

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LE GRAND TOUR DU VISO

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 7 jours, 6 nuits

En Gîtes et en refuge

Difficulté : 				Saison			Départ garanti 			
Modéré	Gîtes et Refuges	En itinérance	Autoportage	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Nommé le « roi de pierre » ou « le visible » au cours de son histoire, le Mont Viso est le sommet le plus important et le plus prestigieux des Alpes méridionales. Rocheux et imposant, ce sommet à 3841 m commence à se faire une grande réputation dans le monde de l'alpinisme et de la randonnée ! Cette randonnée transfrontalière de 6 jours de marche n'a rien de commun avec l'itinéraire «classique» décrit dans les guides de randonnées et notre parcours vous surprendra par sa variété. Nous irons à la découverte de chemins peu fréquentés et d'hébergements plus intimistes et admirablement situés. Ce tour du Viso permet de marcher au pied des parois du massif du Mont Viso dans une exceptionnelle ambiance de haute montagne. À conseiller à tous ceux qui rêvent d'une escapade loin de la foule dans des paysages somptueux !

Pour alléger au maximum le sac à dos, nous prendrons chaque jour les pique-niques dans les hébergements. Quant à la faune, sa richesse et sa diversité comportent des valeurs naturelles qualifiées d'incalculables et si vous avez la chance de croiser la salamandre de Lanza, espèce endémique du Viso, sachez que vous ne la verrez nulle part ailleurs sur la Terre !

Points forts

- Un véritable grand tour avec des passages inédits et peu fréquentés
- la découverte de refuges admirablement situés du Viso
- l'ambiance unique des montagnes et la découverte de la « nebbia »

DATES ET PRIX :

	DATE DÉPART		DATE DE FIN	TARIF
Du	26/06/2022	au	02/07/2022	795,00 €
Du	03/07/2022	au	09/07/2022	795,00 €
Du	10/07/2022	au	16/07/2022	795,00 €
Du	17/07/2022	au	23/07/2022	795,00 €
Du	24/07/2022	au	30/07/2022	795,00 €
Du	31/07/2022	au	06/08/2022	795,00 €
Du	07/08/2022	au	13/08/2022	795,00 €
Du	14/08/2022	au	20/08/2022	795,00 €
Du	21/08/2022	au	27/08/2022	795,00 €
Du	28/08/2022	au	03/09/2022	795,00 €
Du	04/09/2022	au	10/09/2022	795,00 €
Du	11/09/2022	au	17/09/2022	795,00 €

Du dimanche soir au samedi après-midi
7 jours / 6 nuits / 6 jours de marche :

A partir du 26/06/2022 premier départ, 11/09/2022 dernier départ
Prix par personne : 795 €

Les premiers départs auront lieu en fonction de l'enneigement des cols d'altitude.

LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour,
- L'hébergement en demi-pension en gîte et refuge,
- Les repas froids de midi fournis par les refuges,
- L'accompagnement par un professionnel de la montagne diplômé d'Etat,
- Le transfert en navette le jour 2 de Saint Véran à la mine de cuivre,
- Le transfert en taxi le jour 7 de L'Echalp à Saint Véran,

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas,
- Les assurances annulation et rapatriement.
- Les transferts en navette pour aller et revenir à la gare

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation (2,5% du montant du séjour).

Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID : (4,30% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Pour les étrangers :

Possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte

FIDELITE :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

Déroulement du séjour

Jour 1 :

Accueil par votre accompagnateur au gîte à Saint Véran à 18h30.

Présentation du séjour et préparation des sacs pour la semaine.

Jour 2 : DE SAINT VERAN A CHIANALE (1850 m) PAR LE TOUR DE LA TETE DES TOILLIES (3175 m)

