



FICHE TECHNIQUE 2024 Alpes du sud - Queyras

TOUR DU QUEYRAS EN LIBERTE

Randonnée itinérante

6 jours – 5 nuits – 6 jours de marche - *Randonnée Niveau 3*



Une randonnée en liberté dans le Parc Naturel Régional du Queyras, au cœur des petits hameaux typiques et des montagnes des Alpes du sud.

Bastion isolé des Alpes du Sud inséré en territoire italien, le Parc Naturel Régional du Queyras se métamorphose dès la fin de l'hiver. Le vert tendre des forêts de mélèzes réapparaît, les alpages reprennent vie, la flore alpine « éclate » sous un soleil méridional. Dans cet environnement préservé, le pastoralisme est encore présent. Au cœur des hameaux et villages typiques de ce massif, vous randonnez en itinérance, le plus souvent hors des sentiers battus.

Les points forts de ce parcours

Des randonnées itinérantes au cœur du parc Naturel Régional du Queyras.
Les hameaux et villages typiques du massif.
La beauté et la variété des paysages.

PROGRAMME

Jour 1 : **Ville-Vieille - Ceillac**

Rendez-vous à Ville-Vieille (commune de Château-Ville-Vieille), porte d'entrée à la fois historique et géographique des vallées du Queyras, dominée par le Fort Queyras, que nous vous conseillons de visiter au retour de votre circuit. Vous laisserez vos sacs à l'hôtel avant 9 heures.

Par un splendide itinéraire à travers le massif forestier et pastoral du sommet Bûcher, vous rejoignez le col Fromage (2300 m) puis le village animé de Ceillac (1640 m), niché au cœur de la vallée du Cristillan.

Temps de marche : 5 heures.

Dénivelé positif : + 1090 m.

Dénivelé négatif : - 870 m.

Distance : 15 km.

Hébergement : gîte, auberge ou hôtel selon la formule choisie.

Bagage : Vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).

Repas inclus : dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Ceillac - Saint Véran**

Le col des Estronques (2651 m), grand point de passage entre la vallée du Cristillan et la vallée de l'Aigue Blanche, vous permet de rejoindre le « Haut Queyras », que vous allez découvrir au cours des jours à venir ainsi que le célèbre village de Saint Véran (2040 m), dominant fièrement la vallée de l'Aigue Blanche.

Temps de marche : 6 heures 30 environ.

Dénivelée positive : + 990 m.

Dénivelée négative : - 800 m.

Hébergement : gîte, auberge ou hôtel selon la formule choisie.

Bagage : Vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).

Repas inclus : petit déjeuner - dîner.

Repas non inclus : déjeuner.

Jour 3 : **Saint Véran - Refuge Agnel**

Depuis Saint-Véran, montée vers la haute vallée de Clausis (2350 m) pour parcourir les somptueux belvédères d'altitude qu'offre la crête frontalière italienne. Au programme, massif et lacs du Blanchet, col de Saint Véran (2850 m), pic de Caramantran (3000 m, option), col de Chamoussière (2880 m). Belle journée au fond de ce cirque dominé par la Tête des Toilies, avec en prime la compagnie des marmottes qui ont colonisé ce site.

(Si vous avez pris l'option « en chambre de deux », vous ferez étape à Chianale, en Italie, dans une chambre d'hôte. Vous aurez un transfert de 10 minutes le lendemain pour rejoindre le col Agnel et un dénivelé négatif plus important à descendre).

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelée positive : + 935 m.

Dénivelée négative : - 370 m.

Hébergement : Refuge ou chambre d'hôte en chambre de deux (si vous avez choisi cette option).

Bagage : Vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).

Repas inclus : petit déjeuner - dîner.

Repas non inclus : déjeuner.

Jour 4 : **Refuge Agnel - Le Haut Guil**

Refuge Agnel - Vallée du Guil par le Pain de Sucre (3200 m, en option), col Vieux (2850 m) puis descente de l'incontournable vallée des lacs Foréant et Egourgéou (dernièrement classé réserve naturelle) qui vous mène des portes de la haute montagne aux prairies de fauchage de la vallée du haut Guil (1700 m).

Temps de marche : 5 heures 30 environ.

Dénivelée positive : + 300 m.

Dénivelée négative : - 1200 m.

Hébergement : gîte.

Bagage : Vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).

Repas inclus : petit déjeuner - dîner.

Repas non inclus : déjeuner.

Jour 5 : **Le Haut Guil - Abriès**

Par les crêtes de Peyra Plata (2500 m). Un des plus beaux parcours de crêtes du Queyras et la découverte du hameau traditionnel de Valpréveyre. Vous apprécierez aussi une flore unique présente sur la Colette de Gilly. Descente vers le village animé d'Abriès.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.

