

# LA VIE SAUVAGE

*Randonnée liberté été*

## L'étoile du Queyras en 6 jours (liberté en étoile)



Organiser votre semaine comme bon vous semble !

C'est l'intérêt de ce circuit où vous serez sur 1 ou 2 camps de base et vous rayonnerez tous les matins vers un panel de randonnées dont nous vous donnerons les fiches techniques et les explications nécessaires. Si vous le souhaitez, au cours de la semaine, vous pourrez également bénéficier des services de l'un de nos accompagnateurs qui vous prendra dans son groupe pour vous faire bénéficier de son savoir sur la vie, la faune, la flore et l'habitat de ce haut pays.



## PROGRAMME

### Jour 1 :

Crête de Curlet au départ du Pont du moulin : véritable promontoire au formidable point de vue sur Saint-Véran : 4 h de marche

### Jour 2 :

Sommet Bucher en boucle au départ de la Chalp, retour par la Rua de Molines. 5h30 de marche

### Jour 3 :

La vallée des lacs, au départ du col Agnel. 5 h de marche

### Jour 4 :

Le col Lacroix, au départ de l'Echalp, en boucle avec retour sur la Monta, véritable balade sur la frontière italienne au milieu des rhododendrons. 4h30 de marche

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

À Saint-Véran, le nom de votre hébergement vous sera communiqué lors de votre réservation. Il s'agira soit du gîte des "Gabelous", l'auberge "la Baïta du Loup", le gîte du "Petit Chalet" à Ceillac, ou bien encore "Les Baladins" à Ceillac.

### **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)

Parking gratuit, non gardé, à proximité des gîtes.

En train

Veillez consulter la SNCF : Internet [www.voyages-sncf.fr](http://www.voyages-sncf.fr) au moment de votre inscription.

Gare de Montdauphin-Guillemestre, ligne de Briançon (Hautes-Alpes)

Pour les horaires des navettes Montdauphin/Château-Queyras, contactez "05 voyageurs" au 04.92.502.505.

Un véhicule sera indispensable pour vous rendre au départ de vos randonnées (- de 20 mn)

### DISPERSION

Saint-Véran ou Ceillac.

## NIVEAU

Niveau moyen

Dénivelé positif moyen : 500 m par jour

Durée moyenne des étapes : 5 h par jour

Difficultés particulières : randonnées sur bons sentiers de montagne balisés, chemins forestiers et anciens canaux.

Plusieurs options de randonnées, du niveau 1 à 2 chaussures.

Réseau portable : Fonctionne correctement sur ce tour.

Les numéros de téléphone des hébergements seront précisés sur les vouchers.

Possibilité de faire des sorties avec accompagnateur dans votre semaine : 30 € par jour selon la disponibilité

## HEBERGEMENT

Hébergement

Nuits en plusieurs formules 4 jours et 3 nuits:

Gîte en chambre de 4 à partager, sanitaires bien souvent à partager sur le pallier, draps non fournis.

Gîte en chambre de 2 (sanitaires à partager, draps non fournis) : + 40 € par personne

Une formule hôtel est disponible : FRAL21

Nourriture

Demi-pension, possibilité de commander des pique-niques la veille, quand vous arrivez à l'hébergement. Possibilité de vous ravitailler à Saint-Véran village

Supplément 3 pique-niques : 30 €



## TRANSFERTS INTERNES

Vous devez disposer de votre véhicule pour ce séjour.



## PORTAGE DES BAGAGES

Pas de transport de bagages nécessaire sur ce circuit.



## GROUPE

De 2 à 20 participants



## 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

contenumaterielfourn



## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

**Vêtements**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- paire de gants (facultatif)
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter 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) de préférence imperméables.
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir
- Un maillot de bain et une serviette

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

## Équipement

- 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 l de préférence)
- 1 lampe frontale (facultatif)

- 1 boussole
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (facultatif)
- 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)
- Boule Quiès (facultatif)
- Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.

### MATERIEL PIQUE-NIQUE

- Une boîte plastique hermétique
- Un gobelet
- Des couverts

### 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.

### LE PRIX COMPREND

Les documents de voyage, l'hébergement en demi-pension



## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

Les assurances, les frais d'inscription, les taxes de séjour, le transport A/R, les boissons, les déjeuners, les suppléments pour les autres types d'hébergements que chambre de 4 à partager.

