SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

LE TOUR DU QUEYRAS EN RAQUETTES

Randonnées en raquette, accompagnées, en itinérance

Séjour 5 jours, 4 nuits, 5 jours de raquettes

En chambres collectives

				Saison						Départ garanti
3 Chaussures	Gîte	Itinérance en boucle	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	**J**	**F**	**M**	**A**	M	J	A partir de 5 personnes
				J	A	S	O	N	**D**	

De tous les circuits à raquettes qui sillonnent les Alpes françaises, le tour du Queyras est sans conteste l'un des plus fascinants, il présente des villages et des hameaux authentiques parmi les plus hauts d'Europe.
Notre itinéraire permet de parcourir l'ensemble des 2 massifs qui composent le parc naturel régional : le Queyras Est frontalier avec l'Italie réputé pour ses hameaux et ses cols d'altitude, puis le Queyras Ouest où les incontournables chalets d'alpages font partis des merveilles hivernales !
Votre guide expérimenté saura vous conduire dans les plus beaux endroits de son pays, vous fera partager ses connaissances sur la neige, sur l'histoire et le patrimoine local, l'architecture du massif et saura vous transmettre les rudiments techniques pour profiter de cette merveilleuse activité hivernale qu'est la raquette !

Nos points forts :

- Un véritable tour du Queyras hivernal avec 5 jours de randonnée et une nuit refuge confortable dans un hameau de montagne, nature sauvage garantie !
- Un circuit privilégiant la nature et la beauté des paysages
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.
- Possibilité de modifier en court-séjour sur demande
- Chambre de 2 sur demande

DATES :

Du lundi matin au vendredi soir sauf pour les fêtes de fin d'année où le séjour aura lieu du mardi au samedi.

DATE DÉPART	Prix en dortoir
26/12/2023	695,00 €
02/01/2024	695,00 €
08/01/2024	595,00 €
15/01/2024	695,00 €
22/01/2024	695,00 €
29/01/2024	695,00 €
05/02/2024	695,00 €
12/02/2024	695,00 €
19/02/2024	695,00 €
26/02/2024	695,00 €
04/03/2024	695,00 €
11/03/2024	695,00 €
18/03/2024	695,00 €
25/03/2024	695,00 €
01/04/2024	695,00 €

Selon la disponibilité de l'hébergeur, Si vous êtes en couple ou avec un ami il est possible d'avoir de la chambre de 2 (à partir de 15 € / pers / nuit).
Si vous êtes seul, selon la saison on peut avoir de la disponibilité en single avec un tarif de chambre nettement plus cher (jusqu'à 50€ la nuit) , mais nous ne vous mettrons pas avec une autre personne.
Option à confirmer en commentaire lors de votre réservation, le prix final vous sera communiqué selon les disponibilités des hébergeurs.

PRIX :

Nuit supplémentaire (selon la disponibilité) :

- En dortoir, au gîte en ½ pension, taxe de séjour incluse : 49€ / pers
- En chambre de 2 au gîte en ½ pension, taxe de séjour incluse : 59€ / pers
- Chambre de 2 en hôtel, en ½ pension, taxe de séjour incluse : 89€ / pers

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du repas du lundi midi au vendredi après la randonnée
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'état
- Le transport des bagages
- Les transferts en minibus décrits au programme de randonnées
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et bâtons
- Le transfert en aller-retour de la gare au lieu de rendez-vous
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances
- Le transfert en aller-retour en dehors des horaires prévu avec notre accompagnateur (navette à régler sur place 2€50 le trajet)

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour
Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part
Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).
Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).
Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie (4,8%du montant du séjour).
Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.
Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

Déroulement du séjour

JOUR 1 : VILLE-VIEILLE (1410 M) – VILLARDGAUDIN (1600 M) : COMME UN AIR DE CANADA
RDV à 8 h 30, à la gare de Montdauphin - Guillestre (voir la rubrique « accueil » de la fiche pratique).
Soyez prêts et en tenue pour cette première journée !

