# SPLENDEURS DU QUEYRAS

*Découvrez l'un des plus beaux massifs des Alpes du Sud.*
*Six jours durant, raquettes aux pieds, nous explorerons vallées préservées et forêts sauvages du Queyras.*
*Avec l'ascension d'un sommet à plus de 3000 mètres d'altitude.*

**DU 23 AU 28 JANVIER 2023**

**Pour vous inscrire en ligne cliquez ici**

Ou bien, directement auprès de notre partenaire Vercors escapade :
contact@vercors-escapade.com / www.vercors-escapade.com / +33 4 75 22 07 62
Séjour opéré en collaboration avec l'agence de voyage Vercors Escapade et sous sa licence.

## Votre séjour

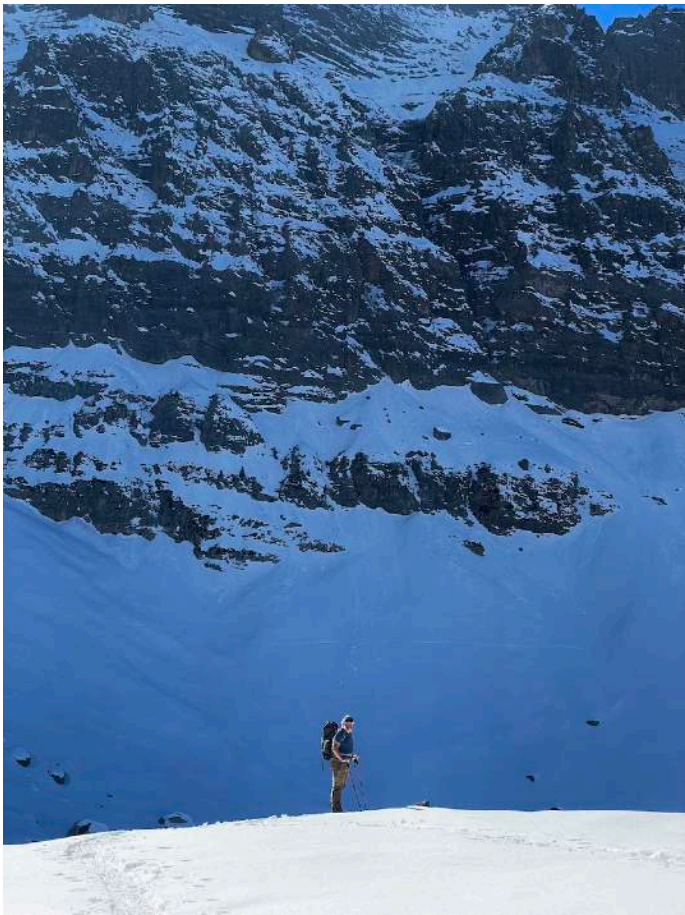
- **Séjour itinérant en raquettes à neige, avec nuits en gîtes et refuges confortables**
- **Massif du Queyras, Hautes-Alpes, région Sud (Provence-Alpes-Côte d'Azur)**
- **6 jours et 5 nuits (six journées de randonnée en raquettes)**
- **Facile et pratique d'accès par le train Intercités de nuit Paris-Briançon**
- **Difficulté : 3/5. Pour marcheurs en bonne forme physique**
- **Dénivelé positif moyen par jour : 500 mètres**
- **Hébergements : 4 nuits en gîte (chambres de 2 à 4 personnes) 1 nuit en refuge**
- **Transport des bagages assuré**
- **Nombre de participants : 7 participants minimum à 10 participants maximum**
- **Inclus : le prêt des raquettes à neige, des bâtons et de l'équipement de sécurité**
- **Tarif tout compris : 720 € (hors assurance)**

## Votre guide

### Luc Richard

**• Guide de trek (diplômé d'État AMM) • Correspondant médical de l'Institut de recherche et de formation en médecine de montagne (Ifremmont)• Spécialiste de la survie en milieu naturel**

