



## RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

### TOUR DU QUEYRAS EN ACCOMPAGNE ET EN HOTEL

**A** la découverte du plus « haut » parc régional français à l'identité affirmée dont l'artisanat du bois et les cadrans solaires sont les témoins vivants. Ici, la vie agricole coexiste en harmonie avec une nature sauvage et préservée. Chaque jour, vous parcourrez une vallée nouvelle et faites étape dans un village à l'architecture typiquement queyrassien.

Ce fier massif, longtemps resté isolé du monde, a su préserver son patrimoine et ses traditions. Témoins en sont les nombreux petits hameaux et villages dont les chalets sont construits en bois de mélèze, essence la plus répandue dans le Queyras.

Le pastoralisme y est encore ici très présent.



6 jours - 5 nuits - 6 jours de randonnée.

### JOUR 1 : CEILLAC - COL DES ESTRONQUES (2651 M) - SAINT-VERAN

**5h30 de marche**                    **+ 900 m / - 800 m**

Rendez-vous à 8h30 devant le kiosque Allibert à proximité de la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre. Vous devrez être en tenue de randonnée avec votre sac à dos de la journée prêt. Transfert à Ceillac depuis la gare de Mont-Dauphin (30 min, 20 km). Montée au col des Estronques par un beau sentier bien tracé. Nous descendons ensuite dans la vallée des Aigues par le vallon de Lameron jusqu'au pont du Moulin. Après une courte montée par le hameau du Raux nous arrivons à Saint-Véran, plus haute commune d'Europe et célèbre pour ses maisons à « fustes » de mélèzes. Nuit en hôtel.

### JOUR 2 : SAINT-VERAN - PIC DU CARAMANTRAN (3025 M)

**5h30 de marche**                    **+ 800 m / - 800 m**

Nous débutons la journée par une visite de Saint Véran avec ses cadrans solaires et son architecture de montagne. Pour rejoindre la chapelle de Clausis, lieu d'un important pèlerinage franco-italien, nous prendrons la navette. A partir de là, une montée tranquille à travers les alpages nous mène vers les lacs Blanchets, bijoux parmi les roches polies sous la fière silhouette basaltique de la tête des Toillies. Nous continuons ensuite jusqu'au col de saint Véran où débute la courte ascension du Pic caramantran, un sommet de plus de 3000 m, sans difficulté technique offrant pour récompense un panorama à 360° sur le Queyras et le Mont Viso (3841m). Nous redescendons vers le col de Chamoussière avant de retourner au village de Saint Véran. Nuit en hôtel.

### JOUR 3 : LAC EGORGEOU – LAC FOREANT - ABRIES

**5h de marche**                    **+ 350 m / -1100 m**

Au départ du refuge Agnel, sous l'impressionnante pyramide du Pain de sucre (3208m), nous prenons le sentier en direction du col vieux, porte d'entrée minérale du vallon de Bouchouse. Nous descendons ensuite sur les lacs d'altitude Foréant puis Egorgeou au pied des spectaculaires dalles de la crête de la Taillante. L'arrivée dans le hameau de l'Echalp marque la fin de notre étape. Court transfert jusqu'au village d'Abriès. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 4 : ABRIES - LAC DU GRAND LAUS (2579 M) - AIGUILLES (1460 M)

6 h de marche + 1000 m / - 1100 m

Nous partons à pied d'Abriès pour rejoindre le hameau de Malrif, abandonné au début du siècle dernier, et la cabane de berger des Bertins. Après une bonne montée, facilitée par le tracé bien adapté du sentier, nous débouchons sur le superbe lac du Grand Laus, second plus vaste lac du Queyras. Très belle vue sur le mont Viso, que l'on admire ici sous son plus bel angle. Nous descendons ensuite le GR58 pour passer au hameau des Eygliers et rejoindre la vallée du Guil et le village d'Aiguilles.

## JOUR 5 : SOULIERS – LAC DE SOULIER - AVRIEUX

5h de marche + 650 m / - 800 m

Court transfert à Souliers (1816 m). Ce village, bien qu'isolé au creux d'une vallée suspendue, est encore habité toute l'année. Après avoir passé la très colorée chapelle St Pierre, nous remontons le large vallon du torrent de Souliers pour atteindre le lac du même nom. Possibilité de faire la crête du tronchet. Descente sur la Chalp d'Arvieux par le torrent de Grimaud puis retour à l'hébergement d'Arvieux avec son accès gratuit au sauna, au jacuzzi et à la piscine pour bien se détendre. Nuit à l'hôtel.