Bienvenue aux portes du Queyras ! Vous êtes accueillis par le sourire chaleureux de votre accompagnateur.
Un transfert en minibus vous emmène au cœur du Queyras. Les premiers instants sont l'occasion de faire connaissance avec le reste du groupe et de vous imprégner du décor. L'entrée dans le Queyras vous fera écarquiller les yeux devant le passage étroit des impressionnantes gorges du Guil…
Une fois arrivés à destination, après la présentation du séjour et la distribution du matériel, chaussez vos raquettes sans attendre un instant pour aller crapahuter dans la neige !

Pour ce premier jour, après avoir pris en main votre matériel votre étape vous conduira à travers des paysages sauvages, pour terminer dans un petit hameau isolé et méconnu du grand public ! Vous apprendrez tout d'abord à utiliser le DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanches), mais également à marcher avec ces espèces de grosses raquettes à tennis… heu non, ce sont bien des raquettes à neige ! Dès lors que vous aurez trouvé votre rythme de marche, n'oubliez pas de lever les yeux pour admirer le fort de Château-Queyras. Nous rejoindrons ensuite le Lac de Roue, un site d'une biodiversité remarquable qui fait penser aux espaces sauvages des grands lacs canadiens. Dépaysement garanti ! Hissons-nous peu à peu jusqu'au gîte perché qui nous attend pour la nuit, avec une vue grandiose sur les géants du Queyras qui nous toisent.

Nuit à Villargaudin.

Dénivelé : + 550 m, - 250 m *Horaire : 5 h 30*

JOUR 2 : VILLARDGAUDIN (1600 M) – ARVIEUX (1600M) : CHEMINONS DANS LES BOIS
Laissez-vous surprendre par la variété des forêts que vous arpentez aujourd'hui, entre mélézin et pinède. Dans ce vallon sauvage, prenez le temps d'être attentif aux bruits de la nature et aux traces dans la neige. Enfin, place à un moment ludique ! Au royaume de la poudreuse, les amateurs de glisse sont rois. Avec style ou avec humour, chacun descend à sa manière, pour rejoindre le hameau de la Chalp.

Transfert à Montbardon, petit hameau perché de montagne pour y passer la nuit.

Dénivelé : + 650 m, - 625 m *Horaire : 5 h 30*

JOUR 3 : TRAVERSEE DES ALPAGES ET DES CHALETS DE FONTANTIE : UNE RANDONNEE HIVERNALE INOUBLIABLE
Partez à la découverte d'un décor de carte postale !
Au cœur du Queyras, les Chalets de Fontantie offrent un spectacle grandiose.
Au départ du village de Montbardon, nous nous enfonçons dans une forêt de mélèzes, avant de rejoindre un alpage à couper le souffle. Au milieu de cette immensité de neige poudreuse, les chalets en bois se dressent tels des contes de fées. Nous en profiterons pour côtoyer le Sommet Bucher (2 150m), avant de descendre dans la vallée des Aigues pour rejoindre notre cocon du soir.
Un moment magique et exceptionnel à vivre pour les amateurs de randonnée et de grands espaces.

Dénivelé : + 850 m, - 600 m *Horaire : 6 h 00*

<u>JOUR 4 :</u> MOLINES (1 740 M) – CRETE DE LAMARON ET CROIX DU CURLET - SAINT-VERAN (2 040 M) :VUE A 360° SUR LE QUEYRAS

Depuis Molines, après un petit démarrage en douceur le long de l'Aigues Blanche, nous nous traverserons l'étage des pins cembros et de mélèzes. Votre accompagnateur, passionné de nature, vous fera découvrir les secrets de ces arbres emblématiques du Queyras. Au sommet de la crête de Curlet, vous profiterez d'une vue à couper le souffle sur les sommets enneigés du Queyras.
En fin de journée, laissez-vous happer par les contes de la vie traditionnelle, et déambulez parmi les cadrans solaires er fontaines en bois de Saint-Véran, plus haut village d'Europe, et classé parmi les plus beaux villages de France.

