SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

LES BALCONS DU QUEYRAS EN HOTEL

Randonnées accompagnées, en étoile, sans transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

En Hôtel **

				Saison	Départ garanti
3 Chaussures	Hotel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J F M A M **J** / **J** **A** **S** O N D	A partir de 4 personnes

Le Queyras est un véritable paradis pour tous ceux qui souhaitent retrouver des espaces naturels préservés durant leurs vacances. Des villages authentiques, une nature généreuse où abondent les fleurs et la faune sauvage, des lacs d'altitude miroirs des cimes, une semaine de découverte n'est pas de trop pour découvrir toutes les richesses du Parc Naturel du Queyras ! Sans oublier le confort de notre hôtel familial situé au cœur d'un village vivant et accueillant.
Aiguilles vous réserve ses boutiques montagnardes, ses artisans traditionnels et ses bons produits du pays (tourtes, fromages, miel, confitures...). Vous pourrez flâner dans ses petites rues, profiter de son animation estivale et rencontrer les locaux qui s'accrochent encore à cette petite vallée.

POINTS FORTS

- Un départ assuré à partir de 4 participants

- Un panorama complet du Parc Régional du Queyras avec de nombreux lacs

- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays

- Un hôtel familial confortable et convivial à Aiguilles

DATES :

Randonnée en étoile en hôtel : 7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche
Du dimanche soir au samedi matin

DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN	Prix par Personne
15/06/2025	21/06/2025	835 €
22/06/2025	28/06/2025	835 €
29/06/2025	05/07/2025	835 €
06/07/2025	12/07/2025	835 €
13/07/2025	19/07/2025	835 €
20/07/2025	26/07/2025	835 €
27/07/2025	02/08/2025	835 €
03/08/2025	09/08/2025	835 €
10/08/2025	16/08/2025	835 €
17/08/2025	23/08/2025	835 €
24/08/2025	30/08/2025	835 €
31/08/2025	06/09/2025	835 €
07/09/2025	13/09/2025	835 €
14/09/2025	20/09/2025	835 €
21/09/2025	27/09/2025	835 €

Options :

- Supplément single en fonction des disponibilités : **150 € / personne**
- Nuit supplémentaire en ½ pension (Base chambre de deux) : **80 € / personne**
- Nuit supplémentaire en ½ pension (Base chambre single) : **95 € / personne**

LE TARIF COMPREND :

- La pension complète du dimanche soir au samedi matin (pique-nique le midi)
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus et navettes décrits au programme
- Les transferts de la gare à l'hôtel en A/R avec notre accompagnateur le dimanche soir et le samedi matin en navette locale

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances
- Le supplément single

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Déroulement du séjour

<u>Jour 1 :</u> ACCUEIL

Accueil par votre accompagnateur à 19 h le dimanche soir à l'hébergement.
Bienvenue dans le Queyras ! Votre accompagnateur(trice) vous accueille avec un sourire chaleureux. Si vous arrivez en train, il vous conduit en minibus vers la vallée d'Aiguilles.
Si vous arrivez en voiture (ou en train), l'entrée dans le Queyras vous réserve une surprise avec le passage des magnifiques gorges du Guil qui vous fera certainement écarquiller les yeux...
Une fois arrivés à destination et après la présentation du séjour, prenez le temps de vous détendre et de vous mettre à l'aise pour être en pleine forme le lendemain !
Les premiers moments sont propices à faire connaissance avec le reste du groupe et à vous imprégner de l'ambiance.

Option à réserver (sans supplément)
Un transfert de la gare au lieu de **rendez-vous est prévu le dimanche soir à 18 h 30**.
Votre accompagnateur, un responsable de l'agence, ou la navette Zou se chargera de vous récupérer.
Ce service de transport en minibus est inclus dans le tarif du séjour.
Nous vous prions de noter qu'il est **impératif de réserver ce transfert** au moins une semaine avant la date de votre séjour. Étant donné que le nombre de places est limité, **toute modification doit être signalée au plus tard 72 heures avant votre arrivée**.

