



Le trek des 3000 - RN22 - 7 jours... 6 de marche

12 au 18 juin 11	585 €	31 juil au 6 août 11	625 €
19 au 25 juin 11	585 €	7 au 13 août 11	625 €
26 juin au 2 juil 11	585 €	14 au 20 août 11	625 €
3 au 9 juil 11	625 €	21 au 27 août 11	625 €
10 au 16 juil 11	625 €	28 août au 3 sept 11	585 €
17 au 23 juil 11	625 €	4 au 10 sept 11	585 €
24 au 30 juil 11	625 €	11 au 17 sept 11	555 €

Une randonnée d'envergure, unique dans les Alpes, destinée aux randonneurs bien entraînés et désirant "atteindre des sommets" ! Au programme de ce circuit itinérant, un sommet approchant les 3000 mètres (ou plus) par jour ! La "haute route" de Chamonix à Zermatt, les glaciers et la corde en moins... Le soleil et le ciel azur des Alpes Méridionales en plus !

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Basse-Rua (1750 m)

Court transfert au cœur Val d'Escreins, unique Réserve Naturelle du Parc du Queyras. Nuit en refuge.

Jour 2 - Pic d'Escreins (2734 m) - La Mourière (2324 m) - Ceillac (1650 m)

En fonction des conditions météo et du niveau des participants, 2 itinéraires possibles pour rejoindre Ceillac :

1/ Pic d'Escreins par la crête de Cugulet ou d'Agnés puis descente sur la bergerie d'Andrevez et le Belvédère de Mourière. Traversée du mélezet de Lourette avant d'arriver à Ceillac. Nuit en gîte.
Temps de marche : 6h30 / M : 1100 m - D : 1200 m.

2/ Après un court passage aménagé (câbles), remontée du très sauvage Vallon Claus jusqu'au col de la Colette Verte. Puis courte descente sur le Pas du Curé (2783 m) avant de "plonger" sur la vallée du Mélezet et de rejoindre Ceillac. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h00 / M : 1160 m - D : 1260 m.

Jour 3 - Col des Estronques (2651 m) - Pointe des Marcelettes (2900 m) - St Véran (2050 m)

Remontée de la vallée du Cristillan jusqu'au hameau de Rabinoux où l'on amorce la montée au col des Estronques. Du col le sentier est tout en crête jusqu'à la cabane de Lameron (2220 m) : Tête de Jacquette, crêtes de Jacquette puis de la Blavette, pointe des Marcelettes, Pic Cascavelier (2576 m), crête de Curlet. De la croix de Curlet, la vue sur St Véran est saisissante. Après être descendu à travers le bois jusqu'au pont sur l'Aigue Blanche on rejoint St Véran. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h00 / M : 1300 m - D : 1200 m.

Jour 4 - Chapelle de Clausis (2300 m) - refuge Agnel (2580 m)

Court transfert au pied de la chapelle de Clausis. La montée se fait par un bon chemin presque plat jusqu'au refuge de la Blanche. Puis elle devient plus raide pour rejoindre le col Blanchet (2897 m). Le sentier suit alors la crête pour atteindre le sommet de la Rocca Bianca. Puis en continuant sur la crête on passe au col de St Véran (2844 m) avant de rejoindre le second 3000 du jour, le pic de Caramantran (3025 m). Descente sur le col de Chamoussière (2884 m) puis le refuge Agnel. Nuit en refuge.

Temps de marche : 7h00 / M : 1000 m - D : 700 m.

Jour 5 - Col Vieux (2806 m) - l'Echalp (1700 m) - Abriès (1550 m)

Courte montée au col Vieux pour se mettre en condition avant l'ascension du Pain de Sucre superbe belvédère sur le Viso (3841 m) tout proche. On repasse ensuite par le col Vieux pour descendre par le superbe vallon de Bouchouse et les lacs Foréant et Egorgéou. On rejoint finalement le hameau de l'Echalp dernier hameau habité de la Haute Vallée du Guil. Court transfert à Abriès. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h30 / M : 650 m - D : 1500 m.