Dénivelé : + 780 m, - 480 m, + 220 m *Horaire : 6 h*

<u>JOUR 5 : SAINT-VERAN (2040M) – VILLE-VIEILLE (1410 M) : PRENONS DE LA HAUTEUR</u>

Pour cette dernière journée, élançons-nous vers les hautes cimes ! Juchés à califourchon sur le col du Longet, au cœur de cet environnement alpin, on se sent immensément petit… Si le temps le permet, un œil averti aura la chance d'apercevoir les dents glacées des Aiguilles d'Arve ! Nous entamons une traversée sur ces étendues en altitude, dans une atmosphère trappeur du Grand Nord. Sur cette terre de sensations, nous dévalons les pentes en direction de la Vallée de l'Agnel, pour un dernier bain de poudreuse !...
Fin de journée vers 17 h 00, puis transfert en gare (autour de 18h00 / 18h30 selon les conditions météo et de circulation).

Dénivelé : + 750 m, - 650 m *Horaire : 6 h 30*

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ne prenez pas ce programme pour argent comptant ! En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme. Votre accompagnateur connaît tous les recoins du massif comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de fréquentation importante sur certains sentiers. Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservés…

Info séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES
Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ.
Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, thermos…) + votre matériel de sécurité.
Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Il suffit d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir peur de transpirer un peu !...
Nul besoin d'être un expert de la randonnée à raquette pour effectuer ce séjour. Il suffit d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir peur de se rouler dans la neige !...
Sur cet itinérant, si vous avez un gros coup de mou ou un petit bobo embêtant, il sera exceptionnellement possible de faire une étape avec le véhicule qui transfère vos bagages à l'hébergement suivant. Vous pourrez ainsi vous requinquer pour repartir de plus belle le lendemain !

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	**600 à 800 m**	**5 à 6h**
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

ACCUEIL :
RDV le lundi à 8 h 30 en gare de Montdauphin - Guillestre
Accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur. Transfert en navette au départ de la randonnée. Distribution du matériel, puis départ en randonnée.

Vous recevrez une convocation le jeudi ou vendredi avant votre départ précisant les modalités du rendez-vous et différents numéros de téléphone (contact du guide et contact d'urgence).

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir le numéro d'urgence qui vous sera communiqué lors de votre réservation ou votre guide.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :
- Votre mode d'arrivée : train ou voiture…
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train.

Si vous souhaitez arriver la veille
Si vous arrivez en train, vous pouvez réserver directement une nuitée dans un des hébergements à proximité de la gare :

- Hôtel Lacours : 04 95 45 03 08
- Auberge d'Eygliers : 04 95 45 03 15

Sinon, en cas de difficulté ou si vous arrivez en voiture, nous pouvons vous trouver de la place directement au départ de la randonnée à Ville-Vieille. Vous devez alors opter choisir l'option nuit supplémentaire lors de votre réservation. (voir Rubrique dates et prix).
Si vous arrivez en train, vous pouvez rejoindre Ville-Vieille avec ligne régionnale Zou. Navette payante à régler directement au transporteur.

Arrivée en train
Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.
Informations et horaires : https://www.sncf-connect.com/

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : Ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : Ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV Ligne Paris - Turin. Arrêt Oulx
- Ligne TGV Oulx - Paris via Briançon.
    - À Oulx, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Renseignement et réservation : www.autocars-imbert.com - 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne de Marseille à Briançon.

De la gare au lieu de RDV
Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 8 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Arrivée en voiture
Par le nord :

- 1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à la gare de Montdauphin.
- 2e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis la gare de Montdauphin.
- 3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis la gare de Montdauphin.
- 4e possibilité : Par Chambéry - Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).
  Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana - Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis la gare de Montdauphin.

Par le sud :
Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Gare de Montdauphin.

Contact « État des routes »
Les équipements neige (pneus neige ou chaines dans le coffre) sont maintenant obligatoires à partir du 1 er novembre jusqu'au 30 mars. Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le site : https://inforoute.hautes-alpes.fr

PETITS CONSEILS PRATIQUES
Nous rappelons aux utilisateurs des GPS routiers que certains itinéraires qui leurs sont indiqués ne sont pas praticables en hiver ! En effet les grands cols alpins de la région ne sont pas déneigés l'hiver et restent donc fermés à la circulation. Il est par exemple impossible de rejoindre le Queyras depuis Briançon par le col d'Izoard entre le mois de novembre et le mois de mai.
Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez l'hiver pour arriver dans les Hautes-Alpes, les équipements spéciaux (Pneus neige, chaines à neige ou chaussettes …) sont obligatoires entre le 01 novembre et le 31 mars. Entrainez-vous à les mettre avant de partir.
Si vous roulez avec un véhicule diesel, nous vous conseillons d'effectuer votre plein à l'approche du Queyras ou vous trouverez du carburant « grand froid ». Les propositions à bas coût du gasoil des supermarchés ou des stations-services éloignées des montagnes sont rarement adaptées aux températures parfois fraiches des nuits en altitude !

