Randonnée en ski de randonnée nordique

La Haute Route des Escartons en liberté

*Comme les traversées du Jura ou bien du Vercors, la **haute Route des Escartons** fait partis des itinéraires de **randonnée nordique** qu'il est indispensable d'avoir fait ! (ou de faire rapidement)*
Au départ de Saint-Véran, dans le Queyras, vous partirez en toute liberté pour une traversée unique des Alpes du sud.
*Queyras, **Briançonnais**, Piémont... autant de territoire qui se prêtent admirablement à cette technique de glisse.*
Des refuges confortables, un service de transport de sac et de transfert à votre disposition. Pour vous juste le soleil, la neige et le ski de randonnée nordique !

PROGRAMME

Jour 1 : Installation à Saint-Véran
Installation dans votre gîte à Saint-Véran.

HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : Saint-Véran - Refuge de la Blanche
La montée très progressive vers la frontière italienne sera un enchantement... le cadre de cette vallée large dominée par la Tête des Toillies est fort propice à la pratique de la randonnée nordique, cette première journée sera l'occasion pour le groupe de réviser quelques techniques de descente, chaussage des peaux, ...
Nuit dans ce charmant refuge du bout du monde, bordé d'un lac... gelé en hiver bien sûr !

DISTANCE : 8 km
DÉNIVELÉ + : 500 m
DÉNIVELÉ + : 0 m
HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 3 : Refuge de la Blanche - Souliers
Du refuge, vous partirez ski au pied pour 1000m de dénivelé négatif ! Dans une succession de pistes damés et pas damés du tout, vous rejoindrez le village de Aiguilles. Pentes douces, chemins en balcons au programme de cette superbe traversée.
Transfert en minibus sur le hameau pastoral de Souliers à 1800 m.

DISTANCE : 23 km
DÉNIVELÉ + : 60 m
DÉNIVELÉ + : 1100 m
HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Souliers - Col de l'Izoard - Cervières
Du refuge de Souliers, départ pour le lac de Roue, puis en balcon, descente sur piste jusqu'à Arvieux. Nous rejoignons ensuite le fameux col de l'Izoard, passage mythique du Tour de France et frontière entre le Queyras et le Briançonnais.
Longue descente sur le village de Cervières.

DISTANCE : 24 km
DÉNIVELÉ + : 765 m
DÉNIVELÉ - : 810 m
HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Cervières - Refuge Mautino
De Cervières au refuge Mautino par la haute vallée des Fonts de Cervières et le col Bousson (2200 m), vaste passage frontalier d'altitude à l'ambiance très nordique. Nuit au refuge Mautino (2100m) … Vous êtes en Italie. Pour cette étape, vous devrez prendre vos affaires pour la nuit, vous retrouverez vos sacs de la semaine à Névache.

DISTANCE : 11 km
DÉNIVELÉ + : 545 m
DÉNIVELÉ - : 180 m
HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 6 : Refuge Mautino - Clavières
Du refuge Mautino belle randonnée dans ce petit pays du bout du monde. Vous êtes au coeur des « Monts de la Lune ». Traversée jusqu'à Clavière, à la frontière Franco/Italienne puis transfert jusqu'à la gare de Briançon ou de Montdauphin.

DISTANCE : 13 km
DÉNIVELÉ + : 550 m
DÉNIVELÉ + : 450 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous dans l'après-midi au gîte à Saint-Véran pour vous installer.

En train :
Gare de Montdauphin-Guillestre.
De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à "Saint-Véran - Beauregard", correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (https://zou.maregionsud.fr), puis vous aurez 200m à faire à pied pour rejoindre le gîte.

