

## Tour du Queyras en ski de rando

*Le Queyras est sans conteste le paradis des amoureux de ski hors-piste et de sensation de bonne glisse en pleine nature !*

*Ce stage est une invitation à l'évasion, dans le paradis blanc de la haute vallée du Queyras ! Un séjour intégralement au-dessus de 2000 m d'altitude pour vous garantir un enneigement de qualité.*

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 : Tête de Girardin (2875 m) - Ceillac - Saint-Véran**

Accueil à 8h30 à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

Prise du matériel à Guillestre puis départ pour une première journée dans la vallée de Ceillac.

Par les remontées mécaniques, nous irons au Collet de Sainte-Anne (2408 m). Après une courte descente, nous mettrons les peaux de phoques pour traverser le cirque glacier du lac Sainte-Anne. Nous atteignons le col Girardin (2699 m), puis longeons la crête jusqu'à la tête Girardin.

Nous terminons cette journée par une descente exceptionnelle jusqu'à Ceillac. Transfert à Saint-Véran pour y passer la nuit.

**TEMPS DE SKI** : 5h

**DÉNIVELÉ +** : 470 m

**DÉNIVELÉ -** : 1050 m

**HEBERGEMENT** : en gîte

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 2 : Pic de Château Renard (2989 m) - Refuge de la Blanche**

Au départ de Saint-Véran, vous prendrez les remontées mécanique pour atteindre le sommet de la station à plus de 2800 m. Descente dans le vallon de la Blanche pour rejoindre la Chapelle Sainte Elisabeth.

Vous rejoindrez par ce vallon le refuge de la Blanche situé à quelques encablures, blottis au pied de la Tête des Toillies, sur la frontière Italienne.

**TEMPS DE SKI** : 5h

**DÉNIVELÉ +** : 300 m

**DÉNIVELÉ -** : 600 m

**HEBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 3 : Sorties autour du Refuge de la Blanche**

De ce camp de base à 2500 m d'altitude, vous aurez le choix de "vous gaver" de poudreuse sur les nombreuses courses qui vous tendent les bras :

Col de la Noire, Col Blanchet, Tour de la tête des Toillies, Vallon de Cornivier, ...

Le soir, vous rentrerez skis aux pieds, dans votre refuge bien au chaud pour une deuxième nuit.

**TEMPS DE SKI** : 5h

**DÉNIVELÉ +** : 800 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**HEBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 4 : Pic de Caramantran (3025 m ) - Refuge Agnel (2580 m)**

Selon les conditions, deux options s'offrent à nous pour cette journée : Pic de Caramantran (3025 m ) ou Pointe des Sagnes longues (3032 m ). Deux sommets remarquables offrant des panoramas incroyables. Nous gagnerons le refuge Agnel en dévalant les versants nord, souvent recouverts de neige poudreuse.

**TEMPS DE SKI** : 4h30

**DÉNIVELÉ +** : 500 m

**DÉNIVELÉ -** : 500 m

**HEBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

**Jour 5 : Col de l'Eychassier (2917 m) - L'Echalp (1690 m)**

Départ du refuge Agnel pour une montée au Col de l'Eychassier. Du sommet, une vue imprenable s'offrira sur les crêtes de la Taillante.

Nous entamerons ensuite la descente en passant par le lac de Foréant et le lac Egorgéou.

Juste avant d'atteindre le fond de la vallée, un point de vue magnifique se révélera sur le géant local, le Mont-Viso (3841 m).

**TEMPS DE SKI** : 5h

**DÉNIVELÉ +** : 370 m

**DÉNIVELÉ -** : 1250 m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

Pour des raisons évidentes de sécurité ou de disponibilité, l'hébergement et les activités peuvent se dérouler dans une autre vallée de ce petit massif.

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

Accueil à la gare de Montdauphin-Guillestre le jour 1 à 8h30 en tenue. Penser à louer votre matériel chez notre partenaire à Guillestre (voir la rubrique "équipement à prévoir").

Accès

En train :

Gare SNCF de Montdauphin-Guillestre (05). Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz. En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence (en correspondance avec les TGV). Réservation sur [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)

En voiture :

Gare SNCF de Montdauphin-Guillestre. Parking gratuit et non gardé mais sans risque.

### **DISPERSION**

Dispersion le dernier jour à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre pour 18h.

### **NIVEAU**

Niveau Technique

Pentes le plus souvent faciles et vastes. Notions de ski de randonnée nécessaires, niveau piste noire requis. Formation par le guide aux techniques de ski de rando.

Niveau Physique

Bonne condition physique 4 à 6 heures de ski par jour, petites montées à pied possible. Dénivelés positifs pouvant être compris entre 500m et 800m par jour.

### **HEBERGEMENT**

Hébergement en refuges et gîtes confortables en dortoir en demi-pension avec sanitaires et douches chaudes en communs.

### **TRANSFERTS INTERNES**

En minibus

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous retrouvez vos bagages tous les soirs sauf au refuge Agnel.

### **GROUPE**

De 3 à 8 participants.

### **ENCADREMENT**

Par un guide de Haute Montagne

## **MATERIEL FOURNI**

Le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde) si les personnes ne sont pas équipées.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Matériel technique :**

Skis de randonnée munis de fixations de randonnée, peaux de phoque + couteaux, bâtons, chaussures de ski. Le tout en excellent état. Nous vous conseillons les skis de randonnée de type freerando pour profiter un maximum des descentes en toute neige et dans la poudreuse.

Le guide pourra juger votre matériel comme inadapté et vous demander d'en louer pour partir sur le circuit.

Si vous possédez un DVA, une pelle et une sonde, veuillez nous le signaler

### **Location de matériel**

Vous devez effectuer vous-même la réservation sur le site Internet de notre partenaire à Guillestre <https://sport-altitude.fr> ou par téléphone au 04 92 53 09 78. Vous ferez un arrêt à la location avec le guide au début de votre séjour pour récupérer le matériel et à la fin du séjour pour rendre le matériel.

Location du pack ski, chaussures, peaux : environ 160€ pour 5 jours.

### **Pour la tête :**

Bonnet chaud /Cache-col ou Buff

Masque de ski et lunettes de soleil avec verres indice de protection UV4/

Casque de ski (recommandé)

Conseil pour lunettes et masques : les verres photochromiques s'adaptent à la luminosité et varient de l'indice 2 à l'indice 4 pour optimiser la visibilité entre ombre et lumière. Très pratique.

### **Pour le corps :**

Sous-vêtements techniques : haut manches longues et collant pour apport de chaleur sous le pantalon

Veste polaire légère / Veste duvet synthétique avec capuche pour glisser sous la Gore Tex et apporter un apport de chaleur supplémentaire lors des pauses / Veste avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex, légère et compressible pour réduire l'encombrement dans le sac à dos

Gants légers (polaire ou soft shell) /Gants chauds avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex/Sous-gants en soie

Pantalons avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex

Maillot de bain, il prend si peu de place dans les bagages que ce serait dommage de ne pas l'avoir en cas de besoin !

### **Pour les pieds :**

Chaussettes de ski

Conseil : La laine Merinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous rééquiper.

Pantoufles recommandées pour le soir (chausson disponibles au refuge)  
L'équipement vestimentaire a beaucoup d'importance dans la réussite de votre séjour.

**Trousse de toilette & kit de premiers soins :**

Trousse de toilette avec nécessaire personnel

Kit de secours basique.

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent).

**Bagages :**

Gourde 1L,

thermos ou Camelback,

couteau de poche,

crème solaire indice 50.

Sac de voyage résistant type Duffle de 90L, à laisser au gîte. Evitez les valises rigides. Un petit sacs de 15l vous sera prêté pour un portage au refuge.

**LE PRIX COMPREND**

- l'organisation,
- la demi-pension pour 4 nuits,
- 5 pique-niques,
- l'encadrement par un guide de haute montagne pour 5 jours,
- tous ses frais,
- une révision de l'utilisation du matériel de sécurité,
- le transport entre les différents sites,
- le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde) si les personnes ne sont pas équipées.

**LE PRIX NE COMPREND PAS**

- les transports aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- toutes les boissons y compris celles des repas,
- les forfaits de remontées mécaniques,
- la location éventuelle de matériel,
- les frais à caractère personnel
- vos assurances personnelles et tout ce qui n'est pas prévu sous la rubrique « le prix comprend ».