## JOUR 6 : AVRIEUX - LES CHALETS DE CLAPEYTO - MONTDAUPHIN

4h de marche + 400 m / - 400 m

Depuis la Chalp d'Arvieux, nous remontons la vallée de l'Izoard pour rejoindre le hameau de Brunissard. Nous bifurquons ensuite vers le fond de la vallée en longeant le ruisseau au pied des crêtes de Combe la roche. Une montée en pente douce nous mène au surprenant cirque des chalets d'alpage de Clapeyto. Composés d'un soubassement en pierre, d'une partie supérieure en troncs de mélèzes et d'une toiture en bardeau, ces chalets d'estive sont principalement occupés l'été. Retour par la Chalp d'Arvieux puis transfert à la gare de Mont Dauphin Guillestre et séparation à 16h.

*Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs d'un niveau moyen, hors pauses et temps pris pour le pique-nique.*



- Un circuit marche et confort.
- Des villages de charme.
- Un cadre naturel, préservé et authentique.



## › DATES

Du 22/06/2025 au 27/06/2025

Du 29/06/2025 au 04/07/2025

Du 06/07/2025 au 11/07/2025

Du 20/07/2025 au 25/07/2025

Du 27/07/2025 au 01/08/2025

Du 03/08/2025 au 08/08/2025

Du 10/08/2025 au 15/08/2025

Du 17/08/2025 au 22/08/2025

## › LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit dans le programme
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat
- La pension complète, du premier au dernier jour du circuit
- Les vivres de course énergétiques
- Tous les transferts de personnes nécessaires au déroulement normal du programme
- Le transfert des bagages

## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription (+15€/personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20€/dossier)
- Les assurances
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.

## › ACCUEIL / DISPERSION

**Accueil** : le premier jour à 8h30 devant le kiosque Visages à proximité de la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillemestre (05).

**Dispersion** : au même endroit le dernier jour vers 14h30.

Le nom de la gare est Mont Dauphin, mais le panneau routier vous indiquera Eyglies-gare.




Vous arrivez le matin. Vous devez être « en tenue » (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée.

Merci d'être ponctuel et de ne pas oublier une pièce d'identité ainsi que vos attestations ou contrats d'assistance et d'assurance (personnels ou souscrits lors de votre inscription).

Le dernier jour, il est possible prendre une douche pour une somme très modique à l'hôtel Lacour sous réserve qu'une chambre soit disponible. Cet hôtel est situé dans la rue de la gare de **Mont-Dauphin-Guillestre**.

## > NIVEAU

 **Niveau 2** En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonés n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

Votre profil : vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière.

## > HEBERGEMENTS

Hébergement en hôtels confortables, base chambre double ou triple.

**NB** : Pour les départs spéciaux en automne, l'hébergement se fera en chambre double, triple ou quadruple avec deux alcôves délimitées.

## > RESTAURATION

Le dîner et le petit déjeuner sont pris à l'hébergement. Les pique-niques de midi sont préparés par votre accompagnateur.

Nous fournissons également un « sac de vivres de course » au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques...).

## > TRANSPORT DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique. Le reste de vos affaires sera acheminé par véhicule.





### Gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz.



**Grenoble / Col du Lautaret / Briançon par la RD 1091** en vérifiant l'ouverture de la route, puis **Mont-Dauphin** par la RN 94.

**Grenoble / La Mure / Col Bayard / Gap par la RN 85**, puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à **Mont-Dauphin**.

## > ENCADREMENT

**Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne expérimenté, professionnel et diplômé d'État pour un groupe de 4 à 14 participants.**

Il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, adaptation aux aléas météorologiques.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard.
- Vous faire partager sa passion pour la nature.
- Animer votre groupe et en assurer la cohésion.
- Etre disponible et à votre écoute.

## > LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

### **Garder la tête froide ou chaude !**

- Chapeau ou casquette indispensable !
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant parfaitement les yeux.
- Pour les circuits avec passages en altitude : un bonnet au fond du sac est fortement conseillé.

### **La règle des 3 couches**

- Tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirants pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.



## Les pantalons de saison

- Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.
- Pantalon léger selon circuit et saison vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Collant chaud pour la nuit.
- Maillot de bain pour les circuits côtiers...
- Sous-vêtements de rechange.

## Les pieds et les mains

- Chaussures adaptées à l'activité, toujours montantes pour préserver la cheville des torsions, de préférence avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.
- Notre conseil : ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'une randonnée ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.
- Des chaussures de détente : sandales ou baskets pour l'étape le soir.
- Chaussettes de marche en laine ou en soie avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Pour les circuits en altitude une paire de gants est indispensable.

## Equipement

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

### Le sac à dos

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 l.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

**Le bagage transporté entre les hébergements** (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

## Indispensables

- Bol avec couvercle étanche (type Tupperware®) + cuillère, sauf pour les séjours en haute montagne et alpinisme.



- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis.

### **Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter**

- Lampe frontale. Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs en plastique pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

### **Une pharmacie personnelle**

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

### **Dans une pochette étanche**

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -**

