



FICHE TECHNIQUE 2024 Alpes du sud - Queyras

TOUR DU QUEYRAS

Randonnée itinérante

7 jours – 6 nuits – 6 jours de marche - *Randonnée Niveau 3*



Un véritable tour du Queyras, pays de la randonnée dans les Alpes du sud, entre France et Italie.

Bel itinéraire que ce tour du haut Queyras, sur une semaine, vous aurez l'essentiel de cette incontournable terre de randonnée aux petits villages emblématiques. Faire le tour du Queyras, c'est marcher un pied en France et l'autre en Italie, jouer à saute-mouton sur la frontière par les chemins de contrebande, aller à la découverte des vallées piémontaises si traditionnelles et cheminer de lac en lac, jusqu'aux portes du Briançonnais.

Vous serez hébergés chaque soir dans des villages ou des petits hameaux typiques où des repas généreux vous seront servis.

Les points forts de ce parcours

Des étapes dans les hébergements mythiques du tour du Queyras.
La beauté et la variété des paysages.

PROGRAMME

Jour 1 : **Accueil et installation**

Accueil à 17 heures 30 à la gare routière de Ville Vieille (05350 Château Ville Vieille - Queyras). Vous serez transféré dans votre premier hébergement où votre accompagnateur vous présentera le circuit juste avant le dîner.

Hébergement : gîte.

Bagage : Vous retrouvez votre bagage.

Repas inclus : dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Prats-Hauts - Saint Véran - Refuge de la Blanche par les Balcons des Aigues**

Départ matinal pour Saint Véran, en balcon le long de la vallée de l'Aigue Blanche. En chemin, visite de Pierre Grosse et Saint Véran, deux villages traditionnels et emblématiques du Queyras. Montée par le grand canal jusqu'au refuge de la Blanche, au pied de la Tête des Toillies à 2500 m d'altitude.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelée positive : + 650 m.

Dénivelée négative : - 50 m.

Hébergement : refuge de la Blanche.

Bagage : Transport de votre bagage allégé.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

2

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Tour du Queyras» Réf : fra49723

Jour 3 : **Refuge de la Blanche - Col de la Noire - Village de Chianale**

Du refuge de la Blanche, départ pour le col de la Noire à pratiquement 3000 m d'altitude. Ce col frontalier entre le Queyras et la Haute Ubaye porte bien son nom... les schistes qui le composent offrent des tons foncés qui tranchent avec les tapis de fleurs qui vous attendent dans la deuxième partie de la randonnée. Vous aimez les lacs, vous allez être servis ! Lacs de la Blanche, de la Noire, du col du Longet, Lac Bleu... autant de miroirs des cimes pour vous conduire jusqu'au village piémontais de Chianale. Ce haut village vous séduira par la richesse de son architecture et par l'authenticité de ses ruelles.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.

Dénivelée positive : + 530 m.

Dénivelée négative : - 1200 m.

Hébergement : Agriturismo de Pramourel.

Bagage : Vous retrouvez votre bagage.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 4 : **Chianale - Col d'Agnel (2750 m) - Vallée des lacs - L'Echalp**

Remontée du col d'Agnel (2750 m) depuis Chianale, pour nous permettre de rejoindre le Haut Queyra. Traversée du col Vieux (2850 m) et descente de l'incontournable vallée des Lacs jusqu'à la vallée du Guil. Cette vallée classée depuis peu en réserve nationale de la biosphère vous séduira avec ses lacs qui s'ouvrent sur un panorama allant jusqu'aux plus hauts sommets de nos Alpes françaises. Nuit dans un petit hameau de la haute vallée du Guil.

Temps de marche : 7 heures environ.

Dénivelée positive : + 1150 m.

Dénivelée négative : - 1275 m.

Hébergement : gîte.

Bagage : Vous retrouvez votre bagage.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 5 : **Echalp - Col Lacroix (2300 m) - Ciabot del Pra**

Une journée de récupération de l'Echalp à Ciabot del Pra par le col Lacroix (2300 m), ancestral passage frontalier. Nuit en refuge dans le hameau d'alpage piémontais typique de Ciabot del Pra. Au son des clarines, vous profiterez des ambiances italiennes aux odeurs d'antipasti... le refuge de Jervis, planté au beau milieu de ce petit plateau saura vous recevoir pour cette étape plus « cool ».

Temps de marche : 4 heures environ.

Dénivelée positive : + 600 m.

Dénivelée négative : - 600 m.

Hébergement : refuge de Jervis.

Bagage : Vous devrez prévoir quelques affaires pour passer la nuit au refuge.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 6 : **Abriès – Lacs de Malrif – Les Fonts de Cervières**

Cette journée vous permet de découvrir la merveilleuse vallée des fonts de Cervière en Pays briançonnais en traversant le massif du Malrif (2500 à 2900). Ce sera également l'étape la plus sportive de votre circuit, qui vous permettra d'approcher les lacs du Malrif avec leur magnifique point de vue sur le Mont-Viso. L'effort sera donc largement récompensé !

Temps de marche : 6 heures environ.

Dénivelé positif : + 1250 m.

Dénivelé négatif : - 770 m.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 7 : **Les Fonts – Col de Peas – Col de la crèche – Ville Vieille**

Vous quitterez ce charmant hameau des Fonts où le pastoralisme est encore bien présent pour amorcer votre dernière étape sur le tour du Queyras. Dominé par l'imposant Rochebrune, un des quatre piliers du massif, le col de Peas (2600m) constituera le point culminant de votre journée. Ce vaste vallon offre plusieurs points de vue intéressant sur les sommets du sud du massif. Retour Ville-Vieille par le canal puis le Col de la Crèche, le final par Meyrés et le sentier des Astragales sera de toute beauté.

Temps de marche : 6 heures environ.

Dénivelé positif : + 570 m.

Dénivelé négatif : - 1250 m.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

NB : à certaines dates, le circuit peut être effectué en sens inverse.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 21/12/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Les heures de marche s'entendent arrêts compris (sauf pause de midi et autres pauses contemplatives) et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 3 : les randonnées de niveau 3 nécessitent un entraînement régulier. Vous faites au minimum 1 séance de sport par semaine, en complément d'avoir l'habitude de marcher sur différents types de terrains. De même, vous êtes déjà accoutumé aux dénivellations de terrains, et vous avez déjà réalisé (relativement récemment) des randonnées en montagne, au moins à la journée, avec un dénivelé positif d'au moins 800 m. Vous cheminerez en majeure partie sur des sentiers (mais pas exclusivement selon les lieux), qui peuvent être très rocaillieux parfois, mais vous cheminerez également sur quelques « hors sentiers », que ce soit dans une prairie herbeuse/caillouteuse comme sur un pierrier/éboulis.

De manière ponctuelle, vous pourrez être amené à passer des passages plus « délicats » comme le bord d'une falaise, un gradin rocheux à surmonter, un « champ de gros blocs rocheux » à traverser... Ces moments pourront alors représenter pour vous un « moment difficile », une sorte de « dépassement de soi » qui nécessitera que vous sachiez faire preuve de volonté et de ténacité pour « y arriver ». Pas d'inquiétude, ces moments resteront très courts sur l'ensemble du séjour.

En cas de mauvaise météo, l'objectif de la journée pourra être revu sur un séjour « en étoile », mais il sera maintenu sur les séjours « en itinérance ».

Dans certains cas d'itinérance, une alternative pourra toutefois être proposée mais les frais éventuels seront alors à votre charge.

Le but ici n'est pas d'accomplir un exploit sportif mais plutôt de découvrir de nouveaux paysages, non accessibles autrement qu'à pied, en alliant bon rythme et découverte.

En résumé, si une bonne cadence reste nécessaire, le parcours est toutefois pensé afin de limiter au minima le temps à passer sur des difficultés de terrain pour mettre l'accent sur la contemplation de paysages exceptionnels.

Les temps de marche sont généralement compris entre 4 et 7 heures par jour.

Le nombre de kilomètres peut varier entre 12 et 20 km selon la nature du terrain (montagne ou plat, sentier ou piste...).

La vitesse de marche sera d'environ 4 km par heure sur du plat ; + 300 m par heure à la montée ; - 450 m par heure à la descente.

Le dénivelé positif oscille entre 800 et 1200 mètres (autant à descendre).

L'amplitude horaire : les départs en randonnée se font généralement vers 08 heures/8 heures 30, et l'arrivée à l'hébergement suivant est prévue vers 17 heures 30/18 heures. Cette amplitude horaire permet de réaliser la marche nécessaire tant dans sa longueur que dans les difficultés ponctuelles, tout en prenant le temps de quelques pauses en journée pour un panorama sur un sommet, une baignade ou une sieste lors de la pause « déjeuner », l'observation d'une harde d'isards, ou encore une histoire incontournable à raconter et propre au circuit que vous réalisez.