Dénivelée positive : + 700 m.

Dénivelée négative : - 900 m.

Hébergement : gîte ou auberge ou hôtel selon la formule choisie .

Bagage : Vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).

Repas inclus : petit déjeuner - dîner.

Repas non inclus : déjeuner.

Jour 6 : **Abriès - Lacs de Malrifs - Aiguilles - Ville-Vieille**

Pour cette dernière journée, nous vous emmenons vers les plus grands lacs de ce massif : les lacs Malrifs. Lovés dans cet écrin de verdure, aux portes du Briançonnais, des panoramas exceptionnels sur le Viso et toute la frontière italienne s'ouvrent à vous. Les lacs Malrifs restent un incontournable de ce Parc Naturel du Queyras... prenez le temps d'en faire le tour, voire de monter au pic Malrif à quasiment 3000 m d'altitude... un 360° unique ! Descente sur Aiguilles pour un pot bien mérité dans ce village qui est « la capitale » du Queyras. Transfert (5 minutes) en navette régulière à 17 heures pour Ville-Vieille. Variante : les lacs supérieurs du Malrif.

Temps de marche : 6 heures environ.

Dénivelée positive : + 980 m.

Dénivelée négative : - 1060 m.

Repas inclus : petit déjeuner.

Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 15/12/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Les heures de marche s'entendent arrêts compris (sauf pause de midi et autres pauses contemplatives) et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 3 : les randonnées de niveau 3 nécessitent un entraînement régulier. Vous faites au minimum 1 séance de sport par semaine, en complément d'avoir l'habitude de marcher sur différents types de terrains. De même, vous êtes déjà accoutumé aux dénivellations de terrains, et vous avez déjà réalisé (relativement récemment) des randonnées en montagne, au moins à la journée, avec un dénivelé positif d'au moins 800 m. Vous cheminerez en majeure partie sur des sentiers (mais pas exclusivement selon les lieux), qui peuvent être très rocailleux parfois, mais vous cheminerez également sur quelques « hors sentiers », que ce soit dans une prairie herbeuse/caillouteuse comme sur un pierrier/éboulis.

De manière ponctuelle, vous pourrez être amené à passer des passages plus « délicats » comme le bord d'une falaise, un gradin rocheux à surmonter, un « champ de gros blocs rocheux » à traverser... Ces moments pourront alors représenter pour vous un « moment difficile », une sorte de « dépassement de soi » qui nécessitera que vous sachiez faire preuve de volonté et de ténacité pour « y arriver ». Pas d'inquiétude, ces moments resteront très courts sur l'ensemble du séjour.

En cas de mauvaise météo, l'objectif de la journée pourra être revu sur un séjour « en étoile », mais il sera maintenu sur les séjours « en itinérance ».

Dans certains cas d'itinérance, une alternative pourra toutefois être proposée mais les frais éventuels seront alors à votre charge.

Le but ici n'est pas d'accomplir un exploit sportif mais plutôt de découvrir de nouveaux paysages, non accessibles autrement qu'à pied, en alliant bon rythme et découverte.

En résumé, si une bonne cadence reste nécessaire, le parcours est toutefois pensé afin de limiter au minima le temps à passer sur des difficultés de terrain pour mettre l'accent sur la contemplation de paysages exceptionnels.

Les temps de marche sont généralement compris entre 4 et 6 heures par jour.

Le nombre de kilomètres peut varier entre 12 et 20 km selon la nature du terrain (montagne ou plat, sentier ou piste...).

La vitesse de marche sera d'environ 4 km par heure sur du plat ; + 300 m par heure à la montée ; - 450 m par heure à la descente.

Le dénivelé positif oscille entre 500 et 900 mètres (autant à descendre).

L'amplitude horaire : les départs en randonnée se font généralement vers 08 heures/8 heures 30, et l'arrivée à l'hébergement suivant est prévue vers 17 heures 30/18 heures. Cette amplitude horaire permet de réaliser la marche nécessaire tant dans sa longueur que dans les difficultés ponctuelles, tout en prenant le temps de quelques pauses en journée pour un panorama sur un sommet, une baignade ou une sieste lors de la pause « déjeuner », l'observation d'une harde d'isards, ou encore une histoire incontournable à raconter et propre au circuit que vous réalisez.

Concernant l'hébergement, l'authenticité vient parfois s'entremêler au confort. Les étapes peuvent donc avoir lieu dans un hôtel comme dans un refuge, donc en chambre privative comme en dortoirs collectifs.

