindre Château-Queyras puis prendre la direction Molines - Saint-Véran jusqu'à Molines en Queyras. À l'entréede Molines, prendre à gauche la direction Italie, et dans le centre du village, prendre à nouveau à gauche la direction "Chalet Vie Sauvage". À Gaudissard, prendre à nouveau à gauche la direction et suivre jusqu'à Prats Hauts (2,5 km). Parking sur place.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr



DISPERSION

Le vendredi à partir de 16h à la gare routière de Ville Vieille.

Pour les départs en train, plusieurs navettes sont disponibles en saison (renseignement : www. zou.maregionsud.fr) départ Molines route de St Véran; Arrivée : Montdauphin SNCF. En dehors de la haute saison (5 juillet => 31 aout), des navettes sont mises à votre disposition à 14h et 18h30, coût : 10€/personne.

NIVEAU

Niveau PHYSIQUE (3 chaussures, même si la première semaine est d'un niveau1 à 2 chaussures)

Altitude des hébergements : 1800 m environ en moyenne

Durée des étapes : 4 à 7h par jour Dénivelé positif moyen : 850m par jour

Dénivelé maximum: 1200 m.

Altitude maximum de passage : 2900 m.

Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne.

Vous ne portez que vos affaires de la journée.

HEBERGEMENT

Première semaine:

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.

Deux types d'hébergement :

<u>Hébergement "standard»</u>: il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privatifs, sans balcons, avec vu montagne arrière.

<u>Hébergement "confort"</u>: Il s'agit de chambres douillettes, avec sanitaires privatifs, balcon et vue vallée.

Chambres à partager de 3-4 places sans supplément

Chambre avec lit double ou twin (2 lits simples) avec supplément

Chambre single avec supplément

Restauration:

Repas préparé chaque jour par "les patrons", a base de produits locaux : fromage de Montbardon, 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, ...

Seconde semaine:

5 nuits en gîtes d'étapes et refuges confortables.

Pique-nique "maison" pour cette partie itinérante.

Supplément chambre pour la deuxième semaine selon disponibilité :

-20€ par jour et par personne, à demander à la réservation.

Régime 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-

En fonction de l'exigence de votre régime, un supplément pourra être appliqué par certains hébergements (de 3 à 5€ par repas à régler sur place auprès de l'hébergeur).

TRANSFERTS INTERNES

La première semaine :

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.

La deuxième semaine :

Les transferts entre la gare routière de Ville Vieille et le lieu de départ et d'arrivée de la randonnée se feront avec les minibus de l'organisation

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés en taxi, il ne devront pas exéder 12 kg maximum au risque de refus ou de surtaxe. Le guide vous fournira des étiquettes propres à son circuit (reconnaissables par les taxis). Aucun objet ne devra être accroché à l'exterieur du sac au rique qu'il se décroche pendant les manipulations.

Pour le refuge de la Blanche, un sac de 10litres vous sera prété afin de pouvoir faire transporter un nécéssaire léger, en quad par le gardien du refuge.

Pour le refuge Italien de Ciabo Del Pra, pas de transport possible, il faudra prendre le nécéssaire leger dans votre sac à dos, vous retrouverez votre valise à l'hébergement suivant.

GROUPE

De 2 à 14 participants



ENCADREMENT

Accompagnateur en moyenne montagne breveté d'état

MATERIEL FOURNI

Battons et nécéssaire pour pique-niques

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). Eviter 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 chemises 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
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter 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 de chaussures détente pour le soir.

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

Equipement:

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellentequalité
- 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 (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 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.
- Une cuillère et une boite hermétique de 300 ml environ



Un drap sac

Masque type chirurgical

Flacon de gel hydroalcoolique

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

- la pension complete du J1 au dernier jour apres le repas du midi
- le transport des sacs la seconde semaine (sauf le jour en refuge),
- l'encadrement
- les frais d'inscription et de dossier
- les frais de réservation et d'organisation
- les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- l'accés au point de rendez vous
- les boissons
- les assurances

