

**28 août au 04 septembre 2010**  
**Un Tour dans le Queyras**

*Le Queyras est un massif des Alpes où il fait bon randonner : une montagne préservée du béton et des pistes de ski, des villages traditionnels, des gîtes accueillants, de bons sentiers qui mènent vers des cols en altitude, des points de vue sur la haute montagne, des lacs lumineux, des sommets faciles, le passage à 3000 m, et l'Italie juste là, toute proche...*

**RANDONNEE / TERRAIN / NIVEAU**

Randonnée en montagne de 7 jours (8 jours en option), itinérante, de gîte en gîte, avec portage des affaires personnelles (voir rubrique "équipement"), de niveau "Soutenu".

Cette sortie se déroule sur de bons sentiers de montagne, avec quelques passages hors sentiers ou en crêtes, et ne comporte pas de difficulté technique particulière. Elle s'adresse cependant à des randonneurs en bonne condition physique, capables d'enchaîner pendant plusieurs jours des étapes de 7 à 8 heures de marche, avec des dénivelés journaliers de 1000 m et plus.

**Deux rendez-vous sont au choix le 1<sup>er</sup> jour (la 1<sup>ère</sup> étape du samedi est en option):**

- **à la gare de Briançon le samedi matin à 8h30**, à l'arrivée du train de nuit . Départ possible par train couchettes de Paris le vendredi à 22h05, ou par train de Montdauphin Guillestre le samedi matin à 8h00 pour ceux qui arrivent la veille en train, et/ ou qui laissent une voiture à Montdauphin (à Montdauphin, gîte d'étape et Auberge de Jeunesse).

- **au gîte d'étape La TEPPIO, à La Chalp d'Arvieux** (entre Arvieux et Brunissard), **le samedi vers 18h00**, directement en voiture, ou par navette en bus depuis Montdauphin Guillestre (gare) ou Château Queyras.

*Le dernier jour, nous finirons la randonnée à Château Queyras, où nous prendrons la navette en bus pour la gare de Montdauphin Guillestre. Là vous pourrez retrouver soit vos véhicules, soit le train pour Briançon (30 minutes de trajet), soit le train de nuit de retour pour Paris (départ 21h00, arrivée 6h46).*

**PROGRAMME**

**Cartes IGN n° 3536 OT, 3537 ET, 3637 OT**

*Ce programme n'est pas contractuel. Il pourra être modifié par l'organisatrice, notamment pour des questions de sécurité, en fonction des aléas de la météo et de la forme des participants.*

**Samedi 28 août : Briançon → La Chalp**, par le GR5 : *Arrivée dans le Queyras par la montagne*

Rendez-vous à la gare de Briançon à 8h30. Après le pont de Cervières, une 1<sup>ère</sup> montée par le Bois de Godichon nous hisse à 2000m d'altitude au fort de la Croix de Bretagne. Nous redescendons dans le ravin de Pied sec pour passer près de la chapelle Ste Elisabeth, avant de remonter le long du torrent des Ayes jusqu'au col des Ayes (2477m), où nous entrons dans le massif du Queyras. Notre descente passe par Clapeyto, puis Pla Premier, en direction de Brunissard (1746m), puis des chemins nous mènent au bord de la rivière. Nuit en demi-pension au gîte d'étape "LA TEPPIO", à La Chalp (à 1 km de Brunissard). **+ 1600m, - 1100m.**

**Dimanche 29 août : La Chalp → Bramousse** : *Dans les alpages*

Nous attaquons notre 1<sup>ère</sup> étape du Tour du Queyras par un point excentré du parcours, afin d'être "en décalé" par rapport aux autres groupes qui commencent en général à Saint Véran ou à Ceillac. De La Chalp, après le passage de la crête de l'échelle, puis une montée progressive dans les alpages, nous atteignons le col de Furfande (2500m), puis le refuge de Furfande, situé dans un site magnifique qui invite à la halte. Nous redescendons vers Escoyères et la vallée du Guil, que nous traversons sur le pont de Bramousse (1190m). Notre gîte se trouve juste au-dessus, avec son jardin et sa terrasse dans la verdure. Nuit en demi-pension au gîte d'étape "le Riou Vert".

