

Informations pratiques séjour liberté **Sans accompagnateur**



ACCES

Si vous arrivez en train, arrivée en gare de Montdauphin Guillestre. Des navettes circulent entre la gare de Montdauphin et le Queyras essentiellement en haute saison. Nous vous invitons à consulter le zou.maregionsud.fr pour avoir les horaires. Vous pouvez contacter également l'office de tourisme du Guillestrois et du Queyras au 04 92 46 76 18

Accès en voiture :

Par le nord :

1^{er} possibilité – Grenoble – Col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave – Briançon et suivre par la RN 94 jusqu'à Montdauphin et Guillestre – et Queyras

2^{ème} possibilité – Grenoble direction Gap par la mure (Col Bayard) – suivre Embrun par la RN 94 jusqu'à Guillestre – puis prendre le Queyras

3^{ème} possibilité depuis Grenoble prendre la direction Sisteron. Prendre le Col Lus la Croix Haute, puis rejoindre Veynes et Gap et suivre Embrun par la RN 94 jusqu'à Guillestre – puis prendre le Queyras

4^{ème} possibilité – par Chambéry prendre l'autoroute de la Maurienne et le tunnel de Fréjus. (Prix du tunnel très onéreux). A la sortie du tunnel côté Italien, continuer sur l'autoroute sortir à Oulx et prendre direction Sesana, Sestrière et col de Montgenèvre. A Montgenèvre vous arrivez à Briançon puis Guillestre

Par le sud :

De Marseille, autoroute A51 jusqu'à la Saulce – Embrun – Guillestre – Le Queyras

Nous vous conseillons de visualiser votre parcours avant votre départ

PARKING

Vous pouvez laisser votre voiture sur un parking sans problème. Il faut juste s'informer auprès de l'office de tourisme qu'il n'y a pas de marché, brocante ou manifestation le temps que vous laissiez votre voiture. Ne pas se garer également vers les Moloks (poubelles) pour ne pas gêner le ramassage.

Parkings conseillés dans les villages

Abriès : le long de la digue à gauche avant de rentrer dans le village.

Aiguilles : parking de l'hôpital en face de la piscine municipale

Arvieux : parking avant de rentrer dans le village à droite (parking de l'église et du temple)

Ceillac : parking en bas du village

Molines : parking de la station de ski (bien vérifié s'il n'y a pas d'évènements prévus)

Saint-Véran : parking en bas du village en arrivant à droite. Parking payant (tarifs 2024 3 €/jour)

Ville Vieille : parking en face de la station essence ou en face la boulangerie. Ne pas se garer pour une longue période sur le parking de la maison de l'artisanat.

BORNES ELECTRIQUES VOITURE

Abriès et Ristolas : pas de Borne

Aiguilles : sur le parking du Guignonnet en face de la piscine

Arvieux : sur le parking de l'église

Ceillac : 2 bornes en bas de la piste des Tourres

Eygliers : 2 bornes vers la gare de Montdauphin

Guillestre : 2 bornes sur le parking du champ de foire et une à la gare routière

Molines : sur le parking de la station à Clôt la Chalp + borne pour les VTAE

Saint Véran : sur le parking de Beauregard

Ville Vieille : derrière l'hôtel le Guil Azur en face de la fontaine

Réotier : pas de borne électrique

Saint-Crépin : pas de borne

DISTRIBUTEURS BILLETS

Vous trouverez un distributeur à Guillestre

Ceillac, Arvieux, Saint-Véran à l'office de tourisme

Abriès dans le village

Et à Ville Vieille vers la maison de l'artisanat

SÉCURITÉ

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du portable en milieu montagnard. En effet, si nos villages sont bien couverts par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent en altitude et que votre appareil s'avérera souvent inutile de longues heures dans la journée. Toutefois si un réseau est présent, en cas de besoin nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire

PORTAGE DES BAGAGES

Option « transfert des bagages »

Vos affaires personnelles inutiles pendant la journée de randonnée sont transportées par taxi entre les différents hébergements lorsqu'ils sont bien sûr accessibles par véhicules.

Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (8 à 10 kg maximum en fonction des circuits).

Un bagage trop volumineux et trop lourd peut être refusé par le transporteur.

La journée vous ne portez donc que votre sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds...)

SEJOURS AVEC UN ANE

Il ne s'agit en aucune façon d'un séjour équitation : votre enfant bien sûr souhaitera monter sur l'âne, mais son portage se fera sous votre propre responsabilité. De toute façon, très vite, il voudra (et c'est le but !) marcher en menant son âne.

La prise en charge d'un âne vous engage envers lui. Lui faire prendre des itinéraires selon ses possibilités de Quadrupède et à son rythme ! Un âne n'est pas un 4x4, partir avec lui ne signifie pas plus haut, plus vite mais marcher autrement.

Ne pas le surcharger, équilibrer sa charge et veiller à son confort.

Important : la compagnie d'un animal comme l'âne implique un certain nombre de contrainte dont le rythme de marche, les exigences de l'animal (repos, boire de temps en temps, manger de l'herbe, ... et parfois faire sa tête de mule !!)

Nous ne pouvons être tenu responsables des dommages faits sur l'animal et par l'animal du fait d'une mauvaise prise en charge de celui-ci. En cas de problèmes liés à l'évolution avec l'âne, vous ne pouvez pas vous en séparer n'importe où, et vous devez nous informer au plus vite.

Aucun dédommagement ne pourra être demandé si pour une raison ou une autre vous êtes obligés de vous séparer de votre compagnon de route.

Le matériel de Bât comprenant 2 sacoches vous sera fourni. Ne pas surcharger l'animal.

SEJOUR VTT

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse ;
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire ;
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation ;
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage ;
- Port du casque est recommandé ;
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures ;
- Attention aux engins agricoles et forestiers ;
- Refermez les barrières ;
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons ;
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages ;
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement.

REFUGES ITALIENS

Si votre séjour se passe dans les refuges en Italie, prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles (boissons, pique-niques) car le paiement par carte bancaire est impossible pas de connexion pour les terminaux bancaires et les Italiens ne prennent pas les chèques

REPAS DE MIDI

Les repas de midi (pique-nique) ne sont pas compris dans le prix de votre séjour. Vous pouvez les commander à votre arrivée à l'hébergement pour le lendemain.

Vous trouverez dans les villages de Ceillac, Molines, Saint Véran, Arvieux, Aiguilles, Abriès et Ville Vieille des épiceries et des commerces.

Attention il n'y a pas d'épiceries dans les hameaux du Queyras et vous ne trouverez pas de commerces également vers les refuges.

POINTS D'EAU

Vous trouverez dans les villages et hameaux des fontaines. L'eau est potable, eau de source mais elle n'est pas surveillée

ATTENTION

Les itinéraires détaillés sont réservés à de bons marcheurs et empruntent uniquement les sentiers balisés (GR rouge et blanc) du tour du Queyras ou les « sentiers de Pays » balisés en jaune ou en rouge. Ceux-ci sont facilement repérables tout au long du chemin à l'aide des marques peintes régulières et de panneaux indicateurs aux intersections.

Les temps de marche sont basés sur les usages de la randonnée soit un dénivelé positif de 350 m/heure dans les ascensions, pour un dénivelé négatif d'environ 500 m/heure dans les descentes, et d'une vitesse moyenne de marche de 3,5 km/h sur les parties plates. Ces évaluations respectent les informations que vous pouvez trouver sur le terrain (départ des balades par exemple) ou mentionnées dans les divers guides de randonnée.

Sur cet itinéraire, vous marchez bien sûr sous votre propre responsabilité. La base de la sécurité pour randonner en montagne est de savoir lire une carte IGN au 1/25 000 en association avec l'emploi d'un altimètre, voire d'une boussole.

