

## Queyras et piémont... Immersion dans les Alpes du soleil

*Baigné par le soleil du Sud des Alpes, le pays du Viso offre les plus belles vallées que chaque randonneur se doit de faire !*

*Queyras, Val Varaita, Val Pellice, Val maira, Haute Ubaye... autant de torrents insolites qui ont donné leur nom à ces vallées chargés d'histoire.*

*En basculant chaque étape sur une vallée différente, vous apprécierez une multitude de panoramas différents avec des passages de haute altitude.*

*Nous avons sélectionné pour vos étapes des hébergements conviviaux, au cœur des villages préservés du développement des infrastructures de stations de sport d'hiver.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 - Guillestre - Molines-en-Queyras**

Accueil à 17h30 à la gare routière de Ville Vieille (05350 Château Ville Vieille - Queyras).

Vous serez transféré dans votre premier hébergement où votre accompagnateur vous présentera le circuit juste avant le diner.

### **Jour 2 - Prats Hauts - Saint-Véran - refuge de la Blanche**

Départ matinal pour Saint-Véran, en balcon le long de la vallée de l'Aigue Blanche. En chemin, visite de Pierre-Grosse et Saint-Véran, deux villages traditionnels et emblématiques du Queyras.

Montée par le Grand Canal jusqu'au refuge de la Blanche, au pied de la tête des Toilies, à 2500m.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 50 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

### **Jour 3 - Saint-Véran - Chianale**

Du refuge de la Blanche, départ pour le col de la Noire, à pratiquement 3000m. Ce col frontalier entre le Queyras et la Haute Ubaye porte bien son nom. Les schistes qui le composent offrent des tons foncés qui tranchent avec les tapis de fleurs qui vous attendent dans la deuxième partie de la randonnée.

Vous aimez les lacs, vous allez être servis ! Lacs de la Blanche, de la Noire, du col Longet, lac Bleu... autant de miroirs des cimes pour vous conduire jusqu'au village piémontais de Chianale. Ce haut village vous séduira par la richesse de son architecture et l'authenticité de ses ruelles.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h 30

**DÉNIVELÉ +** : 530 m

**DÉNIVELÉ -** : 1200 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 4 - Chianale - col Agnel (2750m) - vallée du Guil**

Remontée du col Agnel (2750m) depuis Chianale pour rejoindre le Haut Queyras. Traversée du col Vieux (2850m) et descente de l'incontournable vallée des lacs jusqu'à la vallée du Guil. Classée depuis peu en réserve nationale de biosphère, cette dernière vous séduira avec ses lacs qui s'ouvrent sur un panorama allant jusqu'aux plus hauts sommets de nos Alpes françaises. Nuit dans un petit hameau de la haute vallée du Guil.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h

**DÉNIVELÉ +** : 1150 m

**DÉNIVELÉ -** : 1275 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 5 - Echalp - col Lacroix (2300m) - Ciabot del Pra**

Une journée de récupération de l'Echalp à Ciabot del Pra par le col Lacroix (2300m), ancestral passage frontalier. Nuit en refuge dans le hameau d'alpage piémontais typique de Ciabot del Pra.

Au son des clarines, vous profiterez des ambiances italiennes aux odeurs d'antipasti... Le refuge de Jervis, planté au beau milieu de ce petit plateau, saura vous recevoir pour cette étape plus "cool".

Attention, pour cette soirée (en refuge), vos bagages ne seront pas transportés. Vous devrez prévoir d'emporter dans votre sac à dos vos effets nécessaires pour la nuit.

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h

**DÉNIVELÉ +** : 600 m

**DÉNIVELÉ -** : 600 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

### **Jour 6 - Ciabot del Pra - col d'Urine (2500m) - Abriès**

Retour en Queyras par le col d'Urine (2500m) et descente entre alpages et forêts de mélèzes sur Abriès, l'un des villages les plus animés du Queyras. Au pied du majestueux Pelvas vous profiterez de cette vallée verdoyante à la flore exceptionnellement riche. La forêt reprendra ses droits en arrivant aux abords du village d'Abriès.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 880 m

**DÉNIVELÉ -** : 1050 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 7 - Abriès - pic du Malrif (2900m) - Aiguilles**

D'Abriès en passant par les lacs du Malrif (2500m) et le pic du Malrif (2900m), nous laissons le Queyras pour gagner le col de Malrif, aux portes du Briançonnais. Pour cette belle journée, vous profiterez des plus grands lacs du parc naturel du Queyras, des anciens villages abandonnés de Malrif et du Lombard pour rejoindre Aiguilles qui fait office de "capitale" du Queyras.

