



## Les 3000 du Queyras <sup>(AM322)</sup> *Alpes du Sud - France*

**6 jours** (dont 6 jours : Grande Randonnée)

*Prix à partir de 545.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte
Groupe	de 4 à 10 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne



### *Les points forts de ce voyage*

- Le Queyras par les sentiers d'altitude : un '3000' tous les jours.
- Un parcours sportif, réservé aux très bons marcheurs.
- Le confort des hébergements.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Une randonnée d'envergure, unique dans les Alpes, destinée aux randonneurs bien entraînés qui souhaitent atteindre les sommets ! Au programme de ce circuit itinérant, un sommet de près de 3000 mètres ou plus par jour !**

Une randonnée d'envergure, unique dans les Alpes, destinée aux randonneurs bien entraînés qui souhaitent atteindre les sommets ! Au programme de ce circuit itinérant, un sommet de près de 3000 mètres ou plus par jour. La haute route de Chamonix à Zermatt, les glaciers et la corde en moins...le soleil et le ciel azur des Alpes méridionales en plus.

### **Jour 1 MONT DAUPHIN - SAINTE CATHERINE - LA MORTICE (3169 M) - REFUGE DE BASSE RUA**

Dénivelée positive : 900 m. Dénivelée négative : 1300 m. 6 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin. Transfert : 16 km, 30 min.

Rendez-vous à 8h00 devant le kiosque Allibert à proximité de la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05). Vous devrez être en tenue de randonnée avec votre sac à dos de la journée. Transfert au hameau de Sainte Catherine, sur la route du col de Vars (16 km, 30 min). Par la belle crête panoramique des Couniets, nous rejoignons en traversée le col de Serenne (2674 m) et découvrons le petit lac caché des Neuf Couleurs. Du col, il nous reste 500 mètres à gravir pour gagner le sommet de la Mortice Sud. Ce sommet à la frontière entre le Queyras et l'Ubaye offre de superbes vues sur les sommets environnants : Pic de Panestrel (3254 m), Pics de la Font Sancte (3385 m) et les Aiguilles de Chambeyron (3411 m). Redescente dans le Val d'Escreins par le vallon Laugier. Nuit au refuge gardé de Basse Rua.

Notre refuge se niche dans la vallée sauvage du Val d'Escreins, classé Réserve Naturelle, où règne un réel sentiment d'immensité et de dépaysement qui lui vaut son surnom de petit Canada !

### **Jour 2 COL DE LA COLETTE VERTE - POINTE DE LA SAUME (3043 M) - CEILLAC**

Dénivelée positive : 1300 m. Dénivelée négative : 1450 m. 7 h de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ matinal du refuge pour remonter la belle et sauvage vallée du Rif Bel avec les sommets enneigés de la Font Sancte en toile de fond. L'itinéraire emprunte quelques passages cablés pour remonter des barres rocheuses et gagner le vallon Claus. Nous remontons ce vallon suspendu fréquenté par les chamois et bouquetins jusqu'au col de la Colette Verte (2908 m). Redescente sur le Pas du Curé, un des rares points de passage entre le val d'Escreins et la vallée de Ceillac. En fonction du temps disponible et des conditions météo, possibilité de monter à la Pointe de la Saume (3043 m). Redescente sur Ceillac et nuit en gîte.

NB : cette étape pourra éventuellement être raccourcie en s'arrêtant au Pas du Curé (1 h et 250 mètres de dénivelées M et D en moins). Le repas du soir sera pris au restaurant le Matefaim.

### **Jour 3 POINTE DES MARCELETTES (2909 M) - SAINT-VÉРАН**

Dénivelée positive : 1300 m. Dénivelée négative : 1200 m. 6 h de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir.

De Ceillac, nous montons au col des Estronques. Ensuite, le sentier est tout en crête jusqu'à la cabane de Lamaron : Tête de Jacquette (2757 m), crêtes de la Blavette, pointe des Marcelettes (2909 m), pic Cascavelier (2576 m), crête de Curlet. Cet itinéraire original et hors des sentiers battus qui suit les lignes de crêtes est splendide et offre des vues impressionnantes sur les sommets emblématiques du Queyras et le Mont Viso (3841 m). Après être descendu à travers le bois jusqu'au pont sur l'Aigue Blanche, nous rejoignons Saint-Véran, plus haut village de France. Nuit en gîte.

### **Jour 4 ROCCA BIANCA (3059 M) - PIC DE CARAMANTRAN (3025 M) - REFUGE AGNEL**

Dénivelée positive : 1000 m. Dénivelée négative : 700 m. 6 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Court transfert au pied de la chapelle de Clausis. La montée s'effectue par un bon chemin presque plat jusqu'au refuge de la Blanche. Puis elle devient plus raide pour rejoindre le col Blanchet (2897 m). Le sentier suit alors la crête pour atteindre le sommet de la Rocca Bianca (3059 m). Puis, en continuant sur la crête, nous passons au col de Saint-Véran (2844 m) avant de rejoindre le second "3000" du jour, le pic de Caramantran (3025 m).

#### **TREK AVENTURE**



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Descente sur le col de Chamoussière (2884 m) puis vers le refuge Agnel. Nuit en refuge.

### **Jour 5 COL VIEUX - PAIN DE SUCRE (3208 M) - LA MONTA**

Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 1200 m. 6 h 30 de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir.

