

## **BIVOUAC EN QUEYRAS – RECONNECTEZ VOUS A LA NATURE**

Hébergement bivouac sous tente et une nuit en gîte – 6 jours / 5 nuits / 6 jours de marche



Avis aux amateurs d'aventure hors des sentiers battus, campeurs novices ou robins des bois aguerris, vient prendre un grand bol d'air frais en montagne ! Entre dépaysement et retour aux sources, saisit l'occasion de t'aérer la tête et d'en prendre plein les mirettes sous le ciel étoilé du Queyras... Quoi de mieux que l'expérience du bivouac pour assouvir ce besoin de déconnexion ? Nous avons concocté une initiation progressive ; en prenant le temps d'apprécier chaque instant, avant de terminer en apothéose par un mini raid en totale autonomie durant les 3 derniers jours. Hors du temps, le quotidien oublié, un espace pour se ressourcer et se reconnecter à soi-même...Vient renouer avec des plaisirs simples : dénicher l'emplacement idéal pour monter la tente, contempler la voie lactée lovée dans ton sac de couchage, savourer une boisson chaude en admirant le soleil faire son apparition au-dessus des crêtes, sentir les herbes folles chatouiller les pieds nus, te laisser surprendre par la fraîcheur d'un lac de montagne.

Les points forts...

- Un petit groupe limité à 6 personnes, propice à une atmosphère intime et chaleureuse.
- Une alternance entre deux nuits sous tente à proximité d'un refuge ou d'un gîte, une nuit en gîte pour te requinquer, avant de terminer par deux nuits en bivouac dans un écrin de verdure
- Les conseils et astuces de votre accompagnateur pour devenir un aventurier confirmé, en habituant votre dos au portage et en aiguisant votre préparation au bivouac,
- Un itinéraire loin des sentiers fréquentés pour une immersion au cœur du Queyras sauvage et préservé

### **Jour 1**

**Rendez-vous à Ville-Vieille** à 9h où ton accompagnateur t'attend pour la présentation du séjour, et les derniers réglages de ton sac à dos. Ensuite, transfert en minibus sur le lieu de départ de la randonnée. Sois en tenue pour cette première journée

#### **DE VILLARGAUDIN AU REFUGE DE FURFANDE (2 295 m)**

Attaquons avec entrain pour rejoindre l'alpage de Furfande, connu pour sa myriade de chalets clairsemés dans la montagne. Le refuge est à la croisée de la Grande Traversée des Alpes, de la Via Alpina et du Tour du Queyras. Cette première étape est incontournable pour découvrir le massif. Après cette montée, nous avons bien mérité la récompense tant attendue du pique-nique ! Ensuite, l'embarras du choix s'offre à nous : baladons-nous sac léger jusqu'au col de Furfande (+200m de dénivelé), lézardons au soleil, enfin renouons avec nos instincts d'aventurier en nous battant avec les piquets de tente...

**La nuit :** Première soirée pour découvrir la nuit sous la tente, avec douche et repas au refuge.

Première nuit à proximité du refuge avec un point de vue digne d'une carte postale pour ce bivouac inoubliable ! Admirez les lumières rougeoyantes du crépuscule tout en savourant un dîner convivial servi au refuge. Le lendemain matin, la journée démarre avec un bon petit-déjeuner de montagnard les pieds sous la table, durant lequel on peut contempler ce splendide paysage quelques instants de plus...

**Ma 1ère expérience :** Dormir sous la tente à presque 2 300m d'altitude !  
(+ 700 m, - 200 m, 4 h 30 de marche)

### **Jour 2**

### **DU REFUGE DE FURFANDE A BRAMOUSSE (1 450 m)**

Mettons-nous en chemin via les gorges de Furfande pour une descente progressive. Laissons-nous happer au fil de la randonnée par la belle découverte des petits hameaux perchés de la vallée du Guil et le charme du hameau de Bramousse et de son gîte.

**La nuit** : Installe ta tente au creux du hameau douillet et profite d'une bonne douche et de la cuisine généreuse du gîte. Le lendemain matin, un copieux petit-déjeuner au gîte sera servi, car une belle journée de marche nous attend.

**Ma 2ème expérience** : Une seconde nuit sous la tente à 1 450m d'altitude qui sera l'occasion de comparer tes sensations avec la précédente et de tester ton acclimatation à l'altitude  
(+ 698 m, - 1.535 m, 5 h 30 de marche)

### **Jour 3**

#### **DE BRAMOUSSE A CEILLAC (1 633 m)**

Depuis Bramousse, montons jusqu'au Col, en découvrant les chalets typiques de la vallée du Guil et une cembraie-mélezin remarquable du Queyras. En option, nous pourrions traverser une crête panoramique facile avant d'entamer la descente pour terminer à Ceillac.

