Le tour du Pain de Sucre

Bienvenue dans l'écrin préservé du Queyras, où l'aventure et la nature se rencontrent dans une symbiose parfaite. Le Pain de Sucre, sommet caractéristique dominant le paysage Queyrassien et trônant sur le col Agnel, est situé entre la frontière Française et Italienne. Ce circuit est une invitation à en faire le tour…
Profitez de cet itinéraire de haute montagne : lacs, réserve naturelle, col mythique, autant de points de passages qui raviront petits et grands pour cette randonnée de 4 jours. Une fois en haut, vous bénéficiez d'un superbe panorama à 360° sur les montagnes environnantes.

PROGRAMME

Jour 1 : Echalp - Roche Écroulée - refuge du Viso
Départ pour les sources du Guil, au pied du mont Viso, vous longerez une ancienne route militaire jusqu'au grand belvédère du Viso, à partir duquel vous aurez une vue imprenable sur cet imposant massif.
Belle montée dans les alpages pour rejoindre le refuge... mais pour ceux qui en veulent plus, possibilité de grimper jusqu'au tunnel de la Traversette, ou par jour de beau temps vous aurez une vue imprenable sur la vallée du PÔ (+1h30 A/R).

HEURES DE MARCHE : 4h30
DÉNIVELÉ + : 700 m
DÉNIVELÉ - : 0 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages (vous retrouverez l'ensemble de vos bagages le lendemain)

Jour 2 : Refuge du Viso - Chianale
Du refuge du Viso, passage au lac Lestio qui constitue les sources du Guil puis montée au col Valante (2 815 m). Ça y est, vous êtes en Italie ! Il sera fort conseillé de grimper jusqu'à la pointe Joanne, fabuleux promontoire sur le Viso. Descente sur les granges del Rio puis le pittoresque village piémontais de Chianale.

HEURES DE MARCHE : 6h00
DÉNIVELÉ + : 350 m
DÉNIVELÉ - : 1115 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 3 : Chianale - refuge Agnel
Belle remontée par le vallon sauvage du Col de Saint-Véran qui domine le vallon de la Blanche. Au milieu des alpages verdoyant vous croiserez les troupeaux de vache, mais si vous êtes attentifs, vous débusquerez sans aucun doute une harde de bouquetins.
Passage par un des 3000 les plus accessible du Queyras, le Pic de Caramentran puis descente rapide par le vaste pierrier du Chamoussière jusqu'au refuge du Col Agnel.

HEURES DE MARCHE : 5h30
DÉNIVELÉ + : 1045 m (1200 m en passant par le pic de Caramentran)
DÉNIVELÉ - : 315 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 4 : Refuge Agnel - La Roche Écroulée - Echalp
Du refuge, possibilité de faire (enfin !) l'ascension du Pain de Sucre, en se levant tôt (1h30 A/R) puis vous rejoindrez le Col Vieux qui domine fièrement "la vallée des lacs", réserve de biosphère récemment inscrite au patrimoine de l'Unesco.
Vous rejoindrez 1300 m plus en aval le départ de votre périple autour du Pain de sucre, à l'Echalp.

HEURES DE MARCHE : 5h30

DÉNIVELÉ + : 300 m
DÉNIVELÉ - : 1105 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A l'Echalp, commune de Ristolas.
Si vous avez choisi l'option transport de bagages : vous devrez prendre rendez-vous avec nous (au 04 92 46 71 72) pour que nous puissions récupérer vos bagages.

En voiture :

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :
www.viamichelin.fr
www.mappy.fr

En train :

Veuillez consulter la SNCF sur Internet www.sncf.fr au moment de votre inscription.
Aller train de nuit Paris/Montdauphin-Guillestre ou de jour TGV via Valence ou Grenoble.
Retour : train de nuit Montdauphin/Paris ou de jour Montdauphin/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris.
Navette entre la gare de Montdauphin et Ristolas : Zou ma région Sud.

DISPERSION

Le dernier jour après la randonnée jusqu'a l'Echalp, commune de Ristolas.

NIVEAU

Niveau 3 chaussures.
Dénivelé positif moyen : 250m à 1000m par jour.
Durée moyenne des étapes : 5h30 par jour.
Difficultés particulières : randonnées sur bons sentiers de montagne balisés, mais qui peuvent être parfois assez pentus ou caillouteux.
Réseau portable : Fonctionne de manière aléatoire.
Les numéros de téléphone des hébergements seront précisés sur la feuille de route.

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.

Nuit 1 : Refuge du Viso
Nuit 2 : Gîte Pramourel à Chianale

Nuits 3 : Refuge Agnel

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 réservé 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

Pas de transfert interne

PORTAGE DES BAGAGES

Selon l'option choisie :
Sans transport des bagages : Vous portez vos affaires personnelles pour toute la durée du séjour.

Avec transport des bagages : Vous portez seulement vos affaires pour la journée. Les 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. L'étape du refuge du Viso n'est pas accessible en voiture, vous retrouverez donc vos bagages sur l'étape suivante.

GROUPE

De 2 à 15 participants

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.

MATERIELFOURNI

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 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 paires de 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 l de préférence)
• 1 lampe frontale (facultatif)
• 1 boussole
• 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 : ils en existent qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent en 4 tailles).
• Boule Quiès (facultatif)
• Papier toilette - Crème solaire + stick à lèvres.
• Des barres énergétiques
• Un drap sac

MATÉRIEL PIQUE-NIQUE (facultatif)
• Une boite plastique hermétique pour transporter votre pique nique.
• Un gobelet
• Des couverts

LE PRIX COMPREND

Les documents de voyage,
L'hébergement en demi-pension,
Les frais d'organisation et d'inscriptions,
Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les assurances,
Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
Le transport des bagages,
Les boissons et dépenses personnelles,
Les pique-niques.