



# Tour du Queyras en raquettes

Activité: **Rando (raquettes)**

Lieu : **Massif du Queyras**

Durée : **6 jours**

Groupe : **5-8**

Prix : **890€**

1. Vivre une semaine en mode trappeur dans le Queyras
2. Le confort des nuits entre gîte alpin et refuge de haute montagne
3. Tout le matos compris et l'initiation à la sécurité en montagne avec le DVA

Si vous cherchez un coin sans métro, sans réseau et sans invit' en visio, on a ce qu'il vous faut. Au programme, 6 jours de rando en raquettes, de gueuleton montagnard, de bouquetins en pagaille, d'immensités blanches et de pics mythiques... Quentin notre Captain connaît ce massif mythique comme sa poche et pour explorer un maximum, on a choisi avec lui un point de chute idéal : la journée, on crapahute avec le minimum d'affaires sur le dos et le soir on se régale de victuailles dans la chaleur d'un petit gîte alpin confortable. Une veillée sous les étoiles, une dernière goutte de génépi et au dodo ! Bref, vivre la sobriété heureuse au jour le jour au fin fond de la montagne.

## **PROGRAMME**

### **JOUR 1**

Rendez-vous le lundi à 13h45 devant la gare de Montdauphin avec votre Captain Quentin pour ceux venant en train. Transfert par votre Captain depuis la gare vers le Queyras. Rdv directement à Abriès à 14h30 pour ceux en voiture. Briefing d'accueil et installation dans votre gîte pour les 4 premières nuits : un système de rando en étoile, hyper pratique pour randonner avec un sac plus léger et explorer différentes parties du Queyras depuis un même point de chute pour la nuit. Première rando dans la vallée d'Abriès et premiers panoramas sur les pics du Queyras. Initiation au DVA et fin de la rando à la frontale. Soirée et dîner au gîte tous ensemble.

### **JOUR 2**

Petit-déjeuner dans le gîte. Après une première initiation aux techniques de recherche en avalanche avec les DVA (détecteur victimes avalanches), première journée raquette aux pieds pour aller marcher sur un superbe itinéraire en balcon entre deux charmants villages de la vallée des Aigues. Pause pique-nique en pleine nature puis, on grimpe vers les alpages et les

crêtes de l'Alp pour profiter pleinement du panorama sur la vallée et les sommets du Queyras et des Ecrins. Retour au gîte en fin d'après-midi. Douches chaudes, apéro et gueuleton montagnard tous ensemble.

4h30 de marche, 400m de D+ et 400m de D-

### **JOUR 3**

Petit-déjeuner au chaud puis départ pour l'exploration du jour. Au programme, remonter un large vallon pour pénétrer dans une réserve unique dans le Queyras, territoire des chamois, mouflons et bouquetins. Cette randonnée est propice à la découverte de la faune et la flore du Queyras : Quentin vous apprend à observer et reconnaître les empreintes des animaux. Pause pique-nique puis on finit en apothéose : passage par un itinéraire avec vue sur le Mont Viso, sommet emblématique du Queyras ! Retour en fin de journée au gîte et dîner. On file se coucher après une journée bien chargée.

4h30 de marche, avec 400m de D+ et 400m de D-

### **JOUR 4**

C'est le jour d'activer votre oeil de lynx ! Petit-déjeuner puis départ pour explorer la vallée de l'Izoard et son col mythique. Un itinéraire hyper sauvage permettant des rencontres avec les animaux fort probables ! Une randonnée agréable qui conduit à travers de petits vallons et plateaux d'alpages jusqu'au hameau abandonné du Clapeyto. Pause pique-nique au milieu de l'immensité blanche et retour en fin de journée au gîte. Dîner montagnard, douches chaudes et veillée sous les étoiles.

5h de marche, avec 580m de D+ et 590m de D-

### **JOUR 5**

Au réveil, après le petit-déjeuner, préparation des sacs ! Il est temps de quitter votre gîte confortable pour une belle journée d'exploration itinérante. On randonne à travers les mélèzes en surplomb de la rivière de l'Aigue Blanche partiellement gelée jusqu'au superbe cirque de la Blanche. Après avoir atteint le lac gelé, le refuge du bout du monde qui se cache dans ce territoire de haute montagne apparaît. C'est votre cocoon pour la nuit ! Installation et apéro près du poêle chaud. Puis dîner copieux et soirée typique avec l'ambiance inégalable des refuges de haute montagne.

4h30 de marche, avec 520 de D+ et 30m de D-

### **JOUR 6**

Samedi, dernière matinée ! Après un gros petit-déjeuner pour recharger les batteries et profiter du superbe cadre sauvage du refuge, redescente tranquille sur Saint Véran le long de l'ancien canal. C'est le moment d'admirer ce village typique du Queyras et le retour progressif à la civilisation : après 6 jours coupés du monde, à se gaver de nature, on voit réapparaître les villages. Redescente vers Abriès et la gare de Guillestre où le séjour se termine en fin de

matinée. Pour Paris, train de 13h46, arrivée 21h12 à Paris : on parie que le dimanche vous ferez la grasse mat' !

3h de marche, avec 30m de D+ et 520m de D-

## **LOCALISATION**

Hautes-Alpes > Sud-PACA

Un accès hyper pratique ! ☐ Pour ceux en train, prenez un billet arrivant au plus tard vers 13h45 (exemple : Paris 7h43 > Montdauphin 13h44). Votre Captain vous récupère à la sortie de la gare. Au retour, c'est pareil : il vous redépose à 13h à la gare de Montdauphin (train pour Paris à 13h46). ☐ Pour ceux en voiture, rdv directement à 14h30 à Abriès et au retour vous la récupérez vers 12h.

## **INFOS PRATIQUES**

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

- La prestation du guide
- L'hébergement en gîte alpin et refuge gardé de haute montagne (chambre mixte)
- L'oreiller et la couverture fournis
- L'accès aux douches chaudes
- La pension complète du 1er dîner au dernier petit-déjeuner avec produits locaux et frais
- Le matériel individuel de raquettes et les bâtons
- L'intégralité des équipements de sécurité
- L'observation des empreintes de la faune locale
- L'initiation à l'utilisation d'un DVA
- Les transferts nécessaires lors des randonnées
- Les transferts aller/retour depuis et vers la gare de Montdauphin-Guillestre
- La taxe de séjour

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

- Indispensable : 1 sac de 30-35L, une veste coupe-vent imperméable type gore-tex, des chaussures de marche imperméables
- Pour le reste, la liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (vêtements, thermos, lampe frontale...)

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

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous

- L'assurance facultative couvrant [l'annulation](#)

## **NIVEAU**

Pas besoin d'avoir déjà pratiqué les raquettes, car il n'y a pas de difficultés techniques particulières. Il faut par contre être capable de randonner pendant plusieurs jours d'affilée. Itinéraire vallonné de 15 km environ avec dénivelés de 400 à 600 m. Cela équivaut à 4 à 5 heures de marche quotidienne avec un sac léger contenant vos affaires pour la journée (pique-nique, vêtement chaud, thermos...). L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif. Les terrains abordés restent à la portée de tous et votre guide est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la balade à raquettes.

## **PETIT ÉQUIPEMENT**

### **La base :**

- 1 sac à dos de randonnée de 30-35L muni d'une ceinture ventrale
- 1 sac de couchage léger (de confort 10°C suffisant, une couverture chaude vous sera fournie en plus)
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- 1 bonnet
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée déjà dans le sac)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4
- 1 thermos de 2L
- 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- vos snacks personnels (fruits, barres)
- le pique-nique du 1er midi (rendez-vous à 13h45)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale

- 1 couverture de survie
- Crème solaire, écran labial
- Papier toilette et mouchoir avec un petit briquet pour le brûler

### **Pour les vêtements :**

- 1 pantalon adapté à la marche (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 1 caleçon chaud (il peut également être utilisé pour la soirée en refuge)
- 2 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- une veste chaude en fourrure polaire ou une polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex)
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort

*En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité. 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, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.*

*Prévoir des vêtements qui séchent 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'ennemie du randonneur, surtout en hiver car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses.*

### **Éviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.**

### **Pour le soir à l'hébergement :**

- 1 paire de crocs/baskets légères
- Un nécessaire de toilette minimaliste (lingettes nettoyantes, bout de savon, dentifrice, brosse à dent, shampoing)
- Votre pharmacie personnelle minimaliste (vos médicaments, compeed, dolipranes. Votre guide

disposera d'une pharmacie de première urgence)

- Médicaments personnels
- Vos affaires de rechange (sous-vêtement, t-shirt, chaussettes)
- 1 lampe frontale ou de poche
- 1 paire de boules quies (facultatif)