<u>Jour 2 :</u> VALLEE DES AIGUES (MOLINES ET SAINT-VERAN)
Col des prés fromage et sommet bûcher (2 254m) : première immersion dans le Queyras
Pour cette première journée, pensez à prendre votre couvre-chef et à appliquer de la crème solaire.
Vous pouvez vous attendre à un début magnifique avec une vue dégagée pour profiter de l'air montagnard. Notre chemin nous mènera à travers des mélèzes enchanteurs et des prairies verdoyantes, et le temps passera imperceptiblement. Au Sommet Bûcher, offrez-vous le spectacle d'un panorama à 360° sur les Ecrins, le bas Guil et la vallée de l'Aigue Blanche. Vous aurez l'embarras du choix pour choisir le meilleur endroit où faire une pause : blotti au creux d'un mélèze ou assis sur un tapis de boutons d'or lumineux...En revenant, plongez-vous dans une autre époque en découvrant la cabane du Clot l'Henri, une ancienne bergerie nichée dans ce petit coin de paradis.

Dénivelée : + 550 m, - 550 m Temps de marche : 5 h 30

<u>Jour 3 :</u> CRETES DE LAMARON *(2350 m).* **OPTION VERS LE PIC DE CASCAVELIER** *(2562 m)*
Cette balade éveillera vos sens pour votre plus grand plaisir ! Écoutez attentivement dans la forêt pour reconnaître le chant de la mésange alpestre, et délectez-vous des anecdotes de votre guide à propos d'une espèce d'oiseau au nom surprenant. Une fois arrivés sur la crête, préparez-vous à l'émerveillement ! Veillez à bien observer où vous mettez les pieds, car vous marcherez sur un véritable tapis d'herbes alpines, offrant une expérience visuelle et olfactive des plus agréables. Amusez-vous à identifier ou à découvrir ces fleurs toutes plus belles les unes que les autres, telles que les gentianes, les asters, les géraniums, et bien d'autres. Ne manquez pas de lever les yeux pour admirer la vue imprenable sur le village de Saint-Véran. Pour ceux qui ont encore de l'énergie à revendre, nous proposons une petite ascension en bonus jusqu'au sommet du Pic Cascavelier.
À votre retour, laissez votre imagination vagabonder en écoutant votre accompagnateur vous raconter la vie traditionnelle du plus haut village d'Europe, avec ses cadrans solaires et ses fontaines en bois...

Dénivelée : + 550 m, - 550 m (+ 100 m pour le Pic) Temps de marche : 5 h 30

<u>Jour 4 :</u> LA JOURNEE SOUS LE SIGNE DE L'ACCOMPAGNATEUR - Surprise insolite

Pour cette journée, préparez-vous à une agréable surprise de la part de votre accompagnateur. Il ou elle vous emmènera à la découverte de son jardin secret, un endroit qu'il chérit particulièrement et souhaite partager avec vous. En toute complicité, il vous guidera en suivant son inspiration et apportera sa touche personnelle à cette randonnée. Laissez-vous emporter sans attentes, en toute confiance, pour satisfaire cette curiosité délicieuse qui vous titille...

Dénivelés : entre 400 et 600m *Temps de marche : 5h maximum*

<u>Jour 5 :</u> LACS DE L'EYCHASSIER ET PIC DE FOREANT *(3080 m)*

Aujourd'hui, nous allons toucher le ciel du bout des doigts, à plus de 3000 mètres d'altitude ! Pour atteindre ces sommets, votre accompagnateur vous guidera jusqu'au pied du Col Agnel, qui marque la frontière italienne. Est-ce le parfum de la Dolce Vita ou bien l'air pur qui vous laisse sans voix ?... Vous réservez encore plus de surprises ! Nous gravirons les flancs rocheux de cette montagne, et le paysage minéral évoluera progressivement vers une ambiance lunaire. Vous pourrez peut-être apercevoir quelques névés, vestiges de la fonte des neiges. Il n'est pas rare de croiser des bouquetins, qui évoluent avec grâce sur ces pentes en haute altitude. Votre guide veillera à ce que vous franchissiez en toute sécurité la crête pour atteindre... un point de vue à couper le souffle. Impossible de rater le clou du spectacle : au sommet de cette perche, le Mont Viso, qui s'élève à
3 841 mètres, semble à portée de main ! Vos yeux pétillent, et la promesse de cette randonnée en montagne est tenue.
En fin de journée, les amateurs de miel et d'autres délices de la ruche pourront se régaler en faisant une halte à la Maison du Miel de Molines.

