



## Viso, miroirs des cimes <sup>(AM326)</sup>

### *Alpes du Sud - France*

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

*Prix à partir de 695.00 EUR p.p.*

|             |                                                                                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Niveau      |  |
| Type        | Accompagné                                                                        |
| Age minimum | 16 ans                                                                            |
| Portage     | Affaires pour la journée                                                          |
| Hébergement | Gîte Refuge                                                                       |
| Groupe      | de 4 à 14 personnes                                                               |
| Repas       | Pension complète                                                                  |
| Encadrement | Accompagnateur en montagne                                                        |



### *Les points forts de ce voyage*

- Une randonnée authentique sur des chemins ancestraux.
- Les cols d'altitude et les points de vue uniques.
- L'accueil chaleureux des refuges italiens.



#### 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

**Ce tour unique et fabuleux passe par les rives des plus beaux lacs d'altitude du Queyras, de la haute Ubaye et du pays du Viso.**

Ce tour unique et fabuleux passe par les rives des plus beaux lacs d'altitude du Queyras, de la haute Ubaye et du pays du Viso. Baignés par l'éclatante lumière des Alpes méridionales, ces lacs sont de vastes miroirs où se reflètent les hauts sommets et le ciel azur... Spectacle féerique toujours changeant au cours des heures et des saisons. De Ceillac dans le Queyras, nous rejoignons l'Ubaye et ses sommets à plus de 3000 mètres dans une ambiance sauvage. Après la belle boucle des cols Mary et Marinnet, nous basculons versant italien pour parcourir les deux plus belles étapes du tour du Viso : le refuge Quintino Sella et le tunnel de la Traversette. Ce tunnel construit en 1479 pour le commerce du sel, nous permet de gagner le Queyras et les lacs Egorgéou et Foréant où se reflètent le Pain de Sucre (3196 m) et la Taillante (3208 m).

### **Jour 1 LACS MIROIR (2214 M) ET SAINTE-ANNE (2400 M) - MALJASSET (1910 M)**

Dénivelée positive : 1050 m. Dénivelée négative : 790 m. 5 h de marche.

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

Rendez-vous à 8h30 devant le kiosque Allibert à proximité de la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05). Transfert au pied du Mélezet, au fond de la vallée de Ceillac. Belle montée à travers les mélèzes pour rejoindre deux lacs d'altitude : le petit lac Miroir, où se reflète le vert des mélèzes et des alpages alentours, et le lac Sainte-Anne (le plus vaste du parc naturel du Queyras), aux eaux limpides et d'un bleu profond, situé au pied des névés et des falaises du massif de la Font Sancte (3385 m). Passage au col Girardin (2699 m), avant de basculer sur la haute vallée de l'Ubaye pour rejoindre le petit village de Maljasset. Nuit en refuge.

### **Jour 2 LACS DE MARINET (2591 M) - COL DE MARY (2641 M) - MALJASSET**

Dénivelée positive : 890 m. Dénivelée négative : 890 m. 5 h 30 de marche.

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

Belle remontée du vallon de Mary à travers les alpages jusqu'à la bergerie supérieure. Après avoir passé un solide verrou glaciaire, nous découvrons le petit lac puis, un peu plus haut, le grand lac de Marinnet. Au fond d'un immense cirque glaciaire, nous débouchons sur le col de Marinnet. Un beau sentier en balcon parcourant la crête, sur la frontière, nous permet de redescendre sur le col de Mary. Nous rebasculons sur le vallon de Mary pour rejoindre Maljasset. Nuit en refuge.

### **Jour 3 MALJASSET - LAC DE LONGET (2660 M) - CHIANALE**

Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 870 m. 5 h 30 de marche.

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

Aujourd'hui, nous remontons aux confins de la vallée de l'Ubaye, cernés par de puissantes montagnes dépassant allègrement les 3 000 mètres (Bric de Rubren, 3340 m). Là-haut, au col du Longet, se trouve une multitude de lacs aux formes insolites. Nous descendons en Piémont italien, à Chianale, dans le Val Varaita.

### **Jour 4 CHIANALE - LAC LUNGO (2743 M) - REFUGE QUINTINO-SELLA**

Dénivelée positive : 1000 m. Dénivelée négative : 200 m. 5h30 de marche.

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

Transfert jusqu'au barrage de Castello. De là, nous remontons tranquillement le torrent de Valante que nous quittons rapidement pour rejoindre le vallon de la Giargiatte. Après être passés près des lacs Bertin et Lungo, nous arrivons au passo di San Chiaffredo (2764 m). Par le passo Gallarino (2727 m), nous rejoignons les lacs des Sagnettes et le refuge de Quintino-Sella, dominant un vaste lac, au pied de la face est du mont Viso (3841 m).

