



« On s'étonne de ce que l'on peut réaliser si l'on tente de le faire »

Raquettes dans le Queyras



Niveau du séjour 3 soutenu,
Vous êtes sportifs, déterminés
et vous avez une bonne
condition physique.

LES POINTS FORTS
2 sommets de 3000 m
Les plus beaux villages du
Queyras

Le Parc National du Queyras est une beauté et d'une variété inimaginable. On ne se lasse pas de découvrir ces vallées où se nichent des villages centenaires et puis... plus haut les sommets, les fameux 3000 m du Queyras perdus entre ciel et terre ! Les refuges nous attendent blottis sous les neiges des Alpes du Sud. Pour ce raid sportif en raquette nous passons trois belles journées en montagne là-haut puis nous retrouvons le confort des gîtes en vallée pour finir cette randonnée.

Jour 1 Accueil à Saint-Véran. Possibilité de prise en charge à Guillestre. Depuis le plus haut village de France à 2000 m d'altitude, sur un versant ensoleillé, nous chaussons nos raquettes et prenons le chemin des hauteurs pour rejoindre le refuge de la Blanche. Nous restons pour la soirée au refuge. Si vous avez la forme nous pouvons monter jusqu'au col Blanc à 2800 m d'altitude. (+ 400 m - 2 h 30) (+ 400 m pour le col 1 h 15)

Jour 2 Le Pic de Caramantran 3025 m. Le premier de nos sommets de 3000 m. Il trône là entre France et Italie. Du sommet la vue s'étend sur l'ensemble des Alpes, nous contemplons le Viso tout proche. Nous continuons notre traversée vers le refuge Agnel isolé l'hiver dans son vaste vallon au pied du Pain de Sucre. (+ 650 m - 5 h)



Jour 3 Le Pic de Foréant 3081 m. Ce sommet méconnu nous permet d'admirer la fabuleuse Crête de la Taillante, splendides dalles calcaires pointant dans le ciel. Nous descendons ensuite dans le long vallon de FontGillarde retrouvé le confort du gîte dans ce petit hameau à 1950 m d'altitude (+ 500 m - 5 h 30)

Jour 4 A partir d'aujourd'hui nous portons uniquement nos affaires de la journée. Le Pic du Fond du Peynin 2912 m. Une montée magnifique vers les hautes crêtes du Queyras suivi d'une descente à travers les grands champs de neige et les bois jusqu'au village d'Aiguilles. Nous avons rejoint la belle vallée du Guil. (+ 1000 m - 7 h)

Jour 5 Le Mourre Froid 2570 m. Depuis Aiguilles par le vaste Bois Foran, belle forêt de conifères, nous rejoignons les hauts de Molines en Queyras, village reconnu pour son église originale et ses jouets en bois. Une grande descente à travers les champs de neige ensoleillés nous amène à Molines. (+ 1000 m - 6 h)

Jour 6 Le Sommet Bucher 2254 m. Un sommet un peu excentré de nos cinq derniers jours de raid. A travers les forêts et les prés enneigés nous montons sur ce belvédère de la vallée du Guil et des grands sommets de 3000 m (Rochebrune, Bric Froid, Grand Glaiza...). (+ 500 m - 4 h). Fin du séjour. Possibilité de prise en charge pour le retour à Guillestre.

*La montagne étant un milieu naturel non aseptisé... Et la météo n'étant pas une science exacte !
L'encadrant se réserve le droit de modifier le séjour pour votre sécurité et celle du groupe*

Rendez-vous	Dispersion
8 h 00 gare de Guillestre	18 h gare de Guillestre
Accès	
<p><u>par le train :</u> Train de nuit depuis Paris Aller : Paris Austerlitz/Mont Dauphin Guillestre 22h05/7h56 Retour : Mont Dauphin Guillestre/Paris Austerlitz 21h02/6h46</p> <p><u>par la route :</u> Grenoble puis col du Lautaret - Briançon - Guillestre - Château Ville-Vieille - St Véran</p>	

Groupe	Encadrement	Hébergement
de 3 à 8 personnes	Accompagnateur en montagne	Refuge, dortoir gîte chambre 2 à 4 personnes

Matériel mis à disposition	Matériel disponible en supplément
<ul style="list-style-type: none"> * cartes *matériel d'orientation * matériel de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> *ensemble raquettes à neige et bâtons 22,8 € pour les six jours *sur-chaussure 10 € pour les six jours, à mettre par-dessus des chaussures de randonnée d'été *location coque plastique (étanche)

Assurance
<p>nous pouvons vous proposer différentes assurances via l'ANCEF (à partir d'octobre 2003)</p> <p>Passeport Montagne Année : 15 € par an et par personne</p> <p>Passeport Montagne Journée : 1 € par jour et par personne</p> <p>Passeport montagne Groupe (mini 10 personnes) : 1 € par jour et par personne</p>

Dates	Tarif
<ul style="list-style-type: none"> • 22-27 mars 2004 	<p>497 € (hébergement 220 €, encadrement 190 €, 30 € transport des bagages, matériel 30 € ,frais de gestion 27 € / base 4 personnes)</p> <p>Supplément 3 personnes + 50 € par personne</p>

Réservation et règlement
<p>30 % à l'inscription et le solde 30 jours avant le départ</p> <p>Règlement par chèque ou espèce</p>

Vos affaires de randonnée

Les pieds, les jambes

- o chaussures de trekking ou coque plastique

Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité.

- o chaussettes de laine
- o pantalon de trek et guêtres

le haut

Nous vous conseillons le système multicouche qui permet d'enlever ou de rajouter des couches en fonction des conditions météo et d'efforts

- o Sous-vêtements... C'est la première isolation que vous aurez, soignez - la. Choisissez des fibres techniques fines.
- o pull en laine ou fourrure polaire... Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère.
- o veste de montagne. Pour les frileux une veste en duvet, mais normalement une veste de type Gore-tex est suffisante.
- o cape de pluie

la tête

- o gants et bonnet
- o bonnes lunettes de soleil

Le matériel

- o crème de protection solaire (visage et lèvres)
- o un sac à dos confortable contenance de 55 l
- o papier hygiénique et briquet
- o raquettes à neige Vous êtes de plus en plus nombreux à en posséder, prenez les vôtres si elles sont de bonnes qualités. Nous vous proposons des raquettes de type TSL 225 qui ont faits leurs preuves ! (voir page précédente)
- o gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- o couteau de poche, multi-usages de préférence
- o sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

Vos affaires au gîte

- o 1 sac pour le transport de vos affaires entre les gîtes
- o trousse de toilette et serviette de bain
- o lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- o 1 paire de pantoufle
- o vêtements confortables pour la soirée