Fin de la randonnée vers 14h30 à la gare routière de Ville Vieille. Vous pourrez rejoindre votre hébergement du soir avec votre voiture (si vous êtes venu véhiculé), sinon nous vous y conduirons directement.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 1150 m

**DÉNIVELÉ -** : 1000 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte dans la vallée des Aigues en chambre à partager

### **Jour 8 : Journée de pause !**

Profitez de cette journée pour vous « requinquer » !

Vous pourrez vous balader librement autour de votre hébergement ou profiter de la terrasse ensoleillée de votre gîte. Si vous n'y êtes pas déjà, nous pourrions vous transférer depuis votre hébergement jusqu'à Prats Hauts pour y passer la journée (appeler le 04 92 46 71 72 pour ce transfert, possibilité de pique-nique sur la terrasse).

Vers 18h, vous rejoindrez le reste de votre groupe.

### **Jour 9 - La Roche écroulée - tunnel de la Traversette - refuge du Viso**

Après un petit transfert, nous rejoindrons la Roche écroulée, à l'extrémité du Queyras, pour emprunter l'antique route du sel et rejoindre le premier tunnel transfrontalier de l'histoire des Alpes (15e siècle).

Ce tunnel restauré par les Italiens à l'automne 2014 est une curiosité qui mérite le détour. Dans les falaises qui le dominent, il n'est pas rare de rencontrer des bouquetins qui surveillent paisiblement l'ascension des randonneurs. Une fois atteint le tunnel de la Traversette (2800m), nous redescendrons vers le refuge du Viso (2400m) pour y passer la nuit.

Vos sacs ne sont pas transportés, prévoir un nécessaire léger pour la nuit.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h

**DÉNIVELÉ +** : 1000 m

**DÉNIVELÉ -** : 400 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

### **Jour 10 - Refuge du Viso - col de Vallante - col de la Lauzette**

Départ du refuge du Viso pour une courte ascension jusqu'à la frontière italienne, au col de Vallante (2800m). Nous passerons à proximité des sources du Guil, avec comme premier "réservoir" le lac Lestio, merveilleux miroir des cimes au pied du mont Viso.

Nous emprunterons ensuite un joli chemin en balcon au pied du seigneur des lieux : le mont Viso (3841m). Ce chemin mènera jusqu'au col de la Lauzette (2800m).  
`Nous pourrons faire l'ascension (facultative) de la pointe Joanne (3050m), sans doute le plus beau panorama sur le mont. Longue descente enfin dans un vallon pastoral pour rejoindre le village italien de Chianale.

Nuit en agritourisme. Vous retrouvez vos sacs pour cette nuit.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h 30

**DÉNIVELÉ +** : 400 m

**DÉNIVELÉ -** : 1000 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

### **Jour 11 - Col de Bondormir - refuge du Melezé**

Toujours plein sud, nous quittons Chianale pour nous enfoncer dans le Piémont authentique, celui des villages agricoles, des fermes d'alpages isolées, des torrents magnifiques.

Après la longue montée du col de Bondormir (2600m), nous redescendons dans la vallée cachée de Bellino pour y découvrir des trésors de villages en pierre, de vieux sentiers muletiers oubliés, puis nous gagnons notre confortable refuge du Melezé (1800m).

Vos sacs ne seront pas transportés pour cette nuit, prévoir un nécessaire léger.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h  
**DÉNIVÉLÉ +** : 1000 m  
**DÉNIVÉLÉ -** : 1000 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

#### **Jour 12 - Refuge du Melezé - col de Bellino - Campo Base**

Une belle journée dans les estives. En quittant le refuge du Melezé et la vallée de Bellino, il nous faudra traverser les gorges de Barricates, chemin aménagé suspendu dans de profondes gorges pour permettre aux troupeaux de pâturer de beaux alpages.

De plus en plus haut, les montagnes s'ouvrent davantage jusqu'au col de Bellino (2800m). Descente dans le Val Maira, vallée large et montagnes verticales, jusqu'au village de Chiappera, récemment restauré (1600m).

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h  
**DÉNIVÉLÉ +** : 1000 m  
**DÉNIVÉLÉ -** : 1200 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

#### **Jour 13 - Campo Base - col d'Enchiausa - Chialvetta**

Journée sportive dans un magnifique massif calcaire aux très beaux lacs d'altitude. Cette randonnée nous fera traverser tous les étages montagnards : le fond des vallées avec ses charmants villages, ses forêts de mélèzes, ses alpages et pelouses alpines.

Puis une traversée de moraine permet de franchir le col d'Enchiausa (2700m) au pied de l'impressionnante tête de Moïse.

Descente sur le magnifique village de Chialvetta (1500m) où nous attend Rolando, l'aubergiste qui nous accueille pour une dernière nuit en Piémont italien.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h  
**DÉNIVÉLÉ +** : 1200 m  
**DÉNIVÉLÉ -** : 1200 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

#### **Jour 14 - Chialvetta - passo de la Scaletta - col du Roburent - col de Larche**

Remontée dans le fin fond de la vallée de Chialvetta pour traverser l'énorme chaîne du Chambeyron par le passo de la Scaletta (2600m). Possibilité de baignade au magnifique lac du Roburent avant de franchir le col du même nom par lequel nous revenons en France (2500m). Descente par le lac de l'Oronaye puis fin du parcours au col de Larche (routier).

Retour en minibus vers la gare de Montdauphin en fin de journée.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h  
**DÉNIVÉLÉ +** : 1100 m  
**DÉNIVÉLÉ -** : 600 m

En raison de disponibilité, la première semaine peut s'effectuer en sens inverse, ainsi que le programme de la première semaine peut être inversé avec celui de la deuxième. La teneur des randonnées, les hébergements et les prestations en général resteront inchangés.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Accueil à 17h30 à la gare routière de Ville Vieille (05350 Château Ville Vieille - Queyras). Vous serez transféré dans votre premier hébergement où votre accompagnateur vous présentera le circuit juste avant le diner.

**Il arrive qu'en début ou en fin de saison (avant le 5 juillet et après le 31 août), le service de navette ne soit pas opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9h et une à 15h (coût : 10 €, réservation obligatoire au 04 92 46 71 72).**

### **SI VOUS VENEZ EN TRAIN :**

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

#### De Paris :

**Aller : train de nuit Paris/Montdauphin-Guillestre ou train de jour TGV via Valence ou Grenoble.**

**Retour : train de nuit Montdauphin/Paris ou train de jour Montdauphin/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris.**

**Le séjour est prévu pour que vous puissiez prendre le train de jour qui part de la gare de Guillestre Montdauphin pour Paris.**

**Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au [08.92.35.35.35](tel:08.92.35.35.35).**

**SNCF Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)**

#### De la gare de Montdauphin - Guillestre :

**- À votre arrivée à la gare, prendre la ligne régulière pour Ville Vieille (car) en correspondance avec les arrivées de train en provenance de Paris ou Valence (33 km, +/- 12 €).**

**Renseignements et réservation des cars Guillestre Montdauphin jusqu'à Ville Vieille :**

**[www.zou.maregionsud.fr](http://www.zou.maregionsud.fr)**

**A Ville Vieille : Bar, restaurants, magasins de produits régionaux, office de tourisme, Boulangerie (Dépose de sacs, casse croute possible si vous arrivez par le train de nuit à l'hôtel « le Guilazur » juste en face de la gare routière). Balade possible sur le chemin balisé vers le chemin des Astragales (2h30 de randonnée).**

### **SI VOUS VENEZ EN VOITURE :**

**De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre:**

**- Via GAP**

**- Via le col du Lautaret et Briançon.**

**Renseignez vous sur l'état de la route du col au [04 92 24 44 44](tel:04.92.24.44.44)(répondeur).**

**De Guillestre, rejoindre Château-Queyras puis Ville Vieille (1,5km, le seul rond point dans le Queyras). Parking gratuit sur place à côté de l'Office du Tourisme.**

**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)**

## **DISPERSION**

Transfert en minibus depuis Larche jusqu'à la gare de Montdauphin. Fin du séjour vers 18h15. Possibilité de retour vers Molines-en-Queyras (point de départ de la randonnée).