**La nuit** : Ce soir, nous dormons au gîte de Ceillac, il n'y a donc rien à faire ! nous en profiterons pour faire quelques emplettes si besoin et reprendre des forces avant la suite du séjour !

**Ma 3ème expérience** : Dormir en chambre collective au gîte  
(+ 825 m et + 250 m avec l'option, - 615 m et - 850 m avec l'option, 5 h 00 à 5 h 30 de marche)

### **Jour 4**

#### **DE CEILLAC AU LAC SAINTE ANNE ( 2 483 m) ET AU LAC MIROIR ( 2 246 m)**

Après ces 3 premiers jours d'acclimatation, nous commençons à bien connaître les ficelles du bivouac et nous sommes fins prêts pour un peu plus d'aventure... Entamons cette journée par un sentier verdoyant au cœur d'une forêt de mélèzes, et laissons-nous surprendre par une arrivée haute en couleur au Lac St Anne. Éblouis par ce lac glaciaire, laiteux, nous cheminons au milieu d'un paysage lunaire minéral. Chemin faisant, rejoignons le Lac Miroir, pour y découvrir une toute autre ambiance, au cœur du mélézin.

Comme son nom l'indique, le reflet du paysage qu'il renvoie est tout simplement sublime... Nous arriverons assez tôt pour choisir un bel emplacement pour la nuit.

**La nuit** : Laisse-toi émerveiller par cet écrin de verdure... en profitant d'un moment de détente et de lâcher prise dans ce cadre sauvage et préservé. Ce bivouac en totale immersion est l'occasion de te déconnecter totalement et de renouer avec des plaisirs simples : observer les couleurs qui s'estompent peu à peu, écouter le bruit des animaux, et surtout, admirer les innombrables étoiles une fois la nuit tombée...

**Ma 4ème expérience** : Une nuit en bivouac en totale immersion en pleine nature ! Le repas sera simple et tout le monde sera invité à mettre la main à la pâte : moment convivial partagé !  
(+ 883 m, 3 h 30 de marche)

### **Jour 5**

#### **DU LAC MIROIR AUX ALPAGES DE FONTANTIE (2 247 m)**

Descendons jusqu'à Ceillac, et découvrons la cascade de la Pisse au fil de ce chemin enchanteur. Le bruit de l'eau nous accompagne et nous émerveille tout au long de ce parcours... Nous remontons ensuite sur le GR58, pour trouver un bel emplacement pour passer la nuit, niché au creux du plateau de Fontantie.

**La nuit** : C'est dans ce cadre enchanteur que se déroulera la dernière nuit en pleine nature !... La tête dans les étoiles, nichés au creux de ce plateau parsemé d'alpages, savoure cette ambiance hors du temps. Peut-être sortiras tu de ta tente, blottis dans ton sac de couchage, pour te lover sous le ciel étoilé et immortaliser dans ton esprit la magie de l'instant.

**Ma 5ème expérience** : Une seconde nuit en bivouac en totale immersion en pleine nature ! Si tu le souhaites dernier réveil, à l'aube, pour ceux qui souhaitent admirer le spectacle de l'aurore, entre boisson chaude et silence absolu.  
(+ 866 m, - 893 m, 5 h 30 de marche)

### **Jour 6**

#### **DES ALPAGES DE FONTANTIE ( 2 247 m) A VILLE VIEILLE (1 395 m )**

Une belle randonnée de fin de séjour par un vallon riant et fleuri, entre forteresse de Château Queyras, alpages et forêt de mélèzes. C'est déjà fini ! Des étoiles plein les yeux, des souvenirs plein la tête. Les muscles fatigués réclament un repos bien mérité, mais l'esprit ne pense qu'à une seule chose : repartir en bivouac !

Fin du séjour et dispersion à Ville-Vieille vers 15h30.

(+ 330 m, - 1 065 m, 4 h 00 de marche)

**Niveau : 3 chaussures**

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Environ 5 à 6 heures de marche par jour environ.

L'équilibre de ta forme physique tout au long de ce séjour tient compte de l'impact dû à l'effort de la randonnée mais également du portage de des affaires lors de certaines journées ou demi-journées

Afin que ce séjour soit un moment de plaisir, nous le recommandons à des personnes qui ont une bonne forme physique et qui ont l'habitude d'effectuer des randonnées en période estivale. Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Si tu es novice dans cette activité mais que tu disposes d'une bonne dose de motivation et que le portage occasionnel ne t'impressionne pas, force ! L'essentiel est de ne pas avoir peur de transpirer un peu !

