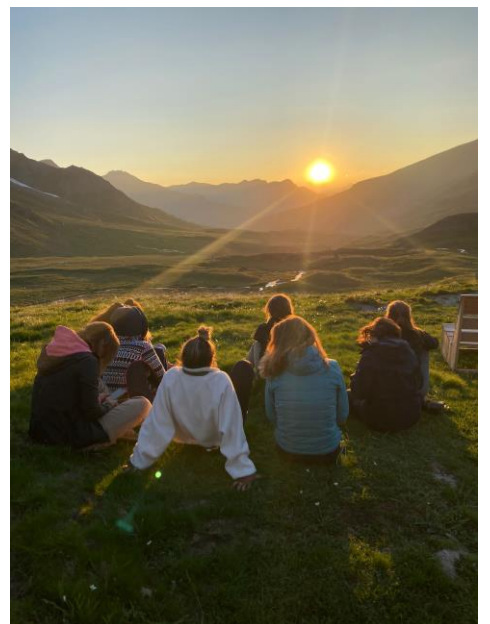
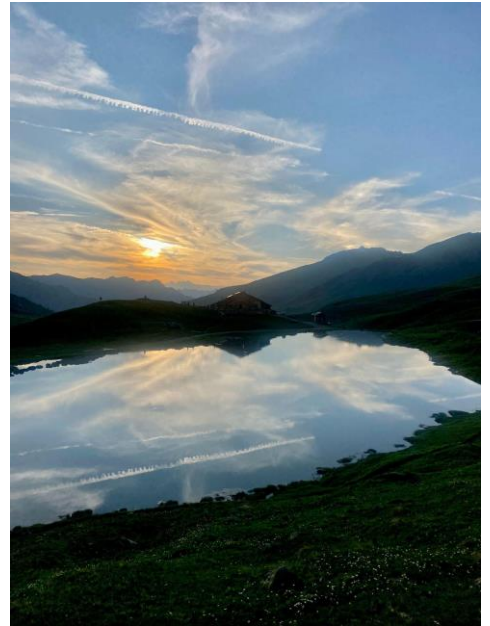
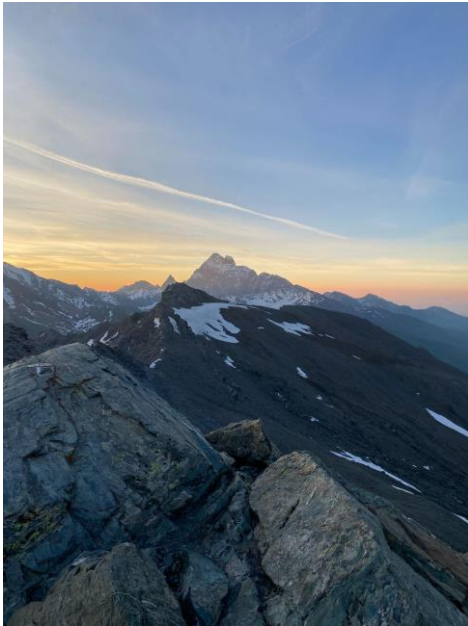


# ITINÉRANCE RANDONNÉE/YOGA- QUEYRAS

14 au 17 septembre 2023

---



---

## **PROGRAMME**

### ***Jour 1: L'Echalp - Refuge Agnel 10 kms/ 1100 D+***

Après un transfert en navette depuis Saint-Véran, nous rejoindrons le GR58 au départ de l'Echalp. Nous poursuivrons jusqu'au Col Vieux par les lacs Foréant et Egorgéou, au pied des magnifiques crêtes de la Taillante. Du col, nous descendrons vers le refuge Agnel où nous passerons notre première nuit. Après avoir découvert les lieux, nous déroulerons nos tapis pour une première séance de yoga au milieu des montagnes.

Repas et nuit au refuge Agnel.

### ***Jour 2: Matin: Lever de soleil au col de l'Eychassier (2900m) 5kms AR/350D+***

***Après-midi : Refuge Agnel - Refuge de la Blanche 6kms/ 310D+***

***ou***

***Matin: Refuge Agnel - Refuge de la Blanche 6kms/ 310D+***

***Fin de journée : coucher de soleil au Pic de Caramantran (3021m) ou autre sommet autour du refuge***

Pour ce deuxième jour, plusieurs possibilités s'offrent à nous selon les conditions météo et l'enneigement persistant.

- 1- Un réveil très matinal est prévu pour rejoindre le col de l'Eychassier (2900m) et assister au lever du soleil. Le panorama au sommet est époustouflant sur le cirque et les lacs de l'Eychassier que nous irons découvrir. Après un petit-déjeuner en montagne, nous pourrons même y dérouler nos tapis pour une petite séance de yoga/mobilité. Nous rejoindrons le Refuge Agnel pour le repas de midi. Après un temps libre pour se remettre de nos explorations matinales, nous cheminerons vers le refuge de la Blanche où nous passerons les deux prochaines nuits.

