



SEJOUR RANDO QUEYRAS

Le parcours est semi-itinérant :

– 3 journées en étoile à partir de notre gîte.

Arrivée la veille au soir.

Accueil du groupe à 17h à la gare de Gap ou vers 19h directement au gîte.

Jours 1, 2 et 3

...dans la vallée d'Arvioux ou la vallée voisine, en étoile : Dénivelée +/- = 400 à 800m. Durée totale (avec pauses et pique nique) = 6 à 7h

– 3 journées en circuit pour 2 nuits à l'alpage.

Jour 4 : Montée à l'alpage :

D+ = 600m. Durée totale = 5h environ.

Nous montons à travers les forêts puis à travers les alpages pour découvrir ces anciennes granges situées en altitude, transformées actuellement en petites habitations temporaires.

L'étape sera relativement courte car nous aurons les affaires nécessaires au bivouac pendant 2 jours dans le sac à dos. Inutile donc de transporter de l'inutile ! Nous arriverons vers 15h au plus tard là-haut.

Nous installons la tente à la fois à proximité d'une source, mais aussi près des mélèzes pour alimenter de bois sec le feu du soir. Prenons nos marques, préparons l'apéritif, d'autres iront à la source ou chercher du petit bois pour le feu

Jour 5 : Traversée de l'alpage

montée aux lacs D+ = 500m. / D- = 500m. Durée totale = 5 à 6h

Nous prenons notre temps pour allumer peut-être un feu, rencontrer le berger, puis nous allons découvrir les coins et recoins de cet alpage, où les lacs se succèdent...

Jour 6 : Descente de l'alpage :

D+ = 200m. / D- = 600m. Durée totale = 5h environ.

Le matin nous montons faire quelques crêtes, retournons manger au coeur de l'alpage pour redescendre par les éboulis, traverser un cirque, puis terminer cette superbe étape dans la forêt de mélèze ! Retour en minibus pour être sur Gap vers 17h.

Selon la météo, il peut arriver que les deux nuits à l'alpage de Clapeyto soient décalées dans la semaine.

Pour en savoir plus...

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com

Quelques conseils aussi sur [le matériel de randonnée](#)

Le site du Parc Naturel Régional du Queyras

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3537 ET « Guillestre » et 3637 ET « Mont Viso »

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météo, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



Infos Pratiques « Séjour Rando Queyras »

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- La confection d'une spécialité culinaire (goûter, boisson...)
- L'assurance annulation facultative, mais comprise lors d'une inscription par carte bancaire
- L'assistance rapatriement facultative
- Les dépenses personnelles.

GROUPE de 4 à 10 personnes (dès 2 ou 3 personnes, moyennant supplément)

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat
Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

NIVEAU / PROGRAMME : Le séjour rando en Queyras est d'un niveau 2 à 3 chaussures. = marcheur expérimenté. Dénivelés par jour : entre 600 à 1000 m de montée. 5 à 6 heures de marche.

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » consiste à « garder le rythme » plusieurs jours consécutifs. Plus difficile qu'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

PETITS CONSEILS IMPORTANTS

Pour prévenir de courbatures et tendinites : habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Ainsi, pendant la randonnée vous les boirez facilement et vous éviterez courbatures et tendinites.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos. Il est vivement conseillé une capacité minimum de 40 à 50 litres. Il y aura un petit portage pour les affaires des 2 nuits au bivouac à l'alpage (vêtements plus nourriture). Petits conseils sur [l'équipement et matériel de randonnée](#)

HÉBERGEMENT / REPAS

- **Au gîte** : en chambres de 4 places, selon disponibilité. Cuisine, salle de bain, WC, le gîte est loué en gestion libre.
- **Le bivouac** : 2 ou 3 nuits selon la météo dans une tente de 7 places, ou dans des « tarps » selon l'effectif et la météo. Nous serons à proximité d'une source, pour l'eau potable et la toilette.
Repas du soir, petit-déjeuner et pique-nique seront préparés par votre Accompagnateur au réchaud à bois, et selon la météo, nous pourrons faire un feu de camp.

Pour la semaine, les menus sont prévus à l'avance, ceux qui veulent aider un peu à la cuisine seront les bienvenus !



ACCUEIL / DISPERSION

Accueil la veille à 17h devant la gare SNCF de Gap pour ceux qui viennent en train, ou 19h au gîte.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84

Retour pour le train de 16h à la gare de Gap, le samedi.

ACCÈS

Par le train, jusqu'à la gare de Gap : *Vous serez ensuite acheminés en minibus.*

Par la route : www.viamichelin.fr

- **Si vous arrivez par le Nord** : Grenoble / La Mure / col Bayard ou Col de Lus La Croix Haute/ Gap par la RN 85, (puis Embrun, Guillestre et prendre la direction du Queyras, si vous montez au gîte en voiture).

- **Si vous arrivez par le Sud** : Aix en Provence – Sisteron – Gap (puis Embrun, Guillestre et prendre la direction du Queyras, si vous montez au gîte en voiture).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr
- boîte alimentaire hermétique, gobelet, couverts
- crème solaire - lunettes de soleil
- pantalons courts **ET** longs pour se protéger du soleil.
- bonnet, gants (en toute saison)
- guêtres de pantalon (facultatif)
- coupe vent et cape de pluie, vêtements chauds.
- bâtons de randonnée, c'est mieux.
- linge de toilette
- pharmacie personnelle***

- chaussures de marche (vérifiez leur état quelques jours avant)
- sac à dos journée conseillé 40 litres (50 c'est mieux)
- Appareil photo, jumelles !
- Draps ou sac à viande

Pour le bivouac :

- Bon duvet
- Tapis de sol
- Drap de soie
- Petit pull ras-le-corps style Mérinos.

*** dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste assez large en prévention des ampoules et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Pensez à prendre des anti-inflammatoires et antalgiques type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.
- Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements du voisin.