Jour 6 - Le Malrif (1841 m) - lac du Gd Laus (2580 m) - Fonds de Cervières (2040 m)

Tôt le matin, départ pour le hameau abandonné de Malrif. Après une portion de faux plat, le sentier monte en lacets bien tracés et en pente raide jusqu'au lac du Grand Laus. Après une pause, on entame le dernier raidillon qui mène au Pic du Malrif. On suit enfin la crête aux Eaux Pendantes pour arriver au point culminant de la semaine, le Grand Glaiza ! La vue s'étend sur l'ensemble de l'Arc alpin : Mt Blanc, Mt Rose, Grand Paradis, Mt Viso, Ecrins... Belle descente par le vallon de Pierre Rouge jusqu'au hameau des Fonds de Cervières aux magnifiques chalets de bois. Nuit en gîte.

Temps de marche : 8h00 / M : 1740 m - D : 1450 m.

Cette étape pourra éventuellement être raccourcie en culminant au Pic de Malrif (2h00 et 380 m de M et D en moins)

Jour 7 - Lac des Cordes (2446 m) - col de Chaude Maison (2825 m) - Le Laus (1750 m)

Montée au col des Marsailles par le ravin des Coutiers puis petite descente sur le lac des Cordes. De là on rejoint le col de Chaude Maison et l'on remonte le long de la crête pour rejoindre la Turge de la Suffie (3024 m) puis l'Escalinade. Après être redescendu au col de Chaude Maison, on rejoint le fond du vallon des Oules que l'on suit jusqu'au hameau du Laus de Cervières. Transfert à Mont-dauphin gare.

Temps de marche : 7h00 / M : 1050 m - D : 1350 m.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs d'un niveau moyen, hors pauses et temps pris pour le pique-nique.

M = montée / D = descente.



- La beauté du challenge.
- La qualité de la logistique.
- Un parcours réservé aux très bons marcheurs.

Randonnée



Etape de 7 à 8h00 de marche par jour. Etape de plus de 1100 m de dénivelée positive et/ ou avec des distances de 20 km. Vous portez vos affaires de la journée.

Passages hors sentier pouvant demander une attention accrue.

Vous marchez très régulièrement en hors sentiers et sur terrain accidenté. Vous êtes sportif endurant.

Hébergement

En gîte confortable en pension complète.

Portage

Vos affaires de la journée.

Encadrement

Un accompagnateur en montagne pour 4 à 14 participants.

Rendez-vous

Rendez-vous le premier jour à 17h30 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin Guillestre (05) et dispersion au même endroit le dernier jour vers 17h00.

Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous réserver un hébergement près du lieu de rendez-vous. Tarifs en demi-pension par personne :

		Ch. double	Ch. indiv.
Mont-Dauphin gare	Hôtel Lacour ☎ 04 92 45 03 08	67 €	90 €
Mont-Dauphin	Gîte le Glacier Bleu ☎ 04 92 45 18 47	Dortoir : 45 € Chambre : 50 €	63 €
Mont-Dauphin	Auberge de l'Echauguette ☎ 04 92 45 07 13	62 €	96 €
Guillestre	Hôtel le Chalet Alpin ☎ 04 92 45 00 35	69 €	84 €
Guillestre	Auberge de Jeunesse ☎ 04 92 45 04 32	Dortoir : 38 €	-

Accès

En train

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

En voiture

Pour visualiser votre itinéraire : viamichelin.fr.

Parking

Vous avez deux possibilités près de la gare de Mont-Dauphin - Guillestre :

1. Le parking gratuit de St Guillaume à la sortie d'Eyglies, direction Embrun, au deuxième embranchement à gauche, sous le fort de Mont-Dauphin.
2. La location d'une place de parking en terrain fermé avec vidéo surveillance à la station service Avia à Eyglies, direction Embrun (sur réservation uniquement au 06 01 16 97 20). Tarif préférentiel pour Visages : 15 € la semaine.

Documentation

- Carte IGN Top 25 Mont Viso n°3637OT
- Carte IGN Top 25 Guillestre n°3537ET

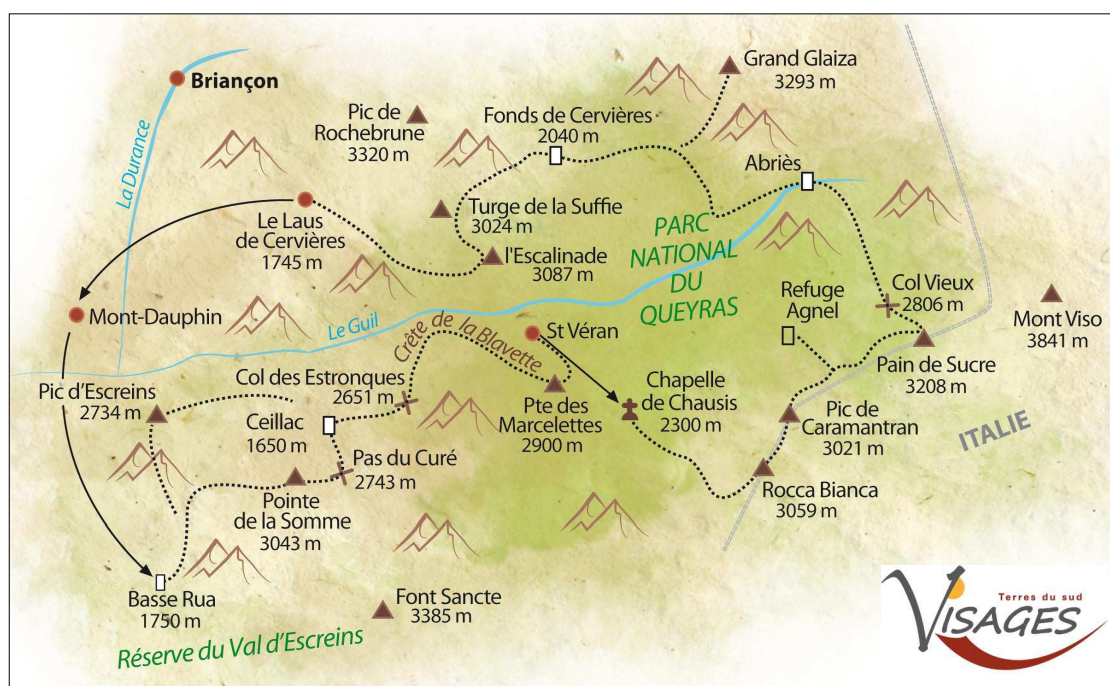
Le prix

Il comprend

- L'hébergement en gîte et refuge.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat.
- La pension complète, du premier au dernier jour du circuit.
- Les vivres de course énergétiques.
- Le transport des bagages.

Il ne comprend pas

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 15 € par dossier (offerts sur Internet).
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %).
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages (2,5 %).



Inscription

Sur visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche descriptive ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

Modalités de paiement

- Acompte de 30 % lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.
- Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

Visages

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

Equipés de la tête aux pieds

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés !

Garder la tête froide ou chaude !

- Chapeau ou casquette indispensable !
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant parfaitement les yeux.
- Pour les circuits avec passages en altitude : un bonnet au fond du sac est fortement conseillé.

La règle des 3 couches

- Tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.

Les pantalons de saison

- Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.
- Pantalon léger selon circuit et saison vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Sous-vêtements de rechange.

Les pieds et les mains

- Chaussures adaptées à l'activité, toujours montantes pour préserver la cheville des torsions, de préférence avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Notre conseil : ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'une randonnée ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.

- Des chaussures de détente : sandales ou baskets pour l'étape le soir.
- Chaussettes de marche en laine ou en soie avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Pour les circuits en altitude une paire de gants légers est conseillée.

Les sacs

- Sac à dos pour vos affaires de la journée d'une contenance de 30 à 40 litres. Prévoir un couvre-sac étanche en cas de pluie.
- Le bagage transporté entre les hébergements (**un seul bagage de 15 kg maximum par personne**) qui contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée. Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

Les indispensables

- gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques.
- lampe de poche ou frontale.
- bol avec couvercle étanche (type tupperware) et cuillère
- gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- petite pharmacie personnelle contenant vos médicaments habituels.
- crème solaire protectrice pour la peau et « stick » pour les lèvres.
- couverture de survie.
- papier toilette.
- drap-sac (couvertures fournies) et une serviette de toilette, pour les séjours en gîte ou refuge. Les draps et serviettes sont fournis dans les hôtels.
- vos affaires de toilette.
- jumelles et appareil photo (facultatifs).
- dans une pochette étanche : carte d'identité ou passeport, carte CAF si vous en avez une, votre contrat d'assurance, de l'argent pour vos dépenses personnelles.

Nos partenaires équipement



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients. Visages adhère à cette association.