



Les balcons du Queyras en VTT.

Un séjour extraordinaire, un terrain de jeux incomparable, des paysages à couper le souffle... c'est ce que vous offre le nouveau site FFC du Queyras au travers ce tour à double niveau.

Spécialement conçu pour être parcouru en vélo électrique, cet itinéraire vous permettra de découvrir ce qui fait la richesse de ce parc naturel, les alpages, les forêts, des panoramas magnifiques le tout au cœur d'une nature préservée.

Les villages typiques de ces hautes vallées, les gîtes et les hôtels confortables, l'accueil authentique des habitants du Queyras feront de vos étapes, des instants magiques où votre ressourcement sera notre priorité.

Equipé de notre toute nouvelle application numérique, vous profiterez en toute sécurité des chemins sauvages où de nombreuses propositions thématiques seront l'occasion de s'imprégner du patrimoine et de la vie de cette plus haute vallée habitée de France.

PROGRAMME

Jour 1 : Arvieux - Souliers - Lac de Roue

Accueil à Arvieux, au gîte ou à l'hôtel en fonction du type d'hébergement choisi. Il sera possible de louer auprès de notre partenaire à la Chalp des VAE de dernière génération, tout suspendus et munis de batteries adaptés à nos reliefs (réservation impérative du matériel à l'inscription).

Pour cette première journée, nous vous proposons un itinéraire à dimension variable, qui pourra s'adapter à une journée entière ou bien être raccourcis pour vous occuper une belle demi-journée.

Au départ de la Chalp, vous partirez à l'assaut des balcons de cette petite vallée blottie au pied du col de l'Izoard. Entre piste forestière ombragée, petits hameaux suspendus et alpages verdoyants, cette première escapade sera l'occasion de vous familiariser avec votre matériel.

Possibilité de rejoindre Souliers où une halte au gîte d'étape sera fortement conseillée pour déguster des plats bien typiques.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : entre 12 et 25 km

DÉNIVELÉ + : de 700 à 1100 m

DÉNIVELÉ - : de 700 à 1100 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou hôtel suivant la formule choisie

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

Jour 2 : Arvieux - Les Escoyères - Bramousse

Au départ d'Arvieux, vous partirez vers un des autres alpages majeur de ce village : Furfande et ses 90 chalets !

Une belle traversée en balcon sur la vallée d'Arvieux vous conduira confortablement au belvédère du Queyron à plus de 2 000 m d'altitude... un petit coin propice pour prendre votre pique-nique.

Pour les cyclistes en quête de sensations, la variante par l'alpage de Furfande sera enchantement. Pas moins de 90 chalets, admirablement restaurés jonchent un sentier qui est parfois technique mais absolument sensationnel.

La traversée en balcon jusqu'aux Escoyères sur une ancienne voie romaine est vraiment exceptionnelle, elle vous conduira sur ce hameau complètement atypique qui interroge sur . Une descente avec plusieurs dizaines de lacets vous conduira jusqu'à votre gîte, juste en face où Sylvie et Christian vous concocteront de bons petits plats avec les légumes du jardin.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 27 km

DÉNIVELÉ + : 1200 m

DÉNIVELÉ - : 1500 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte - Auberge

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

Jour 3 : Bramousse - Montbardon - Sommet Bucher - La Chalp de Saint-Véran

Une belle journée en forêt vous attend avec des pistes larges puis une belle descente en chemin muletier pour rejoindre le hameau de la Chalp de Saint-Véran. Une journée où il faudra "gérer" la batterie car vous allez "flirter" avec la capacité : 1300 m de dénivelé et 28 km.

De Bramousse, vous rejoindrez l'autre hameau suspendu, Montbardon, par les routes d'accès principales (8km de petites routes goudronnées)

Par une piste large, à niveau, vous rejoindrez Château Queyras, au beau milieu d'une forêt de pain centenaire ! Vous commencerez ensuite l'ascension du sommet du bucher par une piste large parsemée de clairière où il fera bon de faire des pauses rafraichissantes. Le sommet Bucher sera le point d'orgue de cette journée après 9km de montée... un panorama à 360° vous attend là-haut, une table d'orientation vous permettra de situer les principaux sommets caractérisant le massif du Queyras.

Descente ludique par un chemin muletier jusqu'à la Chalp.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 28 km

DÉNIVELÉ + : 1280 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en hôtel suivant la formule choisie

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

Jour 4 : La Chalp - Refuge de la Blanche - le Grand Canal - Saint Véran

Au départ de la Chalp, vous allez repartir le long du torrent de l'Aigue Blanche pour le remonter quasiment jusqu'à la frontière Italienne. Dans cette large vallée où les marmottes règnent en maître, vous évoluerez facilement sur un itinéraire large et facile... La variante jusqu'au lac et refuge de la Blanche vous permettra de bénéficier d'une pause bien méritée sur la terrasse du refuge... goûtez les omelettes, elles sont à tomber !

