

# Tour du Queyras en rando et bivouac

Activité: **Rando**

Lieu : **Massif du Queyras**

Durée : **5 jours**

Groupe : **5-8**

Prix : **630€**

1. S'initier au trek et au bivouac sur un parcours adapté facilement accessible
2. Découvrir entre Chilowés et hors sentiers battus le mythique massif du Queyras
3. Crapahuter avec un local pour découvrir les meilleurs spots et déconnecter

Un ciel toujours bleu, un massif sauvage et préservé, des pics rocheux mythiques et des lacs d'altitude. Pas de doute, c'est bien le Queyras ! Découvrez le trek en autonomie complète avec Quentin, le local de l'étape : spots secrets, couchers de soleil et bivouacs sous les étoiles sont au rendez-vous. Après ces 5 jours, vous serez un vrai pro du trek !

## **PROGRAMME**

### **JOUR 1**

Rendez-vous en début d'après-midi dans la plus haute commune d'Europe : Saint Véran, accessible depuis Paris par le train de nuit suivi d'une navette. Rencontre avec les autres Chilowés, répartition de la nourriture et du matériel de bivouac, puis départ en randonnée pour une courte étape jusqu'à un cirque sauvage. Premier bivouac sous les étoiles.

2h30 ; 550m D+, 70m D-

### **JOUR 2**

Réveil, puis premier petit-déjeuner en pleine nature. Une fois le sac remis sur les épaules, c'est parti pour une bonne journée : cols, pics et panoramas à s'en fracturer la rétine sont au programme ! Bivouac dans un alpage fleuri entouré de lacs pour se rafraîchir, sous le célèbre Mont Viso.

6h ; 820m D+, 490m D-

### **JOUR 3**

Deuxième réveil, pour une journée qui commence dans une magnifique vallée cernée de pics rocheux. Passage en forêt, puis arrivée près d'un petit village typique, spot du troisième bivouac. Pour les plus courageux, possibilité de faire l'ascension du Pain de Sucre (600m D+/-, 3h de rando supplémentaires)

5h ; 160m D+, 1000m D-

#### **JOUR 4**

Troisième réveil, début de la journée en douceur par une petite descente. Puis vous faites chauffer les gambettes pour monter en direction des hameaux en ruine du Haut Guil et des lacs d'altitude. Dernière nuit en bivouac dans un cadre sauvage et isolé.

5h30 ; 1120m D+, 240m D-

#### **JOUR 5**

Dernier réveil : possibilité de faire un aller retour sur le sommet voisin aux aurores, ou de rester bien au chaud dans le sac de couchage. Descente dans la vallée, puis sentier en balcon au-dessus de la vallée du Guil pour rejoindre Ville Vieille en début d'après midi. Fin du périple, vous voilà un pro du trek !

6h ; 360m D+, 1440m D-

### **LOCALISATION**

Hautes-Alpes > Sud-PACA

Le Queyras, c'est train de nuit depuis Paris ! Arrivée à Guillestre, puis navette pour se rendre à Saint Véran à l'aller. Pour le retour, navette de Ville Vieille jusqu'à Guillestre, arrivée à Paris le lendemain matin.

### **INFOS PRATIQUES**

#### **CE QUE LE PRIX COMPREND :**

- La prestation du guide
- Le matériel commun de bivouac (tentes)
- Le matériel commun et individuel de cuisine
- La pension complète à partir du dîner du premier jour

#### **CE QU'IL FAUT APPORTER :**

- Sac de couchage, tapis de sol
- La liste du petit équipement sera fournie après inscription (sac à dos, gourde, etc)

## **CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance facultative couvrant l'annulation
- Le piquenique du premier jour

## **NIVEAU**

Au maximum 6h de marche et 1000m de D+ sur une journée. Le parcours est adaptable, les pauses rafraîchissantes seront nombreuses. Idéal pour une initiation au trek !

## **PETIT ÉQUIPEMENT**

Equipement indispensable

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidi lors des pauses.

Une casquette ou un chapeau,

Une paire de lunettes de soleil,

1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude

Tee-shirt (type carline, matière séchant rapidement),

1 polaire,

Une veste chaude (type polaire ou doudoune en duvet ou synthétique),

Une veste coupe-vent (type Kway ou Gore-Tex),

Une cape de pluie fermée avec des manches, sans pressions, en polyamide,

Pantalon de toile légère

Pantalon coupe vent (type Kway ou Gore Tex),

Short, pantacourt

Chaussettes (100% laine : chaude, absorbe et évacue l'humidité, évite l'échauffement du pied ; en fibres synthétiques : très bonne résistance, absorbe et évacue l'humidité, attention si 100% synthétique à l'échauffement du pied ; en coton : absorbe l'humidité mais la rejette mal)

Chaussures de trekking: 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. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides. Elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.

Sous-vêtements de rechange,

Un pantalon de toile légère et un short de rechange,

Chaussettes de rechange,

Une paire de sandalettes légères pour le soir

Une trousse de toilette avec le minimum

Une serviette de toilette microfibre,

Une tenue de nuit

Matériel

Un sac de couchage confort -5°C (ou un sac confort 0°C avec 1 drap de soie)

Un matelas (si possible matelas gonflant light pour limiter l'espace et le poids)

Une lampe de poche (frontale avec piles de rechange)

Bâtons de marche télescopiques (conseillés)

Une gourde d'un litre d'eau minimum/ 1 thermos en plus est bien aussi pour avoir un thé chaud à la pause (0.75L)

Un couteau

Un tupperware individuel en plastique, pour les éventuels piques niques

Crème de protection solaire (peau et lèvres) + après-solaire,

Papier toilette + briquet (pour le brûler )

Facultatif : appareil photo, jumelles ...

En montagne vous transportez toutes vos affaires dont le matériel de bivouac et le matériel commun dans un sac à dos de 50 litres minimum. Il devra avoir une armature renforcée et une ceinture ventrale qui permettra de répartir le poids sur les hanches.

Pharmacie

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie :

Crème solaire hydratante corps et lèvres,

Elastoplast et ciseaux,

Vitamines C,

Collyre,

Doliprane et/ou aspirine,

Antidiarrhéique Antiseptique intestinal (intetrix),

Pommade cicatrisante et antiseptique local,

Antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours et à votre carte vitale.