

Code : 10-RW73
Bernard FONTAINE
Tél. 01.60.08.60.67
Mail : voir rubrique Kifaikoi

A LA DECOUVERTE DU QUEYRAS

14 au 25 Juillet 2010

niveau : ▲▲ - moyen

Nombre de personnes : 7 avec organisateur compris

Date d'ouverture des inscriptions : 30 mars 2010

La première partie du séjour se fera à **CEILLAC**, village de 300 habitants à 1 640 m d'altitude. Il est situé dans la partie sud-ouest du Queyras.

La deuxième partie du séjour se fera à **ABRIES**, village de 377 habitants à 1 543 m d'altitude. Il est situé à l'opposé de Ceillac au nord-est du Queyras.

Ces 10 jours de randonnée vont permettre de découvrir le parc naturel du Queyras créé en 1977 pour soutenir l'agriculture et l'artisanat. Le tourisme et les sports d'hiver ont permis aux 2 300 queyrassins de rester vivre dans leurs belles montagnes.

J'ai sélectionné 11 randonnées possibles. Le choix sera fait chaque jour en fonction des conditions météorologiques et de la cohésion du groupe.

PROGRAMME

Mercredi 14 juillet : Rendez-vous en fin de journée à CEILLAC.

Le nom de l'hôtel sera communiqué après l'inscription.

Jeudi 15 juillet au lundi 19 juillet

Liste de randonnées possibles (ordre non défini) :

↪ CEILLAC (1 640 m) – FOND DE CHAURIONDE (1 967 m) – Lac SAINTE ANNE (2 415 m), *le plus vaste du Parc du Queyras, eaux limpides et d'un bleu profond, situé au pied des névés et des falaises du massif de la Font Sancte 3 385 m*, - Lac MIROIR (2 214 m) – CEILLAC (1 640 m).

Temps de marche	= 5 h 30 – 6 h 00
Dénivelée montée	= 775 m
Dénivelée descente	= 775 m

↪ CEILLAC (1 640 m) – BERGERIE ANDREVEZ - (2 200 m) – BELVEDERE DE MOURIERE (2 324 m) – Descente à CEILLAC par le Mélézet de Lourette (1 640 m).

Temps de marche	= 4 h 30 – 5 h 00
-----------------	-------------------

Dénivelée montée = 700 m
Dénivelée descente = 700 m

p. 2

↳ CEILLAC (1 640 m) – Jonction Col des ESTRONQUES - Col FROMAGE (2 519 m) – Col FROMAGE (2 301 m) – CEILLAC (1 640 m).

Temps de marche = 5 h 30 – 6 h 00
Dénivelée montée = 880 m
Dénivelée descente = 880 m

(Depuis le carrefour à 2 519 m , montée facultative au col des Estronques (2 651 m) et à la Tête-de-Jacquette (2 757 m) avec un panorama à 360° sur les vallées de Ceillac et St-Véran. Dans ce cas dénivelée supplémentaire de 240 m et 1 h 30 de plus.

↳ CEILLAC (1 640 m) – LE VILLARD (1 850 m) – Jonction GR 58 (2 014 m) – COL DE BRAMOUSSE (2 251 m) – CRÊTE DU CHATEAU JEAN GROSSAN (2 300 m) – COL DE BRAMOUSSE (2 251 m) - CEILLAC (1 640 m).

Temps de marche = 4 h 30 – 5 h 00
Dénivelée montée = 660 m
Dénivelée descente = 660 m

↳ Ceillac – Bergerie du Bois Noir (trajet en taxi) – BERGERIE DU BOIS NOIR (2 060 m) – Lac de CLAUSIS (2 441 m) – CEILLAC (1 640 m).

Temps de marche = 4 h 45 – 5 h 00
Dénivelée montée = 380 m
Dénivelée descente = 800 m

Mardi 20 juillet

Transfert de CEILLAC à ABRIES dont le nom de l'hôtel sera communiqué après inscription.

Randonnée possible après installation à l'hôtel :

↳ ABRIES (1 543 m) – Jonction avec le GR 58 venant de Ristolas (1 900 m) – Sommet télésiège de GILLY (2 135 m) — Descente par le télésiège débrayable de Gilly.

Temps de marche = 2 h 30 – 3 h 00
Dénivelée montée = 600 m
Dénivelée descente = 0 m

Depuis le sommet du télésiège de Gilly, montée facultative à la Collette de Gilly (2 366 m). Dans ce cas dénivelée supplémentaire de 230 m et 1 h 15 de plus.

Mercredi 21 juillet au samedi 24 juillet

Une navette gratuite dessert les principales vallées du Queyras et permettra de découvrir différents paysages queyrassins.

Liste de randonnées possibles (ordre non défini) :

↳ Navette d'Abriès à Brunissard – BRUNISSARD (1 746 m) – Parking table orientation sur la route du col de l'IZOARD (2 200 m) – Lac DE SOULIERS (2 492 m) – SOULIERS (1 820 m) – Lac de ROUE (1 847 m) – LES MAISONS (1 700 m) – ARVIEUX (1 543 m). Retour à ABRIES par la navette.

