

## LE TOUR DU PAIN DE SUCRE

Hébergement en refuge et en gîte – 4 jours / 3 nuits / 4 jours de marche



Un environnement préservé par un parc naturel régional et une activité pastorale auxquels nous vous convions. Nous te proposons une découverte du parc naturel régional du Queyras, mêlant confort des hébergements au coeur des hameaux et villages typiques de notre massif, douceur des étapes sur bons sentiers, le plus souvent hors des sentiers battus avec quelques transferts pour compléter la découverte et te permettre de ne parcourir que les plus beaux sites... De quoi oublier les contraintes et juste profiter au mieux du plaisir de la randonnée en liberté à la découverte du Queyras. Le Pain de Sucre, sommet caractéristique trônant sur le col Agnel, à la frontière entre la France et l'Italie. Ce circuit est une invitation à en faire le tour... Lacs, réserve naturelle, col mythique, autant de points de passages qui raviront petits et grands pour cette randonnée de 4 jours

### Jour 1

#### **ECHALP - LA ROCHE ECROULEE – REFUGE DU VISO**

Départ pour les sources du Guil, au pied du mont Viso, tu longeras une ancienne route militaire jusqu'au grand belvédère du Viso, à partir duquel tu auras une vue imprenable sur cet imposant massif. Belle montée dans les alpages pour rejoindre le refuge... mais pour ceux qui en veulent plus, possibilité de grimper jusqu'au tunnel de la Traversette, ou par jour de beau temps tu auras une vue imprenable sur la vallée du PÔ (+1h30 A/R).

(+ 700 m, - 0 m, 4 h30 de marche)

### Jour 2

#### **REFUGE DU VISO – CHIANALE**

Du refuge du Viso, passage au lac Lestio qui constitue les sources du Guil puis montée au col Valante (2 815 m). Ça y est, tu es en Italie ! il sera fort conseillé de grimper jusqu'à la pointe Joanne, fabuleux promontoire sur le Viso. Descente sur les granges Del Rio puis le pittoresque village piémontais de Chianale.

(+ 350 m, - 1 115 m, 6 h00 de marche)

### Jour 3

#### **CHIANALE – REFUGE AGNEL**

Belle remontée par le vallon sauvage du Col de Saint-Véran qui domine le vallon de la Blanche. Au milieu des alpages verdoyant tu croieras les troupeaux de vache, mais si tu es attentif, tu débusqueras sans aucun doute une harde de bouquetins.

Passage par un des 3000 les plus accessible du Queyras, le Pic de Caramentran puis descente rapide par le vaste pierrier du Chamoussière jusqu'au refuge du Col Agnel.

(+ 1 045 m, - 315 m, 4 h30 de marche)

#### Jour 4

##### **REFUGE AGNEL – LA ROCHE ECROULEE**

Du refuge, possibilité de faire (enfin !) l'ascension du Pain de Sucre, en se levant tôt (1h30 AVR) puis tu rejoindras le Col Vieux qui domine fièrement "la vallée des lacs", réserve de biosphère récemment inscrite au patrimoine de l'Unesco.

Tu rejoindras 1300 m plus en aval le départ de ton périple autour du Pain de sucre, à l'Echalp (+ 300 m, - 1 105 m, 5 h30 de marche)

**Niveau :** 3 chaussures

Randonnée de 5h30 heures de marche en moyenne comportant un dénivelé positif moyen de 250 à 1 000 m en montée et/ou descente. Randonnée sur sentier bien tracé la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement assez pentus ou caillouteux

**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 fin juin à septembre (en fonction de la fonte de la neige en altitude)

**Départ :** le jour 1 à l'Echalp sur la commune de Ristolas. Si tu as pris l'option transport des bagages nous prendrons rendez-vous afin de récupérer ton bagage transporté. Tu recevras ton dossier de randonnée par voie postale

**Fin de séjour :** le jour 4, après la randonnée à l'Echalp.

**Hébergements :** en refuges, en chambres collectives (de 4 à 12 personnes selon les refuges). Les draps et les serviettes ne sont pas fournis (drap sac obligatoire). Les sanitaires sont sur le palier

**Restauration :** Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie dans les hébergements est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Les repas froids de midi sont à ta charge.

tu peux réserver tes piques nique auprès des hébergeurs la veille pour le lendemain. Il suffit de les commander à ton arrivée

**Encadrement :** pas d'encadrement c'est un séjour en liberté. Tu randonnes sous ta propre responsabilité. Il faut être capable de se repérer sur une carte

**Portage des bagages :** option portage des bagages, tes affaires personnelles inutiles pendant la journée de randonnée sont alors transportées par taxi entre les différents hébergements lorsqu'ils sont bien sur 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). Attention l'accès aux différents hébergements n'est pas toujours aisé, un bagage trop volumineux et trop lourd peut être refusé par le transporteur. La journée tu ne portes donc que ton sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant tes effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds...). **Attention** pas de transport possible pour le jour 1 au refuge Viso. Dans ce cas, tu transporteras tes affaires personnelles pour un soir et tu retrouveras ton bagage le jour suivant.

### TARIFS

**Tarifs :** (prix par personne, à partir de, base 2 personnes choisissant la même formule) - **Été 2024**

En Formule refuges et gites en chambres collectives

- 295 €/pers sans transfert des bagages

- 340 €/pers avec transfert des bagages (pas de transfert possible le jour 1)

**Le prix comprend :**

- L'hébergement en demi-pension (repas du soir + nuit + petit déjeuner) en refuge en chambres collectives
- La fourniture du dossier de randonnée (carnet de route, cartes...)
- Le transport des bagages suivant l'option choisie (sauf jour 1)

**Le prix ne comprend pas :**

- Les repas de midi
- Les boissons et les dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- 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"