



# Fiche Technique

## Tour du Queyras en trail

*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 léger, les niques du midi sont pris dans des refuges, pas besoin de les porter*

*Des hébergements confortables et chaleureux jalonnent chacune de vos étapes... de quoi vous reconforter après l'effort.*

*Vous bénéficierez pour ce circuit d'un encadrement spécifique et adapté à la gestion de l'effort, échauffement, récupération, étirements, nutrition, technique de course en montagne, technique pour l'utilisation des bâtons...*

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 : Accueil - Installation**

Accueil à Bramousse en fin d'après midi. Débriefing avec votre accompagnateur, point sur le matériel.

**HÉBERGEMENT** : gîte de Bramousse

### **Jour 2 : De Bramousse à Saint Véran**

Au départ du hameau, monté d'échauffement sur piste forestière. Traversée de l'alpage de 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** : 5h30, 19km

**DENIVELÉ +** : 1200 m

**DENIVELÉ -** : 900 m

### **Jour 3 : De Saint Véran à Ristolas**

Depuis la Chalp, remontée vers le village de Saint Véran (2040m, 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 Toilies, sur la frontière italienne. Passage au Col de Chamoussière (2884m) puis petit crochet vers le seul 3000 de votre trail : le Caramentran (3021m).

Descente sur le refuge puis remontée vers le Col Vieux (2806m) avant la descente splendide dans la vallée des lacs jusqu'à la Monta.

**HEURES DE COURSE** : 6h, 24 km

**DENIVELÉ +** : 1250 m

**DENIVELÉ -** : 1400 m

**HÉBERGEMENT** : nuit en gîte

#### **Jour 4 : De la Monta au 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 abries pour une montée vers les lacs Malrifs puis le col à 2866m. Variante possible par le Roux et le Col des Thures selon le niveau du groupe). Descente dans la large vallée des Fonts jusqu'au refuge.

**HEURES DE COURSE** : 6h30, 31 km

**DENIVELÉ +** : 2100 m

**DENIVELÉ -** : 1950 m

**HÉBERGEMENT** : nuit en refuge

#### **Jour 5 : Refuge des Fonts à Arvieux**

Retour dans le Queyras par l'ascention facile du Col de Péas (2629m). 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 (2347m) puis on rejoint le lac de Roue par la crête de Glaizette. On rejoint Arvieux par le GR5.

**HEURES DE COURSE** : 5h30, 26 km

**DENIVELÉ +** : 1350 m

**DENIVELÉ -** : 1950 m

**HÉBERGEMENT** : nuit en gîte

#### **Jour 6 : 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 (2500m). Descente par un single dans les alpages au milieu de dizaine de chalets tous plus sympathique les uns que les autres. On rejoint le Guil par le Village perché des Escoyères. Remontée jusqu'à Bramousse en fin d'après midi.

**HEURES DE COURSE** : 5h, 19 km

**DENIVELÉ +** : 1350 m

**DENIVELÉ -** : 1400 m

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

A 18h30, à 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](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://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](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

Dbfrance :

Tél. 01.44.58.95.40

Fax 01.44.58.95.57

e-mail : [info@dbfrance.fr](mailto: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](http://www.sncf.fr)

#### **Correspondance :**

Des navettes sont mise en place au départ de la gare. Horaires et inscription obligatoire au 04 92 502 505

## **Parking :**

parking sur place

## **DISPERSION**

À 16 heure à Bramousse

## **NIVEAU**

Treking - Ascension

Altitude des hébergements : 1800 m environ en moyenne

Durée des étapes : 4 à 6h par jour

Dénivelé positif moyen : 1450m par jour

Dénivelé maximum : 2100 m.

Altitude maximum de passage : 3021 m.

Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés facile de moyenne montagne.

Vous ne portez que vos affaires de la journée.

Voyage réalisé en collaboration avec des partenaires.

## **HEBERGEMENT**

5 nuits en gîte d'étape ou refuge confortables (dortoirs de 5 à 12).

## **TRANSFERTS INTERNES**

Pas de transfert il s'agit d'une boucle intégrale

## **PORTAGE DES BAGAGES**

En taxi chaque jour

## **GROUPE**

de 4 à 10 participants

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne spécialisé.

# **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). Eviter 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

## **Equipement :**

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 camel bag (1,5 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couverture de survie (facultatif) briquet+sifflet
- 1 couteau de poche
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent en 4 tailles).
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres.

## **Couchage**

Drap de sac à prévoir, les hébergements sont équipés de couvertures

Conseils : bâtons (type marche nordique télescopiques) utiles pour soulager les genoux à la descente, utiles à la montée pour les forts dénivelés, utiles en cas de pluie ou de neige.

## **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**

Le transport des bagages, l'encadrement, l'hébergement en pension complète sauf les boissons et certains repas.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

**Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,  
les assurances,  
les frais d'inscription,  
les boissons.**