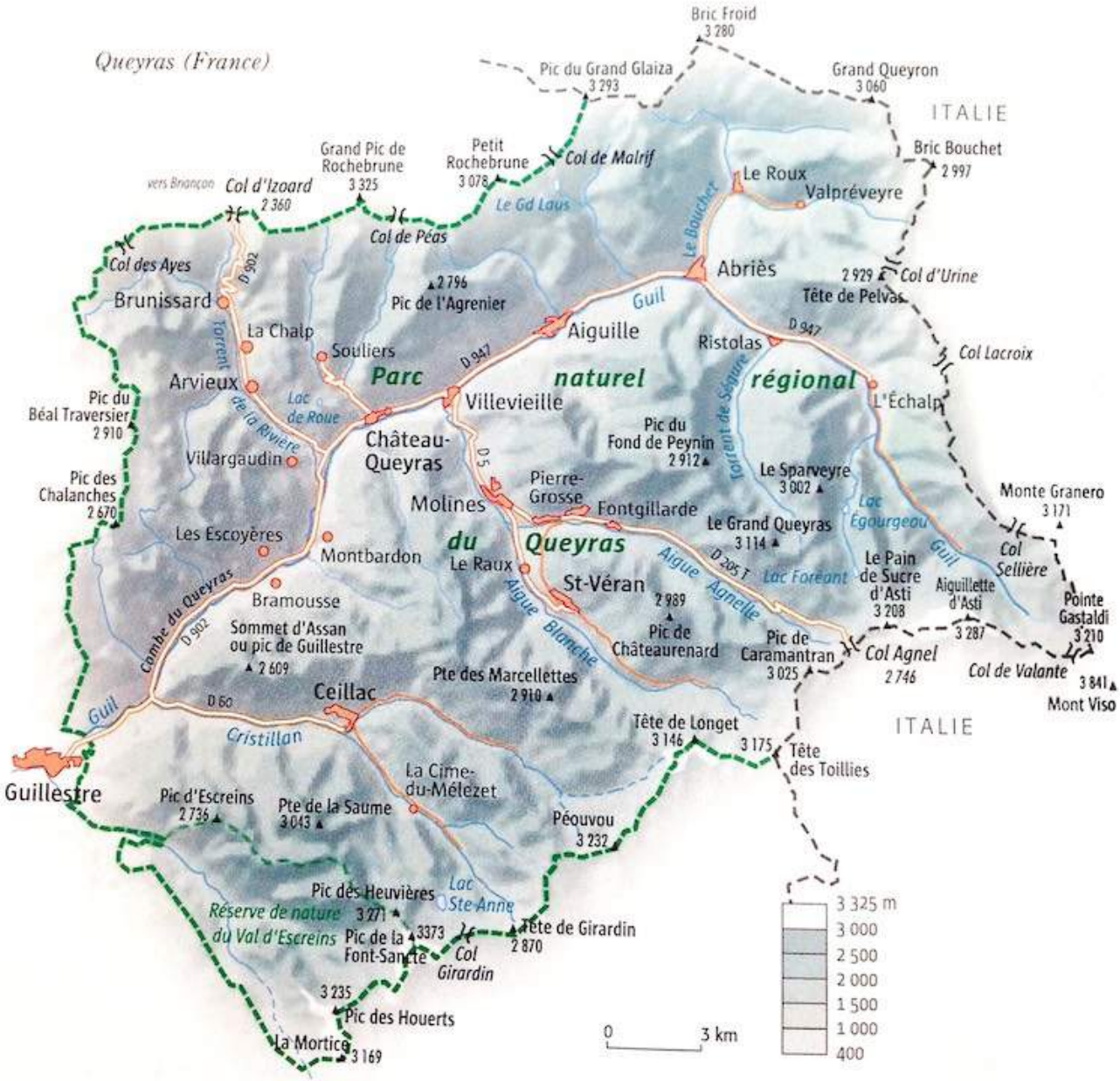
*Son diplôme de Sciences-po en poche, Luc part vivre dix ans en Chine, découverte quelques années auparavant. Il apprend le mandarin à l'Université des Langues et Culture de Pékin. Il devient journaliste indépendant* ( L'Express, Géo...) *et arpente les confins les plus reculés de l'empire du Milieu (Tibet, Xinjiang, Yunnan, Mandchourie...). Il a publié plusieurs essais et récits de voyage (dont* Voyage à travers la Chine interdite*, réédité en Pocket en 2016*) *et a fondé la revue littéraire* Immédiatement, *qu'il a dirigé jusqu'en 2001.*
*Aujourd'hui, Luc partage son temps entre les Alpes (massif du Queyras, dont il est originaire et où il réside), les Alpes de Haute Provence et le Vercors. Passionné de voyages, d'écologie, d'ethnobotanique mais aussi d'Histoire et de littérature, Luc a réalisé plusieurs longues marches en autonomie dans les coins de nature les plus sauvages. Parmi celles-ci : Deux mois en Terre de feu inhabitée (Chili) et, en 2012, une traversée de l'Islande en autonomie complète, de la côte est à la côte ouest, par les Hautes Terres désertiques (vingt jours et 500 km de marche, dont 85 km sur glacier).*
*Il organise chaque année des treks en autonomie au nord du Tibet dans les contrées très reculées de l'ancien royaume de Dergué (province du Sichuan, Chine), mais aussi, dans région de Digne-les-Bains (Alpes de Haute Provence), des randonnée itinérantes autour du Land Art (*Refuges d'art *d'Andy Goldsworthy) et de son extraordinaire géologie.*
*Site internet : www.lucrichard.fr*



