

3000 du soleil

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



Élevons-nous vers de nouveaux sommets ! Nous suivons des sentiers onduleux et des crêtes majestueuses, atteignant des altitudes vertigineuses de **3000 mètres** ou plus. Les **randonnées** que nous entreprenons nous éloignent des sentiers battus, nous menant à travers des paysages enchanteurs, ponctués de lacs scintillants et de sommets imposants. C'est une expérience inédite qui nous permet de savourer les plaisirs inégalés que le **Queyras** réserve aux randonneurs avides d'aventure et de découvertes.

En fin de semaine, pour maximiser notre immersion dans ces vastes espaces, nous nous engageons dans un petit **raid** de deux jours. Ce périple nous conduit à passer une nuit dans un refuge italien, une opportunité incroyable de partager des moments authentiques dans un cadre alpin typique. Le confort du refuge, combiné à la magie de la montagne, crée une atmosphère propice à la convivialité et aux échanges. Chaque pas que nous faisons dans le **Queyras** nous rapproche un peu plus de l'essence de cette région, où la nature règne en maître.

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

Le départ se fait depuis le pont du Moulin, et nous entamons notre ascension vers le pic de Cascavelier, en traversant les cabanes de Lamaron. Au fil de notre montée panoramique, nous atteignons les célèbres pointes de Marcelettes, qui se dressent majestueusement juste en face du col des Estronques. Après avoir admiré ces paysages d'exception, nous descendons par les vallons pour revenir au pont du Moulin. (+ 1 100 m, - 1 100 m, 6h30 de marche)

Jour 3

BOUCLE DU LAUZON, CRÊTE DES EPARGES FINES

Nous débutons notre journée à Brunissard, en traversant l'alpage verdoyant de Clapeyto, un véritable havre de paix, avant d'atteindre les lacs et le col Néal. Nous poursuivons ensuite notre ascension jusqu'au sommet du pic des Esparges Fines, à 2700 mètres d'altitude.

Après avoir savouré la vue imprenable, nous entamons notre descente en direction du col, puis longeons les lacs du Lauzon pour atteindre le Coin d'Arvioux. La boucle se termine par une remontée jusqu'à Brunissard.

(+ 1 100 m, - 1 100 m, 7 h 00 de marche)

Jour 4

TOUR DE LA TÊTE D'ETOILIES

Nous nous attaquons à l'une des plus belles boucles du massif du **Queyras**. Depuis le col Agnel, nous montons jusqu'au col de Chamoussière (2884 m) puis entamons une descente vers le lac et le refuge de la Blanche. Nous poursuivons notre chemin en montant vers le col de la Noire, frontière naturelle avec la vallée de l'Ubaye, avant de redescendre vers le lac de la Noire puis les lacs du col du Longet.

Un passage de la frontière italienne nous ouvre un panorama époustouflant sur la vallée de Chianale. Nous grimpons ensuite vers le col Blanchet, avant de découvrir les lacs supérieurs. Enfin, nous traversons jusqu'au col de Saint-Véran, et atteignons le sommet du pic de Caramentran (3025 m). Nous redescendons ensuite vers le col Agnel, clôturant cette magnifique journée.
(+ 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

Depuis le refuge, nous remontons le vallon d'Urine pour atteindre le col du même nom. Nous descendons ensuite dans le vallon de Valpreveyre, un lieu reconnu pour sa flore exceptionnelle. Après un passage par la Colette de Gilly, nous entamons une remontée sur la crête de Pierra Plata pour rejoindre le refuge de la Monta.

Enfin, nous revenons au chalet en fin de journée, après cette belle boucle.

(+ 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 privés, à partager

Hébergement en chambre standard : il s'agit de chambres avec sanitaires privés.

Hébergement en chambre confort : il s'agit de chambres spacieuses à la décoration épurée, avec sanitaires privés, situées dans le nouveau chalet de La Vie Sauvage.

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. Si tu es soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de ton côté, des substituts adaptés à tes besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

En fonction de l'exigence de votre régime, un supplément pourra être appliqué (de 3 à 5€ par repas).

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 types de massages possibles : 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...). ..sauf pour le petit trek italien. 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 2025**

En Formule chambres partagées - séjour du dimanche au samedi

- Du 01 et 08 juin : 710 €/pers
- Du 15-22-29 juin : 740 €/pers
- Du 06 et 13 juillet : 740 €/pers
- Du 20 et 27 juillet - 03-10-17 août : 830 €/pers
- Du 24-31 août - 07-14-21 septembre 12-18 octobre: 740 €/pers

Possibilité de chambre de 2 avec un supplément.

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 : chambre avec un lit simple, avec sanitaire privé. **100€** par personne.

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète (pique-nique le midi, repas du soir + nuit + petit déjeuner) du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7. Hébergement en chambres collectives.

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne

Le prix ne comprend pas :

- 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