

De l'Aiguillette au Pain de sucre, un air d'Italie

du **jeudi 31 juillet 2025** au **dimanche 3 août 2025**

Encadrants : Solène Roux , Marylise Blanchet	Niveau : Moyen+ T3 ¹
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 8	Refuge

Randonnées à travers le parc régional naturel du Queyras et la réserve naturelle nationale de Ristolas-Mont-Viso. Nous emprunterons le GR58, le PR du tour du Pain de Sucre et du Mont-Viso.

Nous verrons bien sûr les Mélèzes du Queyras, peut-être avec les « tordeuses grises », une flore d'une extrême variété, les mouflons et bouquetins.

"Le Queyras est un mille-feuille :

La pâte, ce sont les sédiments déposés au fond de la mer alpine et métamorphosés lors de la formation des Alpes,

La crème, les nappes de roches volcaniques qui s'y sont infiltrées.

Cette structure dessine des montagnes en dents de scie, le Mont-Viso, et des crêtes où les paillettes de mica scintillent sous la lumière. Le tout resculpté par les glaciers."

(guide vert Michelin)

4 jours à travers le temps pour un régal des yeux.

1voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.



Photo : Solène

Niveau et esprit

Niveau et esprit

De grandes étendues de roches découpées, des lacs et rivières d'altitudes, des refuges charmants, des vues splendides sur des sommets connus et reconnus! Nous effectuerons cette boucle itinérante à un rythme de marche moyen, dans la bonne humeur et l'envie de partager la (re)découverte de cette région. La difficulté de cette randonnée réside principalement sur le type de terrain (montagne, rocheux) et le portage (limité par les demi-pensions).

Participation aux frais

200 €

Incluant : les demi-pensions dans les refuges, les frais d'organisation (carte), une partie des frais organisateur (transport), les frais administratifs.

N'incluant pas : le bus entre Mont-Dauphin-Guillestre et Ristolas en aller-retour (ils seront réservables sur l'application SNCF un peu avant la sortie, environ 5 euros pour un A/R, nous préciserons les détails aux inscrits), le transport depuis Paris, les repas du midi tirés du sac à dos, les en-cas et boissons diverses. Il est possible de commander des pique-niques dans les refuges pour le lendemain.

Transport

Transport

Aller : train de nuit le mercredi 30/07: départ de Paris Austerlitz à 20h57, arrivée à Mont-Dauphin-Guillestre le 31/07 à 7h50 puis bus 573 jusqu'à Ristolas (les tickets seront mis en vente sur le site de la SNCF dans les prochains mois)

Retour : dimanche 3 août bus 573 de Ristolas à Mont-Dauphin-Guillestre (les tickets seront mis en vente sur le site de la SNCF dans les prochains mois) puis départ en train de nuit de Mont-Dauphin-Guillestre à 20h27, arrivée à Paris Austerlitz le 4 août à 7h53

Réservez vos billets de train annulables dès la demande d'inscription, vous pourrez les annuler sans frais jusqu'à J-7 si votre inscription n'est pas retenue.

Hébergement et repas

Hébergement et repas

Nous dormirons dans des refuges de montagne, en dortoir. Nous serons en demi-pension (repas du soir et petit déjeuner inclus).

Il est possible de commander des pique-niques auprès des refuges ou d'emporter ses pique-niques depuis Paris. Pas d'autre possibilité de ravitaillement sur le parcours.

Chaque refuge dispose de matelas et couvertures et d'une douche (selon le refuge : temps limité ou température de l'eau soleil-dépendante).

Programme

Programme

Parcours très peu boisé, donc peu ombragé.

J1 : Ristolas > refuge W. Jervis "la Collette de Gilly - 2363m"

14 km, D+ 1100m, D- 940m

Nous prendrons le bus 573 depuis la gare de Mont-Dauphin-Guillestre pour rejoindre le départ de notre randonnée à Ristolas - 1611m, nous monterons par le GR58 vers la Collette de Gilly – puis par la variante du GR58, nous irons jusqu'au col d'Urine -2525m, pour atteindre la vallée du Pellice et le refuge Jervis (Italien) – 1732m

J2 : refuge W. Jervis > refuge du Viso "Lac Mal Consei - 2125m"

11 km, D+ 1170m, D- 450m

Nous suivrons le torrente Pellice, nous passerons près du lac Consei, et nous aurons de très belles vues sur les montagnes italiennes. Montée au col Sellière – 2834m - et à travers la réserve naturelle de Ristolas Mont Viso nous irons au refuge du Mont Viso – 2460m.



photo : Solène

J3 : refuge du Viso > refuge Agnel "L'Asti – Mont Aiguillette – 3106m"

18 km, D+ 1220m, D- 1100m

Randonnée sur le grp « Tour du Pain de Sucre », pendant laquelle nous verrons l'Aguillette et le Pain de Sucre. Passage au col de Valante – 2815m, Valle di Soustra, avant d'arriver à notre refuge au col d'Agnel -2780m.

J4 refuge du Viso > Ristolas "Rocca Rossa – 3190m"

17 km, D+ 580m, D- 1560m

Depuis le refuge du col Agnel nous contournerons le très parcouru Pain de sucre pour atteindre son voisin, le sommet du Rocca Rossa. Nous rejoindrons ensuite le GRP du tour du pain de sucre pour longer le torrent de Bourchouse et observer la très reconnaissable crête de la Taillante, avec ses pentes de dalles ocre. Nous descendrons en vallée jusqu'à Ristolas d'où nous prendrons le bus pour la gare de Mont-Dauphin-Guillestre.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie si besoin,
- Carte bancaire internationale si besoin ou espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques des encadrantes.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 4 pique-niques, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet si nécessaire.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreilles (selon le confort)

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 18 avril 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.