

### Queyras les 3 vallées

*Le Guil, les Aigues, le Cristillan... voici les trois principales vallées qui constituent le Queyras. De manière triangulaire, nous vous proposons de jouer à saute-mouton entre les villages de Ceillac, Saint-Véran et Montbardon. Alpage verdoyants, chalet bucolique, jolie panorama, ... autant d'attraits qui raviront petit et grand randonneurs.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Ceillac - 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 MARCHÉ** : 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 1150 m

**DÉNIVELÉ -** : 950 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

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

### **Jour 2 : Saint-Véran - Bramousse**

Descente jusqu'à la Chalp, puis remontée vers la chapelle Saint Simon, le lac des Claux jusqu'au Col des Près Fromages. Parmi ces pâturages ou sonnent les Clarines de ce superbe alpage, descente sur Bramousse.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 1250 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

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

### **Jour 3 : Bramousse - Ceillac**

Montée par le vallon du Riou Vert jusqu'au col du Fromage (2301m). Possibilité de faire l'ascension jusqu'à l'ancien poste optique, véritable promontoire sur les sommets environnants. Redescente sur Ceillac.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h00

**DÉNIVELÉ +** : 800 m

**DÉNIVELÉ -** : 650 m

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

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

A Ceillac

Vous laisserez vos bagages 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](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 la SNCF : Internet [www.voyages-sncf.fr](http://www.voyages-sncf.fr) au moment de votre inscription.

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

Pour les horaires des navettes Montdauphin/Château-Queyras, contactez ZOU MA REGION SUD

### DISPERSION

Ceillac, vous retrouverez vos sacs au gîte les Baladins

### NIVEAU

Moyen

Dénivelé positif moyen : 0 à 1100 m par jour

Durée moyenne des étapes : 5h30 par jour

Difficultés particulières : randonnées sur bons sentiers de montagne balisés. Ce circuit suit intégralement le GR58 et ses variantes balisé en blanc et rouge ou jaune et rouge.

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

Réseau téléphonique : fonctionne correctement.

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.

**Hébergement confort hôtel/chambre d'hôte** : chambre double ou twin avec draps et sanitaires

**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**

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. 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.

## **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'inscriptions,  
Les taxes de séjours.

## **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.**