



Alpes : Au pas de l'âne en Queyras

Cette "boucle" en 6 étapes se déroule au cœur même du Parc Naturel Régional du Queyras.

La progression au rythme nonchalant de l'âne permet de mieux apprécier les nombreuses richesses naturelles et culturelles de cette région préservée : vastes alpages, forêts de mélèzes, lacs d'altitude, hameaux montagnards authentiques...

Sans oublier les innombrables marmottes. Le soir, à chaque étape, accueil chaleureux et convivial en gîte d'étape ou en refuge.

Point d'orgue de la semaine, le bivouac en forêt, sous la tente, autour d'un bon feu de camp...

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Programme

J1 - Début de séjour Le Queyras au pas de l'âne

Rendez-vous avec votre accompagnateur au gîte. Présentation de la randonnée et rencontre avec nos futurs compagnons à 4 pattes. Nuit en gîte.

Jour 2 : Vallon de l'Aigue Blanche - refuge de la Blanche (2500 m)

Du hameau de la Rua nous remontons sur les bords du torrent de l'Aigue Blanche pour passer sous le village de St Véran, plus haute commune d'Europe. Au fond de la vallée, nous arrivons à la Chapelle de Clausis, lieu de pèlerinage des habitants de la vallée. Pour finir nous traversons le plateau de la Moutière jusqu'au refuge de la Blanche au bord d'un petit lac. Nuit en refuge.

Temps de marche : 5h00 / Montée : 800m.

Jour 3 : Col de Chamoussière (2884 m) - refuge Agnel (2580 m)

Montée progressive, en douceur, jusqu'au col de Chamoussière. Nous prendrons donc le temps de découvrir le milieu montagnard. Du col, à près de 3000 mètres, une vue magnifique s'offre à nous ! Belle descente dans l'ancien cirque glaciaire, dont les sommets dépassent les 3000 mètres, où se trouve le refuge Agnel. Nuit en refuge.

Temps de marche : 4h00 / Montée : 380m - Descente : 300m.

Jour 4 : Col Vieux (2806 m) - lacs Foréant (2618 m) et Egorgéou (2394 m) - chalet de la Médille (1955 m) - La Monta (1663 m)

Montée jusqu'au col Vieux sous l'imposante pyramide du Pain de Sucre (3208 m). Descente, en pente régulière, dans le vallon de Bouchouse pour passer aux grands lacs Foréant et Egorgéou. On débouche finalement sur la haute vallée du Guil et les hameaux de l'Echalp et de la Monta. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h30 / Montée : 230m - Descente : 1150m.

Jour 5 : Ristolas (1640 m) - étang du Moussou (1920 m) - Abriès (1550 m)

Par un beau sentier traversant le mélèzin du Fontenil, nous rejoignons le village de Ristolas. Nous montons alors jusqu'au petit étang du Moussou d'où l'on aperçoit le majestueux Mont-Viso (3841m). Un sentier en balcon à travers les estives nous conduit à Abriès, bourg principal du Haut-Guil. Nuit en gîte.

Temps de marche : 4h00 / Montée : 350m - Descente : 400m.

Jour 6 : Forêt de Marassan - forêt de Chanteloube (1600 m)

Une journée en forêt, au milieu des mélèzes et des sapins de la grande forêt de Marassan, le long d'une route forestière ombragée. Au cours de l'après-midi nous rejoignons une clairière dans la forêt de Chanteloube pour y installer notre campement pour la nuit... Grillades et feux de camp au programme. Nuit sous tente.

Temps de marche : 4h30 / Montée : 350 m - Descente : 300 m.

Jour 7 : Prats Hauts - La Rua de Molines (1700 m)

Par la forêt de Chanteloube nous remontons vers les hameaux, typiquement queyrassins, de Prats Hauts et Gaudissart avant de rejoindre la Rua de Molines.

Temps de marche : 3h30 / Montée : 200 m - Descente : 100 m.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Tour Aventure

Randonnées - séjours sport nature

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Quelques précisions

Niveau

Étapes de 4 à 5h00 de marche avec une étape un peu plus longue le jour 4 mais qui s'effectue principalement en descente. Le rythme de la marche est lent et régulier, réglé sur "le pas de l'âne", l'aspect "découverte" étant privilégié. Itinéraire sur bons sentiers.

Prix

- Du 27/06/2010 au 03/07/2010 : Prix/enfant de 6 à 12 ans 345 €, Prix/adulte 495 €
- Du 04/07/2010 au 28/08/2010 : Prix/enfant de 6 à 12 ans 415 €, Prix/adulte 565 €
- Du 29/08/2010 au 04/09/2010 : Prix/enfant de 6 à 12 ans 345 €, Prix/adulte 495 €

Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète et vivres de course, les transferts locaux, l'accompagnement.

Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus sur le programme, l'acheminement aller et retour de votre lieu de domicile au point de rendez-vous.

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste du Queyras.

Portage

Vos affaires de la journée uniquement (prévoir un sac de 25 à 30 litres). Le reste de vos bagages est transporté par notre minibus ou par les ânes. Le 2e jour, le refuge de la Blanche n'étant pas accessible en minibus, vous emporterez donc le strict minimum. Vous retrouverez le reste de vos bagages le lendemain soir au refuge Agnel.

Hébergement/nourriture

Hébergement

Séjour itinérant, en pension complète, en refuge avec douche (2 nuits), en gîte (3 nuits) et en bivouac sous tente (1 nuit). Prévoir un sac de couchage de bonne qualité (nuit sous tente), et un drap de sac (nuit en gîte et refuge).

Nourriture

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à l'hébergement à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.

(Obligatoire prévoir une boîte en plastique taille 0.8L pour le transport de vos salades).

- Boissons non comprises.
- Vivres de course adaptées à l'effort.

Début/fin

Début : Le jour 1 à 18h00 au gîte à La Rua de Molines-en-Queyras (05).

Fin : Le Jour 7 vers 16h00 au gîte à La Rua de Molines-en-Queyras (05).

Organisation

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Tour Aventure

Randonnées - séjours sport nature

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos hébergements sur le séjour, de vos transferts comme marqué sur votre programme ainsi que de l'encadrement des randonnées par un accompagnateur diplômé.

Dates

Du 27/06/2010 au 03/07/2010

Du 04/07/2010 au 10/07/2010

Du 11/07/2010 au 17/07/2010

Du 18/07/2010 au 24/07/2010

Du 25/07/2010 au 31/07/2010

Du 01/08/2010 au 07/08/2010

Du 08/08/2010 au 14/08/2010

Du 15/08/2010 au 21/08/2010

Du 22/08/2010 au 28/08/2010

Du 29/08/2010 au 04/09/2010

Nombre de participants

A partir de 4 jusqu'à 14 personnes

Accès

Gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05).

Bibliographie

- Les cents plus belles courses, de Gaston REBUFFAT - Editions DENOEL
- Gaspard de la Meije, de Roger Canac - Edition Empreinte du temps
- Le Queyras, Mathieu et Serge Antoine
- Abriès, mon village natal, Boucier
- La Randonnée nordique, Dominique Lebrun, Ed. Solar
- Connaître La Savoie et la Haute-Savoie, de Jean-Pierre Hervet - Ed. Sud -Ouest
- Histoire de la Savoie, de Therese Leguay - Ed. Ouest-France
- Guide Gallimard "Hautes-Alpes"

CARTOGRAPHIE

- carte IGN Briançon /Top 25/ 35 36 OT
- carte IGN Guillestre/Top 25/ 35 37 ET
- carte IGN Orcières-Merlette/Top 25/ 34 37 ET
- Carte IGN Top 25 Mont Viso n°3637OT

Infos pratiques

Accès au point de rendez-vous

Gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre :

En train :

Renseignements SNCF) 36 35 (0,34€/mn) ou www.voyages-sncf.com

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



En voiture :

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, Mt Dauphin par la R.N 91.

ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin.

Pour visualiser votre itinéraire: www.viamichelin.fr

LES ALPES

Etymologie

Le choronyme "Alpes" qui définit l'ensemble de la chaîne apparaît dès le premier siècle avant J-C. Certains estiment que l'origine est issue de l'appellation gaulois alpe, lui-même issu d'une racine celtique ou pré-celtique alp qui viendrait de albos signifiant selon Delamarre "le monde lumineux, le monde d'en haut". Ainsi, il y aurait une forte connotation religieuse dans cette racine. Selon P.L. Rousset, le choronyme "Alpes", trouve son origine dans la somme de très nombreux lieux élevés contenant la racine alp (par exemple "alpage") et ceci à travers tous les pays alpins. L'explication de cette racine posait déjà des problèmes aux historiens et géographes romains (Strabon), qui la retrouvaient bien au-delà du monde celte. L'origine de la racine alp aurait de fortes corrélations avec la famille des langues altaïques (R. Lorient). Les mots "alp", "alpage" ou "alpage" ont le sens de haut, élevé, puissant. Si ces "lieux élevés" ont pris des noms dont l'origine proviendrait de la Haute Asie, cela signifierait qu'il y aurait eu des migrations pré-indo-européennes sur l'ensemble des Alpes et une grande partie de l'Europe occidentale.

Politique de développement durable

En comptant Monaco, la chaîne alpine est partagée entre 8 pays. Ainsi avant d'être reconnue comme "un territoire alpin", c'est d'abord 8 petits morceaux de 8 nations bien différentes. Les politiques de protections de l'environnement et de développement durable sont donc très différentes en fonction des territoires alpins. La CIPRA (Commission Internationale pour la Protection de Alpes) fondée en 1952 a pour objectif de tirer profit des potentiels de l'espace alpin et de sauvegarder sa diversité culturelle et naturelle, en initiant un développement durable à de multiples niveaux. Elle a longtemps œuvré pour qu'un outil juridique international puisse aider à la mise en place de politiques de développement durable sur l'ensemble des Alpes.

Il aura fallu 40 ans pour que ce traité international voie le jour. En 1991, les ministres de l'environnement des États alpins signent la Convention alpine. Aujourd'hui, la CIPRA accompagne la mise en œuvre de la Convention alpine : elle possède un statut officiel d'observatrice, participe aux Conférences alpines et s'engage dans différents groupes de travail.

La convention alpine se compose de plusieurs protocoles traitant des thématiques suivantes : aménagement du territoire et développement durable, protection des sols, protection de la nature et entretien des paysages, agriculture de montagne, forêts de montagne, tourisme, transports, énergie.

D'autres protocoles sont actuellement à l'étude.

Géologie des Alpes

Les Alpes font partie des chaînes alpines péri-téthysiennes, formées pendant le Mésozoïque et le Cénozoïque, qui s'étendent du Maghreb à l'Extrême-Orient. Une partie des ces chaînes de montagnes (les chaînes péri-méditerranéennes) est issue de l'ouverture, puis de la fermeture de bassins océaniques du système téthysien. L'existence de ces orogènes est liée à la convergence des plaques africaine et européenne et à l'interposition de blocs ou de microplaques.

Les Alpes proprement dites s'étendent sur un millier de kilomètres, entre Gênes et Vienne, avec une largeur comprise entre 100 et 400 kilomètres.

On peut les subdiviser sur des critères géographiques, géologiques et topologiques, en trois parties distinctes : les Alpes occidentales, qui forment un arc entre la mer Méditerranée et le Valais, les Alpes centrales, entre le Valais et les

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Grisons (Suisse orientale) et les Alpes orientales et méridionales, qui s'ensellent dans la plaine de Pannonie à l'ouest des Carpates.

L'arc des Alpes occidentales est classiquement subdivisé en deux parties, séparées par le chevauchement pennique crustal : la zone externe et les zones internes. Ce chevauchement majeur juxtapose des unités paléogéographiques distinctes, ayant eu des histoires tectoniques et métamorphiques différentes : globalement, les unités de la zone externe correspondent aux parties proximales de la marge européenne, qui ont été peu raccourcies et peu métamorphisées lors de l'histoire alpine, alors que les unités internes correspondent aux parties plus distales et au plancher océanique, qui ont subi un métamorphisme et un raccourcissement plus fort. Les déformations dans les Alpes (observables grâce aux séismes et à la géodésie) sont actuellement faibles à très faibles. Cependant, des taux de soulèvement de l'ordre de 1mm/an sont observables en Suisse; des données comparables ne sont pas disponibles en France ou en Italie, mais il est probable que les vitesses verticales soient comparables. L'origine d'un tel soulèvement reste aujourd'hui largement débattu, le raccourcissement dans les Alpes occidentales étant faible à nul.

A emporter dans vos bagages

Votre bagage

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Le fond de sac

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

Les chaussures

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ - APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Les vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

Pour le couchage

- Un drap de sac pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge.
- Des boules quies

Pour le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

Petit matériel

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

A votre service

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80