*Depuis le sommet Bucher, vue sur la vallée du Guil et ses sommets (en haut) ; Ascension du Pic de Caramantran (milieu à gauche) ; à travers les fonds de Ceillac (milieu droite). Refuge de La Blanche (en bas à gauche). Situé à 2 500 mètres d'altitude, il n'est accessible qu'en raquettes ou à ski. (Crédit photos : Luc Richard, Guillaume Vallot, Gilles sabrié).*

# Le massif du Queyras

*Situé dans les Alpes du Sud, (Hautes-Alpes) le Queyras est connue pour ses paysages de montagne d'une beauté à couper le souffle et son climat ensoleillé. Il comprends huit villages, tous sur le bassin versant du Guil, dont Saint Véran, situé à 2040 mètres d'altitude, considéré comme la plus haute commune d'Europe. Le sommet le plus élevé du Queyras, La Font Sancte, culmine a 3385 mètres d'altitude. Établi en 1977, le parc naturel régional du Queyras vise au maintient des activités traditionnelles (élevage et pastoralisme, artisanat) et le développement d'un "tourisme doux". Certaines espèces, comme le bouquetin, ont été réintroduites. Le climat est très ensoleillé, avec de faibles précipitations, sans températures excessivement chaudes l'été et un bon enneigement en hiver. Ce sont les conditions idéales pour pratiquer la randonnée en montagne en été ou en hiver, en raquettes à neige.*



## Itinéraire jour par jour

- **Jour 1 : Rendez-vous à Ceillac à 9h sur le parking du Mélézet (au pied des piste de ski) à 9h.** Après une courte présentation de notre séjour, et la distribution des raquettes à neige, équipements de sécurité et pique-niques (préparé avec amour par votre guide), départ immédiat : nous nous nous enfoncerons dans les forêts de mélèze et de pins cembro du vallon du Mélezet. Puis nous consacrerons une partie de l'après-midi à des exercices d'utilisation des équipements de sécurité, notamment DVA (détecteur de victimes d'avalanches) – très ludiques, vous verrez ! Nous continuerons ensuite en forêt vers le fond de Chaurionde avant de rentrer à notre gîte, Les Baladins, à 17h. Temps de marche : 5h. Dénivelé : +380 m. –380 m.

- **Jour 2 :** Après le petit déjeuner, nous partirons vers le lac Miroir en nous attardants à explorer les fonds vallonnés très sauvage derrière le lac, avec leurs pins centenaires. En chemin, nous prêterons attention aux animaux qui peuplent nos montagnes en hiver : casse-noix moucheté, renards, lièvres variables, tétras-lyres, loups, dont nous apprendrons à reconnaître les traces. Retour au gîte Les Baladins à 17h. Dénivelé : +500 m. –500 m.