**+ 970m, - 1300m.**

**Lundi 30 août : Bramousse → Saint Véran :** *Derrière une crête, le village le plus haut de France*  
Après la chapelle et les chalets de Bramousse (1841), nous visons le col de Bramousse (2251m), puis, par la crête des chambrettes, nous montons vers le Col Fromage (2301m), carrefour de chemins, d'où arrivent ceux qui sont partis de Ceillac. C'est la direction du col des Estronques (2651m) qui nous mène vers la redescente sur Saint Véran, village le plus haut d'Europe (2050m), étape touristique avec boutiques et ravitaillement possible. Nuit en demi-pension au gîte d'étape "les Gabelous" (= les douaniers). **+ 1500m, - 700m.**

**Mardi 31 août : Saint Véran → Col Agnel :** *La frontière italienne, et un sommet à 3000 m*  
A la chapelle de Clausis (2399m), nous prenons le chemin du refuge de la Blanche (2499m) pour nous approcher au Col de Saint Véran (2844m) de la frontière italienne que nous suivons jusqu'au sommet de Carementran, un « 3000 » sans difficulté (3025m). Nous rejoignons le col de Chamoussière (2884m), puis le refuge du Col Agnel (2580m), pour notre nuit à la plus haute altitude du parcours. Nuit en demi-pension au refuge du col Agnel. **+ 950m, - 470m.**

**Mercredi 01 septembre : Col Agnel → Ristolas :** *2<sup>ème</sup> sommet à 3000 m, ou sieste au lac ?*  
Après une petite montée matinale au Col Vieux (2 806 m), comme l'étape du jour est assez courte, nous pouvons, si la météo et la forme sont favorables, gravir en aller-retour le Pain de Sucre (3208m - pente raide, 2h30 environ AR en option). Sous le col Vieux, la belle vallée du lac Foréant (2618m) et du lac Egorgeou (2304m) invite à la sieste, avant de poursuivre dans le vallon de Bouchouse jusqu'à la passerelle sur le Guil (1700m). Nuit en demi-pension au gîte de La Monta (encore une ancienne douanne !). Possibilité de ravitaillement à Ristolas (30' à pied par le GR) ou à Abriès (navette). **+ 200m, - 1100m** (ou + 600m, - 1500m avec l'ascension du pain de Sucre).

**Jeudi 02 septembre : Ristolas → Le Roux :** *Chemin de crêtes*  
Par la crête de Peyra, nous montons au sommet de la Lauzière (2576m), puis poursuivons sur la crête de Gilly (2584m), traversons le Bois Noir, avant de redescendre en direction de la chapelle Saint Barthélémy et du hameau du Roux (1735m). Nuit en demi-pension (sauna compris) au chalet gîte "le Cassu", dominant la vallée du Bouchet. **+ 1000m, - 800m.**

**Vendredi 03 septembre : Le Roux → Les Fonds de Cervières :** *Excursion en Italie*  
Nous passons la chapelle Saint Antoine (1801m) et entamons une bonne montée jusqu'à la frontière italienne. Du col des Thures (2797m), nous contournons le Rocher des Thures en passant par l'Italie sur quelques centaines de mètres, et revenons côté français au Col de Rasis (2921m). Après une traversée à flanc au pied du Grand Glaiza, nous atteignons le pic du Malrif (2906m), puis le col qui domine le lac du grand Laus (2830m), d'où nous admirons les trois lacs du Malrif avant de descendre le long du torrent de Pierre Rouge dans la vallée de Cervières (2040m). Nuit en demi-pension au refuge des Fonds de Cervières. **+ 1200m, - 900m.**

**Samedi 04 septembre : Les Fonds de Cervières → Château Queyras :** *Le village de Souliers, et le lac de Roue, 2 "cartes postales" du Queyras à emporter*  
Nous reprenons la direction du sud vers le Col Péas (2629m) au pied du pic de Rochebrune. Nous pouvons, en fonction de la météo, gravir en aller-retour le sommet du Grand Vallon (2867m) pour élargir la vue sur les sommets alentour avant de redescendre vers le village de Souliers, à l'architecture traditionnelle. Le Lac de Roue (1854m), très accessible et parfois fort fréquenté en été, nous invite à une dernière halte dans son site majestueux, avant une descente vers la route dans un bois de pins sylvestres, qui cache un belvédère où nous faisons un détour pour un dernier point de vue sur la vallée du Guil et Château Queyras (1355m). Nous prenons le temps de visiter Château Queyras, en fonction de l'heure du bus pour la gare de Montdauphin Guillestre. **+ 600m, - 1300m** (+850m, - 1550m avec l'ascension du sommet du grand vallon).

*Retour possible par train couchettes vers Paris (départ de Montdauphin Guillestre le samedi à 21h00, arrivée Paris Austerlitz à 6h46), ou par train de jour le dimanche (hébergement possible en gîte ou AJ à Montdauphin). Dîner en commun au restaurant proche de la gare pour ceux qui le souhaitent. Retour possible aussi vers Briançon par le train en soirée.*

## HEBERGEMENT

Hébergement en **gîtes d'étape**, en **demi-pension** (repas du soir, nuitée et petit déjeuner; les couvertures ou couettes sont fournies, seul le drap sac est nécessaire)

## COÛT

Coût estimé : **330€**, comprenant l'hébergement en demi-pension du samedi 28/08 au soir au samedi 04/09 matin, les frais d'organisation et les frais CAF. Cette somme est à verser à l'inscription, après **accord de l'organisatrice**. (me contacter par le Kifaikoi).

Ne sont pas compris (au choix et à la charge de chacun) : les vivres de course, les piques niques de midi (ravitaillement possible à St Véran et à Ristolas), les dépenses personnelles, de type boissons et extras, le dîner du samedi 04/09 au soir, ainsi que le transport (train et bus, ou co-voiturage).

## NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8 au total, y compris l'organisatrice

Cette sortie est proposée aux membres du Club Alpin de Limoges et du Club Alpin d'Ile de France.

## TRANSPORT

### Trains de nuit :

Aller train couchettes Lunéa n° 15799 Paris- Briançon le 27/08, départ 22h04, arrivée 8h30.

Retour Lunéa n° 5790 Montdauphin- Paris le 04/09, départ 21h00, arrivée 6h46 (couchettes ou sièges inclinables)

### Trains de jour :

Aller Paris-Montdauphin le 28/08, TGV pour Grenoble ou Valence + TER (dernier bus départ 16h55 de la gare de Montdauphin pour La Chalp d'Arvieux)

Retour Montdauphin- Paris le 05/09, TER + TGV via Grenoble ou Valence

## EQUIPEMENT

**Indispensable** : **sac à dos** contenant toutes vos affaires, **bonnes chaussures de marche** montantes déjà rodées à semelle crantée, gourde(s) contenant **1 litre ½ d'eau minimum**, **sifflet**, **couverture de survie**, votre **carte du CAF** à jour de cotisation, **drap sac** pour le gîte, **lampe** de poche ou frontale (avec piles de rechange), chapeau, **lunettes de protection** et **crème solaire** (300 jours de soleil par an), bonnet et **gants** (nous passons en altitude, il peut faire frais à 3000m même en été), **chaussettes** de rechange, **polaire**, **veste** type Goretex ou anorak, protection contre le vent et la pluie, pharmacie personnelle, **papiers d'identité** (on passe en Italie), des espèces et quelques chèques pour ajustement des frais en fin de rando (les distributeurs CB sont rares en montagne), sans oublier **forme** suffisante et **bonne humeur** en quantité illimitée.

**Utile** : affaires de toilette et une (mini) serviette, quelques affaires de rechange (sous-vêtements, tee-shirts légers et respirants, 1 pantalon très léger, tongs ou chaussons pour le soir, papier hygiénique, mouchoirs, boules Quiès, bâtons de marche, sacs plastiques, appareil photo, téléphone portable (éteint pendant l'étape, en l'absence de besoin lié à la sécurité du groupe).

Prévoir au départ 3 **piques niques** (samedi, dimanche et lundi) : aliments légers (en poids), évitez absolument boîtes de conserves, pommes, pastèques et autres Tupperware, pensez plutôt à prendre des en-cas ou aliments énergétiques type fruits secs et chocolat.

Nous sommes **hébergés en demi-pension**, dans des gîtes où les repas sont copieux.

Nous retrouvons du **ravitaillement le lundi soir** à Saint Véran, et le **mercredi soir** à Ristolas, et des produits locaux le jeudi soir au village du Roux. Des piques niques à emporter sont aussi proposés dans la plupart des gîtes (commande en arrivant la veille au soir, prix : 8€ environ).

**Faites un sac le plus léger possible**, nous le porterons pendant une semaine et l'ennemi du rythme régulier et du plaisir en montagne est souvent le poids du sac, surtout sur un parcours avec du dénivelé. Inutile de traîner son sac chargé d'angoisse et de "trop" ou de "trop lourd", partons et marchons légers..... **A bientôt !**

---

CAF IdF - 12, rue Boissonnade 75014 PARIS Adresse postale 5 rue Campagne Première 75014 Paris –

Téléphone : 01.42.18.20.00 Télécopie : 01.42.18.19.29 - e-mail : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com) –

site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com) Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C