Un court transfert en navette locale jusqu'à la mine de Cuivre à 2300 m et nous débutons cette randonnée par un itinéraire « tout en douceur » en découvrant la haute vallée de la Blanche. Après 30 mn de marche, nous gravissons ensuite le col de la Noire avant de gagner le pied de la Tête des Toillies (3175 m) ou nous pouvons déjà admirer au loin le Mont-Viso. Nous quittons le Queyras en commençant la grande traversée de la crête sud de Costonne della Niera (3088 m) qui offre des panoramas uniques sur la face SO du Viso et sur la vallée. Quelques passages hors sentiers mais sans difficulté demandent un peu d'attention et nous arrivons facilement au col Longet (2660 m) frontière entre les Alpes de Haute Provence et l'Italie. Ici, de nombreux lacs rappellent la dernière glaciation et nous pouvons observer quelques vestiges militaires. La longue descente vers la Val Varaita est exceptionnelle, alternant lacs, torrent, alpages fleuris et doux mélèze pour gagner Chianale, l'un des plus beaux hameaux typiques et classés d'Italie. Nous visitons les merveilles de ce village, ici beaucoup d'anciens pratiquent encore un peu de langue française, vestige d'une culture occitane qui unissait les deux versants de la montagne. Nuit en Agriturismo (gîte d'étape)

Dénivelé : + 750 m, - 1200 m

Temps de marche : 6h30

Jour 3 : DE CHIANALE A BAGNOUR (2019 m) PAR LE PASSO DELLA LOSETTA (2885 m)

Nous remontons le vallon di Soustra où vaches, brebis, chèvres et chevaux goûtent aux joies de la liberté en montagne ! Le franchissement du Passo della Losetta à près de 2900 m ouvre une fenêtre gigantesque sur la face SO du Mont Viso, si familière au gens du Queyras ! Un petit aller-retour à la Punta Losetta à 3052 m permet de bénéficier de vues exceptionnelles sur la chaîne alpine. De nombreux bouquetins et chamois occupent les lieux et squattent parfois les vestiges militaires proches du col !

Une courte descente et nous gagnons le refuge Vallanta à l'architecture étonnante et bien intégrée (votre accompagnateur vous expliquera !). Nous saluons Livio, l'un des célèbres « vieux guide » de la vallée, qui a ouvert de nombreuses voies dans ce massif et beaucoup fait pour sa renommée avant de poursuivre par un large sentier jusqu'aux Granges Soulières où nous devons « trouver » la petite sente en balcon qui nous conduira au charmant refuge, niché au creux d'une clairière. La descente depuis le sommet de la Punta Losetta, de l'étage nival jusqu'aux anciennes terrasses de culture de la vallée nous permet de découvrir en une seule balade toutes les particularités et richesses de la montagne : névés persistants, roches colorées, alpages fleuris, arbres millénaires, torrent limpide, clairières verdoyantes... sans oublier l'une des plus belles forêts caractéristique d'« elvu » dans leur version occitane (là aussi votre accompagnateur vous expliquera !). Nuit en petit refuge avec douche chaude

Dénivelé : + 1030 m (+150 m pour le Pic), - 865 m

Temps de marche : 7h00

Jour 4 : DE BAGNOUR A ALPETTO (2275 m) PAR LA PUNTA MALTA (2997 m)

Il faut une météo clémente et une bonne connaissance du lieu pour s'aventurer dans le très sauvage vallon dei Duc. Un cheminement dans le « Bosco del allevé » nous conduit au pied de la Cima delle Lobie (3016 m) avant de suivre un cheminement dans l'immense pierrier qui accède à la Punta Malta à près de 3000 m. Nous pouvons admirer la face Sud du Viso et au loin l'immensité de la plaine du Pô. Il nous faut franchir quelques escarpements rocheux et gagner le Passo San Chiaffredo (2762 m) où nous retrouvons le GR classique du tour du Viso et la GTA. Un joli sentier aménagé permet d'arriver en

balcon au Passo Galarino (2728 m) qui marque le passage sur le versant Est du massif. Nous apprécions la douceur de la verdure en gambadant dans l'alpage en direction du refuge construit près d'un beau lac. Nuit en petit refuge avec douche chaude.

Dénivelé : + 980 m, - 725 m Temps de marche : 6h30

Jour 5 : DE ALPETTO A GIACOLETTI PAR LE VISO MOZZO (3019 m)

Aujourd'hui nous effectuons la grande traversée Est du massif, une journée plus facile mais néanmoins grandiose avec 2 cols, 7 lacs et l'ascension d'un 3000 ! Nous contournons les alpages pour atteindre le petit lac de Costa Grande et le refuge Sella (2634 m) véritable « camp de base » de l'ascension du Mont Viso. Remonter au-dessus de l'immense lac du Viso à plus de 2600 m et traverser la moraine du glacier noir, enserrée entre les 1200 m de paroi du Viso et le versant Ouest du Viso Mozzo est digne des grands cols himalayens ! Nous nous offrons en option un superbe aller-retour au Viso Mozzo à plus de 3000 pour la vue sur la plaine du Pô et la chaîne alpine. De retour au col, nous poursuivons prudemment la marche sur la moraine avant de retrouver un bon sentier qui plonge vers le lac Chiarretto à la couleur surprenante ! Nous découvrons déjà notre 4^e lac de la journée mais la remontée vers notre refuge va nous offrir une véritable farandole de lacs tous plus beaux les uns que les autres ! Le refuge Giacoletti est posé sur le haut d'une moraine glaciaire à haute altitude et le panorama au coucher de soleil sur la face Nord du Viso et le couloir Coolidge est superbe. Sans oublier la visite des bouquetins pour récolter quelques grains de sel aux abords du refuge ! Nuit en petit refuge avec douche chaude.

Dénivelé : + 400 m pour le col, (+ 370 m pour le pic en option), - 400 m (- 770 m depuis le pic) + 470 m pour le refuge

Horaire : 5h30 ou 7h avec l'option au pic

Jour 6 : DE GIACOLETTI A GRANERO PAR LE TUNNEL DE LA TRAVERSESETTE ET LE PASSO SELLIERINO (2899 m)

Le refuge étant déjà à 2744 m, aujourd'hui nous commençons notre randonnée par de la descente ! Une pente raide le long d'une moraine où l'on sent la fraîcheur de la glace prisonnière sous des mètres de roches conduit au départ du sentier « del Postino ». Ce chemin étroit a été rénové et équipé par endroit de cordes et chaînes par Andréa, le gardien du refuge. Il était emprunté par le facteur militaire lors du dernier conflit pour la distribution du courrier entre les différentes casernes nichées dans les falaises ou sur les cols et dont on peut voir les ruines. Cet itinéraire demande de l'attention et de bonnes conditions météo mais lorsque les conditions sont réunies, il offre une randonnée de toute beauté pour rejoindre ensuite un large sentier muletier anciennement aménagé par les militaires. Ce chemin suit l'ancienne Route du sel du Moyen âge entre la Provence et le Piémont et comme les caravaniers de l'époque, nous délaisserez le col pour franchir le « Perthuis du Viso », un petit tunnel de 75 m creusé en 1480 à plus de 2915 m ! (lampe frontale obligatoire). Nous débouchons sur le versant français ou nous retrouvons le Queyras pour quelques minutes avant de remonter vers l'Italie grâce à une petite brèche assez raide. Cette crête issue de l'aiguille de la Traversette abrite de nombreux bouquetins car les lieux sont très peu fréquentés. La descente vers le lac Lungo (2350 m), assez compliquée en recherche d'itinéraire lors d'une nébbia épaisse, à récemment été balisée par les italiens ce qui offre plus de sécurité pour gagner le refuge. Installé sur une immense terrasse qui domine le Haut Pellice, ce refuge offre certainement les plus belles vues du secteur Viso ! Nuit en refuge avec douche chaude.

Dénivelé : - 300 m, + 450 m, - 100 m, + 150 m, - 500 m Horaire : 5h30

Jour 7 : DU GRANERO A L'ECHALP PAR LE COL DE VITTONA (2576 m)

Encore un beau départ en descente sur une belle moraine glaciaire avant de bifurquer vers un itinéraire méconnu qui reconduit sur la crête frontalière. Cet ancien sentier militaire serpente régulièrement dans un alpage très raide avant de trouver un petit passage sur un « faux col ». Nous voilà de retour en

France, il nous reste à descendre vers le Queyras et nous pouvons admirer une dernière fois le Mont Viso qui nous aura accompagné chaque jour en nous dévoilant toutes ses faces !

Dénivelé : - 480 m, + 700 m, - 900 m Horaire : 5h30

FIN DU CIRCUIT A L'ECHALP PUIS TRANSFERT EN TAXI A SAINT VERAN POUR 14H

AVERTISSEMENT

Ne prenez pas ce programme pour argent comptant ! En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme. Votre accompagnateur connaît tous les recoins du massif comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de fréquentation importante sur certains sentiers. Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservés...