Dénivelés : + 550 m, - 550 m *Temps de marche : 5 h*

<u>Jour 6 :</u> LES ALPAGES DE CLAPEYTO ET LES LACS DE LA FAVIERE (2509 m)

Les Chalets de Clapeyto, une étape incontournable pour tout randonneur qui explore le Queyras. Aujourd'hui, vous découvrirez que leur réputation est largement méritée ! Plongeons tête la première dans un décor digne d'un conte de fées. Les chalets semblent déposés avec délicatesse sur un tapis de fleurs aux couleurs de l'arc-en-ciel, au cœur d'une prairie verdoyante. Marchons comme si nous étions en plein rêve éveillé, éblouis par les alpages et les rhododendrons rose vif qui illuminent ce tableau vivant. Laissons-nous envahir par ce sentiment de sérénité avant de nous échapper joyeusement de ce pays imaginaire.

Dénivelés : + 500 m, - 500 m *Temps de marche : 5h*

<u>Jour 7</u> : FIN

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

C'est ici que nous nous quittons ! Si vous êtes venu en train, vous rejoignez la gare de Montdauphin-Guillestre via un bus local (départ de Saint-Véran vers 8 h 15). Mais ce n'est qu'un au revoir, le Queyras vous attend pour de prochaines explorations…

AVERTISSEMENT

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Ce séjour existe en formule court séjour : 4 jours, 3 nuits, 3 jours de marche. Arrivée possible le dimanche, lundi ou mardi.
Pendant les vacances scolaires de la Toussaint : Nous proposons également une formule plus confortable en chambre d'hôte : séjour randonnée « Lumières et couleurs d'automne ».
Le programme change et sera adapté aux conditions du moment : météo, couleurs des arbres, présence de neige en altitude (utilisation de raquette possible). Le niveau de difficulté reste identique.

Info séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES
Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde…).
Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Il suffit d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir peur de transpirer un peu !...

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	**600 à 800 m**	**5 à 6h**
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

Le niveau est établi en fonction du dénivelé moyen sur l'ensemble de la semaine, prenant en compte des éléments tels que le portage des bagages, l'engagement, la disponibilité du réseau et la nature du terrain. Le dénivelé est calculé à partir de relevés sur le terrain ou par un modèle informatique prenant en compte toutes les variations de montées et descentes, allant au-delà de la simple différence d'altitude entre deux points. Il est important de noter que si vous effectuez vos propres mesures, elles peuvent différer de notre description, car de nombreux facteurs influent sur les résultats, tels que la fréquence de pointage, les méthodes de calcul et la modélisation des relevés.

ACCUEIL :
RDV à 19 h le jour 1, le dimanche soir, à l'hébergement.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :
- Votre mode d'arrivée : train ou voiture…
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée nous précisez si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

Arrivée en train :
Voyagez en train jusqu'à la Gare de Montdauphin-Guillestre
Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect.

Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon. Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

De la gare au lieu de RDV :
Votre accompagnateur ou une navette Zou viendra vous chercher en gare le dimanche soir à 18 h 30 pour le transfert au lieu de rendez-vous. Ce service en minibus est inclus dans le tarif du séjour. Assurez-vous de réserver ce transfert au moins une semaine avant la date du séjour.
En cas d'arrivée en dehors de cet horaire, le transfert dans le Queyras sera à votre charge. Vous pouvez opter pour les navettes régulières en saison ou un taxi. Pour réserver les navettes, contactez Zou au 0809.400.013 ou visitez zou.maregionsud.fr.

Accès à l'hôtel en cas d'arrivée en navette régulière :
Si vous arrivez en navette régulière, descendez à l'arrêt "salle polyvalente". Ensuite, traversez le village en suivant la rue principale. Passez devant le traiteur, prenez la montée sur votre droite, et suivez la route jusqu'à l'hôtel. La marche prend environ 10 minutes, alors n'oubliez pas d'avoir une valise à roulettes pour plus de facilité.

Arrivée en voiture :
Depuis le nord, prenez le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 vers Guillestre (D902).
Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, et enfin Guillestre. Une fois à Guillestre, suivez la direction "Queyras" via la D902 et la D947.
Les paysages montagneux vous attendent lors de ce voyage en voiture vers le Queyras !

Taxi :
Le Guilazur au 06 80 21 77 22
Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56

DISPERSION :
Pour les participants venus en train, transfert en gare de Montdauphin-Guillestre en navette locale, arrivée en gare pour le premier train à partir de 9 h 00.

