

# SEJOUR QUEYRAS 21/06 au 29/06/2020

Terre à la fois douce et âpre, le Queyras respire l'authentique.

Du haut de ses 3000 m jusqu'au creux des mélèzins, ce massif accueillant, étonne le marcheur

De l'incontournable village de Ceillac et de st Véran à la cime sauvage de Caramantran en passant par le joyau des Lacs Longets nous explorerons, à travers ces 7 jours de randonnées, la beauté protéiforme du Queyras.



## DETAILS DU SEJOUR

**Jour 1 - 21 JUIN : Accueil à la gare de Briançon vers 18h00**

Nuit en gîte au Petit Chalet à Ceillac

**Jour 2- 22 JUIN : Les Lacs Miroir et Lac de la Route**

Cette petite journée d'introduction a des airs de balade. Ces 700 mètres de dénivelé nous conduirons à la découverte du lac Miroir et du plus farouchelac de la Route

Nuit en gîte au petit chalet à Ceillac

## Coté pratique

Durée approximative : 5h00

Dénivelé : + 700m  
- 700m

Distance : 8 km

Difficultés: quelques petits passages hors sentiers



### **Jour 3 - 23 JUIN : de Ceillac à St Véran par le col de Pré Fromage**

Cette étape bucolique entre mélézin et alpage saura révéler votre endurance. Entre deux cols évocateurs : le col Fromage et celui du col Pré Fromage. Nous plongerons davantage dans l'histoire pastorale du lieu. Cet itinéraire nous permettra de basculer dans l'incontournable vallée de St Véran.

## Coté pratique

Durée approximative : 7h30

Dénivelé : + 750m  
- 730m

Distance : 12 km

Difficultés: un poil de kilomètres

### **Jour 4 - 24 juin : le pic de Caramantran un 3000 m de rêve**

Rares sont les 3000 à la fois accueillants et sublimes, le pic de Caramantran fait partie de cette catégorie précieuse.

Là-haut on peut caresser d'un seul regard, le Mont Blanc, les Écrins, le Cervin et le Viso... et tout ça pour seulement 700 m de dénivelé et 500 à la descente... Comment ne pas tenter l'aventure.

Nuit : au refuge de la Blanche

### **Coté pratique**

Durée approximative : 5h00

Dénivelé : + 710m

- 500m

Distance : minimum 7 km

Difficultés: attention crampons de marche obligatoire en cas d enneigement tardif le sommet est accessible en raquettes.

### **Jour 5 - 25 JUIN: Lacs Longets l'autre perle du Queyras**

Qu'ils sont secrets les lacs Longets, perdus aux confins du Queyras ! Il faut passer les cols pour les trouver, lovés au creux du vallon. Mais quand les eaux opalines viennent embrasser la pureté des lignes du Viso on sait que l'on est face à un lieu unique.

Nuit à la baita du loup st Véran

### **Coté pratique**

Durée approximative : 7h30

Dénivelé : + 750m

- 950m

Distance : 11 km

Difficultés: l itinéraire peut être modifié en fonction des conditions d'enneigement



## **Jour 6 - 26 JUIN : du col vieux à la vallée de Ristolas**

Sous le regard du Pain de Sucre, nous cheminerons du lac de Foréant au Lac Egorgeou, le tout sous les immenses dalles lustrées de la crête de la Taillante. Ambiance garantie. Cette immense descente nous conduira jusqu'à la sauvage vallée du Guil non loin de la roche écroulée.

Nuit à l'Echalp, Gite 7degres Est

### **Coté pratique**

Durée approximative : 5h30

Dénivelé : + 300m

- 1100m

Distance : 10 km

Difficultés: une longue descente avec quelques passages raides en cas d'enneigement tardif

Transfert de St Véran au refuge Napoléon environ 25 min

## **Jour 7 - 27 JUIN : le col de la croix, au porte de l'Italie**

Après les hautes altitudes nous retrouverons les joies du mélézin, avec une belle fenêtre sur le Piémont Italien si le soleil est avec nous! Bref un itinéraire tout en douceur ; enfin presque.

### **Coté pratique**

Durée approximative : 5h00

Dénivelé : + 600m

- 600m

Distance : 8,5 km

Difficultés: des petites options hors sentiers pour les gourmands

## **Jour 8 - 28 JUIN : le lac de Soulier, un autre visage du Queyras**

Surnommé l'Oeil du Queyras, le lac Soulier nous offre un autre visage du Massif. Perle d'eau dans l'austérité minérale de la Grande Casse, ce site finira de parfaire notre exploration du Queyras, pour finir par l'incontournable col de l'Izoard.

Nuit : gite de TerresRouges

### **Coté pratique**

Durée approximative : 5h00

Dénivelé : + 670m

- 270m

Distance : 8 km

Difficultés: des cailloux encore, des cailloux, toujours des cailloux

Transfert : le matin de l'Echalp au hameau du Soulier et le soir, du Col de l'Izoard augîte de Terres Rouges.

## Jour 9 - 29 juin :

Retour à la gare de Briançon vers 9h.