Descente par un des plus beaux itinéraires en balcon : le grand canal de Saint-Véran !

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 33 km

DÉNIVELÉ + : 930 m

DÉNIVELÉ - : 650 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en hôtel suivant la formule choisie

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

Jour 5 : Saint Véran - Prats Hauts - Aiguilles - Souliers

Au départ de Saint Véran, par un itinéraire facile en balcon, vous apprécierez les hameaux les plus typiques du Queyras comme Pierre Grosse ou Prats Hauts. Une alternance de belles pistes et de chemins plus technique vous conduiront à la capitale du Queyras : Aiguilles.

Vous quitterez Aiguilles par le hameau de Chalvet, puis par une piste forestière paisible, vous rejoindrez d'autres hameaux suspendus : Meyries puis Souliers. Descente sur la Chalp par un itinéraire déjà emprunté le premier jour.

Descente sur Arvieux par le GR5.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 33 km

DÉNIVELÉ + : 930 m

DÉNIVELÉ - : 1250 m

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

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Arvieux - Hameau de la Chalp 05350 Arvieux en Queyras

Possibilité de laisser vos véhicules sur les parking gratuits.

Possibilité également de louer des vélos dernières génération sur place (demandez nous les coordonnées des loueurs).

Même si vos chambres ne sont prêtes qu'en milieu d'après midi, vous pourrez laisser vos sacs, soit au gîte (coordonnées sur le bon d'échange), soit dans le coffre de votre véhicule.

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

En train :

Veillez consulter la SNCF : Internet 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 "05 voyageurs" au 04.92.502.505

DISPERSION

Arvieux - La Chalp.

Possibilité de prendre une douche dans les hébergements où vous avez résidé le premier jour (+ 5€/personne).

NIVEAU

Moyen, il s'agit d'un vrai itinéraire de montagne, avec des chemins plutôt large, mais avec parfois des passages en balcons plutôt étroit. Une maîtrise du vélo en condition de montagne sera nécessaire

Distance moyenne : 28 km par jour

Dénivelé moyen : 1000 m / jour

Sentier de montagne, plutôt large pour les montées. Les descentes se font sur chemin muletier plutôt large, fréquemment sur des sentiers plus techniques et "joueur".

Variante sportive :

Important : sur votre livre de route, vous aurez la description de variante plus sportives, destinées a des VTTistes confirmés, ayant déjà plusieurs fois pratiqué le montain-bike.

Les sentiers de descentes sont souvent des sentiers étroits, en balcon, bien plus techniques que l'itinéraire que vous avez choisi.

LE VÉLO TOUT TERRAIN, C'EST COMME ON VEUT ! MAIS...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires ;
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse ;
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire ;
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation ;
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage ;
- Port du casque est recommandé ;
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures ;
- Attention aux engins agricoles et forestiers ;
- Refermez les barrières ;
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons ;
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages ;
- Gardez vos détritiques, soyez discret et respectueux de l'environnement.

Information sur la location de VAE :

Les personnes mesurant moins de 156cm, seront équipées d'un VAE semi rigide.
Une assurance anti casse est comprise dans la location des VAE.

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'Izoard,

Nuit 2 : Gîte d'étape & chambre le Riou Vert,

Nuit 3 : Gîte - Hôtel la Baïta du Loup,

Nuit 4 : Gîte d'étape "les Gabelous" ou hôtel** "le Grand tetra"

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

Transfert éventuel en cas de fatigue (sans supplément)

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 numérique à télécharger sur votre smartphone. Il spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté. Nous vous fournirons également les traces GPX sur demande à télécharger sur votre propre outil de guidage si vous le souhaitez.

Un jeu de carte et une fiche de route vous seront également fournis.

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

contenumaterielfour

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). 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 (ou deux) cuissards de bonne qualité avec peau de chamois
- 1 cuissard long
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère.
- 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) de préférence imperméables.
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir
- Un maillot de bain et une serviette
- Drap sac pour la formule gîte d'étape

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 (1.5l 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.
- casque de vélo

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'inscriptions,
les taxes de séjour,
les frais de réservation et d'organisation.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le transport des bagages,
les assurances,
le transport aller-retour au point de départ,
les boissons,
les pique-niques,
la location du VTT électrique,
la location du casque.