

Un tour dans le Queyras

Du 29 mars au 4 avril 2008

Organisation : Alain CHANGENET

niveau M □ □

6 places

Terrain alpin

référence 08-RQ??



Le Queyras est une vallée du département des Hautes-Alpes. Elle abrite un parc naturel régional qui est délimité au nord et à l'est par la frontière avec l'Italie et notamment par le mont Viso dont le sommet se trouve dans le Piémont.

Par la richesse architecturale de ses villages, son ensoleillement et la qualité de sa neige, ce massif est une référence. Nos étapes nous permettrons de visiter plusieurs villages typiques : Arvieux, Ville-Vieille, Molines, Saint Véran, Montbardon. Notre itinéraire empruntera des crêtes et des sommets offrant des points de vue somptueux, des forêts de mélèzes et de pins cembro et des chemins secrets que seules les raquettes permettent d'aborder.

Cartes Top 25 3537 ET et 3637 OT

Départ samedi 29 mars et retour samedi matin 5 avril 2008

Rendez-vous en gare SNCF de Montdauphin-Guillestre à l'arrivée du train devant le kiosque à journaux.

Programme prévu :

jour -1 - 29 mars 2008 : voyage (train Paris Grenoble TGV 6915 départ de Paris gare de Lyon à 12h38 puis Grenoble - Montdauphin-Guillestre TER 85617 départ 16h13 arrivée 19h40. Transfert au gîte à la Chalp d'Arvieux.
Gîte La Teppio (04 92 46 73 90)

jour 1 - 30 mars 2008 : La Chalp d'Arvieux – Souliers

+400/-250 7km

C'est la première journée donc peu de dénivelée pour nous mettre en jambes. La traversée par les prairies de la Mère Bon Foin nous mène au Lac de Roue et aux belvédères qui surplombent Villargaudin et Fort-Queyras.

Gîte Le Grand Rochebrune (04 92 46 76 90)

jour 2 – 31 mars 2008 : Souliers - Ville-Vielle

+375/-850 9km

Après avoir traversé le hameau typique de Meyries, nous gagnons la Pierre Fiche avant de suivre le sentier découverte qui nous amènera à notre gîte, en Ville-Vielle.

Gîte Les Astragales (04 92 46 70 82)

jour 3 – 1 avril 2008 : Ville-Vielle – La Rua de Molines en Queyras

+1000/-750 8km

Etape forestière. Nous traversons la forêt de Canteloube, puis le Bois Peyrola. Après le hameau de Gaudissard, au milieu des prairies. Nous rejoignons le gîte situé dans un autre hameau, La Rua.

Gîte Les Arolles (04 92 45 89 50)

jour 4 – 2 avril 2008 : La Rua de Molines en Queyras

+800/-650 7km

Aujourd'hui, nous nous faisons conduire à Saint-Véran, plus haute commune d'Europe. De là, nous montons aux Cabanes de Lamaron, puis à la Croix du Curlet, sublime belvédère sur le village avant d'emprunter la crête du Curlet jusqu'au pied du Pic Cascavelier. Une combe nous ramène au village que nous visitons avant de nous faire reconduire au gîte.

Gîte Les Arolles (04 92 45 89 50)

jour 5 – 3 avril 2008 : La Rua de Molines en Queyras - Montbardon

+800/-1000 11km

Grande classique au menu : Le Sommet Bucher d'où autrefois, on surveillait l'arrivée de l'ennemi. Pour y arriver, on traverse le Rif de l'Adroit de de la Rose puis le Col des prés de Fromage. On doit revenir au col avant de se diriger vers le plateau des chalets de Fontantie et de descendre par des vallons à Montbardon.

Gîte Le Cadran solaire (04 92 46 70 78)

jour 6 – 4 avril 2008 : Montbardon

+550/-550 8km

Pour la dernière journée, on remontera le Vallon du Riou Vert jusqu'au Pra Patris. On en reviendra par une piste tranquille et un dernier vallon avant d'envisager le retour à la Ville !

Retour à Paris : Départ de la gare de Montdauphin-Guillestre 20h38 Corail Lunea 5790 pour Paris gare de Lyon arrivée 06h46.

Dispersion à la gare de Montdauphin-Guillestre.

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.

Equipement : Tout en restant conscient du fait que l'ennemi, c'est le poids vous pourrez préparer votre sac en vous inspirant de cette liste type :

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couver-sac (ou cape de pluie)
- Raquettes à neige avec fixation à plaque articulée
- Paire de bâtons de marche avec rondelles neige
- Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle, sonde
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Masque de ski
- Gourde et/ou thermos
- Canif
- Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Ceinture
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Recharges pour le soir
- Chaussons (pour le refuge)

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Surpantalon imperméable
- Polaire ou doudoune

DIVERS

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

VIVRES

- Pique-nique du jour et en-cas
- Gâteries personnelles

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

ET ...

- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable

Carte CAF nécessaire.

PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 300€ à régler lors de l'inscription

La participation financière ne comprend pas les voyages en train (Paris – Montdauphin-Guillestre – Paris).

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

Ou sur place :12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer !

N'hésitez pas à me demander des précisions :

En m'écrivant : alain.changenet@orange.fr

En m'appelant (tel : 06 89 15 03 02)