FORMALITES :
Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

HEBERGEMENT :
En chambre de 2 personnes
Nous vous confions entre les mains de Patricia, qui vous accueillera dans son petit hôtel de tradition familiale avec chaleur et simplicité. Celle-ci fait preuve d'une incroyable générosité et d'un dévouement à vous satisfaire qui vous fera vous sentir à l'aise, comme à la maison !
En rentrant de balade, vous pourrez profiter un peu plus de votre journée grâce aux balcons des chambres exposées plein sud. Le visage baigné par le soleil, vous serez éblouis par la vue magnifique sur le Mourre Froid.
N'hésitez pas à solliciter vos hôtes si vous avez la moindre question, ils se feront un plaisir de répondre à vos besoins ou de vous donner des conseils sur les alentours.

RESTAURATION :
La nourriture en randonnée est essentielle pour avoir l'énergie nécessaire lors de longues marches, et

elle joue un rôle clé pour le moral ! Comme le dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...
Nous attachons une grande importance à choisir des partenaires partageant nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous travaillons avec eux pour les encourager à adopter des pratiques plus durables, et leurs efforts portent peu à peu leurs fruits. Le changement peut prendre du temps pour s'ancrer définitivement, alors faisons preuve de compréhension envers eux. Soyons patients et laissons les habitudes évoluer vers des pratiques plus vertueuses !
Dans la mesure du possible, nous privilégions l'utilisation de produits frais, locaux (favorisant les circuits courts) et de saison, voire biologiques. Tout cela s'accompagne d'une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici nous cuisinons à l'huile d'olive !).

TRANSFERTS INTERNES :
Les transferts vers les départs de randonnée se font en minibus avec votre accompagnateur. Si vous êtes sensibles au mal des transports, signalez-le pour prendre place à l'avant et profiter de la musique choisie par le pilote. Soyez patients, cela ne dure pas longtemps, et profitez des superbes paysages à chaque virage. Dans certaines situations, nous pourrions vous demander d'utiliser votre propre véhicule pour rejoindre les points de départ, avec une indemnité kilométrique de 0,50€/km proposée en compensation.

PORTAGE DES BAGAGES :
Pendant ce séjour, vous effectuerez des randonnées en étoile, ce qui signifie que vous n'aurez pas à porter vos bagages, car ils resteront à l'hôtel. Vous n'aurez donc pas besoin d'un sac à dos volumineux. Prévoyez simplement un petit sac à dos d'environ 30 à 35 litres pour emporter vos effets essentiels de la journée, tels que le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

GROUPE :
Départ assuré à partir de 4 participants
Groupe limité à 14 personnes

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !
Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

ENCADREMENT :
Bienvenue dans l'univers chaleureux de notre équipe, un groupe de passionnés composé de femmes et d'hommes dévoués à leur métier, tous animés par une grande excitation à l'idée de vous accompagner ! Votre périple sera entre les mains expertes d'accompagnateurs et accompagnatrices, diplômés et spécialistes du Queyras, prêts à vous faire partager leur amour inconditionnel pour la nature et la montagne. Chacun d'entre eux apporte sa propre touche, révélant les merveilles qui se cachent dans chaque recoin de la nature : l'observation fascinante des rapaces et des mammifères en pleine balade, la multitude de fleurs et d'arbres qui peuplent le massif, et l'art de raconter les histoires pittoresques et les anecdotes de chaque village.
Avant tout, votre guide vous inspirera confiance grâce à sa parfaite connaissance de l'environnement, sa lecture avertie du terrain et son souci du moindre détail. N'hésitez pas à solliciter leur expertise pour des conseils sur votre équipement ou pour répondre à vos petits soucis en cours de route. À la fin de chaque journée, laissez-vous emporter par la convivialité du "débrief" autour d'une boisson rafraîchissante ou réconfortante. Échanges et anecdotes humoristiques contribuent à créer une atmosphère bienveillante, faisant de vos vacances un pur moment de plaisir et de détente !...

SÉCURITÉ :
Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous !

Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés aux premiers secours et en cas de pirouette mal réceptionnée, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !...

