

## Randonnée raquette en liberté

### Les Balcons du Queyras en liberté

*Invitation à la **randonnée en raquette** dans le "grand blanc", au sein de la plus haute vallée habitée d'Europe et sous le soleil des Alpes du Sud. Bastion isolé, inséré en territoire italien, le Queyras se métamorphose dès la fin de l'été : tout devient plus calme, les animaux revêtent leur pelage d'hiver et les cheminées fument dans les villages.*

*Nous vous proposons une découverte hivernale du **Parc Naturel Régional du Queyras**, idéale pour une **randonnée raquette**, mêlant confort des hébergements au cœur des hameaux et villages typiques du massif. Profitez de la douceur et de la sécurité des étapes sur des itinéraires de randonnée raquette adaptés. De quoi savourer pleinement le plaisir de la randonnée en liberté dans ce cadre enchanteur.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Installation dans la vallée d'Arvioux - Présentation de votre séjour**

Rendez-vous à votre hébergement pour déposer vos bagages (chambres disponibles à partir de 15h30).

Petite balade dans la vallée d'Arvioux, visite libre de la coopérative des jouets du Queyras... A 18h, un guide professionnel viendra vous dispenser une information sur la sécurité en montagne l'hiver (session obligatoire).

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte ou en hôtel/auberge selon la formule choisie

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 2 : Arvioux - Souliers**

Départ raquettes au pied de votre hébergement pour vous rendre dans le hameau pastoral de Souliers.

Par une piste large et bien sécurisée, vous grimpez tranquillement pour une randonnée en raquette au beau milieu d'un mélézin centenaire. De magnifiques vues bien dégagées sur la vallée du Guil vous permettent d'observer les hameaux suspendus sur la vallée et le fameux Fort Queyras.

Le hameau de Souliers et son gîte réputé seront une halte bien méritée, pensez à réserver pour y manger.

Retour par un sentier tout en balcon jusqu'à Arvioux.

**DISTANCE** : 9 km jusqu'au lac de Roue / 15 km jusqu'à Souliers

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h00 à 6h de marche

**DÉNIVELÉ +** : 500 m

**DÉNIVELÉ -** : 500 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte ou en hôtel/auberge selon la formule choisie

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 3 : Aiguilles - Prats-Hauts - Saint-Véran**

Après un court transfert à Aiguilles, vous remontez par une série de hameaux suspendus, à Saint-Véran... le plus haut village d'Europe !

Sur un itinéraire large, en forêt, où il ne sera pas rare de croiser chamois ou chevreuil, vous remontez les premières grappes de maisons, Prats-Bas et Prats-Hauts, où le soleil commence à montrer sa générosité. Puis en balcon, sur un ancien canal d'arrosage, vous rejoignez le village remarquable de Saint-Véran où vous passez la nuit.

A noter que si le temps est incertain ou que vous souhaitez en faire moins, vous pourrez être transféré à Prats-Hauts plutôt qu'Aiguilles, ce qui vous divisera par 2 la longueur de l'étape.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30 (2h30 depuis Prats-Hauts)

**DISTANCE** : 14 km (7 km depuis Prats-Hauts)

**DÉNIVELÉ +** : 550 m (200 m depuis Prats-Hauts)

**DÉNIVELÉ -** : 50 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte ou en hôtel/auberge selon la formule choisie

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 4 : Saint-Véran - Refuge de la Blanche**

De Saint-Véran vous rejoignez un refuge de montagne pour y passer une nuit inoubliable.

Le long de l'Aigue Blanche, vous vous enfoncez dans cette large vallée de la Blanche dominée par la fabuleuse Tête des Toillies. Le refuge se trouve juste au pied, l'été il est bordé par un magnifique petit lac.

Depuis le refuge et par beau temps, en toute sécurité, vous pouvez agrémenter votre journée en grimpant jusqu'au col frontalier de Saint-Véran (2900 m) et bénéficier d'une vue extraordinaire sur le piémont italien (+ 1h30).

Vous n'avez pas de transport de bagages pour cette étape, prenez juste vos affaires de la nuit, les refuges sont équipés de bonnes couettes.

(Si vous ne souhaitez pas prendre l'option du refuge de la Blanche, possibilité de passer une nuit supplémentaire à Saint-Véran, une randonnée de substitution vous sera proposée).

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h30

**DISTANCE** : 8 km

**DÉNIVELÉ +** : 550 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages (vous retrouverez vos bagages le lendemain)

### **Jour 5 : Refuge de la Blanche - Saint Véran**

Au départ du refuge vous redescendez toujours en randonnée en raquette jusqu'à la chapelle Notre-Dame de Clausis puis par la large piste de la mine vous retrouvez le plus haut village d'Europe : Saint-Véran. Vous avez tout le temps de visiter ce magnifique village chargé d'histoire.

Transfert à Arvieux si vous êtes venu en voiture, en navette depuis Saint-Véran si vous êtes venus en train.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h00

**DISTANCE** : 8 km

**DÉNIVELÉ -** : 500 m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Si vous venez en voiture, vous vous rendez directement à votre hébergement à Arvieux (adresse communiquée sur votre feuille de route)

Si vous venez en train, l'accueil se fait dans la journée à la gare routière de Ville Vieille (nous appeler au 04 92 46 71 72 1h avant votre transfert). Si vous souhaitez pouvoir faire la randonnée du premier jour, l'idéal serait d'arriver par le train de nuit.