Information Covid

Le bon déroulement de ce séjour tiendra compte et pourra être modifié en fonction de la réglementation en vigueur au moment de votre départ. Cela peut concerner :

- Le Pass sanitaire
- La taille du groupe
- L'organisation du programme
- Les services mis à disposition par nos hébergeurs

Fiche pratique

ACCUEIL :

Le rendez-vous est fixé à 18h30 au village de Saint Véran.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...

ACCÈS

Si vous arrivez en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)
 - À Oulx, un car Zou (Région -sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif 2021 : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans). Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au **0809.400.013** ou sur zou.maregionsud.fr. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.
 - Si vous arrivez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Renseignements et réservation : www.autocars-imberty.com – 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon.

De la gare au lieu de RDV

Depuis la gare vous pourrez utiliser les navettes régulières entre la gare et le Queyras. Les horaires 2021 ne sont pas encore disponibles à la période de conception de cette fiche. Attention, en période de basse saison, les navettes sont moins régulières voire inexistantes.

Nous vous invitons à consulter le site Zou lors de l'organisation de votre voyage et avant réservation de vos billets de train, au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Accès en voiture

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.

2e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

4e possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).

Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58

DISPERSION

Fin du séjour le jour 7 (samedi) vers 14 h 30 à Saint-Véran

Pour les participants venus en train, transfert en bus local à la gare de Montdauphin-Guillestre (inclus dans le prix du séjour).

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx – Paris via Briançon. Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx (Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. À réserver auprès de Zou au **0809.400.013** ou sur zou.maregionsud.fr. Tarif 2020 : 12€)

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf)

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

PORTAGE DES BAGAGES

AUTOPORTAGE (Vous portez vous-même vos affaires) - Pas de transfert de bagage

Pour vivre pleinement l'expérience d'une itinérance entre petits refuges de montagne isolés, vous allez devoir solliciter vos muscles !... Dévoilez votre âme de sherpa au grand jour, devenez acteur, responsable et autonome dans votre séjour.

Nous avons imaginé ce circuit afin de vous soulager au maximum du poids du sac en vous délestant dès que cela est possible. Suivant les itinéraires à parcourir, vous devrez porter toutes vos affaires uniquement sur certaines journées ou demi-journées. Les repas seront pris dans les hébergements. Vous n'aurez donc pas de nourriture ou de réchaud à porter. Nous allons également vous prodiguer quelques conseils afin de vous aider à limiter le poids de votre sac. Car oui, l'organisation fait aussi partie des plaisirs de la randonnée en itinérance !

Afin d'optimiser le poids de votre sac à dos, voici une liste du minimum vital à prévoir dans votre sac à dos « :

- Vos indispensables (gore-tex, gants, bonnet, tour de cou),
- Une tenue confortable pour le soir (1 t-shirt ou sous-pull manches longues, 1 polaire ou doudoune, 1 pantalon/leggings/caleçon chaud) + sous-vêtements, chaussettes en laine,
- Vos affaires de couchage (drap de sac indispensable !),
- Un petit nécessaire de toilette (brosse à dents, un tube de dentifrice déjà entamé, un petit bout de savon, quelques médicaments indispensables, une petite serviette en microfibre + un gant).
- Le détail qui fait la différence : des crocs ou chaussures légères pour le soir dans les refuges.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'état connaissant parfaitement le massif du Viso
Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours...
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponibles et à votre écoute.

SECURITE :

Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous !

Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés aux premiers secours et en cas de pirouette mal réceptionnée, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !

Votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant en fonction des conditions météorologiques, du niveau des participants, ou toute autre raison pouvant nuire à la sécurité du groupe et au bon déroulement du séjour.