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

Vous pouvez laisser votre voiture à la gare ou monter jusqu'à Prat-Haut : de Guillestre, rejoindre Château-Queyras puis prendre la direction Molines - Saint-Véran jusqu'à Saint Véran. Parking gratuit à l'entrée du village.
Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr www.mappy.fr.
Attention : les cols de l'Izoard, Agnel et Galibier sont fermés l'hiver. Certains sites ou GPS prévoient de vous y faire passer, mais l'accès y est complètement impossible. De même, ne pas prendre les options par le tunnel du Fréjus et Oulx qui sont beaucoup plus longues et très coûteuses. Renseignez-vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

DISPERSION

Le dernier jour à Clavières. Transfert en navette jusqu'à la gare de Briançon. Possibilité de retour sur la gare de Montdauphin ou Saint-Véran pour ceux qui sont venus en voiture.

NIVEAU

Sportif : 3 skis
Pratique régulière. Technique de base acquise. Étape de 25 km environ parfois en toute neige. Bonne condition physique requise. Circuit itinérant nécessitant une pratique non débutante du ski de fond sur pistes tracées (niveau piste rouge) et en hors traces.
Maitrise complète de la lecture de carte, l'itinéraire n'est pas tracé, il est juste jalonné aux carrefours. Notre application numérique pourra être un outil très sécurisant par mauvais temps ou chute de neige fraiche (traces non visible).
Altitude globale : entre 1400 m et 2360 m
Durée moyenne des étapes : 5h30 de ski et 20 km par jour
Dénivelé moyen : 500 m par jour
Altitude maxi de passage : 2360 m
Nature du terrain : Terrain de moyenne montagne, routes et pistesforestières. Évolution sur pistes non tracées et tracées (si les conditions d'enneigement le permettent), avec l'utilisation de matériel de ski de randonnée nordique de dernière génération.
Couverture téléphonique mobile : fonctionne correctement sur l'ensemble de l'itinéraire.

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

Transferts internes en minibus. Compris dans le prix.

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.

1 - Le sac à dos : Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

2 - Le grand sac de voyage souple : Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des véhicules.

GROUPE

Dès 2 personnes.

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

Le matériel n'est pas compris dans le prix.

Il vous faudra du matériel de ski de randonnée nordique léger, ski entre 50 et 70mm de large, bâtons et matériel de sécurité.

Le matériel est réservable dans tous les magasins de location du Queyras (environ 120€ l'équipement complet, y compris le matériel de sécurité) :

- Chaussures de ski souples et légères,
- Skis de randonnées nordiques légers avec carres suivant les conditions du parcours,
- Peaux de phoque pour faciliter les montées,
- Bâtons.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

-Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
-Guêtres.
-Chaussures de randonnée ou après ski.
-Chaussures détente pour le soir (tennis).
-Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un surpantalon imperméable respirant type Gore-tex.
-Un collant thermique type Carline.
-Tee-shirt ou sous-vêtements chauds et respirants. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
-Pull-over chaud ou fourrure polaire.
-Veste style Gore-tex.
-Vêtement coupe-vent.
-Cape de pluie.
-Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.
-Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex.
-Une paire de gants de rechange.
-Tenue d'intérieur pour les étapes.

Equipement :
-Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
-Une pharmacie personnelle contre la fatigue musculaire, les troubles digestifs du froid et de l'altitude, les ampoules, vos médicaments habituels, bande adhésive élastique (élasthoplast : 5 cm x 2,5 m), jeux de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).
-Tampon « Ear » contre les ronflements.
-Boules Quiès.
-Nécessaire de toilette léger.
-Du papier hygiénique et des mouchoirs.
-Serviette de bain.
-Un sac à viande.

-Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
-Gourde isotherme (1,5 litre minimum).
-Lampe de poche.
-Couteau pliant type Opinel.
-Appareil photo.

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...)

LE PRIX COMPREND

- Les documents de voyages
- L'hébergement en demi-pension
- Le transport des bagages (si vous avez pris cette option)
- Les transferts prévus au programme
- Les frais d'organisations et d'inscriptions
- Les taxes de séjours.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le badge d'accès aux pistes (possible sur certaines portions)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pique-niques.