- **Jour 3 :** Après un court transfert, nous voici dans la vallée de Molines. Pour ce premier jour, nous monterons en forêt jusqu'au col des Prés de Fromage, puis, éventuellement, nous pousserons jusqu'au sommet Buchet, avec une très belle vue sur l'ensemble du massif et les gorges du Guil. Dîner et nuit au gîte La Baita du Loup, (La Chalp de Saint Véran). Dénivelé : +550 m. –550 m.

- **Jour 4 :** Après le petit déjeuner, nous remonterons le vallon de Curlet pour ensuite enchaîner avec la très aérienne crête de Curlet. Nous traverserons de très belles forêts pour déboucher sur un espace avec une vue dégagée, puis nous marcherons sur la crête et vers les étendues. Nuitée au gîte La Baita du Loup. Dénivelé : +500 m. –500 m.

- **Jour 5 :** Après le petit déjeuner, un transfert en véhicule (sans nos bagages) nous déposera au pont de Lariane, dans le vallon de l'Aigue Agnelle, point de départ pour remonter le vallon de Longet, jusqu'au col du même nom (2701 mètres). Nous quitterons le Queyras des forêts de mélèze pour la haute altitudes et les grandes étendues glacées. Puis nous redescendrons jusqu'au refuge de la Blanche, isolé à 2500 mètres d'altitude, où nous dormirons. Nous n'emporterons avec nous que le strict nécessaire pour y dormir. Nos bagages resteront à La Baita du Loup où nous les retrouverons en fin de séjour. Temps de marche : 6h. Dénivelé : +800 m ; – 300 m.

- **Jour 6 :** Pour ce dernier jour, nous partirons gravir un sommet à plus de 3000 mètres d'altitude ! Après le petit déjeuner nous partirons pour une ascension du pic de Caramantran (3025 m). Non loin du sommet, nous pique-niquerons avec avec une vue imprenable sur le massif du Viso et sur les vallées d'Italie qui s'étendront à nos pied. Retour par Saint Véran, plus haute commune d'Europe, avant de rejoindre, par une navette, la Chalp de Saint Véran, où se terminera notre séjour. Fin du séjour à 17h à La Chalp de Saint Véran ou à Ceillac Pour ceux qui rentrent en train de nuit, une navette rejoint la gare SNCF de Guillestre-Montdauphin à 18h21. Ceux qui sont venu avec leur propre véhicule pourront le récupérer directement devant le gîte. Temps de marche : 7h. Dénivelé : +525 m. –1025 m.

** Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort.*

## Inscriptions et Tarif

- **Tarif : 720 € par participant.**
- **Tarif tout compris hors assurance.**
- **7 participants minimum, 10 participants maximum.**

**Inscription en ligne en cliquant sur ce lien**
**Ou bien directement auprès de notre partenaire Vercors Escapade :**
www.vercors-escapade.com / +33 4 75 22 07 62 / contact@vercors-escapade.com

• **Ce qui est compris dans le tarif :** la pension complète en gîte d'étapes (en chambres) et en refuge (en dortoir), les pique-niques, l'accompagnement par un guide diplômé d'État, le transport des bagages (un seul bagage d'un poids maximum de 12 kg, en sac souple), les transferts pendant le séjour, le prêt des raquettes à neige, des bâtons et des kits sécurité (DVA-pelle-sonde).

• **Ce qui n'est pas compris dans le tarif :** Les transports avant le rendez-vous le premier jour et après la fin du séjour ; les transports pendant le séjour pour convenance personnelle ; les boissons ; les dépenses personnelles (appels téléphoniques, etc.) ; l'assurance ; les éventuelles nuitées avant et après le séjour (nous consulter pour des conseils d'hébergement).

## La randonnée en raquettes

Ce séjour convient à ceux qui n'ont jamais pratiqué la raquette à neige – il n'y a pas de difficulté technique sur les itinéraires. Même s'il s'adresse à des personnes en bonne forme physique, l'effort reste modéré. Sur une échelle de 1 à 5, en terme de niveau physique, le séjour se situe à 3. La location du matériel (raquettes et bâtons) est incluse dans le prix du séjour, mais vous pouvez prendre votre propre matériel si vous préférez (merci de nous l'indiquer à l'inscription). Si vous avez vos propres bâtons de marche, équipées de rondelles larges adaptées à la neige, pensez à les prendre et à nous prévenir. Des chaussures de randonnée montantes (celles que vous utilisez pour la randonnée en haute montagne l'été) sont tout à fait adapté pour notre séjour. A condition qu'elles soient vraiment montantes, en bon état, et bien entretenues (graissées avec le produit préconisé par le fabriquant). En magasin spécialisé, il existe aussi des chaussures de randonnée neige mais ce n'est pas indispensable. En revanche, il est important de prévoir soit des guêtres, soit des pantalons qui assurent l'étanchéité avec les chaussures. Sachez enfin que les hébergements où nous dormirons disposent d'une salle chauffée pour sécher chaussures et vestes.

## Les hébergements

Les hébergements ont été choisi avec soin par votre guide. Tous sont confortables et chaleureux, on y mange une cuisine savoureuse, préparée sur place, souvent à base de produits locaux. Le fait de dormir plusieurs nuits successives dans certains hébergements est un choix délibéré pour plus de confort. Les pique-niques seront préparé par votre guide à base de produits bio et locaux. Il est important de prévoir un drap en soie ou « sac à viande » pour la nuit en refuge, ainsi qu'une petite serviette de toilette (format A4 ou A3 suffisant). Nous logerons dans les gîtes et refuge en tant que « groupe constitué » en chambres ou en petits dortoirs séparés des autres groupes.

## Questions pratiques

**• Transports, hébergement, point de rendez-vous et fin de séjour**

Le point de rendez-vous est fixé le J1 à **9h à Ceillac sur le parking du Mélézet**, au pied des piste de ski.

=> Si vous venez en train de nuit : le train intercités (départ de Paris Austerlitz la veille) arrive le matin à 7h548 à Mont-Dauphin. Vous avez la possibilité de prendre la navette pour Ceillac à 8h qui vous conduira directement au point de rendez-vous (tarif : 6 €). Pour le retour, le dernier jour, vous prendrez la navette pour la gare de Mont-Dauphin à 18h41. Départ du train de nuit à 20h28.

=> Si vous venez en voiture : Le troisième jours, lorsque nous ferons un transfert pour Saint Véran, vous pourrez déplacer votre véhicule jusqu'à La Baita du Loup (30 mn de transfert) d'où il ne bougera plus jusqu'à la fin du séjour. Vous pourrez alors repartir directement à la fin du séjour à 17h en vous épargnant le transfert en bus jusqu'à Ceillac.

=> Si vous préférez laisser votre véhicule à Ceillac vous devrez, après la fin du séjour, attendre la navette de 18h41 pour Guillestre afin de le récupérer.

**• Le transport des bagages**

En plus de votre sac à dos à la journée, prévoyez un sac souple pour mettre vos affaires de rechange (12 kg. maximum). Merci de ne prévoir qu'un seul sac par personne. Vos sacs seront transportées par un véhicule pendant la journée.

**• Argent**
Prévoyez des espèces si vous souhaitez de faire des achats dans les gîtes ou refuges (boissons) ou dans les villages. En effet, il n'y a pas toujours de distributeurs dans les hameaux où nous allons séjourner.

## Équipement fournis et à prévoir

**• Matériel fourni et attribué par l'accompagnateur au début du séjour :**
– Une paire de raquettes Symbioz Hyperflex Adjust, de la marque française TSL. Robustes, légères, confortables, adaptables à toutes les chaussures de montagne ou de trekking, c'est le haut de gamme chez TSL. Nous fournissons aussi des bâtons rétractables (nous vous conseillons de venir avec vos propres bâtons de marche si vous en possédez, équipés de leurs rondelles « neige »).
– 1 kit de sécurité pour chaque participant composé de : 1 Détecteur de victimes d'avalanche (DVA) ; 1 pelles ; 1 sonde. Le protocole de sécurité impose d'emporter le kit de sécurité pendant toutes les randonnées. *Si vous venez avec votre propre matériel, merci de nous l'indiquer à l'inscription.*

