



CLUB ALPIN
FRANCAIS
D'ILE DE FRANCE



Alain Bourgeois

LE QUEYRAS ET L'UBAYE SECRETE
DU 9 AU 14 MARS

Descriptif :

Les villages de Saint Véran, Maljasset et Fouillouse seront nos terrains de jeu. Trois jours en Queyras et trois jours en Ubaye pour notre plus grand plaisir .
Les débutants sont acceptés s'ils pratiquent régulièrement de la randonnée de plaine . 8 à 10 participants pour ce séjour .

Du Mardi au Jeudi :

Pour la première journée il nous faudra, pour atteindre notre refuge situé à une altitude de 2500m, une dénivelée positive de 500 m sur une distance de 10km. Mercredi et jeudi, en fonction de l'enneigement et de la forme du groupe plusieurs circuits sont possibles.
Notre deuxième refuge sera situé à Molines-en-Queyras une dénivelée positive de 500 m sur une distance de 12 km

Du vendredi au dimanche:

Nous basculerons dans la superbe vallée de l'Ubaye par transport local et train . Maljasset et Fouillouse (dénivelée de 600 m par jour sur une distance de 9 km) sont deux charmants villages nichés en pleine montagne. **Possibilité d'arriver le vendredi matin en gare de Montdauphin Guillestre de Paris . Me contacter car les places sont limitées .**

Coût :

280 Euros comprenant la demi pension, les frais administratifs et d'organisation

la prestation d'un guide local pour un journée, le transport local .
Pour la restauration du midi, je propose pour les trois jours en Queyras, deux jours en chalet d'altitude et un jour en pique-nique et pour la vallée de l'Ubaye trois jours pour le pique-nique. Le repas du midi est à la charge des participants

Pour le petit déjeuner du mardi matin il sera pris en refuge à Saint Véran .
Possibilité de se ravitailler sur place.

Transport:

**ALLER Paris gare d'Austerlitz Montdauphin Guillestre . Départ le
Lundi 8 Mars à 22h04 arrivée à 6h 46 .**

**RETOUR Gap Paris gare d'Austerlitz le 14 Mars départ 22 H
arrivée 6h 46. Chaque participant prend en charge son billet de train.**

Équipement et sécurité :

En montagne enneigée, il faut être protégé du froid et avoir un équipement adapté (bonnet, gants, guêtres, chaussettes chaudes, polaire, anorak) .
Une tenue habituelle de la randonnée en montagne . Crème solaire, lunettes de soleil, stick lèvres, couverture de survie et sifflet. Votre pharmacie personnelle.

**Une paire de raquettes avec bâton de marche munis de rondelle neige .
ARVA avec piles de rechange (appareil de recherche des victimes
d'avalanche), sonde et pelle à neige) .**

**Le kit ARVA peut se louer au Club rue Boissonade . Par mesure de
sécurité il est obligatoire.**

Niveau :

Les débutants sont acceptés s' ils pratiquent régulièrement de la randonnée de plaine. Cette randonnée ne présente aucune difficulté technique .Une bonne condition physique et de la bonne humeur sont demandées. Nous

aurons

des dénivelées de 500 à 700 m chaque jour . **Elle est de niveau moyen et de
niveau II montagne. En fonction de la météo et des conditions
d'enneigement, notre itinéraire pourra être modifié.**

**Au cours de ce séjour des exercices de sécurité seront enseignés
(ARVA et orientation en montagne) .**

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT VOUS POUVEZ ME CONTACTER
PAR LE KIFAIKOI SITUE SUR LA PAGE GAUCHE DU SITE DU CLUB**