---

2- Nous prendrons le temps de réveiller notre corps sous les premiers rayons du soleil avec -une séance de yoga/mobilité. Après un bon petit-déjeuner au refuge, nous cheminerons par le col de Chamoussière et nous rejoindrons le refuge de la Blanche par le col de Saint-Véran où nous déjeunerons. Nous prendrons possession de nos chambres et profiterons d'un temps libre.

En fin d'après-midi, nous rejoindrons un des spots environnants pour dîner en montagne et contempler le coucher du soleil.

Repas et nuit au refuge de la Blanche.

***Jour 3: Tour de la tête des Toilies 11 kms / 700D+***

Après un bon petit-déjeuner au refuge, nous partirons pour une randonnée en boucle à la journée. Nous jouerons à saute mouton entre Haute-Ubaye et Queyras. Nous aurons en prime une belle vue sur le Mont Viso et la possibilité de découvrir 9 magnifiques lacs sur notre parcours.

Repas et nuit au refuge de la Blanche.

***Jour 4: Refuge de la Blanche - Saint-Véran 11kms/500D-***

***Option sunrise au Pic de Caramantran: 5kms/480 D+***

Pour cette dernière journée, nous pourrions rejoindre le Pic de Caramantran (3021m) pour un dernier lever de soleil partagé. Nous rentrerons au refuge de la Blanche pour un bon petit-déjeuner. Une fois les sacs emballés, nous rejoindrons la Chapelle de Clausis puis nous emprunterons un sentier en balcon, longeant le Grand Canal, pour rejoindre le village de Saint-Véran, plus haute commune d'Europe, arrivée de notre itinérance.

---

## **COMPLÉMENT DE PROGRAMME**

En fonction de la météo ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons modifier ce programme. Votre accompagnatrice connaît tous les recoins du massif du Queyras comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour.

## **ACCUEIL**

### **Rendez-vous le jeudi 14 septembre 2023 à 10h à Saint-Véran.**

Le lieu exact du RDV (coordonnées GPS) vous sera communiqué la semaine précédant le séjour.

Fin du séjour le dimanche 17 septembre aux alentours de 15h.

## **FORMALITÉS**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale
- Fiche sanitaire complétée remise lors de l'inscription

## **HÉBERGEMENT**

Le jeudi soir, nous rejoindrons le refuge Agnel, situé à 2580m d'altitude, à la frontière italienne. Le refuge se situe au pied du Pain de Sucre et aux portes du Mont Viso.

Nous séjournons vendredi et samedi soir au Refuge de la Blanche. Niché dans les montagnes de la plus haute commune d'Europe ... Saint-Véran, en balcon sur la vallée de la Blanche, le Refuge de la Blanche domine une vallée sauvage qui offre aux randonneurs un terrain de jeu neutre de toutes traces de l'homme.

Nuitée en dortoirs de 4 à 8 personnes, douches chaudes et WC sur le palier.

---

## **TRANSFERTS INTERNES**

Le transfert entre le lieu de RDV et le départ de notre itinérance est assuré par un prestataire privé.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Sur ce séjour, vous porterez votre matériel avec vous pour les transitions entre les refuges. Le troisième jour, nous réaliserons une boucle au départ du Refuge de la Blanche, ce qui nous permettra de randonner léger.

Vous devrez donc prévoir un sac à dos d'environ 40 à 50L.

## **GROUPE**

Groupe limité à 10 personnes

## **ENCADREMENT**

Pour ce séjour, vous serez accompagnés par Emilie, accompagnatrice en montagne diplômée, passionnée du Queyras. Elle saura vous mettre en confiance par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain. N'hésitez pas à la solliciter pour toutes questions, même avant le départ.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

- Tee-shirt technique (évitez le coton)
- Veste chaude en polaire
- Veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)
- Pantalon, short de randonnée
- Legging pour la pratique du yoga
- Tapis de yoga (il existe des tapis de voyage, léger)

- 
- 1 bonnet et/ou un tour de cou multifonction type BUFF©
  - Une paire de gants fins
  - 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée
  - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram
  - 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
  - 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4
  - 1 gobelet, 1 couteau/fourchette pliable pour les pique-niques
  - Des vivres de course de votre préférence, pour les petits creux dans la journée (fruits secs, barre de céréales...)
  - 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale.
  - 1 couverture de survie
  - Crème solaire et écran labial
  - 1 gourde 2L
  - Un couteau
  - 1 lampe frontale pour nos explorations nocturnes et matinales (prévoir batterie/piles de rechange)
  - Un "sac à viande" (drap de sac de couchage)
  - Une batterie externe, il n'est pas toujours possible de recharger vos appareils dans les refuges
  - Une sortie de bain

Pour vous sentir comme à la maison le soir, n'oubliez pas :

- Votre trousse de toilette
- Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles

En cas de petits bobos (votre guide aura également une pharmacie collective) :

- Vos médicaments habituels

- 
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
  - Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large, double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

### **LE PRIX COMPREND**

- La pension complète et nuitées en refuge du jeudi midi au dimanche midi
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus nécessaires au programme de randonnées
- La taxe de séjour
- Les séances de Yoga

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Le transport entre votre domicile et Ville-Vieille
- Vos dépenses personnelles
- Les boissons et le vin pendant les repas
- Le matériel précisé ci-dessus