Concernant l'hébergement, l'authenticité vient parfois s'entremêler au confort. Les étapes peuvent donc avoir lieu dans un hôtel comme dans un refuge, donc en chambre privative comme en dortoirs collectifs.

Il sera donc très important sur le niveau 3 de bien regarder les hébergements de votre séjour car ils pourront avoir une influence directe sur la perception que vous pouvez en avoir, mais également sur la fatigue que vous allez ressentir au fur et à mesure de l'avancement du séjour.

Quelques précisions pour cette randonnée : Randonnée de 4 à 6 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 850 m (sauf pour les jours 4 et 6 où le dénivelé atteint 1250 m) en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 15 à 20 km.

Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...), sauf pour le jour 5 où il vous faudra prévoir quelques affaires supplémentaires pour passer la nuit en refuge.

Randonnées sur sentiers bien tracés et terrain varié faciles de moyenne montagne.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas.

Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites. Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et/ou des antalgiques !!

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500 m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

En langage de montagnard on indique le niveau d'une randonnée en heure de marche mais aussi en dénivelée. La randonnée en montagne diffère donc de la randonnée dite « classique ». La dénivelée est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée. Moins la pente est raide sur le terrain et plus il faudra compter de temps pour effectuer le dénivelé positif indiqué. Par exemple, un dénivelé positif de 500 m en terrain plat demandera plus de temps qu'un dénivelé de 500 m en terrain pentu... ces paramètres sont à prendre en compte lorsqu'on regarde le niveau d'une randonnée...

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage ... le trek et la montagne c'est aussi ça... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !...

Vous allez vivre durant sept jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

L'HÉBERGEMENT

4 nuits en gîtes d'étapes.

2 nuits en refuges confortables.

Il s'agit d'hébergements récemment rénovés avec douche chaude tous les soirs. Possibilité de chambres pour deux personnes selon les disponibilités lors de la réservation (chambre pour 2 personnes en gîte : draps et serviettes non fournis, sanitaires à partager). Un supplément de 20 € par étape et par personne vous sera demandé pour cette option. Dans certains cas, l'hébergement en chambre de deux peut être différent du reste du groupe, les repas seront pris avec le groupe.

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés en taxi, ils ne devront pas excéder 12 kg maximum au risque de refus ou de surtaxe. Le guide vous fournira des étiquettes propres à son circuit (reconnaissables à son taxi). Aucun objet ne devra être accroché à l'extérieur du sac au risque qu'il se décroche pendant les manipulations.

Seule l'étape du refuge de Jervis n'est pas accessible, vous porterez vos affaires de la journée et celle de la nuit.

Un sac allégé pour la nuit pourra être transporté au refuge de la Blanche.

LES TRANSFERTS

Possibilité de transferts internes ; ils seront effectués avec des minibus.

LA NOURRITURE ET L'EAU

Pour les boissons, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin au gîte ou au refuge.

Les repas sont soignés, la plupart du temps vos plats seront préparés à bas de produits du pays.

Le midi, pique-nique préparé par votre accompagnateur.

Régimes particuliers

Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, les laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

En fonction de l'exigence de votre régime, un supplément pourra être appliqué (de 3 à 5 €/repas).

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective, nécessaire pour pique-nique, bâtons de marche.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le jour 1 à 17 heures 30 à la gare routière de Château Ville Vieille où vous serez transféré dans votre premier hébergement. Votre accompagnateur vous présentera le séjour samedi soir avant le dîner.

Dispersion : le jour 7 vers 16 heures à la gare routière de Ville Vieille.

ACCUEIL

Vous pouvez rejoindre le lieu de rendez-vous, soit avec votre véhicule (parking gratuit sur place) soit en train puis en navette régulière (navette Zou : *Site internet* : <https://zou.maregionsud.fr/>) entre la gare SNCF de Montdauphin et la gare routière de Ville Vieille (25/30 mn de transfert).

Il arrive qu'en début ou fin de saison (avant le 25 juin 2024 et après le 31 août 2024), le service de navette ne soit pas opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9 heures et une à 15 heures (coût : 10 €, réservation obligatoire par mail : info@viamonts.com ou par téléphone : 05 61 79 33 49).

Accès en train

Train de nuit : Ligne de Paris (gare d'Austerlitz) à Montdauphin-Guillemestre via Valence ou Grenoble.

Retour en train de nuit Montdauphin/Paris ou train de jour Montdauphin/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris.

Le séjour est prévu pour que vous puissiez prendre le train de jour qui part de la gare de Montdauphin pour Paris.

Veillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au 08 92 35 35 35. Ou sur le *site internet* www.sncf.fr

A votre arrivée à la gare, prendre la ligne régulière pour Ville Vieille (car) en correspondance avec les arrivées de train en provenance de Paris ou Valence (33 km +/- 12 €).

Renseignements et réservation des cars Guillemestre Montdauphin jusqu'à la Ville Vieille. *Le site internet* : www.zou.maregionsud.fr

A Ville Vieille : Bar, restaurants, magasins de produits régionaux, office de tourisme, Boulangerie (Dépose de sacs, casse croute possible si vous arrivez par le train de nuit à l'hôtel « le Guilazur » juste en face de la gare routière). Balade possible sur le chemin balisée vers le chemin des Astragales (2h30 de randonnée).

Accès en voiture

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre :

- Via Gap
- Via le col du Lautaret et Briançon.

Renseignez vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 (répondeur).

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents

Sites internet : www.viamichelin.fr ; www.mappy.fr

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement.

L'hébergement en pension complète sauf les boissons.

Le transport des bagages dans les refuges accessibles en voiture.

Le prix ne comprend pas

Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous.

L'assurance individuelle.

Les boissons.

Les frais de dossiers (18 €/personne ou par couple ou par famille).

La navette régulière le dernier jour entre Monetièrs et la gare SNCF (pour ceux qui sont venus en train).

D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

OPTIONS

5 nuits en hébergement « confort » en chambre de 2 : 20 €/personne/nuit.

Départ assuré à partir de 4 participants, groupe limité à 15 participants.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.

Dépliant de votre assurance voyage « Européenne d'assurance » reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + n° de téléphone).

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...).

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...).

Pansements hémostatiques (type Coalgan).

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

VOS BAGAGES

Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
 - 1 foulard.
 - 1 bonnet et/ou bandeau.
 - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
 - 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues.
 - 1 veste en fourrure polaire.
 - 1 short ou bermuda.
 - 1 pantalon de trekking.
 - 1 pantalon confortable pour le soir.
 - 1 veste style Gore-tex, simple et légère.
 - 1 cape de pluie.
 - 1 sur-pantalon imperméable (facultatif).
 - 1 maillot de bain.
 - Des sous-vêtements.
 - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
 - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
 - 1 paire de sandales ou paire de chaussures détente pour le soir.
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 lampe frontale (facultatif).
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent.
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl

- Boules Quiès (facultatif).
- Papier toilette.
- Crème solaire + stick à lèvres.

Petite cuillère et couteau pour les piques nique.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Vitamine C ou polyvitamine.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large).
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...).
- Répulsif anti-moustiques (facultatif).

VOTRE SÉCURITÉ

Évitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc....) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc....). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire). Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos guides, accompagnateurs et partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS TREKKING DANS LES ALPES

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable et de faire votre toilette (si vous en avez envie) en aval des refuges et loin des points d'eau.

Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez-les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrons ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euros.

Vous pourrez acheter tout ce que vous voudrez sur les villages que vous traverserez.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

ÉLECTRICITÉ

Il y aura de l'électricité au chalet. C'est là que vous pourrez recharger votre téléphone portable et votre appareil photo.

COVOITURAGE

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

EN SAVOIR UN PEU PLUS

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 cembro 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...

BIBLIOGRAPHIE

« Parc Naturel Régional du Queyras » aux éditions Gallimard.

« *L'autre versant* » aux éditions Hesse.

Dans la remarquable collection « *les cahiers du patrimoine* », aux éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec des 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 Crunchant.

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 3537ET et

Carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

PHOTOS

Vous faites de belles ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour dans le Queyras ?... Vous désirez enchaîner avec une autre randonnée ?... Faites-nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous vous proposerons différentes formules.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.
Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain.
Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site Internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) Et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

ALORS NE TARDEZ PAS ... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

**Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.
Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :**

- Nous appeler au : 05 61 79 33 49
- Nous demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone.
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS