

## **3000 du soleil**

Hébergement en pension complète en gîtes et refuge, 7 jours / 6 nuits / 5 jours de marche



Prendre de la hauteur, suivre les sentiers et les crêtes jusqu'à 3000 m ou plus. Depuis notre confortable camp de base de Prats Hauts, nous partons à la découverte de ce pays de "haute montagne habitée" grâce à des randonnées d'altitude hors des sentiers battus, entre lacs et sommets. Pendant ce séjour, nous franchirons plusieurs fois la barre des 3000 m, pour profiter au mieux des privilèges qu'offre le Queyras aux randonneur gourmands. En fin de semaine, afin de profiter pleinement des grands espaces qu'offre le Queyras, nous partirons sur un petit raid de 2 jours avec une nuit dans un refuge italien.

---

### **Jour 1**

#### **ACCUEIL ET PRESENTATION DU SEJOUR**

Accueil à partir de 17h à Prats-Hauts. Si tu arrives dans l'après-midi, balade libre dans le village ou sur l'ancien canal de Pierre Grosse. Présentation du séjour vers 19h puis dîner.

### **Jour 2**

#### **LES POINTES DE MARCELETTES**

Au départ du pont du Moulin, nous monterons vers le pic de Cascavelier par les cabanes de Lamaron. Montée panoramique vers les pointes de Marcelettes, juste en face du col des Estronques. Descente par les vallons jusqu'au pont du Moulin.  
(+ 1 100 m, - 1 100 m, 6 h 30 de marche)

### **Jour 3**

#### **BOUCLE DU LAUZON, CRÊTE DES EPARGES FINES**

Au départ de Brunissard, nous évoluerons lentement dans le bucolique alpage de Clapeyto, jusqu'aux lacs et col Néal. Montée jusqu'au pic des Esparges Fines 2700 m. Redescente par le col puis les lacs du Lauzon jusqu'au Coin d'Arvieux. Remontée jusqu'à Brunissard.  
(+ 1 100 m, - 1 100 m, 7 h 00 de marche)

### **Jour 4**

#### **TOUR DE LA TÊTE D'ETOILIES**

Nous partons sur l'une des plus jolie boucle qu'offre la massif du Queyras. Du col Agnel, montée jusqu'au col de Chamoussière (2884 m) puis descente vers le lac et refuge de la Blanche. Montée vers le col de la Noire, frontière avec la vallée de l'Ubaye, puis descente vers le lac de la Noire puis les lacs du col du Longet. Passage de la frontière pour découvrir le magnifique panorama sur la vallée de Chianale en Italie. Montée vers le col Blanchet puis les lacs supérieurs. Traversée jusqu'au col de Saint-Véran puis le pic de Caramentran (3025 m). Redescente vers le col Agnel.  
(+ 1 200 m, - 1 200 m, 8 h 00 de marche)

### Jour 5

#### **LA ROCHE ECROULEE - REFUGE GRANERO - CIABOT DEL PRA**

Du terminus de la route du Haut Guil, nous partons vers le Grand Belvédère du Viso, colosse de pierre marquant la frontière entre la vallée du Pô et la vallée du Guil. Passage au col Sellière (2834 m) puis descente dans le hameau piémontais de Ciabo Del Pra.

(+ 1 200 m, - 1 100 m, 8 h 00 de marche)

### Jour 6

#### **DE CIABOT DEL PRA A LA MONTA PAR LE TOUR DU PELVAS**

Du refuge, nous remonterons le vallon d'Urine pour arriver au col du même nom. Descente ensuite dans le vallon de Valpreveyre pour rejoindre la Colette de Gilly et sa flore exceptionnelle. Nous remonterons ensuite la crête de Peyra Plata pour rejoindre le refuge de la Monta. Retour au Chalet.

(+ 1 000 m, - 1 300 m, 7 h 30 de marche)

### Jour 7

#### **PETIT DEJEUNER ET FIN DE SEJOUR**

Le séjour s'achève après un dernier petit déjeuner. Dispersion vers 10h

**Niveau** : 4 chaussures - sportif

Altitude globale : de 1400 m à 3200 m

Durée des étapes : de 6 h à 7h30 de marche par jour avec un dénivelé moyen de 900 m par jour et un dénivelé maximum de 1300 m

Altitude maximum de passage : 3300 m

Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne. Aucune difficultés particulières. Ce séjour est un séjour de randonnée en montagne s'adressant à des randonneurs bien entraînés. Vous ne portez que vos affaires de la journée.

