

## LES 3000 DU QUEYRAS

Hébergement en demi-pension en gîtes et refuge, 6 jours / 5 nuits / 6 jours de marche



Une randonnée d'altitude, unique dans les Alpes, destinée aux marcheurs bien entraînés et aguerris, désireux "d'atteindre des sommets" et de s'enivrer des superbes paysages du Queyras. Au programme, un sommet de 3 000 mètres chaque jour,

Les points forts...

- Un sommet par jour de plus de 3000 mètres
- Un parcours inédit destiné aux randonneurs aguerris
- Les décors somptueux du Queyras et du Piémont Italien

---

### Jour 1

#### **CEILLAC (1 640 m)**

Départ de Ceillac ou possibilité d'un transfert depuis la gare de Montdauphin Guillestre jusqu'à Ceillac (avec supplément). Deux randonnées possibles pour cette journée : la Tête de Girardin ou la Tête de la Cula, plus difficile. Nuit à Ceillac.

#### **TETE DE GIRARDIN (2 876 m) – Niveau 3**

Belle montée à travers les mélèzes pour rejoindre le lac Sainte-Anne à 2400 m (le plus vaste du parc naturel du Queyras), aux eaux limpides et d'un bleu profond, situé au pied des névés et des falaises du massif de la Font-Sancte (3385 m). Montée au col Girardin d'où on rejoint par une belle crête panoramique le sommet de la Tête de Girardin (2876 m). Sur la crête se trouve un ancien poste optique faisant la liaison Ubaye/Queyras. Ces postes optiques permettaient de transmettre/recevoir des messages en morse via des faisceaux lumineux orientables à travers la chaîne alpine depuis Nice jusqu'au Lac Léman afin de surveiller les frontières avec l'Italie.

(+ 900 m, - 900m, 5 h 00 de marche)

#### **TÊTE DE LA CULA (3121 M) - Niveau 4**

D'attaque pour votre premier "3000" de la semaine ? tu aimeras l'ambiance sauvage et bout du monde de ce sommet. Depuis le parking des Claux, au bout de la vallée du Cristillan, emprunte un sentier en balcon dans un beau mélézin. Au fur et à mesure de la montée, l'ambiance se fait plus alpine. Passage à proximité d'une ancienne douane avec l'Italie toute proche, puis, le sommet en ligne de mire, et on débouche sur le col de la Cula et le sommet. De ce magnifique belvédère, par temps clair, la vue embrasse tout l'Arc Alpin jusqu'au Mont Blanc et les glaciers du Valais Suisse !

(+ 1 100 m, - 1 100 m, 6 h 30 de marche)

## Jour 2

### **POINTE DE LA SAUME (3 043 m)**

Tu pars aujourd'hui pour un "3000" d'envergure : la Pointe de la Saume (3043 m). Ce sommet à la belle silhouette effilée se mérite. Depuis Ceillac, montée au belvédère de Mourière par le bois du Moulin. Suit une belle traversée tout en crête avec le sommet dans le viseur. L'ascension du sommet est impressionnante sans toutefois comporter de passages techniques (une sente bien marquée permet un cheminement sûr jusqu'au sommet). Les personnes sujettes au vertige pourront s'arrêter au col juste en dessous. Panorama enivrant du haut de ce sommet dolomitique. Retour à Ceillac par le même itinéraire. Nuit à Ceillac

(+ 1 450 m, - 1 450 m, 7 h 00 de marche)

## Jour 3

### **CEILLAC – COL DES ESTRONQUES – POINTE DES MARCELETTES ( 2 909 m) – SAINT VERAN**

Remontée de la vallée du Cristillan jusqu'au hameau de Rabinoux, où tu amorces la montée au Col des Estronques. Du col, le sentier est tout en crêtes jusqu'à la cabane de Lamaron : Tête de Jacquette (2757 m), crêtes de Jacquette puis de la Blavette, Pointe des Marcelettes (2909 m), Pic Cascavelier (2576 m), crête de Curlet. De la croix de Curlet, la vue sur Saint-Véran est saisissante. Après être descendus à travers le bois jusqu'au pont sur L'Aigue Blanche, on rejoint Saint-Véran

(+ 1 250 m, - 1 100 m, 6 h 30 de marche)

## Jour 4

### **SAINT VERAN - ROCCA BIANCA - PIC DE CARAMANTRAN (3 021 m) - REFUGE AGNEL**

Tu peux rejoindre la chapelle de Clausis en navette (haute saison) ou à pied (basse saison). La montée se fait par un bon chemin presque plat jusqu'au refuge de la Blanche. Puis elle devient plus raide pour rejoindre le col Blanchet (2897 m). Le sentier suit alors la crête pour atteindre le sommet de la Rocca Bianca. L'itinéraire alpin traverse ce sommet d'est en ouest par une succession de vires et de cheminées où il faut parfois mettre les mains mais ce n'est jamais vertigineux. En continuant sur la crête, passage au Col de Saint-Véran, avant de rejoindre le second "3000" du jour, le Pic de Caramantran (3025 m), plus facile. Descente sur le Col de Chamoussière puis le Refuge Agnel.

(+ 1 300 m à 1 700 m, - 700 m, 5 h 00 à 7 h 00 de marche)

## Jour 5

### **REFUGE AGNEL - PAIN DE SUCRE (3 210 m) ET LAC D'ASTI - ABRIÈS**

Courte montée au Col Vieux (2806 m). Avant l'ascension du Pain de Sucre (3208 m), superbe belvédère sur le Viso (3841 m) tout proche. Passage par le Col Vieux pour une traversée sauvage vers la brèche de la Ruine et le Lac d'Asti (2925 m). Ici débute la Réserve Naturelle Nationale du Mont Viso, royaume des bouquetins et de la salamandre de Lanza. Descente du vallon de Bouchouse en passant par les lacs Foréant et Egorgéou. on rejoint finalement L'Echalp, dernier hameau habité de la haute vallée du Guil. Court transfert à Abriès. Nuit à Abriès et possibilité de visiter le village et ses pierres écrites s'il te reste de l'énergie

(+ 800 m, - 1 500 m, 5 h 30 de marche)

## Jour 6

### **ABRIÈS (1 545 m) - GRAND GLAIZA OU PIC MALRIF ( 3 293 m)**

Depuis Abriès, on monte progressivement dans le vallon du Malrif et ses hameaux d'estive en grande partie abandonnés, témoins de la vie d'antan dans ces vallées reculées. Le sentier monte en lacets bien tracés et en pente raide jusqu'au Lac du Grand Laus. Après une pause, tu entames le dernier raidillon qui mène au Pic du Malrif (2906 m). Enfin, suivre la crête aux Eaux Pendantes pour arriver au point culminant de la semaine : le Grand Glaiza (3293 m, compter 2 h et 400 m de dénivelé supplémentaires). La vue s'étend sur l'ensemble de l'Arc Alpin : Mont-Blanc, Mont-Rose, Grand Paradis, Mont Viso, Ecrins... Retour à Abriès par le même itinéraire. Transfert retour à Ceillac en fin de journée pour récupérer la voiture (ou à la gare de Mont-Dauphin-Guillestre si tu as réservé cette option)

(+ 1 300 m ou 1 700 m, - 1 300 m ou - 1700 m, 6 h 00 ou 8 h 00 de marche)

**Niveau** : 4 à 5 chaussures - Sportif

Randonnée de 6 à 7 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne positive de 1000 à 1400 m. Possibilités de passages en altitude (transfert des bagages en option).

Sur sentiers bien tracés la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux. Une bonne expérience de la randonnée en montagne est nécessaire

**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 20 kms environ, avec si possible un parcours avec un dénivelé positif ou en pratiquant une activité sportive régulière.

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Dates** : de juillet à septembre

**Départ** : le jour 1 de Ceillac, ou à la gare de Montdauphin Guillestre pour un transfert à Ceillac (en supplément et sur réservation)

**Fin de séjour** :

**Hébergements** : En gîtes et refuges en chambres collectives

— En hôtel 2 étoiles en chambre double ou twin et 1 nuit en refuge gardé en dortoirs (sur demande)

**Restauration** : Les repas

— Les petits déjeuners et les dîners sont préparés par vos hôtes.

— Tu trouveras dans le roadbook des indications concernant les commerces locaux pour le ravitaillement. Certains hébergements peuvent aussi vous fournir un pique-nique mais il faut penser à le commander la veille à ton arrivée à l'hébergement.

**Encadrement** : pas d'encadrement c'est un séjour en liberté

**Portage des bagages** : la formule « transfert des bagages ». Les affaires personnelles inutiles pendant la journée de randonnée sont alors transportées par taxi entre les différents hébergements.

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 12 kg maximum en fonction des circuits).

**Remise du dossier de randonnée** : Tu recevras ton dossier de randonnée par voie postale, il est composé d'un road book, carte, descriptif détaillé de la randonnée ...

**Transfert internes** : Les déplacements prévus au programme sont assurés en minibus ou taxi

## TARIFS

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

En Formule Gîte en chambres collectives

- 515 €/pers avec transfert des bagages
- 475 €/pers sans transfert des bagages

Tarifs dégressifs à partir de 3 personnes

Possibilité suivant disponibilités : du 02 juillet au 15 septembre, en formule hôtel 2 étoiles en chambre double ou twin et 1 nuit en refuge gardé en dortoirs (sur demande)

- 695 €/pers avec transfert des bagages

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension (repas du soir + nuit + petit déjeuner) en gîte d'étape et refuge en formule gîte en chambres collectives
- Le transport de vos bagages en option selon la formule choisie
- La fourniture du dossier de randonnée (carnet de route, cartes...)
- Les transferts nécessaires au programme de randonnée, excepté la navette de Clausis (en option à régler sur place)

Le prix ne comprend :

- Les repas de midi
- Le supplément en chambre de 2
- 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"