Il sera donc très important sur le niveau 3 de bien regarder les hébergements de votre séjour car ils pourront avoir une influence directe sur la perception que vous pouvez en avoir, mais également sur la fatigue que vous allez ressentir au fur et à mesure de l'avancement du séjour.

Quelques précisions pour cette randonnée : Randonnée de 5 heures 30 de marche en moyenne comportant une dénivellation positive moyenne de 800 m. Vous marchez sur sentiers et terrains variés de moyenne montagne.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas.

Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites. Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et/ou des antalgiques !!

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500 m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

En langage de montagnard on indique le niveau d'une randonnée en heure de marche mais aussi en dénivelée. La randonnée en montagne diffère donc de la randonnée dite « classique ». La dénivelée est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée. Moins la pente est raide sur le terrain et plus il faudra compter de temps pour effectuer le dénivelé positif indiqué. Par exemple, un dénivelé positif de 500 m en terrain plat demandera plus de temps qu'un dénivelé de 500 m en terrain pentu... ces paramètres sont à prendre en compte lorsqu'on regarde le niveau d'une randonnée...

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage ... le trek et la montagne c'est aussi ça... Laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente ! ...

Vous allez vivre durant sept jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

L'HÉBERGEMENT

Selon la formule choisie :

Hébergement classique en gîte : chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

Hébergement confort en gîte : chambre double ou à 2 lits selon votre choix et disponibilité, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

Hébergement en prestation hôtelière : chambre privative, sanitaire privatif, draps et linge fournis.

LE PORTAGE DES BAGAGES

Selon la formule choisie :

Sans transport des bagages : vous portez toutes vos affaires personnelles pendant toute la durée du séjour.

Avec transport des bagages : vous portez seulement vos affaires pour la journée (petit sac à dos). Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement, vous emmènerez vos affaires personnelles pour la nuitée aussi. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

LES TRANSFERTS

Transfert de 5 minutes le dernier jour entre Aiguilles et Ville-Vieille en navette régulière à 17 heures.

LA NOURRITURE ET L'EAU

Les repas (petit déjeuner et dîner) sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

Les pique-niques peuvent être réservés par Viamonts trekking auprès des hébergements (option à rajouter). Vous pourrez également réserver les pique-niques auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain. Vous trouverez également dans les villages des petits commerces pour vous ravitailler.

DOSSIER DE RANDONNEE

Avant votre départ, nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté. Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

Votre dossier de randonnée vous sera expédié par la poste à réception du règlement du solde de votre séjour. Il comprendra :

- Le road book détaillé du séjour.
- Un jeu de carte (s) IGN.
- Le tracé du circuit sur la carte.
- Les bons d'échanges.
- Les étiquettes pour les bagages.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le jour 1 à Ville-Vieille ; si vous arrivez la veille dans le Queyras, nous pourrons récupérer votre sac directement dans votre hébergement (nous donner cette précision au 05 61 79 33 49, la veille de votre départ). Laissez vos sacs à l'hôtel qui se trouve de l'autre côté de la route en face de l'Office du Tourisme avant 9 heures.

Dispersion : le jour 6 à Ville-Vieille ; vous retrouverez votre sac à l'hôtel après 16 heures.

ACCES

Accès en train

Veillez consulter la SNCF sur *le site internet* : <https://www.sncf-connect.com/> au moment de votre inscription.

Gare de Montdauphin-Guillemestre, ligne de Briançon (Hautes Alpes).

Pour les horaires des navettes Montdauphin/Château Queyras, contactez « 05 voyageurs » au 04 92 502 505 ou sur

Les sites internet : <https://zou.maregionsud.fr/se-deplacer-en-bus/se-deplacer-en-bus-dans-les-hautes-alpes/>

Accès en voiture

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents

Sites internet : www.viamichelin.fr ; www.mappy.fr

Parking gratuit, non gardé, à Château-Queyras, à proximité directe d'habitations.

DATES ET TARIFS

Départs possibles tous les jours du 01 juillet au 25 octobre.

432 €/personne en hébergement classique.

515 €/personne en hébergement confort en chambre de 2 personnes.

595 €/personne en chambre privative avec prestation hôtelière.

LE PRIX

Le prix comprend

Les documents de voyage.

L'hébergement en demi-pension (dîner, nuit et petit déjeuner).

Une pochette de voyage comprenant : le carnet de voyage, le topoguide, le support cartographique de l'intégralité du circuit, un porte carte imperméable.

Les frais d'organisation et d'inscription.

Les taxes de séjour.

Le prix ne comprend pas

Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous.

L'assurance individuelle.

Les boissons.

Le transport des bagages.

Les frais de dossier (30 € pour un groupe de 1 à 5 personnes avec l'envoi de maximum 1 carnet de voyage).