**Circuit :** itinérant - 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 juillet à août

**Accueil :** RDV le jour 1 le lundi matin à 9h à Ville-Vieille. Rencontre avec ton accompagnateur, présentation du séjour, répartition du matériel et préparation du sac à dos.

**Fin de séjour :** le jour 6 le samedi, après la randonnée à Ville Vieille aux alentours de 15h30

**Hébergements :** Découvrir ou redécouvrir le plaisir de la nuit en bivouac lors de ce séjour inédit ! Les nuits s'organisent sous tente, hormis le jour 3, où tu seras logé en chambre collective en gîte.

Au programme :

Pour démarrer le séjour en douceur : les jours 1 et 2, nuit sous la tente à proximité d'un refuge, puis d'un gîte, avec accès aux commodités (douche, sanitaires), repas chaud et petit-déjeuner servi à l'hébergement.

Pour se requinquer au milieu de séjour : le jour 3, nuit en gîte confortable en ½ pension.

Pour vivre une aventure hors des sentiers battus : les jours 4, 5 et 6 (2 nuits/3 jours de randonnée), nuit sous la tente en immersion totale, la tête sous les étoiles. Connecte-toi à la nature et apprécie les bons repas concoctés avec ton accompagnateur.

**Restauration :** La nourriture en randonnée est un sujet primordial, pour avoir suffisamment d'énergie pour marcher plusieurs heures durant, mais également car c'est important pour le moral

Au début du séjour, les jours 1, 2 et 3, tu seras rassasié par de bons repas (dîner + petit-déjeuner + pique-nique) proposés dans les gîtes et refuges. Ensuite, lors du mini raid de 3 jours en totale autonomie, tu vas être sollicité pour partager entre nous la nourriture nécessaire. Bien évidemment, les repas les moins lourds à transporter seront favorisés. En général, quand on dîne avec pour spectacle la nature sauvage, tout semble meilleur et réconfortant.

Les repas seront composés principalement de féculents, en tenant compte des apports nutritionnels à apporter. Imaginés par votre accompagnateur, suivant sa sensibilité, ils seront simples et savoureux !

Pour ce qui est des pique-niques, ils seront soit composés de salades (ne pas oublier d'apporter une boîte hermétique individuelle), soit de produits locaux à goûter (type charcuterie, fromage). Les petits déjeuners eux seront simples mais consistants avec une boisson chaude, des féculents et fruits secs par exemple. Dans un esprit de partage et de convivialité, ta participation est la bienvenue en ce qui concerne les tâches pratiques propres au bivouac. Tu pourras mettre à profit tes talents naturels de cuisinier, ou bien de Robin des Bois !

**Encadrement :** par un accompagnateur en montagne

Les repas seront composés principalement de féculents, en tenant compte des apports nutritionnels à apporter. Imaginés par l'accompagnateur, suivant sa sensibilité, ils seront simples et savoureux !

### **Soirée**

Petite idée sympa : Pour mettre l'ambiance et créer des souvenirs mémorables lors de vos soirées en bivouac, n'hésite pas à déployer tes talents cachés de clown ou de musicien en herbe. Un harmonica ou une flûte ne prennent pas trop de place dans un sac et font toujours leur petit effet, une fois la nuit tombée... Pour peu que l'un d'entre vous ait une âme de cantatrice et se mette à entonner un air lyrique !

### **Feu de Camp**

Petit aparté à propos de la réglementation des feux de camp dans le Parc Naturel Régional du Queyras. En dehors des espaces prévus à cet effet, celui-ci est soumis à un arrêté préfectoral suivant des critères bien définis. D'une manière générale, il est préconisé de ne pas faire de feu, au vu du risque incendie, très présent en période estivale. Vous devrez donc réfréner vos envies de chamallows grillés... Mais, ne vous inquiétez pas, votre accompagnateur saura vous séduire avec d'autres atouts cachés !

### **Zéro Déchet**

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons à vous proposer des produits bio et/ou locaux pour les repas et de limiter le plastic au maximum. Nous vous incitons également à limiter au maximum vos emballages plastiques en utilisant des emballages en papier ou bien réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de votre campement le matin avant de partir pour vérifier que rien ne traîne par terre. Il n'y a rien de plus désolant que de tomber nez à nez avec un paysage sublime jonché de détritus laissé par les précédents randonneurs...

