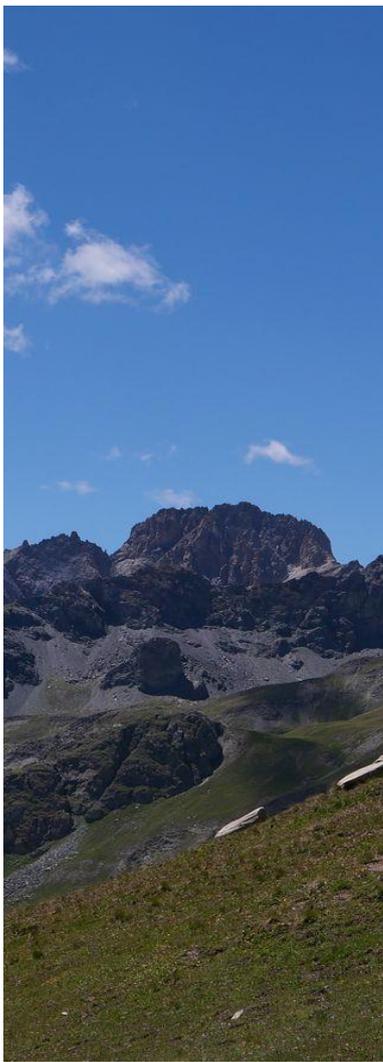


# SÉJOUR – TREK DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS SAINT VÉRAN - QUEYRAS - ALPES

Ce trek dans le Parc Naturel Régional du Queyras, permet de randonner dans l'une des zones les plus sauvages et préservées des Alpes.

Depuis le village de Saint-Véran, en boucle, nous rencontrerons : la faune (chamois, marmottes, etc.), la flore, le patrimoine et des paysages majestueux. Les torrents et les lacs apporteront fraîcheur et émerveillement. Quelques sommets accessibles seront gravis.

Les nuits se feront : en refuge, gîte ou bivouac (sous tente ou à la belle étoile), suivant vos envies.



2 JOURS, 1 NUIT  
335 € / PERS TOUT  
COMPRIS

<b>SECTEUR</b>	Queyras, Saint-Véran
<b>DÉPART DE LA RANDONNÉE</b>	Saint-Véran (05350)
<b>PUBLIC</b>	Adultes (groupe restreint)
<b>DÉNIVÉLÉE POSITIVE</b>	900 mètres par jours environ
<b>ALTITUDE MAXIMALE</b>	2950 mètres
<b>DISTANCE</b>	20 kilomètres par jour maximum
<b>DURÉE</b>	2 jours, 1 nuit
<b>DIFFICULTÉ TECHNIQUE</b>	Marcheur occasionnel

UNE QUESTION ?  
06 75 08 04 79



Encadrant et organisateur  
**Sylvain REED** - Accompagnateur en  
Montagne (Diplôme d'État d'Alpinisme)  
**PLÉNITUDE DÉCOUVERTE**  
Poteau Saint Luc - Quartier La Beaumette  
05140 Aspres sur Buech

N°SIRET : 811 753 292 00036 | N°Carte Professionnelle :  
06416ED00087 | Immatriculation au registre des  
opérateurs de voyages et de séjours : IM005190004  
Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE-CRÉDIT &  
CAUTION, 8-10 RUE D'ASTORG, 75008 PARIS, France  
Assurance de responsabilité civile professionnelle : MMA  
IARD, 14 BOULEVARD MARIE ET ALEXANDRE OYON,  
72030 LE MANS, France





## JOUR 1

Le rendez-vous est fixé dans le village de Saint-Véran (05350), à 9h00. Après un bref transfert en voiture (10 min), dans une zone totalement préservée, dans le Parc Naturel Régional du Queyras, le parcours original du premier jour permet de découvrir des paysages, une faune et une flore exceptionnels. En fin d'après-midi, nous rejoindrons notre lieu d'hébergement (refuge de la Blanche ou bivouac, au choix suivant l'option), en plein montagne.

<b>DÉNIVELÉE POSITIVE</b>	600 mètres
<b>DÉNIVELÉE NÉGATIVE</b>	- 200 mètres
<b>ALTITUDE MAXIMALE</b>	2700 mètres
<b>DISTANCE</b>	8 kilomètres
<b>DURÉE</b>	6 heures

## JOUR 2

Depuis notre lieu d'hébergement, nous randonnerons dans le Parc Naturel Régional du Queyras. Le parcours original de ce deuxième jour offrira des découvertes surprenantes (chamois, lacs,...). Nous effectuerons le tour de « La Tête des Toillies », le sommet caractéristique du massif. En fin de journée, nous rejoindrons le village Saint-Véran, fin du séjour vers 17h

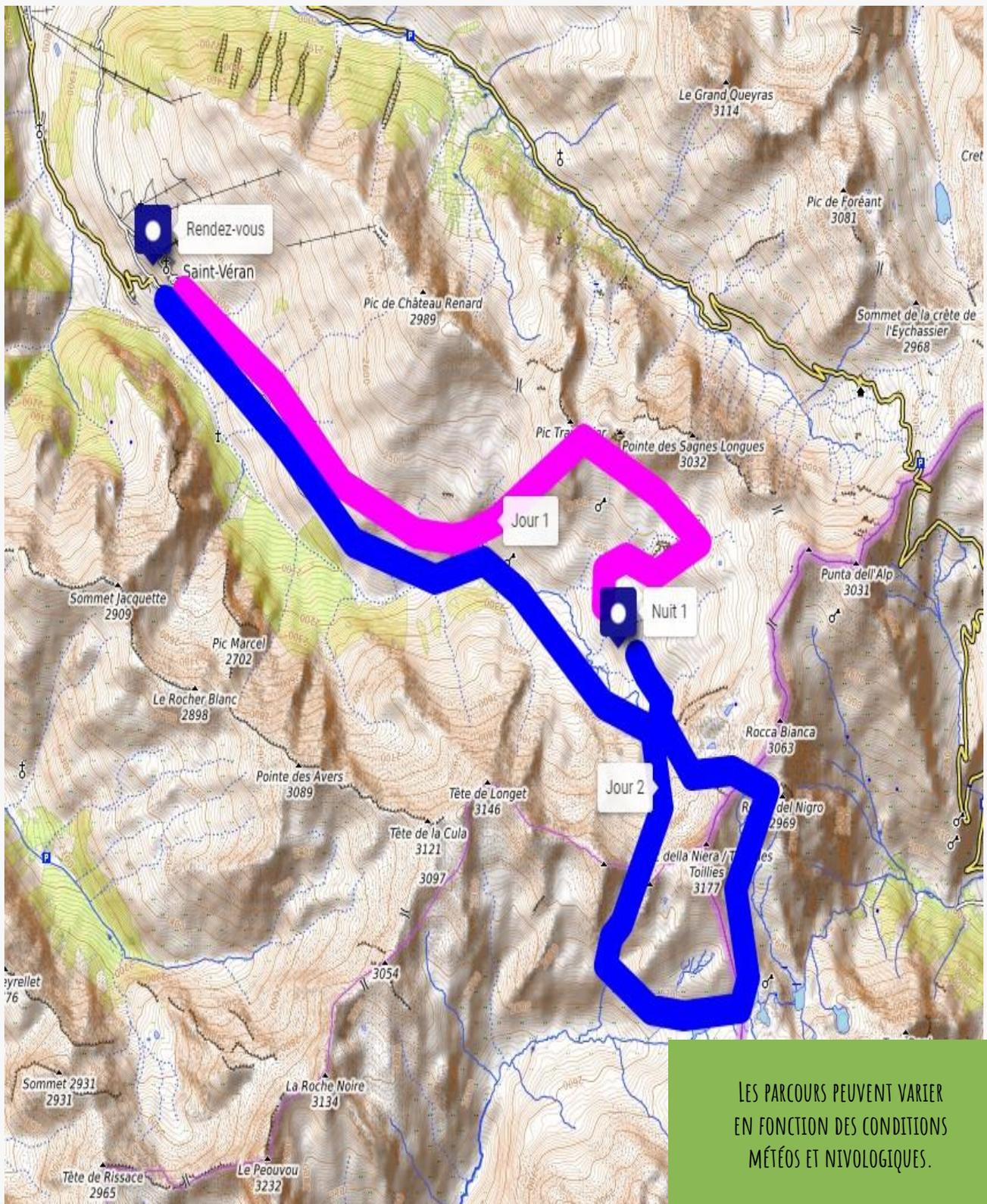
<b>DÉNIVELÉE POSITIVE</b>	900 mètres
<b>DÉNIVELÉE NÉGATIVE</b>	- 1300 mètres
<b>ALTITUDE MAXIMALE</b>	2950 mètres
<b>DISTANCE</b>	20 kilomètres
<b>DURÉE</b>	8 heures



LES PARCOURS PEUVENT VARIER  
EN FONCTION DES CONDITIONS  
MÉTÉOS ET NIVOLOGIQUES.

# CARTE, SECTEUR

<https://framacarte.org/m/132345/>



## RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est fixé dans le village de Saint-Véran (05350), à 9h, parking à l'entrée du village : <https://goo.gl/maps/JcP8KVDpp5CnqyNV7>  
Accueil par votre accompagnateur, présentation du séjour, distribution du matériel, etc. En cas de problème (retard), merci de prévenir Sylvain.

## FIN DU SÉJOUR

Le séjour s'achèvera vers 17h à Saint-Véran.

## ACCÈS

### EN TRAIN

Nom de la gare : Mont-Dauphin, Guillestre  
Informations et horaires : <https://www.oui.sncf/>

**En venant du nord** : liaison quotidienne par train

- Train de nuit : Ligne Paris / Gap
- Train de jour : Ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances vers Mont-Dauphin, Guillestre.

**En venant du sud** : ligne Marseille-Briançon.

Sylvain, l'accompagnateur du séjour peut venir à la gare de Mont-Dauphin, Guillestre et vous véhiculer jusqu'au lieu de rendez-vous.

### EN VOITURE

**En venant du nord** :

Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite, direction « Briançon », puis « Guillestre » et « Saint-Véran »

**En venant du sud ou de l'Ouest** :

Valence ou Sisteron - Gap – Suivre « Briançon », puis « Guillestre » et « Saint-Véran ».

### COVOITURAGE

Le site « Blablacar » vous permettra d'organiser votre covoiturage (chauffeur ou passager).

Dans tous les cas, si vous rencontrez des difficultés pour organiser votre trajet, contactez Sylvain

## DÉPART GARANTI

À partir de 3 personnes.

## TAILLE DU GROUPE

6 personnes maximum.

## HÉBERGEMENT

### PENSION COMPLETE, AU CHOIX :

Bivouac sous tente (prêt du matériel) ou refuge de la Blanche : <http://www.refugedelablanche.com/>

## REPAS

Tous les repas sont compris.

### SI REFUGE GARDE

- Tous les petits déjeuners seront préparés par les gardiens. Ils seront dégustés sur place.
- Concernant les pique-niques des midis, ils seront préparés par les gardiens des refuges, nous les mangeront lors des randonnées, en pleine montagne.
- Les repas du soir seront préparés par les gardiens. Ils seront dégustés sur place.

### SI BIVOUAC (tente ou refuge non gardé)

- Le repas des matins, des midis et des soirs seront préparés lors des bivouacs. Prêt du matériel pour cuisiner (réchaud, etc.).

UNE QUESTION ?

06 75 08 04 79

<https://www.plenitude-decouverte.com>  
sylvain.reed@plenitude-decouverte.com



# MATÉRIEL À EMPORTER

## ÉQUIPEMENTS

- Sac à dos (> 55 litres)
- Sur-sac à dos imperméable
- Bâtons de randonnée (PRÊT)
- Lunettes de soleil
- Gourde
- Couteau
- Papiers d'identité
- Téléphone portable
- Drap pour le couchage (type sac à viande)
- Sac de couchage pour la nuit en bivouac (location possible, température confort < 5°C).
- Matelas de randonnée (PRÊT)
- Tente de randonnée (PRÊT)

## VÊTEMENTS

- Chaussures de randonnée montantes
- Chaussettes de marche (+ paires de rechange)
- Pantalon
- Sur-pantalon imperméable
- Sous-pantalon (type caleçon long)
- T-shirt (+ rechange)
- Veste polaire
- Veste type « doudoune »
- Veste coupe-vent / imperméable
- Chapeau / Casquette
- Bonnet
- Paire de gants

## DIVERS

- Barres céréales, fruits secs, etc.
- Tous les repas dans le sac à dos (si pas option pension-complète)
- Crème solaire (peau et lèvres)
- Mouchoirs et papier toilette
- Lampe frontale
- Mini-trousse de toilette (brosse à dent...)
- Mini trousse à pharmacie
- Appareil photos

## MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

- Votre accompagnateur disposera d'une balise satellitaire pour alerter les secours dans les zones les plus isolées.
- Une trousse de premiers secours sera en sa possession. Elle ne remplace pas la trousse que vous devez avoir avec vous (pansements, etc.)

## ASSURANCE

Elle est facultative mais nous vous proposons l'assurance suivante :

- Annulation (de votre part, remboursement des sommes engagées)
- Assistance/Rapatriement
- Dommage bagages

Elle doit être souscrite et réglée en totalité aussitôt après l'inscription auprès de notre partenaire Europ Assistance. Disponible lors de la réservation du séjour (les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin vous seront fournis par cet assureur).

# INCLUS

- Séjour randonnée guidée.
- Hébergement au choix : refuge gardé (suivant période) ou bivouac (prêt du matériel, sauf le sac de couchage).
- Tous les repas.
- Adaptation des itinéraires de randonnée en fonction du groupe.
- Rythme de marche adapté au groupe.
- Explications et observations : faune, flore, patrimoine, géologie, comment vivre en montagne, etc.
- Taille du groupe 6 personnes maxi.
- Assurance secours/rapatriement de base.

# PAS INCLUS

- Transport pour venir au lieu du rendez-vous.
- Assurance annulation (de votre part) / multirisque renforcée.
- Vivres à grignoter durant les randonnées (barres de céréales, fruits secs, etc.).
- Toutes les boissons autres que de l'eau.

UNE QUESTION ?

06 75 08 04 79

<https://www.plenitude-decouverte.com>  
sylvain.reed@plenitude-decouverte.com





## MARCHEZ AVEC VOS SENS.

Plénitude Découverte vous invite à revenir à l'essentiel, en petit groupe et à votre rythme : être en harmonie avec la montagne, s'émerveiller de sa faune et sa flore, vivre au rythme de la nature, dormir à la belle étoile ou en hébergement authentique, en prendre plein les yeux, respirer librement et marcher avec ses sens.