Fin du séjour

Nous essayons toujours de respecter le programme prévu, mais il se peut que durant le séjour, pour des raisons diverses (sécurité, météo ou confort des participants), l'itinéraire soit modifié. N'oubliez pas que vous devez être en capacité de participer à ce séjour. Si vous avez des questions ou besoin de conseils, n'hésitez pas à contacter Emilie pour toute information concernant le déroulement du séjour et SERAC pour tout ce qui concerne votre facturation / vos assurances et toute autre réservation.

### IMPORTANT :

Ce programme est donné à titre indicatif. Votre accompagnatrice peut être amenée à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si le groupe le nécessite.

### Le prix comprend:

---

L'encadrement par une accompagnatrice en montagne

- 8 nuits en gîte d'étape en chambre double, refuge en dortoir de quatre à six personnes
- la pension complète avec pique-nique le midi
- le transport des bagages et les transferts des personnes en taxi, train et transport public.

### Le prix ne comprend pas:

---

Les assurances assistance rapatriement et/ou annulation / Les boissons / Les pourboires et dépenses d'ordre personnel (supplément chambre individuelle).

Le prix du séjour (**970 euros**) est basé pour un groupe minimum de **8** personnes. Ce tarif peut être reconsidéré si le nombre de participants est inférieur à **8**.

### Hébergement:

---

HEBERGEMENT : gîte d'étape/ refuge en dortoir de 4 à 6 personnes / chambre double

RESTAURATION : Les repas du soir seront pris dans les hébergements. Pour les pique-niques du midi, un atelier cuisine participatif vous sera proposé pour l'élaboration des salades.

### Mode d'accès:

---

Début du Séjour : Le jour 1, RDV à la Gare de Briançon vers 18H..

Fin du Séjour : le jour 9 vers 9H h à la Gare de Briançon.

### Douanières:

---

Pensez à emporter votre carte nationale d'identité valide.

## **Assistance:**

---

Assistance rapatriement secours obligatoire

## **Modalités d'inscription:**

---

Remplir un bulletin d'inscription SERACet envoyer un acompte de 30%. Le solde est à régler 30 jours avant le départ.

## **Qu'est ce que je mets dans mon sac ?**

Pour cette formule deux sacs vous seront demandés : un sac à dos d'environ 35 à 40 litres et sac de voyage souple de 55 litres max n'excédant pas 10 KG.

### **Pour le sac à dos :**

De 35 à 40 litres. Pratique, avec un couvre sac étanche et adapté à la taille du sac, avec un portage CONFORTABLE (ce qui implique une sangle abdominale rembourrée, et pas juste une ficelle à gigot si vous voyez ce que je veux dire!)

### **Pour les vêtements :**

- 1 chapeau
- 1 foulard
- 1 bonnet
- 1 gant
- 3/4 t-shirts de préférence en fibre synthétique, soie, ou mérinos éviter le coton (il donne froid dans le dos dès que l'on respire)
- 1 sous pull idem que ci dessus
- 1 veste polaire
- 1 short
- 1 pantalon de randonnées, si possible stretch plus confort quand on marche
- 1 veste coupe vent imperméable et respirante type gore-tex
- des sous-vêtements et chaussettes (à ne pas oublier dans les éviers des hôtel)
- 1 cape de pluie non pas pour la marche mais pour les pauses
- 1 paire de chaussure en semelle vibram, imperméable, avec laquelle vous avez l'habitude de marcher. Les chaussures de trail peuvent être tolérées à condition que vous ayez une pratique au minimum hebdomadaire de randonnées de plus de 4h
- que vous pratiquiez régulièrement des exercices de proprioception de la cheville
- 1 paire de chaussures de détente pour le soir
- 1 paire de guêtres en cas de très mauvaise météo

### **Pour le Matériel :**

- un sac à viande ou drap de soie
- une serviette de bain
- 1 paire de lunettes de bonne qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (ils deviendront vos meilleurs amis tant à la descente qu'à la montée)
- 1 poche à eau d'un moins 2 litres (votre allié indispensable pour bien s'hydrater, mais attention choisir un modèle avec un « robinet » pour éviter les inondations)
- 1 lampe frontale

- 1 couteau de poche
- 1 boîte hermétique pour le pique nique et des couverts
- boules Quiès
- crème solaire
- mouchoirs en papier

**Pour la pharmacie :**

- vos médicaments habituels (merci de me prévenir en cas de traitement lourd)
- granules d'arnica
- crème et autre huile de massage pour les séances d'auto-massage
- bande adhésive élastique (type élastoplast)
- double peau
- compresses désinfectantes et pansements
- Une trousse de premiers secours collective sera en permanence dans le sac de votre accompagnatrice.

**Et surtout n'oubliez pas un sac bien rempli est un sac ou chaque gramme est utile.**

**Au plaisir de vous accompagner sur les chemins !**

**Emilie Paquien**

**accompagnatrice en montagne**

**586 Route de Villy**

**74700 Sallanches**

**France**

**mail : [emilie.paquien@laposte.net](mailto:emilie.paquien@laposte.net)**