Parking
Vous pouvez laisser votre véhicule au parking de la gare ou sur le parking proche du gîte si vous arrivez la veille.

Taxi
Le Guilazur au 06 80 21 77 22
Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58

Arrivée en autocar
Possibilité de rejoindre la gare ou le Queyras en bus en utilisant la « navette des neiges » depuis Marseille et Paris :
- Depuis Paris : Départs réguliers les vendredis / samedis / dimanches
- Depuis Marseille : Départs réguliers les vendredis / samedis

Ces lignes seront effectuées avec des cars Grand Tourisme de dernière génération répondant aux normes Euros 5 et 6.
Plus de renseignements et réservation directement auprès du transporteur.
www.autocars-imbert.com

DISPERSION :
Fin du séjour le vendredi soir après la randonnée.
Pour les participants utilisant le train retour en gare autour de 18h00 selon les conditions de neige et de circulation. Correspondances directement avec le train de nuit pour Paris.

Si vous souhaitez une nuit supplémentaire
Si vous arrivez en train, vous pouvez réserver directement une nuitée dans un des hébergements à proximité de la gare :
- Hôtel Lacours : 04 95 45 03 08
- Auberge d'Eygliers : 04 95 45 03 15

Sinon, en cas de difficulté ou si vous arrivez en voiture, nous pouvons vous trouver de la place directement au départ de la randonnée à Ville-Vieille. Vous devez alors opter choisir l'option nuit supplémentaire lors de votre réservation (voir Rubrique dates et prix).
Si vous arrivez en train, vous pouvez rejoindre la gare avec ligne régionale Zou. Navette payante à régler directement au transporteur.

FORMALITES :
Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

HEBERGEMENT :
Pour votre séjour, nous avons sélectionné pour vous des petits hébergements conviviaux, où vous serez accueillis comme des amis ! Nous avons fait le choix de vous loger dans des établissements repris par des jeunes, pleins d'énergie et de passion pour leur métier. Ces jeunes entrepreneurs partagent nos valeurs de respect de l'environnement et du patrimoine local.
Selon la disponibilité de l'hébergeur, Si vous êtes en couple ou avec un ami il est possible d'avoir de la chambre de 2 (à partir de 15 € / pers / nuit). Si vous êtes seul, selon la saison on peut avoir de la disponibilité en single avec un tarif de chambre nettement plus cher (jusqu'à 50€ la nuit) , mais nous ne vous mettrons pas avec une autre personne.

- Nuit 1 : Villargaudin

Pour votre première nuit dans le Queyras, vous serez accueillis chaleureusement dans cette bâtisse de caractère, regroupant l'ancienne fruitière et l'ancienne école du village, rénovée avec une conscience écologique admirable. Votre hôte, Florence, tient à cœur de prendre soin de vous et de vous gâter en vous proposant ses produits fait-maison avec amour (charcuterie, apéritifs, confiture, digestif, etc.). Laissez-vous séduire en prenant votre petit-déjeuner matinal par la vue sublime depuis la véranda sur Fort-Queyras et le Bric Bouchet au loin…

- Nuit 2 : Nuit 2 : Montbardon

C'est un gîte un peu à l'écart des circuits que proposent la plupart des agences. Dans ce petit hameau de montagne dominant les Gorges du Guil, Manon et Jérémie vous accueille dans une bâtisse traditionnelle au caractère très marqué par la pierre et le bois. Le petit plus : un sauna à disposition, avec une modeste participation si vous êtes au moins 3 randonneurs à vouloir vous détendre

- Nuit 3 : Molines

C'est au cœur de La rua de Molines que vous serez logés pour cette troisième nuit chalet de montagne entièrement rénové. Simple et confortable, Maik et Fabrice vous accueillerons avec générosité.