### **Vivres de courses / Encas**

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués suivant les goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésite pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans ta préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

### **Eau**

Il n'existe pas d'eau plus pure et moins polluée que celle que l'on rencontre en montagne. Cependant, il est recommandé de suivre quelques précautions avant de remplir sa gourde dans un cours d'eau. Essaye d'identifier le point de sortie de l'eau le plus haut en amont possible (la source), vérifie bien que cette eau est claire et qu'il n'y a pas de déchets ou d'odeur suspecte. Suivre les conseils de l'accompagnateur, qui connaît bien les zones de pâturages par exemple.

Enfin, nous te recommandons de prendre avec toi quelques pastilles désinfectantes (type Micropur, en pharmacie ou bien dans les magasins spécialisés outdoor). En cas de doute, celles-ci s'avèrent très utiles et peuvent purifier 1 litre d'eau dans un délai de 30min à 2h

### **Portage des bagages :**

Nous avons imaginé ce circuit afin de permettre une adaptation en douceur à l'altitude, et de muscler ton dos, de l'habituer au poids du sac, et d'apprendre à t'organiser petit à petit dans la préparation de tes affaires. Car oui, l'organisation fait aussi partie des plaisirs de la randonnée en bivouac !

Les premiers jours, tu porteras uniquement la tente et le duvet, en plus de tes affaires personnelles. A la fin du séjour, il y aura également à porter la nourriture à partager durant les 3 jours en autonomie sans ravitaillement.

#### **Jour 1 :**

Tu pars avec un minimum d'affaires personnelles et le matériel de bivouac décrit ci-dessus pour deux jours de randonnée. Pour s'acclimater tout doucement, le premier soir, tu pourras te doucher au refuge, et profiter d'un repas chaud ainsi que du petit-déjeuner servi au refuge le lendemain matin. Le pique-nique sera fourni par le refuge. En termes de nourriture, il faudra porter ce pique-nique

Tu laisseras le reste de tes affaires dans ton bagage que tu retrouveras le soir du jour 2.

#### **Jour 2 :**

Tu porteras tout le matériel jusqu'au gîte, où tu retrouveras ton bagage, qui a été transporté jusqu'ici. Le pique-nique du lendemain sera fourni par le gîte.

#### **Jour 3 :**

Cette fois-ci, tu peux partir léger, avec seulement tes affaires de la journée ainsi que ton casse-croûte de midi ! tu retrouveras ton bagage le soir au gîte de Ceillac, l'occasion alors de faire et défaire ta garde-robe, et d'ajuster les préparatifs pour la suite du voyage...

Jour 4 à 6 :

Départ pour l'aventure ! C'est parti pour un mini raid de 3 jours en totale autonomie ! Tous ensemble organisation avec l'accompagnateur pour répartir entre vous le matériel nécessaire (tente, matelas, duvet) ainsi que la nourriture et le matériel nécessaire à la préparation des repas (réchaud, popote). Tu prendras également quelques vêtements de rechange et un nécessaire de toilette minimum.

## TARIFS

**Tarifs** : De juin à septembre - Tarifs : (prix par personne, à partir de) - tarifs 2024

Hébergement en tente et une nuit en gîte

- 695 €/pers (groupe de 6 maximum)
- 895 €/pers : (groupe de 4 personnes)
- 1395 €/pers : (2 personnes maximum)

• départs le :

01/07/2024 au 06/07/2024  
08/07/2024 au 13/07/2024  
15/07/2024 au 20/07/2024  
22/07/2024 au 27/07/2024  
29/07/2024 au 03/08/2024  
05/08/2024 au 10/08/2024  
12/08/2024 au 17/08/2024  
19/08/2024 au 24/08/2024  
26/08/2024 au 31/08/2024

Possibilité de privatiser ce séjour. Tu seras uniquement avec un groupe de personnes que tu connais et tu auras l'accompagnateur rien que pour vous.

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète du lundi midi au samedi midi
- Les transferts des bagages les jours 2,3 et 6
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'état spécialiste du bivouac
- La fourniture du matériel de camping : tente, popote, réchaud, gaz, matelas

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

- Les boissons et les dépenses personnelles
- L'équipement individuel et le duvet et la vaisselle individuelle
- 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 6 participants - groupe limité 6 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 modifier ce programme. Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt du séjour

**MATERIEL FOURNI**

Matériel de camping : Tente 2 places,

Kit de cuisine : casseroles + réchaud + gaz + matelas.

Si tu possèdes ton propre matériel (popote, réchaud, tente, duvet, matelas) et que tu souhaites l'amener, merci de nous en informer lors de l'inscription.