

COULEURS D'AUTOMNE EN QUEYRAS



Un moment magique de l'année dans un endroit magique... Le Queyras, ses alpages, ses sommets et ses vallons parés des teintes chatoyantes de l'automne... un programme haut en couleurs!

L'arbre-roi ici est le mélèze, qui se couvre à la fin octobre d'un orange doré inimitable, revêtant la montagne d'une parure flamboyante. Sous un ciel d'un bleu limpide, c'est un vrai festival de couleurs et de lumières!

- ▶ Randonnées en étoile de niveau moyen
- ▶ 7 jours - 6 nuits - 6 journées de marche
- ▶ 5 à 6h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 700 à 1000m.
- ▶ Bons sentiers et hors sentier facile
- ▶ Portage : affaires pour la journée, eau, pique-nique
- ▶ Hébergement : gîtes en demi-pension, dortoirs (chambre possible), pique-niques préparés en commun
- ▶ Transferts : avec mon minibus
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes*

Au programme de cette semaine, des randonnées en étoile dans les différentes vallées du Queyras, au départ de deux gîtes : l'un, à l'est, tout près du célèbre village de Saint Véran, le plus haut village d'Europe ; l'autre, côté ouest, dans le charmant hameau de Souliers, petit bout du monde.

Le tout avec un sauna dans le premier gîte et des séances d'étirements-relaxation pour ceux qui le souhaitent, deux bonnes tables - et beaucoup de convivialité!

26 oct - 1^{er} nov 2021

785 €

Niveau moyen

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

* Prix pour un groupe de 4 : 880€/personne

PROGRAMME

Jour 1 : mercredi 26 octobre : accueil à Guillestre - Saint Véran

Accueil à 17h devant la gare de Montdauphin-Guillestre et trajet (40mn) avec mon minibus pour La Chalpe de Saint Véran. Installation et nuit au gête.

Jour 2 : jeudi 27 : sommet Bucher et Fontantie

Au départ à pied du gête, une boucle de toute beauté par ces temps automnaux, qui nous fera découvrir les chalets d'alpage de Fontantie disséminés dans les prairies et le sommet Bucher (2257m) avec son superbe panorama, toujours sous les mélèzes flamboyants!

+/-750m, 5h. Nuit en gête à Saint-Véran.

Jour 3 : vendredi 28 : la Blanche

Ambiance plus haute montagne aujourd'hui pour cette splendide boucle qui nous fera passer en Italie, longer de superbes lacs et franchir trois cols à presque 3000m, avec le Mont Viso en toile de fond de ce cadre grandiose!

+/-1050m, 5 à 6h. Nuit en gête à Saint-Véran.

Jour 4 : samedi 29 : sous le Bric Bouchet

Transfert vers Abriès et le petit hameau de Valpréveyre, d'où nous partons sous le sommet du Bric Bouchet en direction des cols de Bouchet et de Valpréveyre (2737m). Retour par l'Italie ou hors sentier par une crête sauvage. Transfert vers le joli hameau de Souliers où nous attend Arthur.

+/-950m, 5h30. Nuit en gête à Souliers.

Jour 5 : dimanche 30 : vallon de Souliers

Départ à pied du gête aujourd'hui pour cette montée dans le très joli vallon de Souliers, avec sa bergerie, jusqu'àu lac de Souliers (2487m) sous le pic de Rochebrune ; retour par le col Tronchet (2347m).

+/-700m, 5h. Nuit en gête à Souliers.

Jour 6 : lundi 31 : vallon de Fontouse

Montée entre les mélèzes dans un vallon très bucolique jusqu'àu col de Fontouse (2289m), et redescente sur Arvieux dans une belle forêt via de charmants hameaux.

+/-750m, 5h. Nuit en gête à Souliers.

Jour 7 : mardi 1^{er} novembre : Ceillac et ses lacs

Le bouquet final avec les splendides lacs Sainte Anne et Miroir, au-dessus du village de Ceillac, où se reflètent les montagnes avoisinantes, un must en toute saison mais particulièrement en ce moment! Transfert retour (20mn) à la gare de Montdauphin-Guillestre pour 16h30.

+/-700m, 5h30.



DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le mercredi 26 octobre à 17h devant la gare de Montdauphin-Guillestre
- ▶ Fin du séjour le mardi 1^{er} novembre à 16h30 au même endroit.

Pour se rendre à Montdauphin-Guillestre :

- En train : TGV-TER Paris-Valence-Briançon ou Grenoble-Gap-Briançon ou ligne TER Marseille-Briançon ; ou le train de nuit depuis Paris-Austerlitz. Avant de prendre des billets non remboursables, demandez-moi si le circuit est bien confirmé. Prévenez-moi rapidement si l'horaire retour est trop juste.
- En voiture : par l'A51 via Marseille-Sisteron puis N94 via Gap-Embrun ; de Grenoble par le col du Lautaret, ou la N85 via La Mure-Gap puis la N94. Vous pouvez laisser votre véhicule devant la gare.
- En covoiturage : je vous ferai parvenir la liste des participants au circuit. N'hésitez pas!