- Nuit 4 : Saint-Véran

Ce soir vous dormirez dans le village le plus haut d'Europe ! Pour la petite histoire, c'est dans l'ancienne douane de Saint-Véran que se niche ce gîte familial de caractère, décoré avec goût. Vos hôtes, Florian et Tiphaine, vous mettront à l'aise grâce à leur gentillesse. Dans ce cadre magique, ne ratez pas l'occasion de tester le bain norvégien à l'extérieur chauffé au feu de bois.

LA NOURRITURE

La nourriture en randonnée est un sujet primordial, pour avoir suffisamment d'énergie pour marcher plusieurs heures durant, mais également car c'est important pour le moral ! Comme dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Les dîners et petits déjeuners sont servis par vos hôtes. Les pique-niques, quant-à eux, sont soit réservés auprès des hébergements, soit préparés par votre accompagnateur, à l'aide des petits commerces locaux.

Nous avons à cœur de choisir des partenaires qui sont en accord avec nos valeurs éthiques et écoresponsables. Dans la mesure du possible, les produits employés sont frais, locaux (circuits courts privilégiés) et de saison, voire bio. Le tout, agrémenté dans une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici on cuisine à l'huile d'olive !).

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques de notre massif : pâté artisanal de la charcuterie d'Abriès, fromages issus de la fromagerie de Château-Queyras, croquettes et tartes du Queyras provenant de l'Alpe Gourmande à Guillestre, etc.

Artisanat local et solidaire

En lien avec nos valeurs et notre éthique, nous souhaitons mettre en avant les petits producteurs et artisans locaux du Queyras. C'est pourquoi, nos accompagnateurs ont pour habitude de vous proposer, au cours du séjour, une halte à **la Maison de l'Artisanat de Château-Ville-Vieille**. Cette coopérative de plus de 30ans regroupe des artisans du Queyras et leur permet de promouvoir leurs savoir-faire artisanaux et agricoles. L'idée est belle de s'impliquer et de soutenir le tissu économique local en passant par des circuits courts et par des acteurs impliqués dans le développement et l'économie solidaire au sein du territoire.

Vous pourrez y flâner en admirant les sculptures typiques sur bois, dégoter de somptueux cadeaux pour gâter vos proches (bijoux, vêtements en laine, savons, poterie, livres, bougies, etc.), et ramener de quoi vous régaler de retour chez vous avec les nombreuses spécialités locales (fromage, pâtés, tisanes, miel, bières locales, tartes, croquettes du Queyras et bien d'autres délices). Vous aurez également l'agréable surprise d'y dénicher des accessoires zéro-déchet, qui pourront peut-être vous inspirer ou vous faire casser votre tirelire !

La Maison de l'Artisanat ne s'arrête pas aux vallées du Queyras. Depuis quelques années, la coopérative s'est élargie aux vallées italiennes voisines du Pays Viso. Ne soyez donc pas surpris de retrouver sur les étals des spécialités aux accents de dolce vita : panettone, limoncello, et autres pâtes à tartiner…

Vous pouvez retrouver leurs spécialités et bien plus d'informations à l'adresse suivante : https://www.artisanat-queyras.fr/

ECORESPONSABILITE

En tant que professionnels du tourisme, nous avons notre rôle à jouer dans la transition actuellement en cours vers un avenir plus durable. Nous constatons un fort attrait pour la nature, une envie de retour aux sources, un besoin de déconnexion vis-à-vis de la technologie et de reconnexion avec soi-même. Nous souhaitons être en lien, en communion avec notre environnement, mais nos modes de vie actuels nous ont éloignés de l'essentiel ! C'est là qu'interviennent les professionnels de la montagne, afin

d'encadrer et de sécuriser les pratiques, tout en préservant le milieu naturel. Mais gardez à l'esprit que ce que nous pouvons vous proposer seront uniquement des expériences.

Nous devons prendre conscience qu'en tant qu'êtres vivants, nous faisons partie intégrante de notre environnement. Nous avons besoin de lui et participons à son bon fonctionnement. Nous devons le préserver, mais surtout le respecter. En prenant conscience de notre impact sur l'environnement et en étant soucieux de le limiter, nous commençons à agir. Nous avons à cœur de vous transmettre ces valeurs et de vous inciter à devenir acteur et responsable, pour pouvoir continuer à cheminer ensemble au cœur de cette belle nature qui nous entoure. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous aussi, vous prenez part à cette transition.

L'écoresponsabilité se distille au travers de tous nos petits actes du quotidien. En vacances, il devient plus naturel et aisé de changer son mode de vie, de consommer moins, d'essayer le « *Do It Yourself* » (fait maison). Nous vous incitons à essayer de garder ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes ces fleurs que vous avez contemplées, tous ces animaux que vous avez eu la chance d'apercevoir durant votre séjour parmi nous…

Zéro Déchet

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons pour votre santé et pour la planète en ce qui concerne la qualité de vos repas et en limitant le plastique au maximum. Nous vous incitons également à utiliser des emballages en papier ou bien réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). Pour vous encourager dans cette démarche, nous vous offrons en cadeau de bienvenue un sac en coton (ou tote bag) dans lequel vous pourrez glisser votre pique-nique, et que vous pourrez réutiliser à l'infini dans vos futures randonnées ! De même, nous vous encourageons à investir dans une gourde réutilisable en plastique ou métal, dans le but de réduire les déchets de bouteilles d'eau. Chaque geste anodin compte !

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de la zone de pique-nique avant de repartir pour vérifier que rien ne traîne par terre. Il n'y a rien de plus désolant que de tomber nez à nez avec un paysage sublime jonché de détritus laissé par les précédents randonneurs...

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts pour rejoindre les départs des randonnées se feront en minibus, conduit avec douceur par votre accompagnateur ou un taxi local. Précisez si vous êtes sujets au mal des transports afin de passer devant et de profiter de la bande son choisie par le pilote. Prenez votre mal en patience, cela ne durera pas longtemps, et profitez des paysages à couper le souffle à chaque virage.

PORTAGE DES BAGAGES

Pour un séjour tout confort, nous assurons le transfert de votre bagage entre chaque hébergement par taxi. Vous pourrez y laisser tout l'attirail dont vous n'avez pas besoin pour randonner (telles que vos affaires de beauté, vos vêtements de rechange pour le soir, etc.). Quelques recommandations avant de boucler votre sac : merci de vous munir d'un seul bagage par personne, d'un poids raisonnable (10kg maximum) et souple, de type sac de voyage ou de sport (valise rigide interdite). Loin de nous l'idée de vous compliquer la tâche, mais de faciliter celle du transporteur. En hiver, la neige rend parfois difficile l'accès aux hébergements. Si l'enneigement est trop important, le véhicule ne peut stationner devant

les hôtels et c'est donc le transporteur qui devra porter les malles ! Un bagage trop volumineux et trop lourd, dépassant les 10kg, sera refusé par celui-ci.

Grâce à ce transfert de bagage, et afin de préserver vos épaules, vous n'aurez pas de sac à dos volumineux à porter à la journée. Nous vous demanderons seulement d'ajouter dans votre sac le matériel indispensable à votre sécurité dans le milieu enneigé, composé d'une pelle à neige et une sonde repliée sur elle-même (matériel distribué par votre guide le premier jour). Vous devrez donc prévoir un petit sac à dos d'environ 35 à 38L, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, un thermos pour réchauffer l'ambiance, etc.

GROUPE
Départ assuré à partir de 5 participants.
Groupe limité à 12 personnes.

SI VOUS ETES UN GROUPE CONSTITUE :
Vous souhaitez profiter de ce séjour pour partager des moments de découverte en famille, entre amis, avec votre association ou votre comité d'entreprise ? N'hésitez pas ! Comme dit l'adage, plus on est de fous, plus on rit ! Vous pourrez ainsi créer des souvenirs impérissables avec des personnes de votre entourage.
Contactez-nous et nous étudierons votre demande, y compris à des dates autres que celles programmées (devis proposé en fonction du nombre de personnes).

ENCADREMENT
Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider !
Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et spécialiste du Queyras, qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne. Chacun d'entre-eux possède sa propre personnalité et saura attirer votre attention sur les détails merveilleux que cache la nature, comme autant de trésors à contempler : l'observation des rapaces et des mammifères au détour d'un sentier, les innombrables espèces de fleurs et arbres dont le massif regorge, l'art de conter les histoires et anecdotes insolites de chaque village, etc. Avant tout, il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecturefourni du terrain, son attention pour chaque détail. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de plaisir et de lâcher-prise !

SECURITE
Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous !
Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés aux premiers secours et en cas de mauvaise glissade sur la neige, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !... Votre sécurité sera assurée également par le matériel de sécurité spécifique aux activités en milieu enneigé qui vous sera confié individuellement (voir paragraphe Matériel Fourni).

Nécessaire et Indispensable

MATERIEL FOURNI

Afin de ne pas vous enfoncer dans la neige (non, personne n'a dit que vous êtes trop lourd), nous vous dotons d'une paire de raquettes TSL ainsi que de bâtons de marche. Ainsi équipé, vous serez prêt à gambader dans la neige, qu'elle soit fraîche ou bien durcie. Les petits crampons dont les raquettes sont munies vous permettront de vous agripper à la neige gelée tel un bouquetin ! Pour profiter au mieux de l'expérience, vous aurez une paire adaptée selon votre corpulence : raquettes petit tamis pour les petits gabarits de moins de 55kg et grand tamis pour les grands gaillards de plus de 80/85kg (sans oublier les quelques kilos du poids du sac bien évidemment !).

En termes de matériel de sécurité, il est indispensable lors d'activités en milieu enneigé d'être équipé d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanches). Ce boîtier électronique sera à porter directement sur vous, sous votre veste. Dès le premier jour, votre accompagnateur vous expliquera son fonctionnement et vous assisterez à un étrange ballet de raquettistes sur fond sonore de bips plus ou moins intenses. Nous vous confierons également une petite pelle à neige démontable et une sonde repliable, **auxquelles vous devrez faire une place impérativement dans votre sac à dos**. Ne vous inquiétez pas, en cas de fortes chutes de neige, nous ne vous demanderons pas de déneiger devant l'hébergement à l'aide de ces « mini-pelles » ! Les services de déneigement avec leurs impressionnants chasse-neiges sont là pour ça.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR :

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! Que ce soit pour vous fondre dans le paysage, tel un lièvre variable en pleine chasse, ou bien pour vous rouler dans la neige (volontairement, cela va sans dire !), vous devrez impérativement suivre **le principe des 3 couches**, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- un sous-pull ou tee-shirt à manches longues en matière respirante type laine de mérinos ou sous-vêtement thermique,
- une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Pour le bas du corps, si vous êtes très frileux-se, vous pouvez de la même manière enfiler un sous-vêtement thermique ou caleçon en mérinos. Par-dessus, vous pourrez mettre un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la raquette. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

Ce principe peut être adapté suivant vos préférences et au vu de la météo, bien entendu ! Par un temps radieux, en fournissant un effort continu, le sous-pull peut suffire. Si le temps se dégrade, vous pourrez ajouter votre veste imperméable. Si vous êtes pris dans une tempête (et que votre guide ne vous laisse pas profiter d'une journée à barboter dans le sauna), alors enfilez vos 3 couches et allez braver le froid, tel Mike Horn durant sa traversée du grand Nord.

En tant que randonneur aguerri, vous n'êtes pas sans savoir que **le coton est à proscrire**. Il vaut mieux préférer des **matières qui sèchent rapidement**, type laine (mérinos), soie ou fibre synthétique.

Attention, **les combinaisons de skis ne sont pas du tout adaptées à l'effort** intense de la pratique de la raquette (eh oui, vous allez transpirer !). **Trop chaudes et encombrantes, mieux vaut donc les éviter.**

L'équipement parfait du raquettiste :

- 1 bonnet et/ou un tour de cou multifonction type BUFF©,
- 1 paire de gants chauds ou moufles (prévoir 1 paire de rechange) + une paire de gants fins en soie ou mérinos pour les plus frileux,
- 2 tee-shirts manches courtes/longues adaptés à l'effort (en matière respirante),
- 1 veste en fourrure polaire,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche (type gore-tex ou équivalent),
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 caleçon chaud type mérinos ou sous-vêtement thermique,
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent),
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée ou type chaussettes de ski, hautes et chaudes.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 35/38 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale,
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. (Des chaussures étanches type Gore-tex ou à minima en cuir vous permettront de garder vos petits petons au sec. Fausse bonne idée : les bottes ou après-skis qui ne sont pas adaptées pour se fixer sur les raquettes !),
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe,
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4,
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver, gourde possible à partir de mi-février quand il commence à faire un peu plus chaud…
- 1 gobelet, 1 couteau/fourchette repliable pour les pique-niques,
- des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément),
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour),
- 1 couverture de survie,
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler,
- crème solaire sans nanomatériaux indice 4 et écran labial,
- un canif,
- un sifflet.