#### **Accès en train :**

##### Train de nuit

Ligne de Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillevre, circule tous les jours de l'année (les trains bénéficient parfois d'un affichage tardif : souvent dans les 3 semaines avant le départ). De la "Gare de Montdauphin-Guillevre" à "Molines - route de Saint-Véran", correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>), nous viendrons avec une navette privative vous récupérer à Molines pour vous amener à l'hébergement.

##### Train de jour de Paris à Montdauphin (il vous faudra soit arriver la veille, soit pas de rando le 1er jour) :

Ligne TGV de Paris (gare de Lyon) à Valence puis ligne TER de Valence à Montdauphin-Guillevre.

Pour les arrivées en fin d'après-midi jusqu'à 18h30 : De la "Gare de Montdauphin-Guillevre" à la gare routière de Ville Vieille, correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>), nous viendrons avec une navette privative vous récupérer à Ville Vieille pour vous amener à l'hébergement

#### **Accès en voiture :**

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillevre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.

2ème possibilité : depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillevre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

3ème possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillevre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

4ème possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).

Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillevre (1h30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

Accès à Arvieux depuis Guillestre :

De Guillestre prenez la D902 direction le Queyras. Remonter les gorges du Guil puis prendre la direction Col de l'Isoard et Arvieux... Les hébergements se situent plutôt à la Chalpe.

**Contact répondeur « État des routes »**

Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le [04 92 24 44 44](tel:0492244444) (équipements spéciaux obligatoires pour franchir certains cols : pneus neige ou chaînes)

## **DISPERSION**

En fin de journée à Saint-Véran.

Si vous prenez la navette pour la gare, l'arrêt se situe tout en bas du village. Nous vous emmènerons vos bagages suite à votre appel.

Si vous devez reprendre votre voiture, nous vous transférerons à Arvieux suite à votre appel.

## **NIVEAU**

Moyen.

Difficultés particulières : aucunes, sur pistes sécurisés ou sur des chemins muletiers entre village. Chemins le plus souvent sécurisés par le service des pistes, formation à la marche en milieu enneigé par un professionnel, dès le premier soir.

Faible dénivelé.

Durée moyenne des étapes : entre 8 et 12 km par jour.

## **HEBERGEMENT**

Selon la formule choisie :

**Hébergement classique en gîte** : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

**Hébergement confort en gîte** : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

**Hébergement confort en version hôtel** : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes sont fournis, les sanitaires sont privatifs.

**Nuit 1** : Gîte d'étape la Teppio ou Hôtel\*\*\* la Ferme de l'Isoard selon la formule choisie,

**Nuit 2** : Gîte d'étape la Teppio ou Hôtel\*\*\* la Ferme de l'Isoard selon la formule choisie,

**Nuit 3** : Gîte les Gabelous ou hôtel la Baïta du Loup ou hôtel le Grand Tetra selon la formule choisie,

**Nuit 4** : Refuge de la Blanche

**Les repas** servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

**Les pique-niques** peuvent être réservés par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos

achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

## **TRANSFERTS INTERNES**

En minibus.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

**Avec transport des bagages :** Vous portez seulement vos affaires pour la journée. Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous porterez vos affaires personnelles pour un soir. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

Les valises type avion ou valises à roulette sont déconseillées. L'hiver, l'accès et les abords des gîtes peuvent être délicats, alors pensez à limiter les affaires à transporter.

1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.

## **GROUPE**

A partir de 2 participants minimum.

## **ENCADREMENT**

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

## **MATERIEL FOURNI**

- Matériel de sécurité individuel (ARVA, pelles, sondes),
- Raquettes et bâtons.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements**

- Chaussettes de laine chaudes. Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.

- Guêtres.

1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram.

- Chaussures détente pour le soir (tennis).

- Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un surpantalon imperméable respirant type Goretex.

- Un collant thermique type Carline.

- Tee shirt ou sous vêtements chauds et respirants. Evitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
- Pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Veste style Goretex.
- Vêtement coupe vent.
- Cape de pluie.
- Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.
- Une paire de gants chauds et imperméables type Goretex.
- Une paire de gants de rechange.
- Tenue d'intérieur pour les étapes.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

### **Equipement**

- Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
- Nécessaire de toilette léger.
- Du papier hygiénique et des mouchoirs.
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
- Gourde isotherme (1 litre minimum).
- Lampe de poche.
- Couteau pliant type Opinel.
- Matériel pour transporter vos pique-niques, boîte hermétique pour les salades du midi.
- Serviette de bain et drap de sac (sauf pour les formules hôtel)

### **Pharmacie personnelle**

Une pharmacie personnelle contre la fatigue musculaire, les troubles digestifs du froid et de l'altitude, les ampoules, vos médicaments habituels, bande adhésive élastique (élastoplast : 5 cm x 2,5 m), jeux de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).

## **LE PRIX COMPREND**

- Les documents de voyage,
- L'hébergement en demi-pension (repas du soir, nuit et petit-déjeuner),
- La location des raquettes et bâtons,
- Le prêt du matériel de sécurité (ARVA, pelles, sondes),
- Le transport des bagages (sauf le jour 4 en refuge où vous portez vos affaires pour la nuit),
- Les transferts en véhicule prévus pendant la randonnée,
- Les frais d'organisation et d'inscription,
- Les taxes de séjour.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances,
- Le transport A/R jusqu'à la gare de Montdauphin-Guillestre,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les pique-niques.

**Complément d'information tarifaire**

**Supplément à prévoir pour le réveillon de la Saint-Sylvestre (environ 80€ par personne).**