HÉBERGEMENT & RESTAURATION

- Gîte-hôtel La Baïta du Loup à St Véran ([site web](#)) : confortable gîte avec dortoirs de 4 ou 8 personnes, sanitaires communs. Possibilité, sous réserve de disponibilité et si vous me le dites très vite, d'avoir des chambres de 2 pour un supplément à régler sur place de 10€/nuit/pers (ou même des chambres en hôtel).
- Gîte Le Grand Rochebrune à Souliers ([site web](#)) : gîte chaleureux et rustique avec très grands dortoirs munis de cloisons. Possibilité de chambre double pour 10€/pers/nuit.
- Amenez votre sac à viande, votre serviette et vos chaussons ou chaussures d'intérieur.
- Pique-niques (salades et spécialités) préparés sous ma houlette, aide plus que bienvenue !

BIEN-ÊTRE

- Dans la mesure de l'espace disponible : séances après les randos avec pratiques de yoga, de qi-gong et de relaxation.
- Sauna en accès libre à la Baïta du Loup.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.



Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au déjeuner du J7
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert A/R chez vous-Guillestre
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (virement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la journée + l'eau, le pique-nique et les en-cas du jour.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 30 litres environ, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- T-shirts + hauts à manches longues
- 1 pantacourt ou 1 pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 1 pantalon plus épais s'il fait froid ou un collant
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune chaude
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac (obligatoire) et 1 surpantalon léger et imperméable (recommandé)
- Bonnet et gants obligatoires, à portée de main dans le sac
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir 1,5 litres d'eau
- 1 couteau de poche et une cuillère
- Pas besoin d'autre vaisselle pour le pique-nique, je la fournis
- Bâtons recommandés
- Sacs plastiques et/ou sacs étanches : pour emballer la nourriture et vos affaires pendant la marche + des petits pour servir de poubelles
- Couverture de survie si vous en avez une

Pour les nuits en gîte:

- Sac à viande ou duvet léger (obligatoire)
- Serviette et affaires de toilette
- Boules Quiès...
- Lampe frontale
- Sandales ou chaussons d'intérieur

Pour les éventuelles séances de bien-être :

- Une tenue ample, confortable et chaude
- Je fournis tapis, coussins et qq plaids
- Maillot de bain pour le sauna à St Véran

Pharmacie :

- Kit sanitaire Covid obligatoire comprenant :
 - Un masque par jour au moins
 - Un flacon de gel hydroalcoolique
 - Un petit sac poubelle par jour au moins
 - Du savon de Marseille
- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses + désinfectant, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

- Éventuellement une multiprise pour charger vos appareils
- Couverture réseau très limitée en montagne, wifi à Saint Véran et à Souliers
- Une petite spécialité chez vous sera plus que bienvenue!!

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Pensez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s). Le tout dans une pochette étanche avec votre argent.
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europ Assistance avec l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour ainsi que bagages et effets personnels.

CARTES

- IGN 1:25000 3637OT Mont Viso
- IGN 1:25000 3537ET Guillestre



INFO COVID 19

Pour vous protéger et protéger les autres... quelques règles et infos à lire **impérativement** avant le départ

À ne pas oublier avant la randonnée

- Votre kit sanitaire **obligatoire** (1 masque par jour, 1 flacon de gel hydroalcoolique, 1 petit sac poubelle par jour, savon de Marseille)
- Le matériel spécifique requis par les refuges (si spécifié)
- Veillez à bien à venir avec tout le matériel personnel nécessaire et notamment : bouteille d'eau, gobelet, couverts, boîte pique-niques
- Pensez à marquer votre matériel, notamment bâtons et chaussures, par exemple avec du scotch de couleur (éventuellement en y mettant votre nom), de façon à ce qu'il soit clairement identifiable.
- Chacun est responsable de son matériel. Il ne pourra rien vous être prêté.

Pendant la randonnée

En fonction du terrain et dans la mesure du possible, je mettrai tout en oeuvre pour assurer le respect des dernières consignes de distanciation en vigueur.

Risque Covid

- Avant la rando, vous vous engagez, si vous présentez des symptômes du virus, ou avez été en contact avec une personne présentant les symptômes, à renoncer à votre voyage
- Couverture du risque Covid 19 pendant la rando : vous référer à votre contrat d'assurance

Hébergement

Les hébergements sélectionnés nous ont garanti la mise en place et le respect d'un protocole sanitaire pour l'accueil de leurs clients. Chaque hébergeur fait tout son possible pour garantir la sécurité sanitaire de son établissement, même si cela reste des hébergements collectifs, avec tout ce que cela implique.

Transferts en véhicule

Le masque est obligatoire dans mon minibus, dans les taxis et dans le véhicule d'autres participants, si d'aventure vous covoiturez.

**GESTES SÛRS
ET BONNE DISTANCE
POUR VOUS PROTÉGER
ET PROTÉGER LES AUTRES...**

**ENSEMBLE
RESPECTONS
AU QUOTIDIEN**

**5 GESTES
BARRIÈRES**



1

SE LAVÉ les mains fréquemment et correctement avec de l'eau et du savon ou un gel hydroalcoolique



2

TOUSSER ou **ÉTERNUER** dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique



3

JETER son mouchoir à usage unique, ses gants et son masque dans une poubelle



4

RESPECTER la distance physique préconisée, les équipements et les précautions nécessaires à la pratique des activités



5

SALUER sans se serrer la main ni s'embrasser