

## **Trek en autonomie : une aventure bivouac au cœur du Queyras**

Hébergement bivouac sous tente et une nuit en gîte – 5 jours / 4 nuits / 5 jours de marche



Avis aux amateurs d'aventure et de nature, prépare-toi à vivre une expérience de **bivouac** unique dans le Queyras. En tant que randonneur, tu auras l'occasion de monter ta tente chaque soir dans des décors naturels à couper le souffle, loin du tumulte quotidien. Loin des refuges et des sentiers battus, cette immersion te permettra de renouer avec des plaisirs simples, comme préparer des repas en commun autour d'un feu de camp, partager des histoires et savourer un café chaud tout en admirant le lever du soleil sur les sommets environnants.

Profite de la fraîcheur d'un lac de montagne pour te rafraîchir et te revitaliser après une journée de marche.

Avec ton groupe, vivez la camaraderie du bivouac, où chaque moment devient une aventure : un coucher de soleil magique, des étoiles scintillantes dans le ciel nocturne et le doux bruit d'un ruisseau à proximité.

### **Les points forts :**

- Un petit groupe limité à 8 personnes, propice à une atmosphère intime et chaleureuse.
- 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 : L'appel de l'aventure**

#### **Rendez-vous à Ville-Vieille, le départ vers l'inconnu**

Prêt à déconnecter ? Nous commençons en douceur avec une ascension vers le sommet Bûcher.

Rapidement, les pins laissent place aux alpages, et les premiers panoramas sur les cimes du Queyras s'ouvrent à nous. Le premier bivouac en pleine nature s'annonce sous les étoiles. Une soirée en pleine immersion !

Dénivelés : +900 m ; - 250 m ; 6h00 de marche

### **Jour 2 : Évasion à la frontière italienne**

#### **De Saint-Véran au Cirque de la Blanche**

Direction Saint-Véran, village plus haut perché d'Europe. Entre ses ruelles pittoresques et ses panoramas, nous prenons une bonne dose d'inspiration avant de poursuivre vers le spectaculaire Cirque de la Blanche. Ce soir, nous installons notre bivouac face aux sommets frontaliers pour une nuit hors du commun. La nuit tombe, et seules les étoiles nous éclairent. Un moment magique à vivre ensemble.

Dénivelés : +990 m ; - 600 m ; 7h30 de marche

### **Jour 3 : Évasion à la frontière italienne**

#### **Direction la frontière italienne, entre sommets et lacs**

La journée des sommets ! Un réveil aux aurores pour grimper vers les cimes frontalières, avec la frontière italienne en ligne de mire. La vallée des lacs nous attend ensuite, avec ses eaux cristallines nichées dans une réserve naturelle. Difficile de ne pas céder à l'envie de camper ici, dans cet écrin préservé, mais l'aventure continue jusqu'à notre camp de base à La Monta.

Nuit confortable, accès sanitaire douche et wc. Rencontre avec Didier et les recettes de la mère Louise.

Dénivelés : +700 m ; - 1500 m ; 7h00 de marche

#### **Jour 4 : Lac du Malrif, l'apothéose**

##### **Un bivouac au bord du lac**

Pour clôturer cette aventure en beauté, nous grimpons jusqu'au Lac du Malrif, joyau naturel du Queyras, pour notre dernier bivouac. Dans cette atmosphère de bout du monde, avec les montagnes pour seules voisines, nous vivons une immersion totale dans la nature. Trois lacs se succèdent dans une harmonie de bleu et de vert : Grand Laus, Mézan, Petit Laus... Un endroit parfait pour vivre notre dernière nuit sous les étoiles.

Dénivelés : +1200 m ; - 0 m ; 5h00 de marche

#### **Jour 5 : Lever de soleil épique**

##### **Un final grandiose**

Avant que le monde ne se réveille, nous prenons de l'altitude pour assister à un spectacle époustouflant : le lever de soleil sur les sommets du Queyras. Dans le silence et la lumière dorée, nous profitons de ce moment hors du temps. Après un dernier petit déjeuner au bord du lac, il sera temps de redescendre dans la vallée, mais cette aventure restera gravée en nous.

Dénivelés : +150 m ; - 1450 m ; 4h30 de marche

##### **Niveau : 4 chaussures**

Ce séjour est fait pour vous si vous êtes déjà un randonneur aguerri faisant preuve d'une bonne condition physique pour endurer un effort de longue durée ! Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 700 à 1200 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 6 à 7 heures de marche par jour environ.

**Type de 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 15 kms 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 :** Le rendez-vous est fixé le lundi matin à 9h à Ville-Vieille.

Rencontre avec votre accompagnateur, présentation du séjour, répartition du matériel et préparation de ton sac à dos. Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

Ton mode d'arrivée : train ou voiture...

Ton horaire d'arrivée si tu arrives en train.

**Fin de séjour :** Le vendredi, à Ville-Vieille, après ta randonnée, aux alentours de 14h30.

**Hébergements :** Tu découvriras ou redécouvriras le plaisir de la nuit en bivouac lors de ce séjour inédit ! Tu vas passer toutes les nuits sous tente : tu dormiras sous la tente en immersion totale, la tête sous les étoiles.

En connexion avec la nature tu te resourceras avec de bons repas concoctés avec ton accompagnateur.

**Restauration :** Tu seras en autonomie pour tous les repas sauf le soir du jour 3, où tu apprécieras un vrai repas à table et où tu pourras déguster les secrets de la mère Louise.

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 vos talents naturels de cuisinier, ou bien de Robin des Bois !

**Encadrement** : par un accompagnateur en montagne

### **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. Tu devras donc réfréner tes envies de chamalows grillés... Mais, ne t'inquiète pas, ton accompagnateur saura te séduire avec d'autres atouts cachés !

### **Zéro Déchet**

Dans notre démarche zéro déchet, nous mettons l'accent sur la qualité des repas et la réduction du plastique. À ton arrivée, nous t'offrons un sac en coton réutilisable pour tes pique-niques. Nous te conseillons d'utiliser des emballages en papier et des solutions réutilisables comme le bee-wrap.

Investir dans une gourde réutilisable aide également à réduire les déchets. Ensemble, prenons soin de notre planète et laissons les paysages propres pour les générations futures.

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

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à ta 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**

Le parcours te fera passer près de plusieurs points d'eau potable, souvent d'une pureté inégalée en montagne. Avant de remplir ta gourde, suis ces précautions : identifier le point d'eau le plus haut en amont, s'assurer qu'elle est claire et sans déchets ni odeurs suspectes. Faire confiance à ton accompagnateur, qui connaît bien les zones de pâturage.

Bien que les pastilles désinfectantes (type Micropur) ne soient pas obligatoires, elles sont conseillées pour ceux qui ont un doute sur la qualité de l'eau. Disponibles en pharmacie ou magasins spécialisés, elles purifient 1 litre d'eau en 30 minutes à 2 heures. Une pompe ou une gourde filtrante peuvent également être utiles.

### **Portage des bagages :**

Ce séjour en autoportage te plonge au cœur d'une aventure authentique en montagne, où tu seras entièrement responsable de ton équipement, bivouac inclus ! Tu porteras ta tente, ta nourriture et toutes tes affaires, comme un véritable aventurier. Cette expérience te permet de devenir acteur de votre randonnée, en apprenant à optimiser ton sac pour alléger ta charge au maximum.

## **TARIFS**

**Tarifs** : De juin à septembre - Tarifs : (prix par personne, à partir de) - tarifs 2025

5 Jours, 4 Nuits, 5 Jours de marche

Du lundi matin au vendredi après-midi

Départ de début juillet à fin août

Prix par pers : 595 €  
Privatisation pour 2 : 995 € / pers  
Privatisation pour 3 : 795 € / pers

• départs le :

30/06/2025 au 04/07/2025  
07/07/2025 au 11/07/2025  
14/07/2025 au 18/07/2025  
21/07/2025 au 25/07/2025  
28/07/2025 au 01/08/2025  
04/08/2025 au 08/08/2025  
11/08/2025 au 15/08/2025  
18/08/2025 au 22/08/2025  
25/08/2025 au 29/08/2025  
01/09/2025 au 05/09/2025

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 :**

La pension complète du lundi midi au vendredi midi,  
L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État spécialiste du bivouac,  
La fourniture du matériel de bivouac : 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 4 participants, avec un maximum de 8 personnes.

Privatisation possible pour 2 ou 3 personnes.

Nous avons choisi sur cet itinéraire de proposer un séjour convivial et intime et donc de limiter volontairement la taille du groupe.

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.