### **Jour 5 REFUGE Q. SELLA - COL DE LA TRAVERSESETTE (2947 M) - L'ECHALP**

Dénivelée positive : 900 m. Dénivelée négative : 1700 m. 6 h 30 de marche.

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

L'étape la plus "alpine" du circuit, dans un univers exclusivement minéral, dominé par la masse imposante du mont Viso. En passant par le col de la Traversette (comme Hannibal et ses éléphants, selon la légende), nous rejoignons L'Echalp dans la haute vallée du Guil et le parc naturel du Queyras.

### **Jour 6 LACS EGORGÉOU (2394 M) ET FORÉANT (2618 M) - REFUGE AGNEL (2580 M) - MONT-DAUPHIN**

#### **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

Dénivelée positive : 1100 m. Dénivelée négative : 250 m. 5h de marche.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Montée au col Vieux par les chalets de la Médille (1950 m) et les lacs Egorgéou et Foréant, où se reflètent les crêtes acérées de la Taillante (3200 m). Petite descente sur le refuge Agnel. Transfert à Mont-Dauphin et séparation vers 17 h.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

- M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.

## L'ÉQUIPE

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

## LES DÉPLACEMENTS

Transferts en taxi ou minibus.

## L'HÉBERGEMENT

En gîtes en chambres collectives et en refuges gardés. Chambre individuelle non disponible sur ce séjour.

Les douches sont payantes (4 € environ) dans les refuges (non compris dans le prix du séjour). A garder en tête que dans ces endroits reculés, l'eau y est disponible en quantité limitée.

*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

— Les pique-niques de midi par votre guide.

— Les petits déjeuners et les dîners sont pris à hébergements.

— Un sachet de vivres de course est remis à chaque participant au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques).

Le pique-nique tient une place importante dans une journée de randonnée. Sain et équilibré, il permet de reprendre des forces avant de poursuivre l'étape du jour. La dégustation de produits locaux est une ouverture sur les traditions et la culture régionale, et puis c'est avant tout un moment d'échange convivial. Nous avons sélectionné pour vous quelques produits emblématiques des Alpes du Sud, que vous dégusterez durant votre séjour :

Pendant nos séjours de randonnée, nos guides sont attentifs à ce que ces repas partagés soient des moments privilégiés, et cherchent à diversifier autant que possible les menus tout en tenant compte des contraintes liées au transport et à la conservation des aliments dans les conditions spécifiques du voyage.

Si vous avez des contraintes alimentaires strictes, nous vous invitons à nous les communiquer avant le départ, dans votre espace personnel. Rappelez-le à votre guide lors du premier briefing : chargé des pique-niques, il sera votre relais auprès des hébergeurs.

Nous nous engageons à :



### 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



- 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 bagages est acheminé par notre véhicule jusqu'à votre hébergement du soir.

La nuit du jour 4, vous dormez dans un refuge non accessible en véhicule. Vous devez emporter vos affaires de rechange pour un soir. Vous retrouverez vos bagages à l'étape suivante.

## Dates et prix

| <div> <div>Promotion</div> <div>Départs complet</div> <div>Départ assuré</div> </div> |                         |            |            |         |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|------------|---------|------------|
| Destination                                                                           | Thème                   | Départ     | Retour     | Durée   | Tarif      |
| Alpes du Sud                                                                          | Viso, miroirs des cimes | 28/06/2026 | 03/07/2026 | 6 jours | 745.00 EUR |
| Alpes du Sud                                                                          | Viso, miroirs des cimes | 12/07/2026 | 17/07/2026 | 6 jours | 745.00 EUR |
| Alpes du Sud                                                                          | Viso, miroirs des cimes | 19/07/2026 | 24/07/2026 | 6 jours | 775.00 EUR |
| Alpes du Sud                                                                          | Viso, miroirs des cimes | 26/07/2026 | 31/07/2026 | 6 jours | 745.00 EUR |
| Alpes du Sud                                                                          | Viso, miroirs des cimes | 02/08/2026 | 07/08/2026 | 6 jours | 745.00 EUR |
| Alpes du Sud                                                                          | Viso, miroirs des cimes | 09/08/2026 | 14/08/2026 | 6 jours | 775.00 EUR |
| Alpes du Sud                                                                          | Viso, miroirs des cimes | 23/08/2026 | 28/08/2026 | 6 jours | 695.00 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 pension complète en refuge.
- Les vivres de course.
- 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 au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive 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.
- 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.

## 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 bachelé 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 antiviol et documents

- 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



## 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

- 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.

### 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.