Temps de marche = 4 h 30 – 5 h 00
Dénivelée montée = 780 m
Dénivelée descente = 975 m

p. 3

↳ Navette d'Abriès à Molines - MOLINES (1 735 m) – LA CHALP (1 768 m) – CHAPELLE DE ST SIMON (2 196 m) – COL DES PRES DE FROMAGE (2 146 m) – SOMMET BUCHER (2 254 m).- POINT (1872 m) – LE PRE PREMIER (1 760 m) – CHATEAU QUEYRAS (1 370 m). Retour à Abriès par la navette.

Temps de marche = 5 h 00 – 5 h 30
Dénivelée montée = 570 m
Dénivelée descente = 940 m

↳ **Navette d'Abriès à l' Echalp – L'ECHALP (1 701 m) – BELVEDERE DU VISO (2 133 m) – REFUGE du VISO (2 460 m) – BELVEDERE du VISO (2 133 m) - L'ECHALP (1 701 m). Retour à Abriès par la navette.**

Temps de marche = 5 h 30 – 6 h 00
Dénivelée montée = 760 m
Dénivelée descente = 760 m

Depuis le refuge du Viso, boucle facultative de retour au belvédère du Viso en passant par le lac Lestio (2 510 m). Dans ce cas dénivelée supplémentaire de 50 m et 0 h 45 de plus.

↳ Taxi d'Abriès au refuge Agnel – REFUGE AGNEL (2 580 m) – COL DE CHAMOISSIERE (2 884 m) – PIC DE CARAMANTRAN (3 021 m) : *cette ascension d'un 3 000 sans aucune difficulté technique, offre un magnifique panorama à 360° sur le Queyras et l'Italie avec la silhouette élancée du Viso .-* COL de ST-VERAN (2 844 m) – REFUGE et Lac de LA BLANCHE (2 499 m) – CHAPELLE DE CLAUSIS (2 394 m). Navette pour ST VERAN, visite du village avant le retour à ABRIES.

Temps de marche = 4 h 00 – 4 h 30
Dénivelée montée = 450 m
Dénivelée descente = 630 m

↳ Navette d'Abriès à l' Echalp – L'ECHALP (1 701 m) – COL DE LA CROIX (2 297 m) – LA MONTA (1 683m) – RISTOLAS (1 604 m). Retour à Abriès par la navette.

Temps de marche = 5 h 00 – 5 h 30
Dénivelée montée = 600 m
Dénivelée descente = 700 m



☞ **Fin des randonnées samedi 24 juillet au soir**

☞ **Fin de la collective dimanche 25 juillet au matin**

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

A LIRE ATTENTIVEMENT

◆ Sur les 11 **randonnées de niveau moyen** proposées : 6 ont des dénivelées positives comprises entre 450 m et 700 m, 4 entre 700 et 900 m et une de 380 m. Pour les dénivelées négatives : 4 entre 630 et 700 et 6 entre 700 et 975 m. 1 seule a pour but un refuge où l'on peut se restaurer.

Ces randonnées se dérouleront sur des sentiers de haute montagne, des GR 5 et 58 pour la plupart et s'adressent à des personnes en bonne condition physique.

Pour éviter tout malentendu : Je ne dépasserai pas un rythme d'ascension de 250 à 300 mètres à l'heure. En général, je respecte les temps indiqués sur les topos ou les pancartes. Lorsqu'il est indiqué col ou refuge : 3 h 00, ce n'est pas pour vouloir faire beaucoup mieux et y monter en «cavalant» afin que certains arrivent largement avant l'ensemble du groupe.

Si le temps le permet (aucune menace d'orage en vue), je fais des arrêts le midi pouvant aller jusqu'à 1 h 30.

Il est recommandé de faire une ou deux sorties dans les semaines qui précèdent le 14 juillet.

◆ **EQUIPEMENT** à emporter : Equipement normal du randonneur – Bonnes chaussures (pas neuves si possibles) – Vêtements de protection contre le soleil, la pluie et le froid.

◆ **HEBERGEMENT**

Hôtels accessibles en bus ou en voiture (possibilité de venir avec sac de voyage ou valise).

◆ **COÛT PREVISIONNEL = 500 €**

comprenant : l'hébergement pour 11 nuits en ½ pension, les transferts en taxi pour les villages ou lieux non desservis par la navette des Escartons, les frais CAF, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes etc...) mais ne comprenant pas les repas de midi, les en-cas et boissons diverses, ni le transport SNCF.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 30 mars 2010. L'inscription n'est effective qu'après le versement de **150 €**. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

Date limite d'inscription : 19 juin 2010.

◆ Versement du **solde** = à la fin des séjours à Ceillac et Abriès, par paiement direct aux hôteliers.

Pour en savoir plus :

◆ **CARTOGRAPHIE** : Cartes I.G.N. au 1/25 000^e :

3537 ET	GUILLESTRE
3637 OUEST	AIGUILLES

✍ ✍

Les détails pour effectuer le voyage ainsi que les noms des deux hôtels seront communiqués après inscription.

Il n'y aura pas de réunion préparatoire, mais il est possible de me contacter pour tout autre renseignement.

✍ ✍