Info séjour

NIVEAU : MODERE A SOUTENU

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 vallonnés de 25 à 35 km ou itinéraires de montagne avec dénivelés de 800 à 1000 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 6 à 7 heures de marche par jour environ. Vous porterez uniquement un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Sur cet itinérant, si vous avez un gros coup de mou ou un petit bobo embêtant, il sera exceptionnellement possible de faire une étape avec le véhicule qui transfère vos bagages à l'hébergement suivant. Vous pourrez ainsi vous requinquer pour repartir de plus belle

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	FACILE	300 à 500 m	4 à 5h
	MOYEN	500 à 800 m	5 à 6h
	MODÉRÉ	800 à 1200 m	6 à 6h30
	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h30 à 8h

HEBERGEMENT :

1 nuit en gîte à Saint-Véran

1 nuit en Agriturismo à Chianale, petit village italien classé

4 nuits en refuges de montagne merveilleusement situés en chambres collectives ou petits dortoirs selon la disponibilité (douche possible tous les soirs et drap-sac OBLIGATOIRE)

TRANSFERTS INTERNES :

Minibus

GROUPE :

Départ assuré à partir de 5 participants

Groupe limité à 10 personnes

Si vous êtes un groupe constitué :

Vous souhaitez profiter de ce séjour pour partager des moments de découverte en famille, entre amis, avec votre association ou votre comité d'entreprise ? N'hésitez pas ! Comme dit l'adage, plus on est de fous, plus on rit ! Vous pourrez ainsi créer des souvenirs impérissables avec des personnes de votre entourage.

Contactez-nous et nous étudierons votre demande, y compris à des dates autres que celles programmées (devis proposé en fonction du nombre de personnes).

ENCADREMENT :

Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider !

Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et spécialiste du Queyras, qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne. Chacun d'entre-eux possède sa propre personnalité et saura attirer votre attention sur les détails merveilleux que cache la nature, comme autant de trésors à contempler : l'observation des rapaces et des mammifères au détour d'un sentier, les innombrables espèces de fleurs et arbres dont le massif regorge, l'art de conter les histoires et anecdotes insolites de chaque village, etc. Avant tout, il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain, son attention pour chaque détail. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de plaisir et de lâcher-prise !

RESTAURATION :

La nourriture en randonnée est un sujet primordial, pour avoir suffisamment d'énergie pour marcher plusieurs heures durant, mais également car c'est important pour le moral ! Comme dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous avons à cœur de choisir des partenaires qui sont en accord avec nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous œuvrons auprès d'eux afin qu'ils tendent vers cet idéal, et leurs efforts sont remarqués peu à peu. Le changement met parfois du temps à s'installer durablement, alors soyez indulgents envers eux. Faisons preuve de patience et donnons le temps aux habitudes d'évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

Dans la mesure du possible, les produits employés sont frais, locaux (circuits courts privilégiés) et de saison, voire bio. Le tout, agrémenté dans une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici on cuisine à l'huile d'olive !).

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques de notre massif : pâté artisanal de la charcuterie d'Abriès, fromages issus de la fromagerie de Château-Queyras, croquettes et tartes du Queyras provenant de l'Alpe Gourmande à Guillestre, etc.

En refuge de montagne, les conditions d'accès et de ravitaillement sont bien souvent difficiles. Vos hôtes ont donc le souci d'optimiser les produits employés et de tendre vers le « zéro-déchet ».

ECORESponsabilité

En tant que professionnels du tourisme, nous avons notre rôle à jouer dans la transition actuellement en cours vers un avenir plus durable. Nous constatons un fort attrait pour la nature, une envie de retour aux sources, un besoin de déconnexion vis-à-vis de la technologie et de reconnexion avec soi-même. Nous souhaitons être en lien, en communion avec notre environnement, mais nos modes de vie actuels nous ont éloignés de l'essentiel ! C'est là qu'interviennent les professionnels de la montagne, afin d'encadrer et de sécuriser les pratiques, tout en préservant le milieu naturel. Mais gardez à l'esprit que ce que nous pouvons vous proposer seront uniquement des expériences.

Nous devons prendre conscience qu'en tant qu'êtres vivants, nous faisons partie intégrante de notre environnement. Nous avons besoin de lui et participons à son bon fonctionnement. Nous devons le préserver, mais surtout le respecter. En prenant conscience de notre impact sur l'environnement et en étant soucieux de le limiter, nous commençons à agir. Nous avons à cœur de vous transmettre ces valeurs et de vous inciter à devenir acteur et responsable, pour pouvoir continuer à cheminer ensemble au cœur de cette belle nature qui nous entoure. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous aussi, vous prenez part à cette transition.

