Le tour du Queyras en Trail (en liberté)

Pour les adeptes de la course à pied, ce circuit sera forcément à la hauteur !
Des sentiers adaptés à la pratique du trail vous entraîneront vers des panoramas à couper le souffle.
Vous courrez légers, les pique-niques du midi sont pris dans des refuges, pas besoin de les porter.
Des hébergements confortables et chaleureux jalonneront chacune de vos étapes... de quoi vous réconforter après l'effort.

PROGRAMME

Jour 1 : De Bramousse à Saint-Véran
Accueil au petit hameau de Bramousse où nous récupérerons vos sacs. Présentation du circuit puis départ pour le raid.
Au départ du hameau, montée d'échauffement sur piste forestière. Traversée de l'alpagede Bramousse et ses magnifiques chalets puis à partir du col, montée sur les crêtes de Chambrettes et son fameux poste optique. Vue imprenable de l'Ubaye au Thabor.
Descente sur le col du Fromage puis traversée sur le sentier en balcon de l'alpage de Fontantie jusqu'au col des Près Fromage. Descente sur la Chalp de Saint-Véran.
HEURES DE COURSE : 5h
DISTANCE : 19 km
DÉNIVELÉ + : 1200 m
DÉNIVELÉ - : 900 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : De Saint-Véran à Ristolas
Depuis la Chalp, remontée vers le village de Saint-Véran (2040 m, plus haut village d'Europe). Par le Grand Canal, on rejoint la Chapelle de Clausis et le grand cirque au pied de la Tête des Toillies, sur la frontière italienne. Passage au col de Chamoussière (2884 m) puis petit crochet vers le seul 3000 de votre trail : le pic Caramantran (3021 m).
Descente sur le refuge puis remontée vers le col Vieux (2806 m) avant la descente splendide dans la vallée des lacs jusqu'à la Monta.
HEURES DE COURSE : 6h
DISTANCE : 24 km
DÉNIVELÉ + : 1250 m
DÉNIVELÉ - : 1400 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : De la Monta aux Fonts de Cervières
La grosse étape de la semaine ! De la Monta, départ pour les magnifiques crêtes de Peyra Plata puis par la Colette de Gilly, on rejoint Abriès pour une montée vers les lacs Malrifs puis le col à 2866 m. Variante possible par le Roux et le col des Thures selon votre niveau).
Descente dans la large vallée des Fonts jusqu'au refuge.
Possibilité d'une variante plus courte (- 900 m de dénivelé et - 11 km).

HEURES DE COURSE : 6h30
DISTANCE : 31 km
DÉNIVELÉ + : 2100 m
DÉNIVELÉ - : 1950 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagage

Jour 4 : Refuge des Fonts à Arvieux
Retour dans le Queyras par l'ascension facile du col de Péas (2629 m). Descente sur le magnifique sentier du vallon de Péas jusqu'au hameau pastoral de Souliers. Passage à la Bergerie de Souliers, puis montée jusqu'au lac de Souliers. Descente jusqu'au Col Tronchet

(2347 m) puis on rejoint le lac de Roue par la crête de Glaizette. On rejoint Arvieux par le GR5.

Possibilité d'une plus courte (- 500 m de dénivelé et - 8 km)

HEURES DE COURSE : 5h30
DISTANCE : 26 km
DÉNIVELÉ + : 1350 m
DÉNIVELÉ - : 1950 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagage

Jour 5 : Arvieux à Bramousse par Furfande
D'Arvieux, départ pour l'un des plus beaux alpages du Queyras : Furfande. Montée tranquille par la piste forestière de Furfande jusqu'au col (2500 m). Descente par un single dans les alpages au milieu de dizaines de chalets tous plus sympathiques les uns que les autres. On rejoint le Guil par le village perché des Escoyères. Remontée jusqu'à Bramousse en fin d'après-midi.

Possibilité d'une plus courte (- 500 m de dénivelé et - 5 km)

HEURES DE COURSE : 5h00
DISTANCE : 19 km
DÉNIVELÉ + : 1350 m
DÉNIVELÉ - : 1400 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagage

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous avant 10 h au gîte d'étape de Bramousse.

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
De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre :
- via Gap
- via le col du Lautaret et Briançon.

En train :

Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :

Pour la France :
SNCF • Tél : 3635 ou sur Internet www.sncf.fr ou www.dbfrance.fr

Dbfrance :
Tél. 01.44.58.95.40
Fax 01.44.58.95.57
e-mail : info@dbfrance.fr

Gare de Montdauphin-Guillestre, ligne de Briançon (Hautes-Alpes)
• De PARIS :
Aller : train de nuit Paris//Montdauphin-Guillestre ou de jour TGV via Valence ou Grenoble.

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au 3635.Vous pouvez consulter le site de la SNCF. www.sncf.fr
Nous effectuerons pour vous le transfert entre la gare SNCF et Bramousse, coût : 15 € par personne l'aller.

Parking :
Parking sur place

DISPERSION

Dans l'après-midi du dernier jour à Bramousse, vos sacs seront au gîte.

NIVEAU

Trekking - Ascension

Altitude des hébergements : 1800 m environ en moyenne
Durée des étapes : 4 à 6 h par jour
Dénivelé positif moyen : 1450 m par jour
Dénivelé maximum : 2100 m.
Altitude maximum de passage : 3021 m.
Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne. Marche rapide en montée, petite foulée en descente.
Vous ne portez que vos affaires de la journée.

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.

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 il s'agit d'une boucle intégrale

PORTAGE DES BAGAGES
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 10 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 casquette ou bandana

• 1 foulard ou buff

• 1 bonnet léger + gants légers

• T-shirts techniques (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…

• 2 sous-pull techniques + vêtement seconde couche chaud manche longue

• 1 veste polaire (chaude) ou doudoune, qui doit rentrer dans le sac pour pique-niquer au chaud.

• 1 short de trail

• 1 pantalon confortable pour le soir

• 1 veste style Gore-tex, simple et légère

• 1 maillot de bain

• Des sous-vêtements

• Chaussettes de running

• 1 paire de chaussures de trail testée auparavant : attention à la qualité de l'amorti et du grip.

• 1 paire de sandales ou de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.
- pantalon ou collant de course à jambes longues OU combinaison d'un collant et de chaussettes couvrant entièrement la jambe.
- bonnet/gants
- sifflet/couverture de survie/briquet à ne pas mettre en facultatif.
- sous-vêtement chaud à manches longues
- un vêtement seconde couche chaud à manches longues
- bâtons en cas de pluie ou de neige pour votre sécurité sur terrains gras

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. (facultatif)
Pharmacie collective
Pharmacie collective adaptée à votre voyage et placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

LE PRIX COMPREND

Les documents de voyage,
L'hébergement en demi-pension,
Le transport des bagages,
Les frais d'inscription et d'organisation,
Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

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