DECOUVERTE DU QUEYRAS DEPUIS SAINT-VERAN EN RAQUETTES

FORMULE ACCOMPAGNEE

Une semaine pour découvrir le Queyras à partir de notre hôtel confortable à Saint-Véran. La journée, vous partez à la découverte des plus beaux itinéraires du Queyras : les cadrans solaires de Pierre-Grosse, les chalets d'alpage au pied du Viso et le Sommet Bucher culminant à 2254 m. Le soir, vous profitez des ruelles et des chalets en fuste du plus haut village de France. L'immersion dans le Queyras se prolonge par une initiation à la sculpture au couteau avec Floranne, fille du pays ainsi qu'une balade sous les étoiles. Ce serait dommage de ne pas profiter de l'un des plus beaux ciels étoilés de France !

› LE PROGRAMME FA091

6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée.

JOUR 1 : MONT DAUPHIN - SAINT-VÉRAN (2040 M)

Hébergement : hôtel. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi. Transfert : 50 min, 37 km.

Accueil à 18h devant le kiosque Allibert à proximité de la gare SNCF de Mont-Dauphin - Guillestre. Transfert à Saint-Véran (50 min, 37 km), plus haute commune d'Europe, le pays où "les coqs picorent les étoiles". Installation dans notre hôtel et découverte du village.

JOUR 2 : HAMEAU DE PRATS-HAUTS - VILLE-VIEILLE (1395 M) - ASTRONOMIE

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 600 m. 5h de raquette.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Une étape forestière aujourd'hui, dans le mélézin. Nous traversons successivement le bois de Peyrola, la forêt de Chanteloube et le bois de Foran pour rejoindre Ville-Vieille au coeur du Queyras. Transfert retour à Saint-Véran.
Après le dîner, votre accompagnateur vous propose une soirée d'initiation à l'astronomie, au programme : constellations d'hiver, observerons planètes, lune, galaxies, nébuleuses avec lunette astronomique et télescope numérique. dédiée à l'astronomie. Ce n'est pas pour rien que l'Observatoire s'est installé sur les hauteurs de Saint-Véran à 2900 mètres d'altitude, nous profitons ici de l'un des plus beaux et des meilleurs ciels astronomiques de France !

JOUR 3 : ARVIEUX - CHALETS DE CLAPEYTO (2200 M)

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 600 m. 4 h 30 de raquette.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Court transfert au hameau de Brunissard, près d'Arvieux. Nous remontons le long du torrent de la Rivière pour rejoindre un verrou rocheux. Nous le franchissons et contournons la falaise de l'Eychaillon puis les chalets de Clapeyto, qui, restaurés avec passion par les queyrassins, sont les témoins de l'architecture d'antan. Retour à Brunissard par le Collet puis Selle Vieille et transfert retour à Saint-Véran.

JOUR 4 : SOMMET BUCHER (2254 M)

Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 650 m. 5h de raquette.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Une belle classique au menu : le Sommet Bucher (2254 m). Court transfert à la Rua, nous remontons par le bois de Saint-Simon en passant par une superbe chapelle puis le col des Prés de Fromage (2146 m). Du col, il reste à monter 100 m pour atteindre le Sommet Bucher. Véritable belvédère sur le Queyras, ce sommet ne vous laissera pas indifférent. Descente sur la Rua, puis retour à Saint-Véran.

JOUR 5 : CHALET DE LA MÉDILLE (2000 M)

Dénivelée positive : 350 m. Dénivelée négative : 350 m. 3h30 de raquette.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Court transfert à L'Echalp dans la vallée d'Abriès (1685 m), dernier petit hameau habité du haut Guil. Démarrage "doux" avec un parcours presque plat au bord d'un magnifique torrent gelé. Nous quittons la vallée pour entrer dans une réserve naturelle où l'observation de chamois est à peu près certaine. Le chalet d'alpage de la Médille, but de notre randonnée, est un superbe belvédère sur le mont Viso (3848 m). Retour à L'Echalp et transfert à Saint-Véran.
Une fois installé au gîte, un artisan vous initiera à la sculpture traditionnelle sur bois. Vous sculpterez l'emblème du Queyras, une rosace, dans une essence locale

le pin cembro. Pratiquer les gestes ancestraux des artisans paysans, vous donnera un autre regard sur les chalets et les meubles queyrassins.

JOUR 6 : SAINT-VÉRAN - CROIX DE CURLET (2301 M) - *MONT-DAUPHIN*

Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 650 m. 4h30 de raquette.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 50 min, 37 km.

Du Cros, une montée par le Bois du Moulin nous mène aux cabanes de Lamaron. Puis, par une traversée facile nous gagnons la Croix de Lamaron ou Croix de Curlet d'où nous dominons la vallée de St Véran. Superbe panorama sur le village. Retour à Saint-Véran et transfert à la gare de Mont-Dauphin - Guillestre (50 min, 37 km).

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.
Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter au groupe ou aux conditions météorologiques pour assurer votre sécurité.

- Découverte des plus beaux itinéraires du Queyras.
- L'hébergement en chambre double dans un hôtel** de qualité.
- Initiation à la sculpture traditionnelle du bois avec un artisan du Queyras.
- Soirée d'astronomie : découverte des constellations avec un laser et observation du ciel profond avec un télescope numérique.

› DATES et TARIFS

Dates
Du 18/02/2024 au 23/02/2024
Du 25/02/2024 au 01/03/2024
Du 03/03/2024 au 08/03/2024
Du 10/03/2024 au 15/03/2024

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité)

› LE PRIX COMPREND

— L'hébergement tel que décrit.
— La pension complète.
— Les transferts prévus au programme.
— Le transport des bagages (sauf mention contraire).

— Les vivres de course remis dans un sac individuel.
— Le prêt du matériel collectif spécifique au circuit.
— Le prêt d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanche) par personne, et de pelles/sondes réparties dans le groupe.
— Le prêt de raquettes et de bâtons.
— L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat avec qualification hivernale.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

— Les assurances
— L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
— Le supplément chambre individuelle.
— Les boissons et dépenses personnelles.
— Les nuits supplémentaires.
— Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place

— Les visites et transferts non prévus au programme.
— Les boissons.
— Les pourboires.

Les pourboires

Vous avez été satisfait de votre voyage. Un geste de remerciement fera plaisir à votre guide.

› ACCUEIL / DISPERSION

Accueil

Le **J1** à la **gare SNCF de Mont-Dauphin - Guillestre** à 18 h puis bus pour Saint-Véran. Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, appelez l'hébergement.

Dispersion

Le **J6** vers 17h30 après la randonnée et le transfert en bus pour Mont-Dauphin.

Nombre de participants : 4 personnes minimum.

› NIVEAU

Niveau 2 En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonées n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

Pour les personnes n'ayant jamais fait de la raquette à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline, simplement selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut être plus physique que la marche.

› HEBERGEMENT

Hébergement en hôtel ** à Saint-Véran en chambre double. Possibilité de chambre individuelle avec supplément.

NB : au cas où cet hébergement n'était pas disponible, vous serez logés dans un établissement similaire à Aiguilles.

— vous pouvez choisir sous réserve des disponibilités un hébergement en chambre individuelle. A réserver au moment de l'inscription.
— vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver des nuits supplémentaires. A réserver à l'inscription.

Information :
Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements… Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du

bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.
Vente en ligne : Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle (lescheminsverscompostelle.fr)
CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises (clako-punaises.com)

› RESTAURATION

— Les petits déjeuners et les repas du soir sont pris à l'hébergement (cuisine copieuse et traditionnelle).
— Les pique-niques de midi sont préparés par votre accompagnateur ou par les hébergements.
— Un sachet de vivres de course en coton bio est remis à chaque participant au début du séjour, il contient des fruits secs bio (raisins, figues), des amandes et des Croquettes du Queyras. Ces biscuits traditionnels des Hautes-Alpes à base d'amande et de farine complète sont fabriqués par un artisan de Chateau-Ville-Vieille au coeur du Queyras. Un excellent carburant local !
— Le pique-nique tient une place importante dans une journée de randonnée. Sain et équilibré, il permet de reprendre des forces avant de poursuivre l'étape du jour. La dégustation de produits locaux est une ouverture sur les traditions et la culture régionale, et puis c'est avant tout un moment d'échange convivial.

Pendant nos séjours de randonnée, nos guides sont attentifs à ce que ces repas partagés soient des moments privilégiés, et cherchent à diversifier autant que possible les menus tout en tenant compte des contraintes liées au transport et à la conservation des aliments dans les conditions spécifiques du voyage.

› BAGAGES ET TRANSFERTS SUR PLACE

Vous portez uniquement vos affaires personnelles de la journée, le pique-nique et le matériel de sécurité.

Les transferts prévus au programme sont assurés en minibus privé ou en bus public.
Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité. En vous inscrivant sur un voyage,

vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de l'agence ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

› ENCADREMENT

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne avec qualification raquettes, diplômé d'État.

› GROUPE

De 4 à 14 participants. Le départ est confirmé à partir de 4 participants.

› ACCES

Gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05). Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz. En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence (en correspondance avec les TGV). Réservation sur https://www.oui.sncf/

- De Grenoble : Col du Lautaret / Briançon par la RN91 puis Mt Dauphin par la RN94. Vérifier au préalable l'ouverture de la route sure : http://www.inforoute05.fr/wir3/circulation.html.

- De Grenoble : La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85, puis la RN 94 en direction de Briançon jusqu'à Mont-Dauphin, rejoindre la gare. Le nom de la gare est Mont-Dauphin, mais le panneau routier vous indiquera Eygliers-gare.

Parking : le stationnement de longue durée n'est pas autorisé sur le parking de la gare. Vous pourrez laisser votre voiture sur le parking de Saint-Guillaume à la sortie d'Eygliers, direction Embrun, au deuxième embranchement à gauche, sous le fort de Mont-Dauphin à deux pas de la gare. Parking gratuit, non gardé mais sans risque.

Covoiturons !

Pour vous rendre au départ de votre voyage ou randonnée, nous vous proposons un service de co-voiturage : blablacar : covoiturage.fr met en contact conducteurs et passagers qui souhaitent faire des économies et préserver l'environnement.

› MATERIEL FOURNI

— Une paire de raquettes.
— Une paire de bâtons.
— Le matériel individuel de sécurité : DVA (détecteur de victimes d'avalanche).
— Une pelle et une sonde par participant.

NB : si vous avez votre matériel personnel, merci de nous le signaler à votre inscription, en précisant bien ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe, pour que le guide n'amène pas de matériel inutile.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Votre pharmacie individuelle

Pensez à vous munir d'une pharmacie individuelle contenant notamment vos médicaments personnels et la liste suivante que nous vous recommandons (à valider avec votre médecin). En sus, pour les séjours encadrés, votre guide disposera d'une trousse de secours.
- Des antalgiques.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un anti-diarrhéique
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et des « double peau »
- Une couverture de survie

Votre équipement
Pendant la journée, vous portez sur vous

— Un sous-vêtement thermique type Carline (séchage rapide), à manches longues.
— Une micropolaire.
— Un pantalon de montagne coupe-vent et imperméable ou un surpantalon.
— Des chaussettes à l'excellente thermicité.
— Une paire de guêtres si votre pantalon n'en fait pas office.
— Un bonnet ou une cagoule type Windstopper.
— Un tour de cou polaire ou type Buff.
— Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
— De très bonnes lunettes de soleil avec protections latérales ou des lunettes de glacier.

— Une paire de gants légers type polaire ou Windstopper.

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 35 à 40 litres, permettant de fixer les raquettes dessus :

— Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
— Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
— Un collant thermique type Carline (sur vous, sous le pantalon de montagne, en fonction des conditions).
— Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
— Un masque de ski.
— Une paire de gants chauds et imperméables type Goretex.
— Une gourde ou bouteille d'eau solide (1 litre au minimum), (poche à eau/pipette déconseillée, risques de gel).
— Une Thermos de boisson chaude éventuellement.
— Le pique-nique de midi et les vivres de course.
— Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
— Votre pharmacie individuelle réduite au minimum.
— Un couteau de poche, des couverts et une boîte en plastique hermétique pour les repas du midi.
— Un gobelet en plastique.
— Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
— Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
— Le matériel technique (voir ci-dessous).
— Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 15 kg au maximum.

— Une trousse de toilette.
— Une serviette de toilette.
— Des chaussettes de rechange.
— Des vêtements de rechange.
— Un survêtement ou similaire pour la nuit.
— Des chaussures type sandales ou chaussons.
— Des chaussures de rechange pour marcher dehors (potentiellement dans la neige).
— Le complément de votre pharmacie individuelle.

Matériel technique

— Une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptées à la pratique de la raquette à neige. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.
— Une lampe frontale.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION