

COULEURS D'AUTOMNE EN QUEYRAS



Un moment magique de l'année dans un endroit magique... Le Queyras, ses alpages, ses sommets et ses vallons parés des teintes chatoyantes de l'automne... un programme haut en couleurs!

L'arbre-roi ici est le mélèze, qui se couvre à la mi-octobre d'un orange doré inimitable, revêtant la montagne d'une parure flamboyante alors que les feuillus sont encore éclatants. Sous un ciel d'un bleu limpide, c'est un vrai festival de couleurs et de lumières!

Au programme de cette semaine, des randonnées en étoile dans les différentes vallées du Queyras, au départ de deux gîtes : l'un, à l'est, tout près du célèbre village de Saint Véran, le plus haut village d'Europe ; l'autre, côté ouest, dans le charmant hameau de Souliers, petit bout du monde.

Le tout avec un sauna dans le premier gîte et des séances d'étirements-relaxation pour ceux qui le souhaitent, deux bonnes tables - et beaucoup de convivialité!

- ▶ Randonnées en étoile de niveau moyen à soutenu
- ▶ 7 jours - 6 nuits - 6 journées de marche
- ▶ 5 à 6h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 1000m.
- ▶ Bons sentiers et hors sentier facile
- ▶ Portage : affaires pour la journée, eau, pique-nique
- ▶ Hébergement : gîte en demi-pension, dortoirs (chambre possible), pique-niques préparés en commun
- ▶ Transferts : avec mon minibus
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

15-21 octobre 2023

815 €

Niveau soutenu

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : dimanche 15 octobre : accueil à Guillestre - Saint Véran

Accueil à 17h devant la gare de Montdauphin-Guillestre et trajet (40mn) avec mon minibus pour La Chalpe de Saint Véran. Installation et nuit au gîte.

Jour 2 : lundi 16 : sommet Bucher et Fontantie

Au départ à pied du gîte, une boucle flamboyante par ces temps automnaux, vers les chalets d'alpage de Fontantie disséminés dans les prairies et le sommet Bucher (2257m) avec son superbe panorama!

+/-750m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 3 : mardi 17 : la Blanche

Ambiance plus haute montagne aujourd'hui pour cette splendide boucle qui nous fera passer en Italie, longer de superbes lacs et franchir trois cols à presque 3000m, avec le Mont Viso en toile de fond!

+/-1000m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 4 : mercredi 18 : sous le Bric Bouchet

Transfert vers Abriès et le petit hameau de Valpréveyre, d'où nous partons sous le sommet du Bric Bouchet en direction des cols de Malaure, Bouchet et Valpréveyre (2737m), via une incursion en Italie. Retour hors sentier par une crête sauvage. Transfert vers le hameau de Souliers.

+/-950m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 5 : jeudi 19 : vallon de Souliers

Départ à pied du gîte pour monter dans ce joli vallon jusqu'au lac de Souliers (2487m) et en option le sommet de Côte Belle (2854m) ; retour par le col Tronchet et par le lac de Roue : ambiance Canada!

+/-700 à 1050m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 6 : vendredi 20 : Fontouse et Furfande

Au départ de Villargaudin, montée entre les mélèzes dans un vallon très bucolique jusqu'au col de Fontouse (2289m), redescente suivie d'une boucle dans le magnifique alpage de Furfande parsemé de chalets. Descente par le charmant hameau du Queyron.

+/-1150m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 7 : samedi 21 : Ceillac et ses lacs

Le bouquet final avec les splendides lacs Sainte Anne et Miroir, au-dessus du village de Ceillac, où se reflètent les montagnes avoisinantes, un must en toute saison mais particulièrement en ce moment! En option, le col Girardin (2699m). Transfert retour (20mn) à la gare de Montdauphin-Guillestre pour 16h.

+/-600 à 900m, 5h30.



DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le dimanche 15 octobre à 17h devant la gare de Montdauphin-Guillestre
- ▶ Fin du séjour le samedi 21 octobre à 16h au même endroit.

Pour se rendre à Montdauphin-Guillestre :

- En train : TGV-TER Paris-Valence-Briançon ou Grenoble-Gap-Briançon ou ligne TER Marseille-Briançon ; ou le train de nuit depuis Paris-Austerlitz. Avant de prendre des billets non remboursables, demandez-moi si le circuit est bien confirmé. Prévenez-moi rapidement si l'horaire retour est trop juste.
- En voiture : par l'A51 via Marseille-Sisteron puis N94 via Gap-Embrun ; de Grenoble par le col du Lautaret, ou la N85 via La Mure-Gap puis la N94. Vous pouvez laisser votre véhicule devant la gare.
- En covoiturage : je vous ferai parvenir la liste des participants au circuit. N'hésitez pas!

HÉBERGEMENT & RESTAURATION

- Gîte-hôtel La Baïta du Loup à St Véran ([site web](#)) : confortable gîte avec dortoir de 4 ou 8 personnes, sanitaires communs. Possibilité, sous réserve de disponibilité et si vous me le dites très vite, d'avoir des chambres de 2 pour un supplément à régler sur place de 7€/nuit/pers (ou même des chambres en hôtel).
- Gîte Le Grand Rochebrune à Souliers ([site web](#)) : gîte chaleureux et rustique avec très grands dortoirs munis de cloisons. Possibilité de chambre double pour 9€/pers/nuit.
- Amenez votre sac à viande, votre serviette et vos chaussons ou chaussures d'intérieur.
- Pique-niques (salades et spécialités) préparés sous ma houlette, aide plus que bienvenue !

BIEN-ÊTRE

- Dans la mesure de l'espace disponible : séances après les randos avec pratiques de yoga, de qi-gong et de relaxation.
- Sauna en accès libre à la Baïta du Loup.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.



Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au déjeuner du J7
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert A/R chez vous-Guillestre
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (virement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la journée + l'eau, le pique-nique (attention, cela peut prendre de la place, notamment les Tupperware de salade) et les en-cas du jour.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 30 litres environ, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- T-shirts + hauts à manches longues
- 1 pantacourt ou 1 pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 1 pantalon plus épais s'il fait froid ou un collant
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune chaude
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac (obligatoire) et 1 surpantalon léger et imperméable (recommandé)
- Bonnet et gants obligatoires, à portée de main dans le sac
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir 1,5 litres d'eau
- 1 couteau de poche et une cuillère
- Pas besoin d'autre vaisselle pour le pique-nique, je la fournis
- Bâtons recommandés
- Sacs plastiques et/ou sacs étanches : pour emballer la nourriture et vos affaires pendant la marche + des petits pour servir de poubelles
- Couverture de survie si vous en avez une

Pour les nuits en gîte:

- Sac à viande ou duvet léger (obligatoire)
- Serviette et affaires de toilette
- Boules Quiès...
- Lampe frontale
- Sandales ou chaussons d'intérieur

Pour les éventuelles séances de bien-être :

- Une tenue ample, confortable et chaude
- Je fournis tapis, coussins et qq plaids
- Maillot de bain pour le sauna à St Véran

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses + désinfectant, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

- Éventuellement une multiprise pour charger vos appareils
- Couverture réseau très limitée en montagne, wifi à Saint Véran et à Souliers
- Une petite spécialité de chez vous sera plus que bienvenue!!

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Pensez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s). Le tout dans une pochette étanche avec votre argent.
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europ Assistance avec l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour ainsi que bagages et effets personnels.

INFORMATIONS COVID 19

- L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour.
- Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter ce site.

CARTES

- IGN 1:25000 3637OT Mont Viso
- IGN 1:25000 3537ET Guillestre