Vivres de courses / Encas
Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour vous sentir comme à la maison le soir, n'oubliez pas :

- Votre nécessaire de beauté indispensable pour vous bichonner (essayez d'être minimaliste et de privilégier les contenants de petite taille, prévoir une savonnette + un shampoing solide, une serviette en microfibre et un gant de toilette),

- Votre drap de sac pour vous coucouner sous les couvertures,
- Une paire de chaussures légères, crocs ou chaussons pour déambuler à votre aise à l'intérieur,
- Vos affaires de rechange pour vous parer de vos plus beaux atouts,
- 1 lampe frontale ou de poche pour dévorer votre livre favori jusque tard dans la nuit,
- Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles,
- Un maillot de bain pour vous prélasser dans le bain nordique (gîte de Saint Véran).

En cas de petits bobos (votre guide aura également une pharmacie collective) :

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large

double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

Pour en savoir plus

L'ESPRIT DU SEJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature. Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.
Pour comprendre et mieux découvrir le Queyras, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous. Histoire et légendes du Queyras, visites des villages, rencontre avec les gens du pays seront des moments forts de votre séjour.

LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Citadelle de Vauban juchée sur son promontoire à l'orée du Queyras, Mont-Dauphin impressionne par sa majestueuse architecture militaire. Cette place forte a été classée Patrimoine Mondial de l'Unesco en 2008 à juste titre, elle n'a rien perdu de sa superbe, entre son arsenal, ses casernes et ses remparts préservés.
Construite en 1693, la place forte observe de sa position le Guil se jeter dans la Durance. Apparentée à une série de forts dans les montagnes alentours (Fort de Briançon, Fort de Château-Queyras), l'objectif de Vauban était de défendre la frontière face à l'envahisseur italien.
Vous ne pourrez pas louper le passage devant ce magnifique fort, dressé fièrement sur un plateau rocheux. A l'intérieur, au lieu des militaires casqués, on peut y trouver quelques habitants et des commerces d'artisanat local au détour des ruelles pavées…

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 3537ET et carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

BIBLIOGRAPHIE

Pour préparer votre séjour, de nombreux guides sont disponibles en librairie. Vous pouvez par exemple consulter « Parc Naturel Régional du Queyras » aux éditions Gallimard, bien illustré et facile à lire.
Pour goûter aux ambiances queyrassines, dernièrement sorti, « L'Autre Versant », aux éditions Hesse, présente de superbes photographies de Christophe Sidamon-Pesson accompagnées des textes de Michel Blanchet.
Dans la remarquable collection « Les Cahiers du Patrimoine », aux Éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec les spécificités du patrimoine local (Dentelles du Queyras et des vallées voisines, Ceillac au fil du temps, Fort Queyras, Cadrans Solaires du Queyras…).
Quelques ouvrages rédigés par des anciens du pays évoquent également la vie de la région, hier et aujourd'hui, à l'image des livres de Céleste Fournier aux Éditions du Queyras, des mémoires de Philippe Lamour, personnage emblématique du Queyras, intitulées « Le Cadran Solaire », ou du recueil de souvenirs « Les Pieds en Queyras » d'Albert Borel.
Enfin pour les amateurs de littérature, les vallées queyrassines ont servi de cadre à de nombreux romans. Citons par exemple « Les Hauts Pays » de Philippe Lamour, les romans de Raymonde Meyer-Moyne ou, pour la période actuelle, « Le Dernier Refuge » de Nicolas Crunchant.

En vous souhaitant un agréable séjour …

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- **appelez nous au : 05 61 97 66 04**
- un e-mail à : **info@surleshauteurs.com**
- ou bien un courrier à :

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442