L'écoresponsabilité se distille au travers de tous nos petits actes du quotidien. En vacances, il devient plus naturel et aisé de changer son mode de vie, de consommer moins, d'essayer le « *Do It Yourself* » (fait maison). Nous vous incitons à essayer de garder ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes ces fleurs que vous avez contemplées, tous ces animaux que vous avez eu la chance d'apercevoir durant votre séjour parmi nous...

PRESENTATION DE LA REGION

Nommé le « roi de pierre » ou « le visible » au cours de son histoire, le Mont Viso est le sommet le plus important des Alpes méridionales.

Issu du choc entre les plaques européennes et africaines et donc du plissement alpin associé au mélange de roches sédimentaires travaillé par un volcanisme important, le Mont Viso est devenu l'un des sommets métamorphiques le plus haut des Alpes ! gabbro, basalte, schistes lustrés, serpentine... devraient ravir les amoureux de la pierre, mais pour ceux qui préfère les fleurs, celles du Viso sont d'une richesse exceptionnelle. Souvent uniques, parfois endémiques du lieu, elles bénéficient d'un terroir quelquefois steppique à l'Est du massif, d'une influence méditerranéenne à l'Ouest, sans oublier les contraintes dues à l'altitude et à la rudesse du climat qui en font les cousines des fleurs des régions polaires !

Le tour du Viso est une randonnée transfrontalière qui débute dans le parc naturel régional du Queyras mais la grande majorité de l'itinéraire se déroule dans les vallées italiennes du Piémont. Vous ne pourrez rester indifférent à la diversité des richesses naturelles de la haute Val Varaita, du Valle Pô et du Val Pellice, d'une incroyable et incomparable beauté confiée au Parc du Pô de la vallée de Cunéo.

Ses vallées constituent un noyau très ancien qui était un véritable refuge pour la faune alpine. Le Mont Viso, l'un des sommets les plus élevés de la chaîne alpine se situe proche de la plaine. D'ailleurs, aucune ceinture préalpine, formant une transition entre les montagnes et les plaines du pourtour, ne les sépare, comme cela arrive dans les Alpes centrales et orientales. Ces caractéristiques géomorphologiques ont engendré dans certaines zones une forte concentration d'éléments endémiques de flore et de faune.

Si la faune est composée de la majeure partie des espèces montagnardes, chamois, bouquetins, loups, chevreuils, aigles, tétras-lyres, lagopèdes pour ne citer que les plus connus, elle comporte également des valeurs naturelles que l'on pourrait qualifier d'ineestimables telle que la salamandre de Lanzaï, espèce endémique du Viso que vous ne croiserez nulle part ailleurs sur la terre !

Nécessaire et Indispensable

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- 1 chapeau ou casquette,
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF® et 1 paire de gants légers pour se protéger du vent,
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel),
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type goretex ou équivalent),
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 pantalon de trekking ample,
- 1 short ou bermuda adapté à la marche,
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée.

Votre matériel pour la journée :

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures),
- 2 bâtons télescopiques,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3,
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette,
- 1 gobelet, 1 couteau/fourchette repliable pour les pique-niques,
- des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément),
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour),
- 1 couverture de survie,
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler,
- crème solaire sans nanomatériaux indice 4 et écran labial,
- un canif,
- un sifflet.

Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour le soir

- Votre drap de sac,
 - Une paire de chaussures légères ou crocs pour déambuler à votre aise dans les refuges,
 - Une tenue confortable pour être au sec le soir (1 t-shirt ou sous-pull manches longues, 1 polaire ou doudoune, 1 pantalon/leggings/caleçon chaud) + sous-vêtements, chaussettes en laine,
 - 1 lampe frontale ou de poche en cas d'envie pressante au cours de la nuit,
 - Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles.
-
- Le petit nécessaire que vous allez porter : à réduire au strict minimum ! Une brosse à dent, un tube de dentifrice entamé (ou mieux, votre dentifrice solide maison biodégradable composé d'argile blanche et d'huile de coco), une savonnette + un shampoing solide, une serviette microfibre de petite taille et un gant de toilette).

Astuce : Pour garder votre savon au sec, glissez-le dans une pochette ou un bout de tissu en lin ou en coton.

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442