Le tour de la Font Sancte

La Font Sancte (3385m), un des quatre sommets dominants du Queyras, en faire le tour, c'est jouer à « saute-mouton » entre 3 vallées : le Val d'Escreins, le Christillan et l'Ubaye. Des passages mythiques sur le GR5, le lac Sainte Anne ou bien la réserve naturelle du Val d'Escreins.
Dans des hébergements douillets, blottis au fond des vallées, vous découvrirez une flore et une faune riche avec comme pivot de votre circuit cette majestueuse Font Sancte.

PROGRAMME

Jour 1 : Ceillac - Basse Rua
Au départ de Ceillac, vous vous dirigerez vers le belvédère de la Mouriere, le vallon de la pelouse pour arriver sur le Pic d'Escreins et son panorama à couper le souffle. Descente sur la réserve naturelle du Val d'Escreins. Une étape longue et sauvage qui vous enchantera par la diversité de ses paysages.

HEURES DE MARCHE : 7h
DÉNIVELÉ + : 1100 m
DÉNIVELÉ - : 850 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 2 : Basse Rua - Maljasset
Du refuge de basse Rua, remonté du vallon de la Selette avec souvent des névés persistant tout l'été. Passage du Col des Houerts (2871m) puis descente vers le lac Vert, le lac Bleu pour retrouver le GR (Grande Traversé des Alpes) qui remonte vers Maljasset.
Ces hautes vallées frontalières avec l'Ubaye restent nos "spots" favoris, ils conjuguent intimité et ressourcement car assez peu de randonneur basculent d'une vallée à l'autre !
HEURES DE MARCHE : 7h
DÉNIVELÉ + : 1000 m
DÉNIVELÉ - : 1100 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 3 : Maljasset - Ceillac
Remonté jusqu'à la cabane de Girardin où l'on retrouve le GR5 jusqu'au Col Girardin (2699m). Descente vers les lacs Sainte Anne et Miroir jusqu'à la cascade de la Pisse et Ceillac.
Blottis au pied de l'imposant massif de la Font Sancte, ces lacs dans leur écrin minéral vous surprendront par leur couleur bleu turquoise signe d'une pureté inégalée !
HEURES DE MARCHE : 5h
DÉNIVELÉ + : 900 m
DÉNIVELÉ - : 1100 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A Ceillac
Si vous avez pris l'option transport des bagages, vous laisserez vos sacs au gîte "les Baladins" puis départ du village même. Parking sur place.

Moyens d'accès

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
Parking gratuit, non gardé, à Château-Queyras, à proximité directe d'habitations.
En train :
Veuillez consulter la SNCF : Internet www.voyages-sncf.fr au momentde votre inscription.
Gare de Montdauphin-Guillestre, ligne de Briançon (Hautes-Alpes)
Pour les horaires des navettes Montdauphin/Château-Queyras, contactez ZOU ma région Sud

DISPERSION

Ceillac, vous retrouverez vos sacs au gîte les Baladins

NIVEAU

3 chaussures : sportif

HEBERGEMENT
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 en chambre privatives pour 2 personnes : il s'agit de chambre privative, sanitaires parfois a partager, au refuge de Basse Rua, cette privatisation peut être sous tente.

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 transferts

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.

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.

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,
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,
Le transport des bagages,
Les boissons et dépenses personelles,
Les pique-niques.