Il vous appartient de vous renseigner auprès des hébergements ou des Offices du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur météo au 08 92 68 02 05.

Nous ne pouvons en aucun cas être tenu pour responsable d'un problème quel qu'il soit, survenu pendant le parcours de votre randonnée (état du sentier, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de la carte...). Les sentiers mentionnés dans ce programme permettent d'aller d'un gîte à l'autre sans devoir utiliser les transports en bus ou taxi. Si vous deviez utiliser les services d'un transporteur pendant ce séjour (mauvais temps, retard, fatigue excessive, égarement ou autres imprévus...) ceux-ci restent évidemment à votre charge et sous votre responsabilité. Nous vous fournissons pour la durée du séjour les documents indispensables à la randonnée (carnet de route, cartes...)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR CONSEILLE RANDONNEE PEDESTRE

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

- tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse)
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type goretex)

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'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction et 1 paire de gants légers pour se protéger du froid en altitude
- tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- pantalon de trekking ample
- short ou bermuda adapté à la marche
- 1 collant thermique
- paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale si vous avez opté pour le transport des bagages. Un sac à dos plus important si vous portez votre sac pour tout le séjour (sans transfert)
- 2 bâtons télescopiques
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques, des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance ...
- 1 couverture de survie

- des guêtres, bâtons avec rondelles, et crampons (en début de période car il peut y avoir des névés en altitude),
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire indice 4
- un drap sac obligatoire dans tous les hébergements sauf pour les nuits à l'hôtel ou les draps sont fournis
- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange pour le soir et une paire de chaussure détente
- 1 maillot de bain (selon les hébergements)
- 1 aiguille et du fil
- 1 paire le lacet de rechange
- 1 lampe frontale
- Pharmacie personnelle
- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Ciseaux
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR CONSEILLE SPECIFIQUE VTT

- 1 tenue de VTT adaptée : cuissard, tee-shirt respirant pour l'effort (attention vous êtes malgré tout en montagne avec des passages de cols entre 2 300 et 2 700 m !)
- pantalon confortable pour le vélo
- des chaussures adaptées pour le vélo
- 1 coupe-vent ou gore tex
- des gants de vélo, voire gants complets suivant la saison
- 1 casque VTT (obligatoire)
- 1 ou 2 bidons ou poches d'eau dorsales (type Camel Back)
- des garde-boue peuvent être utiles
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- une patte de dérailleur dite « patte fusible »
- nécessaire de réparation (petit matériel) à mettre dans une caisse à part
- un VTT

Conseil matériel

Les itinéraires peuvent comporter des passages plus ou moins technique. Bien évidemment, si vous avez un VTT tout suspendu de type All-Mountain vous y gagnerez en confort.

Côté pneus, laissez les pneus « boue » à la maison, optez pour des pneus crantés, agressifs à section carré pour l'avant et section plus arrondie pour l'arrière. Côté freins, la question ne se pose plus, les freins à disques sont la référence.

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid (crevaisons, réparations...) Si vous avez des freins à disque ou un VTT sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat

NUMEROS UTILES

Pharmacie Aiguilles : 04 92 46 70 09

Cabinet médical Aiguilles : 04 92 48 49 30

Pharmacie Guillestre : pharmacie du Guil 04 92 45 37 43

Pharmacie Guillestre : pharmacie centrale 04 92 45 04 14

Cabinet médical Guillestre : 04 92 24 45 13 et cabinet médical du Rachel Portigliatti 04 92 56 24 06

Office de tourisme du Guillestrois et du Queyras standard : 04 92 46 76 18

Office du tourisme du Guillestrois et du Queyras

Maison du Tourisme. Centrale de réservation

05350 Château Ville Vielle

+ 33 (0)4 92 46 89 31

reservation@guillestroisqueyras.com

www.lequeyras.com

Immatriculation : IM00510009

