

Les balcons du Queyras depuis Saint Véran, en raquettes en 4 jours

FRANCE - ALPES DU SUD



Pour ce séjour en raquettes au cœur du Queyras, imaginez un instant un hôtel douillet, un panorama grandiose sur les montagnes enneigées, une cuisine du terroir, copieuse, au sein du superbe village de Saint-Véran, la plus haute commune d'Europe, dans le cadre exceptionnel du Parc naturel régional du Queyras. C'est au départ de cet hôtel que notre guide nous conduit à la rencontre des gens du coin, de la faune sauvage et des plus belles randonnées à raquette du Parc du Queyras ainsi qu'en minibus pour profiter d'autres paysages. Il partage ses connaissances sur la neige, sur l'histoire locale, l'artisanat, l'architecture du massif... et sait transmettre les rudiments techniques pour profiter de cette merveilleuse activité hivernale qu'est la raquette!

Ce séjour est en co-remplissage avec le séjour plus long (Voir ci-dessous). Notre accompagnateur a l'habitude de la formule 4 jours et saura vous intégrer auprès du groupe.



4 jours / 3 nuits
3 jours de raquettes



4 à 12 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1389

LES POINTS FORTS :

- Une initiation à la nivologie et à l'orientation en hiver
- Deux durées au choix : 4 ou 7 jours
- Hôtel avec un panorama exceptionnel et sauna à disposition
- Le petit village de charme, en altitude, Saint Véran



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : SAINT-VERAN

RV le jour de votre choix (dimanche, lundi ou mardi) à 19h30 à l'hôtel 2* au village de Saint-Véran.

Si arrivée dimanche : séjour du dimanche soir au mercredi après la randonnée en raquettes

Si arrivée lundi : séjour du lundi soir au jeudi après la randonnée en raquettes

Si arrivée mardi : séjour du mardi soir au vendredi après la randonnée en raquettes



Jour 2 à Jour 4

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou du niveau du groupe, lors de ces 3 jours le programme est flexible : notre accompagnateur propose 3 randonnées parmi les 5 décrites ci-dessous.

Possibilité 1 : Les balcons de Saint-Véran : mise en jambes et initiation DVA

Pour ce premier jour, nous faisons connaissance avec notre groupe, notre accompagnateur et surtout notre matériel ! Nous pouvons ainsi apprendre à utiliser le DVA (DéTECTEUR de Victimes d'Avalanches), mais également appréhender la marche des raquettes à neige ! Nous nous acclimatons à l'altitude ainsi qu'au froid sec du Queyras. Panorama sublime qui vous entoure, au milieu des alpages de la Gardiole, à plus de 2200m d'altitude.

4h de marche, +300m/-300m

Possibilité 2 : La Monta (1 660m) - La Médille (1 995m) : rencontre avec la faune sauvage

Aujourd'hui, nous avons peut-être la chance de rencontrer la faune sauvage dans un petit coin de paradis où la nature est encore préservée... Marchons à pas de loup pour rejoindre le cœur de la réserve. Laissons-nous guider par le silence et le seul bruit du craquement de la neige sous nos pas, pour ne pas troubler les animaux qui se trouvent au détour du chemin. Le Mont Viso se dresse majestueusement devant nous et les chamois, voire parfois même les bouquetins, que nous pouvons observer quasiment nez-à-nez!

4h de marche, +400m/-400m

Possibilité 3 : Le Raux (1 919m) - Pont du Moulin (1 849m) : de balcons en sommets, la croix de Curlet (2 301m)

Cette balade va nous époustoufler du début à la fin. Notre accompagnateur nous glisse le secret pour différencier les pins cembro et les mélèzes au sein d'une des plus belles forêts du Queyras. Le vent, venu d'Italie, nous pique le visage lorsque nous avançons fièrement le long de la crête avant de rejoindre la croix de Curlet avec une vue plongeante sur le village de Saint Véran. Enfin, nous nous laissons happer par les contes de la vie traditionnelle du plus haut village d'Europe, entre cadrans solaires et fontaines en bois...

4h30 de marche, +480m, -480m

Possibilité 4 : Arvieux (1 550m) - les Chalets de Clapeyto (2 250m) : Chalets de carte postale

Chalets en bois au milieu d'immensités de neige poudreuse, ceux de Clapeyto : tout n'est que beauté, calme et sérénité, au milieu de ce cadre grandiose. Prenons-en plein les mirettes, tout en cheminant entre petits plateaux et vallons harmonieux, entre deux glissades sur cette neige soyeuse.

5h de marche, +/-500m

Possibilité 5 : La Rua (1 880m) - Sommet Bûcher (2 254m) : Vue à 360° sur le Queyras

Un deuxième sommet nous attend, et pas des moindres ! Du haut du sommet Bûcher, nous admirons une vue à 360° sur les cimes et vallons alentours... De quoi nous faire tourner la tête ! Après cette ascension, un peu de réconfort et de chaleur avec un bon pique-nique et un thé chaud. Pour clore cette journée riche en émotions, n'oublions pas de se retrouver autour du traditionnel verre de fin de journée, moment de partage convivial tant attendu!

4h30 de marche, +500m/-500m

Fin du Jour 4

Fin du séjour en fin de la randonnée du dernier jour, le jour 4.

C'est ici que nous nous quittons! Pour les participants utilisant le train, transfert à la gare de Montdauphin-Guillemestre via un bus local (départ de St Véran vers 18h).

▲ 4h à 5h de marche, +300m/-500m de dénivelé



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Merci de nous indiquer lors de votre inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire. Nous vous logerons chez notre partenaire ou dans un hébergement proche en fonction des disponibilités.

Nuit supplémentaire, en chambre de 2 et en demi-pension :

- Haute saison (Vacances scolaires*) : 95€ par personne
- Basse saison (Hors vacances scolaires*) : 85€ par personne

Nuit supplémentaire, en chambre single et en demi-pension :

- Haute saison (Vacances scolaires*) : 115€ par personne
- Basse saison (Hors vacances scolaires*) : 105€ par personne

PERSONNALISER SON VOYAGE :

D'autres séjours existent dans cette même région :

[Les balcons du Queyras en raquettes](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur régulier.

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
4 à 5h de marche, 15 à 20km de marche par jour, et 300m à 500m de dénivelé.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficultés techniques particulières.

ENCADREMENT :

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

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Être disponible et à votre écoute.

HÉBERGEMENT :

Nous logeons en hôtel 2* dans le village le plus haut perché d'Europe qui offre une vue splendide sur la vallée et les sommets enneigés. Nous pourrons y observer de magnifiques couchés de soleil ainsi que les étoiles. Il est idéalement situé pour démarrer de nombreuses randonnées sans effectuer de longs trajets. Nos hôtes chaleureux nous font découvrir les saveurs locales tel que la bière ou des boissons chaudes à la fin de la randonnée. Les adeptes peuvent profiter du sauna pour détendre leurs muscles, ou de la salle de gymnastique et de ping-pong. Une bibliothèque et une salle TV est également mise à votre disposition.

Deux formules d'hébergement sont proposées :

- En chambre de 2 personnes (draps et linge de toilette fournis) ou chambre individuelle selon les disponibilités.
- En chambre partagée (suivant les cas, elles peuvent être mixtes) avec 4 personnes (douche, WC, draps et linge de toilette fournis).

La chambre est composée de deux lits bas et deux lits superposés.

- Sur cette formule économique, le ménage et le changement du linge est effectué uniquement en fin de semaine à la fin du séjour.



RESTAURATION :

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 !

Nous avons à cœur de choisir des partenaires qui sont en accord avec nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous œuvrons auprès d'eux afin qu'ils tendent vers cet idéal, et leurs efforts sont remarqués peu à peu. Le changement met parfois du temps à s'installer durablement, alors soyez indulgents envers eux. Faisons preuve de patience et donnons le temps aux habitudes d'évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

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.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Les trajets entre chaque randonnée s'effectuent en minibus.

La journée, vous ne portez que votre sac à dos (30 à 35L minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...) + le matériel de sécurité (pelle à neige et sonde à neige). Pour ce séjour en étoile, vos bagages restent dans votre chambre.

GROUPE :

De 4 à 12 personnes

RENDEZ-VOUS :

Le rendez-vous est fixé à l'hébergement à 19h30 le jour 1.

Les informations vous seront données à ce moment-là.

En cas de retard de train ou sur la route votre jour d'arrivée (dimanche, lundi ou mardi,) vous avez rendez-vous à l'hôtel dans la journée. Le dîner avec le groupe est prévu à 19h30. Vous recevrez une convocation jeudi ou vendredi avant votre départ précisant les modalités du rendez-vous, merci de prévenir le numéro d'urgence qui vous sera fourni sur votre convocation, ou votre guide.

DISPERSION :

Fin du séjour le jour 4 après la randonnée.

Pour les participants venus en train, transfert à votre charge en bus local à la gare de Montdauphin-Guillestre.

Les horaires 2023/2024 ne sont pas encore connus, mais une navette régulière autour de 18h permet de rejoindre la gare de manière quotidienne. Arrivée de la navette en gare environ 55 minutes après le départ.

INFORMATIONS DIVERSES :

SECURITÉ

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, nos accompagnateurs sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

MOYENS D'ACCÈS :



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 Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.
- 2ème possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».
- 3ème 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 Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».
- 4ème 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 Guillestre (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

- Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.
- Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D947.

« État des routes » :

Les équipements neige (pneus neige ou chaînes 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>

Accès au Queyras :

De Guillestre et la D 902 direction le Queyras. Remonter les gorges du Guil pour rejoindre Château-Queyras (forteresse) et Ville-Vieille (environ 20 km). Au carrefour giratoire (maison de l'Artisanat) tourner à droite en direction de Saint-Véran. (www.google.fr/maps/).

Accès à l'hôtel :

Lorsque vous arrivez au carrefour en aval du village (grand parking à droite de la route et magasin «La Carotto» à proximité) il vous faut emprunter la route sur votre gauche pour atteindre l'hébergement. Il est interdit d'accéder au cœur du village en véhicule, nous vous conseillons de vous garer au parking proche de l'arrêt du bus situé à l'entrée du village à environ 150m de l'hébergement.

Possibilité de laisser votre véhicule à ce parking durant le séjour.

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 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, chaînes à neige ou chaussettes ...) sont obligatoires. Entraînez-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 où vous trouverez du carburant «grand froid». Le diesel des stations-services éloignées des montagnes est rarement adapté pour supporter les températures froides des nuits en altitude!



PARKING

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking proche de l'hôtel durant le séjour (c'est le plus pratique).



EN TAXI

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



EN TRAIN

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.
Informations et horaires : 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
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (Ligne Paris-Turin)
- À Oulx, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare.
- Renseignements et réservations : www.autocars-imberty.com – 0492451811

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV :

- Depuis la gare vous pourrez utiliser les navettes régulières entre la gare et le Queyras. Les horaires 2021-2022 ne sont pas encore disponibles à la période de conception de cette fiche. Attention, en période de basse saison, les navettes sont moins régulières voire inexistantes.
- Nous vous invitons à consulter le site Zou lors de l'organisation de votre voyage et avant réservation de vos billets de train, au 0809400013 ou sur zou.maregionsud.fr
- Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Accès à l'hôtel lorsque vous arrivez en navette :

- Arrivée à Saint-Véran environ 1 h après le départ de la gare. L'arrêt du bus est à l'entrée du village à environ 600m de l'hébergement. Vous pouvez utiliser la navette intra-village qui dessert les hébergements (voir avec le chauffeur) ou accéder à pieds à l'hôtel (environ 15min de marche). Attention, généralement il y a une navette le matin (vers 9h30) et une navette l'après-midi (vers 15h30).



COMPLÉMENT :

Si vous venez en bus

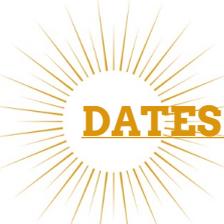
Possibilité de rejoindre le Queyras en car en utilisant la «navette des neiges» depuis Marseille et Paris :

- 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-imberty.com



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Vous commencez votre séjour à votre convenance soit le dimanche, le lundi ou le mardi. Votre séjour se termine 4 jours (3 nuits) après votre date d'arrivée. (Dans l'ordre, soit le mercredi, jeudi ou vendredi).

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- La pension complète du soir de votre arrivée (J1) au J4 en fin d'après-midi
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et des bâtons
- Les transferts nécessaires au programme des randonnées
- La taxe de séjour



NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances annulation/rapatriement
- Le transfert de la gare à l'hôtel le jour 1 et de l'hôtel à la gare le jour 4
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- De manière générale, tout ce qui n'est pas inclus dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (en fonction des disponibilités) : 75€

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ Une couche légère et respirante
- ✓ Une couche chaude
- ✓ Une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes) :

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ Ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes à plaque TSL ainsi que les bâtons télescopiques 2 brins. Selon votre taille et votre poids, vous serez équipé d'un matériel adapté : raquettes petit tamis pour les moins de 55 kg et raquettes grand tamis si vous pesez plus de 80 à 85 kg (il ne faut pas oublier les quelques kilos du poids du sac !).

Le Queyras est un massif alpin qui nécessite de s'équiper du matériel de sécurité lorsque l'on pratique le ski de randonnée ou la raquette. Pour votre sécurité, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) que vous porterez sur vous, accompagné d'une petite pelle à neige et d'une sonde que vous devrez loger dans votre sac à dos.

POUR LES PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5L minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

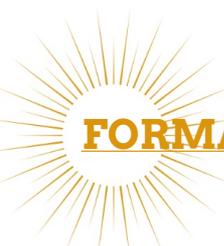


PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).

➤ Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyées sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux fortes valeurs environnementales de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.

Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal... Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.

Emerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelle. Mélèzes, pins cembro et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan...

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...

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.

CARTOGRAPHIE :

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

AUTRES INFORMATIONS :

INFORMATIONS SUR LE VILLAGE DE SAINT-VERAN :

➤ Saint Véran, là où le coq picore les étoiles...

Pareille à aucune autre, cette commune est la plus haute d'Europe, du haut de ses 2 040m d'altitude ! Réputée également pour être un lieu exempt de pollution lumineuse, son observatoire permet la contemplation de la voie lactée (www.saintveran-astronomie.com/).

Au-delà de son incroyable plafond cosmique, le village jouit d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec (le fameux ciel bleu des Hautes Alpes !). Un peu plus de 200 personnes y résident et vivent bien évidemment de la manne du tourisme, mais également d'agriculture et d'artisanat (voir notamment La Maison de l'Artisanat de Ville-Vieille).

Saint-Véran possède de nombreux atouts, notamment son architecture rurale remarquable hors de la vallée. Vous pourrez y admirer ses maisons typiques formées d'un sous-bassement en pierre surmonté d'une élévation en mélèze appelée "fuste" (troncs d'arbres empilés et croisés aux angles). Ces lieux servaient d'habitation, d'écurie et de stockage des récoltes. Le village est divisé en cinq quartiers qui possèdent chacun leur fontaine en bois de mélèze.

➤ Le pays des cadrans solaires :

On peut découvrir plus d'une vingtaine de cadrans solaires à Saint-Véran, certains datent de la période de la Renaissance et d'autres sont plus contemporains mais tous sont d'une richesse architecturale exceptionnelle. Les plus célèbres ont été réalisés de 1840 à 1845 par un artiste piémontais : Giovanni Francesco Zarbula.

Votre accompagnateur vous fera découvrir toutes les richesses de ce village lors d'une visite guidée. Pour en savoir plus : www.saintveran.com

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 12/09/2023