Courte montée au col Vieux (2806 m) avant l'ascension du Pain-de-Sucre (3208 m), superbe belvédère sur le Viso (3841 m) tout proche. Nous redescendons sur l'autre versant et empruntons une sente peu fréquentée en traversée pour rejoindre la Brèche de la Ruine, royaume des bouquetins. Redescente sur les superbes lacs d'altitude Foréant puis Egorgéou, dominés par les spectaculaires dalles de la crête de la Taillante. Nous rejoignons la vallée du Haut-Guil au niveau du charmant petit hameau de l'Echalp puis le gîte de La Monta où nous passerons la nuit.

### **Jour 6 LE GRAND GLAIZA (3293 M) - AIGUILLES - MONT-DAUPHIN**

Dénivelée positive : 1630 m. Dénivelée négative : 1630 m. 7 h de marche.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 30 km, 40 min.

Tôt le matin, départ pour le hameau abandonné de Malrif. Après une portion de faux plat, le sentier monte en lacets bien tracés et en pente raide jusqu'au lac du Grand Laus. Après une pause, nous entamons le dernier raidillon qui mène au Pic du Malrif. Nous suivons la crête aux Eaux Pendantes pour arriver au point culminant de la semaine, le Grand Glaiza (3293 m). La vue s'étend sur l'ensemble de l'Arc Alpin : Mont Blanc, Mont Rose, Grand Paradis, Mont Viso, Ecrins... Belle descente par le vallon du Lombard jusqu'au village d'Aiguilles. Transfert retour à la gare de Mont-Dauphin et séparation du groupe vers 17h30.

## **ACCÈS**

En train

Gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillemestre (05). Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz. En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence (en correspondance avec les TGV). Réservation sur <https://www.sncf-connect.com>

En voiture

— De Grenoble : La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon en suivant la RN 94 jusqu'à Mont-Dauphin.

— De Grenoble : Col du Lautaret / Briançon / Mt Dauphin ou l'Argentière par la RN91 puis la RN94.

Vérifier au préalable l'ouverture de la route sur

Parking : Vous pourrez laisser votre voiture sur le parking de Saint-Guillaume à la sortie d'Eygliers, direction Embrun, au deuxième embranchement à gauche, sous le fort de Mont-Dauphin, à deux pas de la gare. Parking gratuit et non gardé mais sans risque.

- J 6 : Laus-de-Cervièrès - gare.

## **L'ÉQUIPE**

Vous serez encadré par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

## **LES DÉPLACEMENTS**

Les transferts s'effectuent en minibus.

## **L'HÉBERGEMENT**



### **TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Hébergement en gîtes en chambre collective et en refuges gardés en dortoir.

*NB : Pour les nuits aux refuges de Basse Rua et Agnel, prévoyez un chargeur solaire ou une batterie externe si vous voulez recharger votre téléphone car l'électricité produite à l'aide de panneaux photovoltaïques doit servir à couvrir les besoins courants du refuge.*

*NB : vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver des nuits supplémentaires. A réserver à l'inscription. Voir notre rubrique "Services Plus".*

## LES REPAS

&mdash; Les petits déjeuners et les dîners sont pris à l'hébergement (*sauf pour le J2 où le diner sera pris au restaurant Le Matefaim avec un menu unique car l'hébergement est en B&B*).

&mdash; Les pique-niques de midi sont préparés par votre guide.

&mdash; Un sachet de vivres de course en coton bio est remis à chaque participant au début du séjour, il contient des fruits secs bio (raisins, figues), des amandes et des Croquettes du Queyras. Ces biscuits traditionnels des Hautes-Alpes à base d'amande et de farine complète sont fabriqués par un artisan de Chateau-Ville-Vieille au coeur du Queyras. Un excellent carburant local !

Nous nous engageons à :

- Proposer une part de produits régionaux, choisis, lorsque cela est possible, chez des producteurs locaux pour soutenir les circuits courts.
- Privilégier des produits de qualité et intégrer une part de nourriture biologique.
- Diminuer les emballages, plastique en particulier, et recycler ceux qui restent.

## LE TRANSPORT DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée ainsi que le pique-nique et le matériel de sécurité. Le reste de vos affaires sera acheminé par véhicule.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Dates et prix

■ Promotion    ■ Départs complet    ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Alpes du Sud	Les 3000 du Queyras	10/08/2025	15/08/2025	6 jours	745.00 EUR
Alpes du Sud	Les 3000 du Queyras	17/08/2025	22/08/2025	6 jours	725.00 EUR

## Info pays



### Alpes du Sud

Vaste région montagneuse qui est au nord bordé par la Vallée de la Maurienne et qui s'étend jusqu'à la Méditerranée. Les territoires couverts sont : les Ecrins, l'Oisans, la Clarée, le Queyras, l'Ubaye, le Haut Piémont italien et le Mercantour.

#### Formalités administratives

##### France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

#### Conseil(s) santé

##### France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- L'hébergement en gîte ou refuge.
- La pension complète.
- Les transferts de personnes en minibus ou taxi décrits dans le programme.
- Le transport des bagages.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation et/ou assistance.
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

### Autres dépenses sur place

- Les boissons hors et au cours des repas.
- Les dépenses personnelles.
- Les visites éventuelles non prévues au programme.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme plusieurs fois par semaine en marchant (20 km environ) sur un parcours avec dénivelée (350 m/h) ou en pratiquant une activité sportive assidue développant l'endurance.

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.
  - En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

#### > Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

#### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

#### > Pochette antivol et documents



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.