Circuit : en étoile - les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

Pour profiter pleinement de ton séjour, nous te conseillons d'entretenir ta forme une fois par semaine en marchant 15kms environ, avec si possible un parcours avec un dénivelé positif ou en pratiquant une activité sportive régulière

## **INFORMATIONS PRATIQUES**

**Dates** : de juin à octobre

**Accueil** : Accueil : L'accueil se fait à Prats Hauts. Les chambres sont disponibles à partir de 17h. L' accompagnateur présentera le séjour vers 19h

**Dispersion** : Dispersion après le petit déjeuner du jour 7. Les chambres doivent être libérées pour 10h

**Hébergements** : Hébergement dans un chalet typique à Prats hauts en chambre de 3 ou 4 lits au cœur d'un hameau qui permet à 30 personnes de cohabiter confortablement toutes équipées d'un coin douche, lavabo et WC draps et couvertures fournis. Une salle conviviale avec bar, musique et jeux de société permet la détente. Dans la salle à manger rustique, une grande cheminée anime nos repas traditionnels et copieux. Également salon et bibliothèque, terrasse plein sud, parking gratuit à proximité.

Hébergement en chambre à partager : chambres douillettes non mixtes avec sanitaires privatifs, à partager

Hébergement en chambre standard : il s'agit de chambres avec sanitaires privatifs, sans balcon

Hébergement en chambre confort avec sanitaires privatifs, balcon et vue sur la vallée

**Restauration** : Repas préparé chaque jour par "les patrons", à base de produits locaux : fromage de Montbardon, confitures et pâtisserie maison, pain maison fabriqué avec de la farine bio issue de la ferme familiale, miel produit sur la ferme, jus de pommes fabriqué au chalet avec des pommes du verger familial, ...

Petit déjeuner complet, pain, fromage du Queyras, fromage frais des Hautes Alpes, salade de fruits, confiture et miel maison, jus de fruits fabriqué au chalet, ... Pique-nique composé d'une salade différente chaque jour, charcuterie de montagne, fromage du Queyras, pâtisserie maison, fruit, chocolat, barres de céréales, ...

Sur place, SPA gratuit à disposition 2 jours dans la semaine, maillot de bain obligatoire pour l'accès au bain à remous, hammam et sauna. Différents type de massages possible : Californien, Suédois, Lomi-Lomi et aussi des séances de réflexologie plantaire.

C'est un supplément qui se réserve et se paye sur place.

Pendant votre mini raid, vous passerez une nuit en refuge confortable, chambre de 3 à 6 places. Prévoir un drap sac

**Encadrement** : par un accompagnateur en montagne diplômé d'état

**Portage des bagages** : tu ne portes que tes affaires de la journée (pique-nique, boisson...). Prévoir un nécessaire léger pour la nuit en refuge et un drap sac

**Transferts internes** : Les transferts sur place pour le départ des randonnées se feront avec les véhicules personnels des participants. L'accompagnateur pourra prendre en charge dans son minibus les randonneurs non véhiculés.

## TARIFS

**Tarifs** : (prix par personne, à partir de) - **tarifs 2023**

En Formule chambres partagées - séjour du dimanche au samedi

- Du 04 et 11 juin : 630 €/pers
- Du 18 et 25 juin - 02 juillet : 720 €/pers
- Du 09 et 16 juillet : 760 €/pers
- Du 23 et 30 juillet - 06 et 13 août : 800 €/pers
- Du 20 et 27 août et 03 septembre : 760 €/pers
- Du 10, 17, et 24 septembre - 01, 08, 15 et 21 octobre : 685 €/pers

Possibilité de chambre de 2 avec un supplément. Pas de chambre de 2 possible au refuge de la Blanche

Suppléments hébergements pour le séjour : (suivant les disponibilités, nous contacter)

- En chambre double à 2 lits simple séparés standard : 60€ par personne
- En chambre double à 2 lits simple séparés confort : 120€ par personne,
- En chambre individuelle standard : 80€ par personne.

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète (pique-nique le midi, repas du soir + nuit + petit déjeuner) du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7. Hébergement en chambres collectives et une nuit en refuge
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne

### **Le prix ne comprend :**

- Les boissons et les dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les suppléments en chambre de 2 ou single
- Le transport aller et retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Les frais de dossier de 12 €
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend"

Départ assuré à partir de 4 participants - groupe limité à 15 personnes

Ce séjour est réalisé en collaboration avec nos partenaires

En fonction de la météorologie ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement à modifier ce programme. Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour