32 Place Limozin
43170 SAUGUES
Tél : 04 71 74 47 40

contact@lapelerine.com
www.lapelerine.com
Siret : 439 482 233 00020



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

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 !



6 jours - 5 nuits - 5 jours de randonnée.

JOUR 1 : MONT DAUPHIN - SAINT-VÉRAN (alt : 2040m)



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

JOUR 2 : FONGILLARDE – VALLON DE LONGET - ASTRONOMIE

5h de raquette +500m/-500m



Court transfert au Pont Lariane. Vous commencez la montée dans un mélézin lumineux avant de déboucher dans le grandvallon de Longet. Ceux qui le souhaitent pourront effectuer l'ascension jusqu'au Col Longet (2701m - +200m/-200m).
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. 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.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

JOUR 3 : ARVIEUX - CHALETS DE CLAPEYTO (alt : 2200m)

4h30 de raquette +600m/-600m



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.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

JOUR 4 : MOLINES - SOMMET BUCHER (alt : 2254m)

5h de raquette +650m/-650m

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.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

JOUR 5 : ABRIÈS - CHALET DE LA MÉDILLE (alt : 2000m)

4h de raquette +350m/-350m

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 à l'auberge, 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.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

JOUR 6 : SAINT-VÉRAN - CROIX DE CURLET (alt : 2301m) - MONT-DAUPHIN

4h30 de raquette +650m/-650m

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).

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 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.

› DATES et TARIFS

Dates	Prix par personne :
Du 11/01/2026 au 16/01/2026	825 €
Du 08/02/2026 au 13/02/2026	995 €
Du 22/02/2026 au 27/02/2026	995 €
Du 01/03/2026 au 06/03/2026	965 €

› 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** accueil à 18h devant le kiosque Allibert à proximité de la **gare SNCF de Mont-Dauphin - Guillestre** 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, 8 maximum.

› 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.

› HEBERGEMENTS

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 cœur 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.

Nous avons sélectionné pour vous quelques produits emblématiques des Alpes du Sud, que vous dégusterez durant votre séjour :
— Pain d'épice de la Miellerie de l'Izoard http://www.miellerie.de.lizoard.com/
— Terrines et rillettes de la pisciculture des Ecrins https://www.pisciculture-des-ecrins.com/
— Pâté artisanal au genièvre confectionné par Poivre et Sel à Abriès
— Saucissons de la Maison Lamorlette à Embrun
— Chocolat d'un pâtissier de Ponte Chianale, un petit village du Piémont italien
— Clairette de Die cultivée en agrodynamie https://www.cote-cairn.com/
— Jus de pomme de la ferme Nal au Poët, dans le sud des Hautes-Alpes
— Vins haut-alpins du Domaine de Tresbaudon, un domaine familial situé à Tallard https://www.domaine-de-tresbaudon.com/fr
— Vin en biodynamie de la cave Terra Ventoux, chez nos voisins vauclusiens https://www.terraventoux.fr/

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.

› TRANSPORT DES 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 8 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.

› ADRESSES UTILES

http://www.anena.org , Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches. http://www.routard.com/guide/code_dest/alpes.htm
http://fr.wikipedia.org/wiki/Alpes
http://www.france-pittoresque.com/

› 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 10 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.

› BIBLIOGRAPHIE

Guides

- La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.
- Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.
- Les Sports de neige, Jean-Paul Zuanon, Les guides du CAF, Seuil.
- Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.
- La neige. Connaître et observer la neige pour mieux prévoir les avalanches, Robert Bolognesi, Nathan.
- Tout savoir (ou presque) sur la neige et les avalanches, édité par l'Anena.
- DVA mode d'emploi, édité par l'Anena.
- Dans le secret des avalanches, guide pratique pour l'estimation du risque, François Sivardière, Glénat.
- S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.
- Découvrir la neige au travers d'un DVD, Neige et Avalanches, édité par le CRDP-Grenoble

› INFORMATIONS TOURISTIQUES

ALPES FRANÇAISES

Présentation

Les Alpes, chaîne de montagnes majestueuses et imposantes, recèlent bien des trésors : sentiers dans des massifs secrets, grands tours à ne pas manquer, hautes routes en randonnée glaciaire ou à ski de randonnée, alpinisme pour atteindre les sommets. Dans l'un des derniers bastions sauvages d'Europe, nos voyages alpins sont aussi une aventure humaine. Au-delà de la nature, de grands moments de convivialité et de plaisir, de partage des émotions avec ses compagnons de marche laissent des souvenirs impérissables. Approcher les voies de Whymper, suivre les sentiers de Terray, fouler les montagnes de Lafaille… Les plus grands noms de la montagne ont marqué nos itinéraires.

Implantés dans les Alpes, nous innovons pour vous permettre de passer de l'apprentissage à la réalisation de parcours prestigieux. Avec une passion intacte et une attention sans cesse renouvelée, nous vous emmenons toujours plus loin, jusqu'aux confins des Alpes orientales. Partez à la découverte des plus beaux sites des Alpes, des plus classiques aux plus intimistes. Nul doute que vous trouviez avec nous de quoi vous éblouir !

Géographie

Principal système montagneux d'Europe, l'arc alpin s'étend sur 1 500 km, couvre 190 000 km2 de la Méditerranée à l'Autriche – du col d'Altare (Italie) à Vienne –, et est partagé par l'Italie, la France, la Suisse (60 % du territoire), l'Autriche, le Liechtenstein, l'Allemagne et la Slovénie. Larges d'au maximum 200 km, les Alpes culminent à 4 810 m au sommet du Mont-Blanc et comptent plus de 80 sommets dépassant l'altitude mythique de 4 000 mètres.

Les Alpes peuvent être subdivisées en trois parties, les Alpes occidentales, de la Méditerranée au massif du Mont-Blanc, les Alpes centrales, de la Vallée d'Aoste au col du Brenner, et les Alpes orientales, du Brenner à la Slovénie. L'authenticité des paysages, la faune et la flore alpines sont les points communs de ces régions d'altitude où perdurent encore des traditions ancestrales bien préservées. Les Alpes françaises couvrent une superficie d'environ 35 000 km2. Plusieurs sommets culminent à plus de 4 000 m d'altitude, dont le mont Blanc (4 810 m), la barre des Écrins (4 103 m). Loin de constituer une barrière, en dépit de leur masse et de leur altitude, les Alpes françaises constituent un massif montagneux ouvert sur le sillon rhodanien par des cluses et aéré par de profondes vallées glaciaires : sillon alpin dans les Alpes du Nord, vallée de la Durance dans les Alpes du Sud, Tarentaise, Maurienne, Romanche, facilitant les communications et des implantations urbaines très précoces.

Climat

Un climat de montagne caractérise ces régions élevées, qui se traduit par des températures fraîches et des précipitations relativement abondantes. En haute montagne, le nombre de jours de gel peut dépasser 150 par an et le manteau neigeux peut persister durant six mois. Le relief a une incidence majeure sur les changements de temps et joue sur l'organisation de la vie sociale, culturelle et économique de chaque région. Les montagnes, par leur altitude, ont le pouvoir de retenir les nuages, de forcer les précipitations dans certaines vallées et d'en préserver d'autres. Ainsi nous parcourons des vallées verdoyantes et arrosées, et d'autres plus sèches. Nous rencontrons des microclimats étonnants qui protègent des espèces de plantes et d'animaux remarquables. D'un versant à un autre, dans le même massif, les conditions météorologiques peuvent être radicalement différentes sous l'influence du relief, de la direction du vent et des températures. Ce qui peut sembler un inconvénient peut se transformer en atout pour le randonneur ou le skieur. Il suffit parfois de basculer dans la vallée voisine pour trouver des conditions agréables, totalement opposées.

Les Alpes françaises du Nord, où se situent les plus beaux glaciers, sont les plus arrosées : là coulent de splendides cours d'eau, torrents providentiels qui transportent l'eau des glaciers et charrient les roches. Les Alpes françaises du Sud, sous l'influence de la Méditerranée, offrent un climat plus doux, un univers plus minéral.

Météo

Dans les Alpes, le temps change vite, c'est un élément à prendre au sérieux dans l'organisation de votre voyage et dans le choix de vos randonnées. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, vous pouvez bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, un brusque changement de température au cours d'une randonnée est toujours possible. Lorsque vous partez en montagne, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil. Votre guide sera de bon conseil, mais avant de partir, nous vous suggérons de bien lire les informations données dans les fiches techniques. Le numéro court de Météo France est le 3250 (0.34 € la minute).

Economie

Caractérisés pendant des siècles par une économie agricole de subsistance, les massifs alpins sont entrés dans l'économie mondialisée du XXe siècle selon des rythmes divers. En effet, les conditions climatiques et d'accès ne sont pas les mêmes pour toutes les régions. Cultures maraîchères, vergers, vignes se sont développées dans les vallées et sur les côteaux ; élevages bovin et ovin tiennent une place importante dans les hautes vallées avec une production de fromages d'appellation contrôlée ; les équipements hydroélectriques ont permis le développement de la chimie, des constructions mécaniques. Aujourd'hui, la recherche scientifique (nanotechnologies) est une très belle source de revenus pour la région, et ce que l'on nomme le sillon alpin, qui relie Genève, Annecy, Chambéry et Grenoble, est un espace économique et démographique en plein essor ; les hautes vallées ont trouvé dans le tourisme hivernal et estival un remède au dépeuplement. La Convention alpine, qui réunit huit Etats (Allemagne, Autriche, France, Italie, Liechtenstein, Monaco, Suisse et Slovénie) est un traité qui a pour but la sauvegarde de l'écosystème naturel ainsi que la promotion du développement durable des Alpes.

Société

Plus de 12,5 millions d'habitants résident dans l'arc alpin, qui n'en est pas pour autant un territoire unifié. En effet, au-delà du point de vue géographique, chaque massif constitue une entité, un ensemble territorial "autonome" où prévaut le sentiment d'appartenance à une communauté. 1,2 millions d'habitants peuplent les Alpes françaises, dont 500 000 résident dans l'agglomération grenobloise.

La faune et la flore

Les variations climatiques liées à l'altitude entraînent un étagement de la végétation. Ainsi, les feuillus laissent progressivement la place aux conifères qui s'effacent à leur tour au profit de la pelouse alpine au-dessus de 2 000 m. De grandes différences apparaissent cependant entre les versants en fonction de leur exposition. Les adrets exposés au sud constituent un cadre privilégié pour l'implantation des villages et des cultures alors que les ubacs, tournés vers le nord, restent souvent boisés.

Nous aimons tous avoir la surprise d'un bouquetin au détour d'un chemin, évitons de les faire fuir. La marmotte est proche, mais ce n'est pas une raison pour la nourrir. Ne vous approchez pas trop des animaux, même pour une meilleure photo. Et plutôt que de cueillir l'edelweiss caché ou le parterre de gentianes printanières, mieux vaut les laisser sur pied et les prendre en photo. Le manque de nourriture et le froid rendent les animaux sauvages très vulnérables. Quelques faits marquants :

- un cerf de 90 kg dérangé fuit pendant 10 minutes, reste en état d'excitation pendant une heure et utilise 21 % d'énergie de plus que s'il n'avait pas été perturbé. Une fuite à la montée dans une couche de neige de 50 cm nécessite environ 50 fois plus d'énergie qu'en terrain plat ;
- un tétras-lyre dépense tant d'énergie à fuir qu'il meurt au bout du troisième dérangement ;
- un chamois qui tente de fuir en neige profonde dépense 50 fois plus d'énergie que s'il reste calme. Si l'animal prend la fuite à quatre reprises, il est en danger de mort.

Nos séjours vous emmènent souvent à la découverte de parcs nationaux et réserves : ce sont des espaces protégés et réglementés. A chacun d'y être attentif !

› TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- Préparez-vous et prévoyez
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation
- Laissez intact ce que vous trouvez
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- Respectez la vie sauvage
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages

- Restez sur les sentiers
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- Respectez les autres usagers
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

› ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». 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.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinium, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➢➢ **En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.**

Pour une annulation **avant le départ,** contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81.**

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

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.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes…).
Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

Vous aimeriez aussi...

- Découverte de l'Aubrac en raquettes en accompagné
- Raquettes et balnéo au pays du Léman
- Vercors au pays des 4 montagnes en raquettes

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com