**• Pendant la journée, vous portez sur vous un sac à dos équipé de bretelles larges, d'une armature anatomique réglable, et de sangles permettant de fixer les raquettes, d'une contenance de 45 litres environ pour porter vos affaires de la journée. Prévoyez un sac suffisamment grand pour y ranger en plus, pour la montée au refuge, un drap en soie (ou sac à viande) et quelques affaires de rechange et de toilette.**

**• Sur vous pendant la journée :**

– Le kit de sécurité (DVA, pelle, sonde) fourni par l'accompagnateur le premier jour.
– Sac à dos conforme à la description ci-dessus (45 litres)
– Un sous-vêtement thermique (séchage rapide) à manches longues.
– Une micropolaire.
– Un pantalon de montagne coupe-vent et imperméable ou surpantalon.
– Des chaussettes à l'excellente thermicité
– Une paire de guêtres si votre pantalon n'en fait pas office.
– Un bonnet ou une cagoule.
– Un tour de cou polaire.
– Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
– De bonnes lunettes de soleil avec protections latérales ou des lunettes de glacier (indice de protection minimum : 3)
– Une paire de gants légers type polaire.
– Une veste chaude en polaire (sur vous, en fonction des conditions).
– Une veste imperméable et respirante, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
– Un collant thermique (sur vous, en fonction des conditions).
– Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
– Un masque de ski.
– Une paire de gants chauds et imperméables.
– Une ou deux gourdes ou bouteilles d'eau solides (1,5 litre au minimum), (poche à eau/pipette déconseillée : risques de gel).
– Une thermos de boisson chaude éventuellement.

– Le pique-nique de midi et les vivres de course remis par l'accompagnateur.
– Du papier-toilette (ou un paquet de mouchoirs en papier) et un briquet pour le brûler.
– Votre pharmacie individuelle réduite au minimum.
– Un couteau de poche
– Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
– Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
– Une couverture de survie.
– Une cuillère (la boite à pique-nique est fournie par l'accompagnateur)
– Un rectangle de mousse (format A3 suffisant) ou « trek pad » pour s'assoir dans la neige lors des pique-niques.

- **Dans votre sac de voyage souple (1 seul par personne, de 12 kg. maximum) que vous retrouverez le soir au gîte :**

– Une trousse et une serviette de toilette en fibre synthétique de préférence.
– Des chaussettes et vêtements de rechange.
– Un survêtement ou similaire pour la nuit.
– Des chaussures type sandales ou chaussons.
– Un drap en soie léger (ou « sac à viande ») pour la nuit en refuge.
– Une lampe frontale.
– Le complément de votre pharmacie individuelle.

Matériel technique :

- **Une paire de chaussures de randonnée chaudes et imperméables**, adaptées à la pratique de la raquette à neige. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.

- **Pharmacie (à valider par votre médecin) :**

**- Si vous avez des fragilités aux chevilles ou aux genoux prévoyez une chevillère ou une genouillère en cas de nécessité. Il est en effet compliqué de s'en procurer en cours de séjour.**
– vos médicaments personnels.
– Un antalgique.
– Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
– Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
– Un antiseptique, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
– De la crème solaire et de la Biafine.
– Un collyre.
– En complément : pince à épiler, bouchons d'oreilles.

*  *  *

*Pour vous équiper, n'hésitez pas à me demander conseil ou a contacter les sites suivants, spécialisés dans le matériel de randonnée :*

**Azimut Nature**
*www.azimut-nature.com / 04 42 46 23 07*
*Magasin à Châteauneuf-les-Martigues près d'Aix-Marseille*

**Arklight Design**
*www.arklight-design.com / 04 42 22 26 84*
*Boutique en ligne spécialisée dans le matériel ultra-léger*

*  *  *

**Contact et informations :**

**Luc Richard**
lucrichard1@gmail.com / +33 6 08 16 66 44 / www.lucrichard.fr

**Vercors Escapade**
+33 4 75 22 07 62 / contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com