

## Le Queyras intégral

*Partez à la découverte de chaque recoin de la plus haute vallée habitée d'Europe. Vous suivez l'itinéraire du célèbre GR58 : le tour du Queyras, à la découverte d'une faune et d'une flore préservés et encore sauvage... un véritable régal pour les amoureux de nature. Ce circuit sur deux semaines vous montre l'essentiel et vous plonge dans la vie authentique des Queyrassiens... De belles étapes calibrées pour vous permettre de vous imprégner de ce massif incontournable dans les Alpes.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Ceillac - Col des Estronques - Saint-Véran**

Départ pour la vallée du Cristillan, passage du Col des Estronques avec une variante panoramique à la tête de la Jacquette.

Descente sur la vallée des Aigues jusqu'au pont du Moulin puis remontée jusqu'au village de Saint-Véran (2040m).



**HEURES DE MARCHE** : 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 1140 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 2 : Saint-Véran - Pic de Caramantran - Vallée de la Blanche**

En route pour la haute vallée de Saint-Véran, ses pâturages et ses marmottes.

Passage à l'ancienne mine de cuivre, puis la Chapelle de Clausis avant d'arriver au Col de Chamoussière (2884m). Vous grimpez jusqu'au Pic de Caramantran (3021m) d'où la vue s'élargit jusqu'au Mont-Blanc et au Mont-Rose avant de redescendre sur le refuge de la Blanche où vous ferez étape.

**HEURES DE MARCHE** : 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 990 m

**DÉNIVELÉ -** : 550 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

### **Jour 3 : Col Blanchet - Lac Noir - Chianale (Italie)**

Du refuge, vous grimpez par le GR jusqu'au col du Blanchet (2897 m), dominé par la Tête des Toillies (3177 m). C'est une myriade de lacs qui vous attend sur cette étape qui vous conduira en Italie vers un des villages Piémontais les plus emblématiques : Chianale.

**HEURES DE MARCHE** : 5h00

**DÉNIVELÉ +** : 500 m

**DÉNIVELÉ -** : 1100 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 4 : Chianale - Col Valante - Lac Lestio - Refuge Granero (Italie)**

Ce sera la plus longue étape de votre circuit, mais aussi la plus sauvage ! Au départ du petit village de Chianale (où vous pourrez réserver pour 9h, un petit transfert optionnel de 4km pour rejoindre les Granges del Rio) vous remonterez le vallon de Soustre pour rejoindre le col Valante (2811 m). Du col, vous toucherez le Viso du doigt sous l'œil aguerris de nombreux bouquetins peuplant les pentes rocailleuses de ce colosse de pierre.

Descente jusqu'à la source du Guil et au lac Lestio, puis petite remontée vers le col Sellière (2834 m) où vous entrerez dans le Val Pellice pour rejoindre le refuge Granero juché sur son promontoire.



**HEURES DE MARCHE** : 7h30

**DÉNIVELÉ +** : 1350 m

**DÉNIVELÉ -** : 1000 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : Sans transport de bagages

#### **Jour 5 : Refuge Granero - Col Lacroix - l'Echalp**

Une étape plus cool aujourd'hui ! Avec une descente matinale qui vous attend dans cette vallée piémontaise qui s'élargit jusqu'au village de Ciabo del Pra.

Après une pause-café au refuge Willy Jervis, vous remonterez dans une forêt de résineux un chemin muletier agréable jusqu'au col Lacroix (2299m).

Sous le son rythmé des Clarines, vous rejoindrez ici définitivement la France pour passer la nuit à l'Echalp.



**HEURES DE MARCHE** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 600 m

**DÉNIVELÉ -** : 1300 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez pris l'option)

#### **Jour 6 : La Monta - Colette de Gilly - Abriès**

Par les crêtes de Peyra Plata (2500 m). Un des plus beaux parcours de crêtes du Queyras et la découverte du hameau traditionnel de Valpréveyre. Vous apprécierez aussi une flore unique présente sur la Colette de Gilly. Descente vers le **village animé d'Abriès**.



**HEURES DE MARCHE** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 940 m

**DÉNIVELÉ -** : 1100 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

#### **Jour 7 : Abries - Malrif - Les Fonts de Cervières**

Cette journée vous permet de découvrir la merveilleuse vallée des **Fonts de Cervières** en Pays briançonnais en traversant le massif du Malrif (2550 à 2900m). Ce sera également l'étape la plus sportive de votre **tour du Queyras**, qui vous

permettra d'approcher les lacs du Malrif avec leur magnifique point de vue sur le Mont-Viso. L'effort sera donc largement récompensé !



**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 1270 m

**DÉNIVELÉ -** : 770 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 8 : Les Fonts de Cervières - Col de Péas - Souliers**

Départ pour le Col de Péas en direct ou bien par la variante du Lac des Cordes vous entrez dans le "Queyras calcaire" qui s'étire sur la partie ouest du massif. Passage du Col puis descente vers Souliers par les bergeries de Péas. Vous passez votre nuit dans ce village suspendus où l'agriculture y est encore très présente et modèle son paysage bien particulier.



**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)



### **Jour 9 : Souliers - Col du Tronchet - Arvieux**

Départ pour la bergerie de Souliers, passage du Col du Tronchet (2347m). Vous dominez le vallon de l'Izoard, le fameux col tant apprécié par les cyclistes. Possibilité en option de rejoindre le petit lac de Souliers propice à la sieste d'après repas... Descente sur la Chalp par le ravin du Partus.



**HEURES DE MARCHE** : 5h00

**DÉNIVELÉ +** : 550 m

**DÉNIVELÉ -** : 700 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 10 : Arvieux - Refuge de Furfande**

En route pour l'un des plus jolis alpages du Queyras : l'alpage de Furfande et ses 90 chalets.