D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

Départ assuré à partir de 1 participant, jusqu'à 20 personnes.

Informations complémentaires quant aux frais de dossier

De manière générale, il sera prévu **30 € de frais de dossier pour un groupe de 1 à 5 personnes**, avec l'envoi de maximum 1 carnet de voyage.

Pour un groupe de 6 à 15 personnes, les frais de dossier seront de **50 € pour le groupe**.

En cas d'inscription de dernière minute, à - 15 jours du départ, **un supplément de 30 € de frais de dossier pour le groupe** sera facturé afin de finaliser l'envoi du carnet de voyage en Chronopost et sur une adresse en France.

Frais de modification

Toute demande de changement faite **après confirmation** du voyage entraînera la facturation de **30 € de frais de modification** pour le groupe, payables immédiatement par carte bancaire à distance.

OPTIONS

Transport des bagages tous les jours : **66 €/personne**.

5 pique-niques : **65 €/personne**.

Supplément départ personne seule : **50 €**.

Nuits supplémentaires avant ou après séjour

- Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre à partager en gîte : **55**

€/personne.

- Nuit supplémentaire en demi-pension en chambre de 2 en hôtel : **95**

€/personne.

- Nuit supplémentaire en demi pension en chambre individuelle en hôtel : **110**

€/personne.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.

Dépliant de votre assurance voyage « Européenne d'assurance » reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + n° de téléphone).

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...).

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...).

Pansements hémostatiques (type Coalgan).

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

VOS BAGAGES

Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
 - 1 foulard.
 - 1 bonnet et/ou bandeau.
 - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
 - 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues.
 - 1 veste en fourrure polaire.
 - 1 short ou bermuda.
 - 1 pantalon de trekking.
 - 1 pantalon confortable pour le soir.
 - 1 veste style Gore-tex, simple et légère.
 - 1 cape de pluie.
 - 1 sur-pantalon imperméable (facultatif).
 - 1 maillot de bain.
 - Des sous-vêtements.
 - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
 - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
 - 1 paire de sandales ou paire de chaussures détente pour le soir.
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 lampe frontale (facultatif).
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent.
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl

- Boules Quiès (facultatif).
- Papier toilette.
- Crème solaire + stick à lèvres.

Petite cuillère et couteau pour les piques nique.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Vitamine C ou polyvitamine.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large).
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...).
- Répulsif anti-moustiques (facultatif).

VOTRE SÉCURITÉ

Évitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc....) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc....). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos guides, accompagnateurs et partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS TREKKING DANS LES ALPES

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable et de faire votre toilette (si vous en avez envie) en aval des refuges et loin des points d'eau.

Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez-les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrions ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euros.

Vous pourrez acheter tout ce que vous voudrez sur les villages que vous traverserez.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

ÉLECTRICITÉ

Il y aura de l'électricité au chalet. C'est là que vous pourrez recharger votre téléphone portable et votre appareil photo.

COVOITURAGE

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur

Le site internet : www.blablacar.fr.

EN SAVOIR UN PEU PLUS

PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux valeurs environnementalistes de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.

Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal... Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.

Émerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelles.

Mélèzes, pins cembro et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan...

BIBLIOGRAPHIE

« Parc Naturel Régional du Queyras » aux éditions Gallimard.

« *L'autre versant* » aux éditions Hesse.

Dans la remarquable collection « *les cahiers du patrimoine* », aux éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec des spécificités du patrimoine local (*Dentelles du Queyras et des vallées voisines*, *Ceillac au fil du temps*, *Fort Queyras*, *Cadrans solaires du Queyras...*).

Quelques ouvrages rédigés par des anciens du pays évoquent également la vie de la région, hier et aujourd'hui, à l'image des livres de Céleste Fournier aux éditions du Queyras, des mémoires de Philippe Lamour, personnage emblématique du Queyras, intitulées « *Le Cadran solaire* », ou du recueil de souvenirs « *Les pieds en Queyras* » d'Albert Borel.

Enfin, pour les amateurs de littérature, les vallées queyrassines ont servi de cadre à de nombreux romans. Citons par exemple « *Les Hauts Pays* » de Philippe Lamour, les romans de Raymonde Meyer-Moyne ou, pour la période actuelle, « *le dernier refuge* » de Nicolas Crunchant.

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 3537ET et

Carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

PHOTOS

Vous faites de belles ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour dans le Queyras ?... Vous désirez enchaîner avec une autre randonnée ?... Faites-nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous vous proposerons différentes formules.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.

Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain.

Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site Internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) Et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

ALORS NE TARDEZ PAS ... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

**Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.
Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :**

- Nous appeler au : 05 61 79 33 49
- Nous demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone.
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS