



*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, avec transfert compris : 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

### Jour 5 :

L'alpage de Furfande au départ du Queyron : 5h30 de marche

### Jour 6 :

Au départ de Ceillac : lac Sainte-Anne et lac Miroir en boucle : 5 h 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", de l'auberge "la Baïta du Loup", du gîte "le Petit Chalet" ou du gîte "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 directe 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-Guillegre, ligne de Briançon (Hautes-Alpes)

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

## DISPERSION

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.

Déplacement soit avec votre véhicule personnel, soit des navettes peuvent vous être proposées pour certains linéaires où nous vous assurons le retour.

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

## HEBERGEMENT

Hébergement

Nuit en plusieurs formules :

Gîte en chambre de 4 à partager : Chambres avec 4 lits individuels, les sanitaires sont le plus souvent à partager sur le pallier.

Gîte en chambre de 2 : + 40 € par personne : soit avec deux lits, soit avec un lit double, les draps ne sont pas fournis, les sanitaires sont à partager sur le pallier.

Formule hôtel disponible : code FRAL21

Nourriture

Demi-pension, possibilité de commander des pique-niques la veille (environ 10€ par jour et par personnes), quand vous arrivez à l'hébergement.

Possibilité de vous ravitailler à Saint-Véran village ou à Ceillac village.

## TRANSFERTS INTERNES

Vous devez disposer d'un véhicule pour l'accès au départ de vos randonnées (- de 20 mn de votre gîte).

## PORTAGE DES BAGAGES

Pas de transport de bagages nécessaire sur ce circuit.

## GROUPE

De 2 à 15 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.**