ARTISANAT LOCAL ET SOLIDAIRE :
En accord avec nos valeurs, nous mettons en lumière les petits producteurs et artisans locaux du Queyras. Nos accompagnateurs ont l'habitude de vous proposer une visite à la Maison de l'Artisanat de Château-Ville-Vieille au cours du séjour. Cette coopérative, forte de plus de 30 ans d'existence, regroupe des artisans du Queyras, leur offrant une plateforme pour promouvoir leurs talents artisanaux et agricoles. Cette initiative contribue à soutenir l'économie locale en favorisant les circuits courts et en s'engageant dans le développement et l'économie solidaire du territoire.
Vous pourrez y découvrir des sculptures typiques en bois, dénicher de magnifiques cadeaux pour vos proches (bijoux, vêtements en laine, savons, poterie, livres, bougies, etc.) et rapporter chez vous de délicieuses spécialités locales (fromages, pâtés, tisanes, miel, bières locales, tartes, croquettes du Queyras et bien d'autres délices). Vous aurez également la chance d'y trouver des accessoires zéro-déchet qui pourraient vous inspirer ou vous séduire !

La Maison de l'Artisanat ne se limite pas aux vallées du Queyras. Depuis quelques années, la coopérative s'est étendue aux vallées italiennes voisines du Pays Viso. Ainsi, ne soyez pas surpris de trouver sur les étals des spécialités aux accents de dolce vita : panettone, limoncello et autres pâtes à tartiner…
Pour découvrir leurs produits et obtenir plus d'informations, rendez-vous sur leur site :
https://www.artisanat-queyras.fr/

ECORESPONSABILITE :
C'est en tant que professionnels du tourisme que nous sommes conscients de notre rôle essentiel dans la transition vers un avenir plus durable. Nous observons un engouement croissant pour la nature, un désir de retour aux sources, une quête de déconnexion technologique et une volonté de se réaligner avec notre véritable essence. Nous aspirons à être en harmonie avec notre environnement naturel, mais notre mode de vie moderne nous en a éloignés. C'est à ce stade que nous, experts de la montagne, intervenons pour encadrer et sécuriser ces expériences tout en préservant la beauté naturelle de ces lieux.
Il est crucial de reconnaître que nous, êtres humains, faisons partie intégrante de notre environnement. Nous en dépendons pour notre bien-être, et nos actions influent sur son équilibre. Nous avons donc le devoir de le protéger et de le respecter. En prenant conscience de notre empreinte environnementale, en cherchant à la réduire, nous commençons à agir pour un changement positif. Notre engagement est de vous transmettre ces valeurs, de vous encourager à devenir des acteurs responsables, afin que nous puissions continuer à explorer ensemble les merveilles de la nature.
L'écoresponsabilité se manifeste à travers nos gestes du quotidien, et en vacances, il est plus facile d'adopter un mode de vie plus durable, de réduire notre consommation et d'expérimenter des pratiques "Do It Yourself" (fait maison). Nous vous encourageons à maintenir ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes les fleurs et aux animaux que vous avez eu la chance d'observer au cours de votre séjour parmi nous. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous devenez un acteur précieux de cette transition vers un avenir plus respectueux de notre planète.

ZERO DECHET :
Dans notre quête du zéro déchet et de l'écoresponsabilité, nous mettons en avant la qualité de vos repas et une réduction maximale de l'utilisation du plastique. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous vous offrons un sac en coton réutilisable en guise de cadeau de bienvenue, parfait pour votre pique-nique et vos futures aventures. Nous vous encourageons également à opter pour des emballages en papier ou des solutions réutilisables telles que le bee-wrap, fabriqué à partir de cire d'abeille et de tissu, que vous pouvez confectionner vous-même ou trouver dans les boutiques bio. Investir dans une gourde réutilisable en plastique ou en métal est un autre moyen efficace de réduire les déchets liés aux bouteilles d'eau. Chaque petit geste compte dans notre démarche environnementale.

En fin de compte, nous vous invitons à laisser derrière vous un environnement propre et préservé. Rien n'est plus décevant que de découvrir un magnifique paysage jonché de détritus abandonnés par d'autres randonneurs. Prendre soin de notre planète est l'affaire de tous.