## **NIVEAU**

### **Caractéristiques du circuit :**

Altitude globale : entre 1500 et 2900m

Altitude des hébergements : 1850m en moyenne

Durée des étapes : 5 à 8h de marche par jour

Dénivelé positif moyen : 950m par jour

Dénivelé maximum : 1200m.

Altitude maximum de passage : 2900m.

Nature du terrain : terrain de moyenne montagne avec malgré tous des passages à 3000m, sans difficultés particulières. Beaucoup d'alpages herbeux, de cols plutôt rocailleux. Peu d'exposition au vertige.

Difficultés particulières : circuit itinérant nécessitant une bonne condition physique.

Circuit réalisé en collaboration avec des partenaires.

NB : l'itinéraire de la première semaine peut s'effectuer dans les deux sens en fonction des dates et les 2 semaines peuvent être inversées. Cela ne change rien aux prestations mais le rendez-vous de départ sera décalé en matinée.

## **HEBERGEMENT**

Hébergement en gîtes et refuges de montagne. Petits dortoir, sanitaires communs.

J1 : gîte à Prats Hauts

J2 : refuge de la Blanche

J3 : agritourisme Chianale (Italie)

J4 : gîte 7 degrés Est

J5 : refuge Jervis (Italie)

J6 : gîte le Villard

J7 : gîte Yak Avenir ou P'tite Auberge

J8 : gîte de Prats hauts ou 7 degrés Est

J9 : refuge du Viso

J10 : gîte Catello ou Chianale (Italie)

J11 : refuge Meleze (Italie)

J12 : gîte Campo Base (italie)

J13 : Albergo Chez Rolando (Italie)

### **Nourriture :**

Repas traditionnels et copieux beau clin d'œil à la gastronomie italienne que vous aurez la chance de découvrir dans le Val Varaita et le Val Maira. Pique nique préparé par votre logisticien, votre guide ou bien par les refuges.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Transfert le J8 entre Aiguilles et la vallée des Aigues, J9 entre la vallée des Aigues et la Roche écroulée et le J14 entre le col de Larche et la gare de Montdauphin.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vos bagages seront transportés en taxi, ils ne devront pas excéder 12 kg maximum au risque de refus ou de surtaxe. Le guide vous fournira des étiquettes propres à son circuit (reconnaissables par les taxis). Aucun objet ne devra être accroché à l'extérieur du sac au risque qu'il se décroche pendant les manipulations.

Seule les étapes du refuge de Jervis, Refuge du Viso, Chiappera et Chialvetta ne possèdent pas le transfert de bagages.

Un sac allégé pour la nuit pourra être transporté au refuge de la Blanche.

## **GROUPE**

de 4 à 15 participants.

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne breveté d'état

## **MATERIEL FOURNI**

Petit matériel pour les pique-niques.

### **Trousse de secours :**

Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements :**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- 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 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie
- 1 surpantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- 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)
  - 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir.
- 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 (1,5 litre minimum)
- 1 boîte étanche (300ml env.) pour vos pique nique et des couverts
- 1 lampe frontale (facultatif)
  - 1 couverture de survie (facultatif)
  - 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
  - 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
  - Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
  - 1 serviette de toilette à séchage rapide
  - Boules Quies (facultatif)
  - Papier toilette
  - Crème solaire + stick à lèvres
- Un drap sac pour les nuits en refuge

#### **Pharmacie personnelle :**

- Vos médicaments habituels
- 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**

- Le transport des bagages (sauf pour les étapes en refuge inaccessibles)
- l'encadrement
- l'hébergement en pension complète sauf les boissons
- les frais d'inscriptions
- les frais de réservation et d'organisation
- les taxes de séjours

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances
- le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- les boissons, le vin à table
- les dépenses personnelles
- les activités libres de l'après-midi du J7

- **les séances de massage en option.**