Montée par le vallon jusqu'au col (2500m) qui domine les massifs de la Fonts Sancte et de la haute Ubaye. Descente sur cet alpage bucolique, très fleuris jusqu'au charmant refuge de Furfande, récemment refait.



**HEURES DE MARCHE** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 1250 m

**DÉNIVELÉ -** : 200 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

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

### **Jour 11 : Furfande - Bramousse**

Descente sur le hameau des Escoyères par le col de la Lauze puis la voie romaine jusqu'au Guil. Remonté en forêt vers le hameau perché de Bramousse situé juste en face... Vous passez votre nuit chez Christian et Sylvie qui vous raviront par leurs légumes du jardin.



**HEURES DE MARCHE** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 350 m

**DÉNIVELÉ -** : 950 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 12 : Bramousse - Ceillac**

Montée au col de Bramousse par le hameau d'alpage blottis au fond du vallon. En option, vous pourrez grimper sur les crêtes des Chambrettes, véritable promontoire sur les Ecrins et le Queyras. Descente sur le Col du Fromage puis Ceillac.



**HEURES DE MARCHE** : 5h00

**DÉNIVELÉ +** : 800 m

**DÉNIVELÉ** - : 650 m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### Choisir son tour du Queyras

Il est possible de faire le tour du Queyras en 4 à 13 jours en formule en gîte, refuge ou en hôtel, avec un guide et un groupe ou en liberté. Le tableau ci-dessous vous permettra de trouver le Tour du Queyras qui vous convient le mieux.

Séjour	Durée	Type de voyage	Niveau physique	Hébergement
<a href="#">L'essentiel du Tour du Queyras</a>	4 ou 5 jours	Liberté	3 - Intermédiaire	Refuge ou gîte ou hôtel
<a href="#">Tour du Queyras</a>	6 ou 7 jours	Liberté	3 - Intermédiaire	Refuge ou gîte ou hôtel
<a href="#">Tour du Queyras par ses villages authentiques</a>	6 jours	Liberté	2 - Modéré	Hôtel
<a href="#">Tour du Queyras confort en hôtel</a>	6 jours	Avec un guide	2 - Modéré	Hôtel
<a href="#">Découverte des villages typiques du Queyras</a>	6 jours	Liberté	1 - Facile	Gîte ou hôtel
<a href="#">Tour du Queyras en famille</a>	7 jours	Avec un guide	2 - Modéré	Refuge
<a href="#">Tour du Queyras en version confort</a>	7 jours	Liberté	3 - Intermédiaire	Hôtel
<a href="#">Tour du Queyras accompagné</a>	7 jours	Avec un guide	3 - Intermédiaire	Gîte et refuge
<a href="#">Tour du Queyras avec votre topo FFRP</a>	8 jours	Liberté	3 - Intermédiaire	Gîte
<a href="#">Tour du Queyras original</a>	9 jours	Liberté	3 - Intermédiaire	Refuge ou gîte/hôtel
<a href="#">Tour du Queyras intégral</a>	12 jours	Liberté	3 - Intermédiaire	Gîte



## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Départ de Ceillac le jour 1.

Si vous prenez l'option transfert de sacs, vous laissez vos bagages au gîte "les Baladins" puis départ du village même. Parking sur place.

### **Accès**

#### En voiture :

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

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Parking gratuit, non gardé, à Château-Queyras, à proximité directe d'habitations.

#### En train :

Veuillez consulter le site de la SNCF au moment de votre inscription.

Gare de Montdauphin-Guillevestre, ligne de Briançon (Hautes-Alpes).

Pour les horaires des navettes entre Montdauphin et Ceillac, veuillez consulter [le site de l'Office de tourisme du Queyras](#).

### DISPERSION

Fin du séjour à Ceillac.

Si vous avez choisi l'option transfert de bagages, vous retrouverez vos sacs au gîte les Baladins.

### NIVEAU

Sportif.

Dénivelé positif moyen : 850 m par jour.

Durée moyenne des étapes : 6h00 par jour.

Difficultés particulières : randonnées sur bons sentiers de montagne balisés, mais qui peuvent être parfois assez pentus ou caillouteux.

Plusieurs options de randonnées, du niveau 2 à 3 chaussures.

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 (prévoir un drap de sac), 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 (prévoir un drap de sac), les sanitaires sont sur le palier.

**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. Il n'y a pas de pique-nique le premier jour.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Transfert optionnel entre Chianale et Grange del Rio à 9h (à réserver), il vous économise 1h30 de marche sur cette étape déjà longue.

## **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. Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements (qu'un seul bagage par personne, privilégiez un sac souple et ne doit pas excéder 12 kg). 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 étapes du refuge de la Blanche, refuge de Granéro et de Furfande sont inaccessibles en voiture, vous retrouvez vos bagages à l'étape suivante pour ces 3 nuits.

## **GROUPE**

De 2 à 15 participants.

Possible dès un participant avec supplément départ personne seule.

## **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**

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau

- paire de gants (facultatif)
  - 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 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)
  - 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)de préférence imperméables.
  - 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir
  - Un maillot de bain et une serviette
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

### **Equipement**

- 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 (1.5l de préférence)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 boussole
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (facultatif)
- 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)
- Boule Quiès (facultatif)
- Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.

### **Matériel pique-nique**

- Une boîte plastique hermétique
- Un gobelet
- Des couverts

### **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.

## **LE PRIX COMPREND**

- Les documents de voyage,
- L'hébergement en demi-pension (dîners et petits-déjeuners),
- Les frais d'organisation et d'inscription,
- Les taxes de séjour.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances,
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- Le transport des bagages.