Pour en savoir plus

DESCRIPTION :

PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le **Queyras** est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux valeurs environnementalistes de ses habitants. En 1977, le **Parc Naturel Régional** est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.
Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal… Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.
Émerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelles. Mélèzes, pins cembros et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan…

LE VILLAGE D'AIGUILLES

La commune d'Aiguilles occupe une place importante au sein du Queyras, tant au niveau administratif qu'économique et social. Chef-lieu du canton jusqu'en 2015 (détrôné aujourd'hui par Guillestre), ce village dispose du seul hôpital du massif et possédait jusqu'en 2004 de sa propre station de ski.
Toujours aussi dynamique, le village propose aujourd'hui en hiver un espace ludique aménagé, une patinoire naturelle et un site de cascade de glace artificielle de renom !
En déambulant à travers ses rues, vous serez surpris d'y trouver des bâtisses de maître, symboles de sa fortune d'autrefois. Mais d'où les aiguillons tiraient-ils cette manne ? Et bien, nombre d'entre eux ont émigré aux Amériques au 19ème siècle pour y faire fortune avant de revenir au pays les poches pleines ! D'où cette profusion d'édifices à l'architecture opulente, uniques dans le Queyras.
Mais vous n'êtes pas au bout de vos surprises ! Aiguilles a connu un passé sulfureux, dévastée par des incendies, malmenée par des crues et inondations. Malgré tout, elle se relève toujours, forte de sa position stratégique, à l'entrée du Haut-Guil. Ses atouts reposent sur son riche patrimoine culturel, religieux et hydroélectrique.
Prenez le temps de découvrir cette bourgade surnommé « Village des américains », d'aller à la rencontre de ses quelque 400 habitants et d'admirer ses villas cossues...

LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Citadelle de **Vauban** juchée sur son promontoire à l'orée du Queyras, Mont-Dauphin impressionne par sa majestueuse architecture militaire. Cette place forte a été classée Patrimoine Mondial de l'Unesco en 2008 à juste titre, elle n'a rien perdu de sa superbe, entre son arsenal, ses casernes et ses remparts préservés.
Construite en 1693, la place forte observe de sa position le Guil se jeter dans la Durance. Apparentée à une série de forts dans les montagnes alentours (Fort de Briançon, Fort de Château-Queyras), l'objectif de Vauban était de défendre la frontière face à l'envahisseur italien.
Vous ne pourrez pas louper le passage devant ce magnifique fort, dressé fièrement sur un plateau rocheux. A l'intérieur, au lieu des militaires casqués, on peut y trouver quelques habitants et des commerces d'artisanat local au détour des ruelles pavées…

CARTOGRAPHIE :

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 3537ET et Carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

BIBLIOGRAPHIE :

Pour préparer votre séjour, de nombreux guides sont disponibles en librairie. Vous pouvez par exemple consulter « Parc Naturel Régional du Queyras » aux éditions Gallimard, bien illustré et facile à lire.

Pour goûter aux ambiances queyrassines, dernièrement sorti, « L'Autre Versant », aux éditions Hesse, présente de superbes photographies de Christophe Sidamon-Pesson accompagnées des textes de Michel Blanchet.

Dans la remarquable collection « Les Cahiers du Patrimoine », aux Éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec les spécificités du patrimoine local (Dentelles du Queyras et des vallées voisines, Ceillac au fil du temps, Fort Queyras, Cadrans Solaires du Queyras…).

Quelques ouvrages rédigés par des anciens du pays évoquent également la vie de la région, hier et aujourd'hui, à l'image des livres de Céleste Fournier aux Éditions du Queyras, des mémoires de Philippe Lamour, personnage emblématique du Queyras, intitulées « Le Cadran Solaire », ou du recueil de souvenirs « Les Pieds en Queyras » d'Albert Borel.

Enfin pour les amateurs de littérature, les vallées queyrassines ont servi de cadre à de nombreux romans. Citons par exemple « Les Hauts Pays » de Philippe Lamour, les romans de Raymonde Meyer-Moyne ou, pour la période actuelle, « Le Dernier Refuge » de Nicolas Cruncha.

Nécessaire et Indispensable

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :
En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- Tee-shirt respirant à manches courtes : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- Veste en fourrure polaire : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent) : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.
Choisissez des vêtements qui sèchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.
N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

Votre fond de sac

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

Vivres de courses / Encas
Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour le soir à l'hébergement
Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de

rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage.

Pharmacie personnelle
Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- **appelez nous au : 05 61 97 66 04**
- un e-mail à : **info@surleshauteurs.com**
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
votre trek commence ici...

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442