

# Jeunes aventuriers à la découverte des activités en montagne (multi-activités)



## ***PRESENTATION***

Séjour en étoile

6 jours, 5 nuits, 5 jours d'activité

Découvrir la montagne en famille, c'est possible !

Basés aux portes du Queyras, vous découvrirez au cours du séjour le plaisir des activités de montagne en famille. Les activités ludiques de ce séjour ont été conçues et réfléchies pour vous et vos enfants à partir de 8 ans : randonnées à la demi-journée, descente facile en raft, accrobranche, vélo en famille et pour finir, une nuit insolite en petit refuge de montagne.

Logés en centre de vacances, Guillestre est un lieu également idéal pour vos activités en fin de journée : piscine, plan d'eau...

### ***Nos points forts...***

- Un séjour pour les enfants à partir de 8 ans
- Des activités ludiques et encadrées par des professionnels tout au long de la semaine
- Des temps de détente pour être en famille
- Une nuit en plein montagne dans un charmant refuge
- Un accompagnateur en montagne qui est présent durant la semaine et qui coordonne vos

activités

# PROGRAMME

## Jour 1

Accueil par votre accompagnateur à 19 h le dimanche soir à l'hébergement.

## Jour 2

### **Le matin : Balade à pied - La légende de la Rue des Masques**

Pour cette matinée de mise en jambes, vous en prendrez plein les yeux ! Vous découvrirez deux paysages en peu de temps : le plateau de Guillestre qui offre une vue incroyable sur les plus hauts sommets des Écrins et sur la citadelle de Montdauphin fortifiée par Vauban, puis les profondes gorges du Guil. Partons à la découverte de cette Rue des Masque, dont le nom cache un côté mystérieux...

### **L'après-midi : Activité sur l'eau - Baptême en raft**

Pour se rafraîchir, vous découvrirez la Durance, rivière aux couleurs émeraude de renommée internationale. Le parcours permet de découvrir l'activité sans se faire peur et en toute sécurité : dans votre combinaison de cosmonaute aquatique, vous descendrez des rapides ludiques, vous vous baignerez dans des recoins de rivière inaccessible par la route, vous pourrez même sauter des rochers ! Bref, pour vos Robinsons aventuriers, cette descente en eau-vive un brin rafraichissante, se veut avant tout facile et ludique.

## Jour 3

### **Le matin : Balade à pied - Le vallon de Chagne et de Panacelle**

Départ à pied du centre pour une balade qui nous emmène sur les hauteurs entre Guillestre et Risoul village au cœur d'un petit vallon où nos aînés ont aménagé des canaux d'irrigation permettant d'amener l'eau à leurs pâturages. Nous baignerons entre lumière de l'adret et mélézin ombragé de l'ubac.

### **L'après-midi : Et si l'écureuil c'était moi ? - Accrobranche**

Nous vous proposons de trouver un peu fraîcheur en altitude au cœur d'une forêt de pin et de mélèzes. Direction Vars pour découvrir un parcours en accrobranche adapté aux enfants dès 8 ans. Sur ces parcours, vous pourrez regarder vos enfants évoluer depuis le sol, ou alors tenter l'aventure et suivre vos chérubins dans les arbres...

## Jour 4

### **Le matin : Ça roule ! - Balade en VTT**

Bikers en herbe ou véritables petits riders cette matinée sera avant tout ludique, facile et adapté à tous. Un seul mot, le plaisir en famille ! Accompagnés d'un moniteur, vous évoluerez en toute sécurité pour découvrir un itinéraire le long de la Durance, et pourquoi pas tremper les pieds dans l'eau ! Un vrai plaisir pour une progression adaptée à chacun.

### **L'après-midi : libre**

Un temps pour vous, en famille, pour découvrir à votre rythme les curiosités locales : la Fontaine Pétrifiante, les sources d'eau chaude de Plan du Phazy, ou tout simplement ne rien faire : rafraîchissement au bord du plan d'eau ou lac de Serre-Ponçon !

En fin de journée, vous retrouvez votre accompagnateur pour finaliser la préparation de votre sac.

## Jour 5

### **Randonnée d'altitude : Allons passer la nuit en refuge en pleine montagne**

Nous voilà partis pour passer une nuit en pleine montagne sur un site exceptionnel. Ces deux jours seront avant tout l'occasion de prendre un peu d'altitude et de comprendre les enjeux de ce petit îlot de vie au milieu des alpages. Le départ se fait tranquillement en milieu de matinée, un petit transfert nous permet de découvrir les Gorges du Guil et le promontoire de Château Queyras. Nous prenons de l'altitude au cœur de la forêt de mélèze jusqu'à notre point de départ, véritable point d'observation sur ces Gorges ! L'itinéraire de randonnée permet de démarrer en douceur, sur un sentier balcon agréable avant de rejoindre l'alpage et le refuge.

## Jour 6

### **Découverte des Chalets de Furfande**

Pour terminer cette semaine, nous découvrirons un des plus beaux alpages typiques du Queyras, avec pas moins de 300 petits chalets synonymes d'une vie autrefois très active. Quelques marmottes au programme et sans doute quelques ongulés...En toile de fond, nous aurons toujours les sommets du Queyras, en particulier le massif de la Font-Sainte qui culmine à plus de 3 200m ! Retour aux véhicules en fin d'après-midi, puis transfert au centre de vacance.

Fin du séjour après la randonnée.

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

En fonction de la météorologie ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

RDV à 19 h le jour 1 par votre accompagnateur qui sera présent tout au long de la semaine.  
L'hébergement sera précisé sur votre convocation, reçue 15 jours avant votre départ.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

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 arrivez en journée nous précisez si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

## DISPERSION

Le vendredi en fin de journée après la randonnée

Pour les participants venus en train, transfert en gare de Montdauphin-Guillestre.

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx - Paris via Briançon.
  - Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx (Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr). Tarif 2021 : 12€)
  - Retour à Oulx : Si vous repartez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement la gare d'Oulx. Renseignement et réservation obligatoire : [www.autocars-imberty.com](http://www.autocars-imberty.com) - 04 92 45 18 11

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)).

## FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Contact de votre assurance voyage

## NIVEAU

### 2 chaussures

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, **ce séjour est accessible à tous ! Dès 8 ans, vos enfants ne rencontreront pas de difficulté.** Le choix des balades et des activités est adapté dès leur âge.

Vous cheminez sur des itinéraires vallonnés de 15 à 20 km ou itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière de 400 à 600 m de montée et/ou descente pour 4 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Les itinéraires sont choisis sur des sentiers bien tracés sur la majorité du circuit. Pas de panique, votre accompagnateur est là pour vous guider et vous rassurer, quel que soit votre niveau physique.

## HEBERGEMENT

Selon la saison, vous serez hébergés dans un des deux centres de vacances du village, en chambres de 2 personnes ou 4 personnes.

Vous bénéficiez de la mise la disposition des draps et des serviettes.

Votre hébergement se situe à proximité du centre du village (15 min maximum selon l'hébergement).

Les repas froids du midi sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit... Ces pique-niques sont réservés auprès des hébergements ou préparés par l'accompagnateur à l'aide des produits et commerces locaux.

Pour le soir du jour 5, vous dormirez en refuge de montagne au milieu des alpages. Selon les disponibilités et pour vous rassurer, possibilité d'avoir des chambres de 2 ou 4 personnes (avec supplément).

## TRANSFERTS INTERNES

Pour les activités de randonnée, nous utilisons un minibus 8 personnes en plus de l'accompagnateur.

Pour les autres activités, en particulier l'accrobranche, vous pouvez être amené à utiliser votre véhicule

ou à utiliser les navettes locales.

## PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages resteront au centre de vacances durant la semaine.

**Pour les balades à la demi-journée et les sorties vélo** : Un petit sac (20l) contenant vos vivres de course est conseillé.

**Pour la nuit en refuge** : Prévoir un sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée et vos affaires du soir (Affaires de change, drap-sac...).

## GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 12 personnes

## ENCADREMENT

Pour les activités randonnée, vélo de montagne et raft, vous serez encadrés par un professionnel de l'activité, tous diplômés de leur discipline et connaissant très bien leur territoire.

Ils s'engagent 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, organisation d'un secours...
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion leur connaissances pour la nature.
- Être disponible et à votre écoute.

Pour l'activité accrobranche, après une présentation du matériel et un essai sur un parcours adapté, vous évoluerez en autonomie dans les arbres mais le personnel du parc se tiendra à votre disposition au sol.

Votre accompagnateur en montagne organisateur sera présent les jours suivants :

- Dimanche soir pour votre accueil
- Lundi et mardi matin pour les randonnées puis lors du pique-nique.

- Mercredi soir pour faire un point avec vous sur vos sacs
- Jeudi et vendredi pour la sortie en refuge

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de taille moyenne
- Vêtements contre le froid : veste polaire, anorak, chemise, pull-over, bonnet de laine ou bandeau
- Pantalon et short pour marcher
- Chaussures de marche en bon état et étanches (rosée, pluie, névés) avec une bonne semelle
- Gourde, couteau
- Lunettes de soleil, chapeau, foulard
- Pharmacie : élastoplast, petits pansements, médicaments personnels, crème solaire
- Vêtements contre la pluie : cape ou veste étanche
- Sacs plastiques (type sac poubelle) pour mettre tout ce qui peut se mouiller en cas de pluie (les sacs à dos ne sont jamais vraiment étanches)
- Bâtons de marche

### Pour la nuit au refuge

- Un drap-sac + 1 petite serviette de toilette
- Des affaires de rechange pour le soir (tee-shirt, pantalon)
- Vos affaires de toilette
- Nb : Votre accompagnateur vous expliquera comment bien préparer votre sac.

### Pour le rafting

- Maillot de bain
- Une paire de basket

### Pour le vélo

- 1 tenue de cycliste adaptée : cuissard, tee-shirt respirant pour l'effort
- 1 pantalon confortable pour le vélo
- des chaussures adaptées pour le vélo
- 1 coupe-vent ou gore tex
- des gants de vélo, voire gants complets suivant la saison (non fournis)
- 1 ou 2 bidons ou poches d'eau dorsales (type Camel Back)



## **Pharmacie personnelle**

- 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)

En cas d'oubli, vous trouverez sur place, pharmacies et magasins de sport pouvant vous dépanner.

## **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.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Du dimanche soir au vendredi fin de journée

6 jours, 5 nuits, 5 jours d'activité

Date de début	Date de fin	Etat	Adulte	Enfant
03/07/2022	08/07/2022	Annulé	695 euros	595 euros
10/07/2022	15/07/2022	Annulé	695 euros	595 euros
17/07/2022	22/07/2022	Annulé	695 euros	595 euros
24/07/2022	29/07/2022	Annulé	695 euros	595 euros
31/07/2022	05/08/2022		695 euros	595 euros
07/08/2022	12/08/2022	Confirmé	695 euros	595 euros
14/08/2022	19/08/2022	Confirmé	695 euros	595 euros
21/08/2022	26/08/2022		695 euros	595 euros

Nuit supplémentaire :

- Prix adulte : 40€/pers
- Prix enfant : 30€/pers

Pour les chambres de deux, nous consulter.

## LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en 1/2 pension en centre de vacances ou en auberge de jeunesse
- Les repas du midi
- Les transferts en minibus pour les balades
- Un accompagnateur toute la semaine sauf dans vos temps libres
- L'encadrement par un professionnel des activités Raft, VTT, accrobranche
- Le matériel nécessaire aux activités
- La nuit au refuge en pension complète

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et autres consommations lors des repas
- Les assurances

- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »
- Le transfert pour rejoindre l'accrobranche

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'ESPRIT DU SÉJOUR

Au départ d'un hébergement accueillant vous découvrirez chaque jour une activité différente. Ce sera pour vous l'occasion profiter d'un terrain de jeu unique, préservé du tourisme de masse.

Conçu pour partager des activités en famille, vous profiterez d'activités ludiques, faciles et adaptées à votre niveau. Pour plus de sérénité, un accompagnateur sera présent tout au long de la semaine pour vous emmener sur les activités.

Vous profiterez également de temps libre pour vous retrouver en famille.

### LE VILLAGE DE GUILLESTRE (Extrait : [www.ville-guillestre.fr](http://www.ville-guillestre.fr))

Le Guillestrois possède de nombreux atouts : villages de caractère au patrimoine important, un environnement naturel riche et préservé, un site Vauban classé UNESCO, une base d'eau vive, une base de loisirs, la proximité de stations de ski du Queyras de Risoul et de Vars.

Arpentez les sentiers mythiques du GR 58 et GR5, plongez dans les eaux du Guil et de la Durance 5 mois dans l'année, explorez les itinéraires cyclo pour tous les niveaux, les sensations aériennes, les joies de la glisse, de la pêche... et tant d'autres activités de montagne pour des vacances résolument inoubliables !

Guillestre dominant les gorges du Guil a connu, au même titre que toute la région une histoire mouvementée, subissant diverses influences au rythme des guerres franco-italienne et des guerres de religion. Ancienne place forte, le patrimoine reste important et les anciennes portes de la ville permettent encore aujourd'hui d'accéder au centre ancien. Il faut y visiter l'église Notre Dame d'Aquilon dont les colonnes du porche reposent sur 2 statues de lion couché. La vieille ville a conservé une partie de ses fortifications et la Tour d'Eygliers domine Guillestre qui compte 2.400 habitants et regroupe une grande partie des activités économiques et administratives du canton dont elle est le chef-lieu. Sa situation permet un accès aux stations de ski de la Forêt Blanche Risoul et Vars et aux villages du Queyras. Une grande partie du territoire de la commune est incluse dans le Parc naturel régional du Queyras. Le plateau du Simoust domine les gorges du Guil et offre un panorama, sur Eygliers et Mont-Dauphin (Classée au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO).

Guillestre offre toutes les commodités : commerces et hébergements. L'Office de Tourisme vous y accueillera toute l'année.

### LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Vauban a fait construire à partir de 1693, cette extraordinaire place forte en haute montagne sur un plateau dominant le confluent du Guil et de la Durance au débouché de la vallée du Queyras et du col de Vars.

Ensemble remarquable et entièrement préservé, Mont-Dauphin constitue l'archétype de place forte de

montagne, avec son arsenal, ses deux magasins à poudre, ses casernes au rempart et son église, restée inachevée.

Le Comité du patrimoine mondial a décidé d'inscrire en juillet 2008 les fortifications de Vauban présentées par l'État français au titre du patrimoine mondial de l'Unesco

Ce site fortifié présente une facette de l'œuvre de Vauban, complémentaire aux autres sites classés. Le choix des sites repose sur les critères suivants : représentativité de l'évolution du système de défense de Vauban, d'un type de fortification et d'un type de site géographique (bord de mer, plaine, montagne), état de conservation des fortifications et authenticité, environnement paysager, politiques de mise en valeur et de protection existantes.

## **CARTOGRAPHIE**

Carte TOP 25 IGN 3537ET

## **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, ou, pour la période actuelle, Le Dernier Refuge de Nicolas Crunchant.

