

# LA VIE SAUVAGE

*Randonnée liberté en VTT*

## Les balcons du Queyras en VTT



Le Queyras regorge d'itinéraires VTT sportifs, mais aussi accessibles à tous, empruntant d'anciens chemins muletier, de belles pistes forestières reliant ainsi chaque village entre eux.

Ce séjour que nous vous proposons, avec son profil facile, vous permettra de visiter chacune des vallées, chacun des villages du Queyras, tout en prenant paisiblement, part à une vraie itinérance en VTT.



## PROGRAMME

### J1 : Accueil à Aiguilles - Aigue Blanche - Saint Véran

Départ de Aiguilles pour une belle remontée de l'Aigue Blanche par des chemins forestiers puis muletier.

Passage dans les forêts de Chanteloube, Les villages de Molines et de la Chalp de saint Véran.

Par le Pont Vieux, nous rejoindrons notre hébergement au coeur de Saint Véran pour y passer 2 nuits.

12 Km /+ 550 m / - 100 m

Nuit à Saint Véran

### J2 : Saint Véran - Lac et refuge de le Blanche - Saint Véran

De Saint Véran, nous remonterons le vallon de l'Aigue Blanche par la piste forestière de la Mine.

A la Chapelle de Clausis, l'itinéraire se corse un peu et rejoint le Refuge de la Blanche, blottis au pied de la tête des Toilies, frontalière avec l'Italie. Il fera bon casser la croûte au refuge, au bord du lac, dans ce lieu enchanteur !

Descente par le GR jusqu'à aint Véran.

16 Km / + 600 m / - 600 m)

### J3 : Saint Véran - Prats Hauts - Ville Vieille

Une belle journée, facile de descente nous attend aujourd'hui.

Par le bois des amoureux, nous rejoindrons le magnifique village de Pierre Grosse puis le hameau suspendu de Prats hauts.

Belle dégringolade jusqu'à Ville Vieille où vous pourrez prendre le teps de visiter la maison de l'artisanat.

12 lm / + 150 m / - 700 m

## **J4 : Arvieux - Lac de Roue - Souliers**

Après un transfert, départ pour une journée en boucle vers le paisible lac de Roue. Belle montée en forêt par une piste forestière avant de déboucher sur le surprenant lac de Roue. Pour les amateurs de calme, nous vous conseillerons de pique niquer et de "siester" au bord du lac.

Il sera également possible de rejoindre Souliers ou une petite auberge pourra être votre étape "requiquante" du midi.

Traversée par Rouet, Meyries jusqu'à Aiguilles.

16 km / +650 m / -600 m

Caractéristiques du circuit

Dénivelé positif moyen : de 600 m par jour

Durée moyenne des étapes : 3h30 par jour

parcour facile de découverte du Queyras

Pas de balisage spécifique, vous suivrez votre GPS

Réseau portable : Fonctionne de manière aléatoire.

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

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Dans la matinée à Aiguilles, vous laisserez vos bagages à transporter à l'office du tourisme (ouverture vers 9h30).

### **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 Aiguilles

En train

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

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

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

### DISPERSION

En fin de journée, le quatrième jour à Aiguilles. Vous récupérerez vos sacs à l'Office du Tourisme.

### NIVEAU

Facile, 600 m de dénivelé par jour.

10 à 12 km de vélo sur chemin forestier, muletier, ...

Possibilité de louer sur place des VTT électrique qui vous faciliteront encore votre randonnée. Réserver vos vélo avant au 04 92 46 71 72.

### **LE VÉLO TOUT TERRAIN, C'EST COMME ON VEUT ! MAIS...**

Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires ;

Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse ;

Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements avec des randonneurs car le piéton est prioritaire ;

Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation ;

Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage ;

Port du casque est recommandé ;

Respectez les propriétés privées et les zones de cultures ;

Attention aux engins agricoles et forestiers ;

Refermez les barrières ;

Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons ;

Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages ;

Gardez vos détritrus, soyez discret et respectueux de l'environnement ;

## HEBERGEMENT

Hôtel, gîte ou auberge, en chambre de deux.

## TRANSFERTS INTERNES

Transfert éventuel en cas de fatigue (sans supplément)

## PORTAGE DES BAGAGES

Bagages portés tous les jours.

Vos bagages, caisse à outils et pièces de rechange seront transportés tous les jours.

## 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.

Documents:

Les cartes papier IGN du circuit  
Les cartes surlignées en copie  
Un descriptif de l'itinéraire jour par jour  
Les bons d'échanges  
Les étiquettes de voyage  
Les traces GPX du circuit et des hébergements.

### **MATERIEL FOURNI**

Possibilité de location de GPS : + 20 € (caution de 150 € demandée)

### **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.

## MATÉRIEL 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 transport des bagages.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

Les assurances, les frais d'inscription, les taxes de séjour, le transport A/R, les boissons, les déjeuners.

