

Le Queyras : une carte postale enneigée



PRESENTATION

Séjour en étoile sous le signe du bien-être. Confort hôtel 4* ou 3*
7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

Ce séjour sans accompagnateur privilégie la découverte à l'exploit sportif, mais aussi la détente et la relaxation à partir d'hébergements réputés du Queyras. A vous de choisir le confort qui vous convient. Quel que soit le lieu et votre niveau de forme, vous aurez une flexibilité de programme pour découvrir en sécurité les vallées enneigées du Queyras.

« Être bien » est le maître mot du séjour !

À l'hôtel**** La Ferme de l'Izoard à Arvieux

Cet hôtel de charme, maison fleurant bon le bois ancien, reconstitution fidèle des fermes de la vallée, est l'une des adresses les plus agréables du Queyras. Un accueil sympa, des chambres confortables et une piscine chauffée toute l'année avec jacuzzi et hammam en font un lieu idéal après avoir randonnée dans le Parc régional du Queyras. Le restaurant propose une cuisine soignée, équilibrée et savoureuse composée de produits frais.

Hôtel *** l'Équipe de Molines

Au cœur de la vallée des Aigues, Patricia et Philippe vous accueillent dans leur hôtel familial avec une grande terrasse et vue panoramique sur vos futures randonnées. Les chambres sont confortables,

chaleureuses et bien équipées. Vous disposez pour le séjour d'un espace bien-être entièrement conçu pour la détente : piscine intérieure chauffée, spa, sauna et hammam.

Nos points forts...

- *Un séjour en liberté à votre convenance.*
- *Un véritable moment de détente à l'hébergement et en pleine nature*
- *Un séjour composé de balades faciles à composer soit même*
- *Des accès au spa chaque jour*
- *Des professionnels du pays personnalisent vos circuits et vous forment à la sécurité hivernale*

PROGRAMME

Jour 1

Si vous arrivez en voiture, en semaine :

RDV le jour 1 entre 14 h 30 et 17 h 30 à nos bureaux.

Accueil pour la remise de votre dossier de voyage. Présentation et initiation au maniement de l'équipement de sécurité : dva (détecteur de victime d'avalanche) + pelle + sonde par un professionnel de la montagne.

Si vous arrivez en train, ou en voiture le week-end :

Votre dossier vous sera remis à votre hébergement et une personne responsable de l'agence viendra vous accueillir et vous présenter le matériel de sécurité.

Jour 2 au jour 6

Randonnées au départ de Saint-Véran

Visite du village de Saint-Véran et balade de découverte « Les balcons de Saint-Véran »

Journée où vous découvrirez les richesses de « la commune la plus haute d'Europe » : ses maisons typiques, ses cadrans solaires, ses fontaines en bois, ses fours à pains...

Coté raquette, vous effectuerez une petite randonnée en versant ensoleillé. Ce magnifique circuit en boucle et en balcon sur la vallée vous permettra de contempler le village vu d'en haut et de bénéficier d'un panorama unique sur les sommets environnants.

Dénivellations : + 250 à 400 m, - 250 à 400 m Temps de marche : 3 h 00 à 4 h

La Croix de Curlet (2 301 m)

Découverte de la forêt typique du Queyras, mélange de pins cembro et de mélèzes. Fabuleux panorama depuis la Croix vers Saint-Véran et sur les cimes frontalières avec l'Italie.

Dénivellations : - 170 m, + 450 m, - 450 m, + 170 m Horaire : 4 h

Randonnées au départ de Molines

Les balcons de la vallée des Aigues

Au départ de Saint-Véran, découverte des hameaux et villages typiques de la vallée : La Chalp, Molines, Pierre Grosse. Belle promenade en versant sud le long d'un ancien canal offrant un beau panorama sur

les villages et les sommets du Queyras.

Dénivellations : - 350 m, + 350 m Horaire : 4 h 30

Les alpages du Bûcher (2 254 m) : Vue à 360° sur le Queyras

Montée douce en forêt, jolies clairières offrant de belles vues sur la vallée, pour rejoindre le col des Prés Fromage et ses chalets puis le belvédère exceptionnel du sommet Bûcher. Les nombreux chalets d'alpage, un repas auprès du feu dans la bergerie du "Clot l'Henri" bref, une journée riche et inoubliable !

Dénivellations : + 500 m, - 500 m Horaire : 4 h 30

Le Vallon du Longet : sous l'ambiance des hautes cimes

Sur la route du col Agnel, là où la route s'arrête entre l'automne et le printemps, vous découvrirez un itinéraire qui vous emmène très vite au-delà des mélèzes. Une vraie randonnée aux allures alpines, avec selon votre niveau de forme l'ascension jusqu'au col qui porte le même nom.

Dénivellations : + 400 m à 700m , - 400 m à 700m Temps de marche : environ 4 h à 6 h

Randonnées au départ d'Arvieux

Le lac de Roue et le hameau perché de Souliers (1 850 m)

Cette journée vous permettra de découvrir un site splendide qui dégage une atmosphère particulière... certains le comparent aux espaces sauvages des lacs canadiens ! Vous apercevrez au loin le petit hameau perché de Souliers où une certaine tradition agricole perdure. Ici vivent encore une quinzaine d'habitants accrochés à leur terre !

Dénivellations : + 250 m, - 250 m Temps de marche : environ 4 h 30

Mythique Casse-deserte

Randonnée qui vous mène sur les traces du Tour de France cycliste ! Fermée en hiver, la route devient un terrain de jeux pour tous les amateurs de neige. Depuis le haut de la vallée, nous vous invitons à rejoindre le célèbre point de vue de la Casse-Déserte où vous pourrez observer un paysage unique sculpté par le temps.

Dénivellations : + 300 à 550 m, - 300 à 550 m Temps de marche : environ 4 h

Les Chalets de Clapeyto

Paysages uniques que l'on voit sur de nombreuses cartes postales d'hiver, cette randonnée sera sans aucun doute la petite cerise sur le gâteau qui viendra couronner votre séjour. Quel que soit votre niveau, et même si vous n'atteignez pas cet alpage, vous randonnerez dans un cadre magique, en pleine nature au milieu des montagnes loin des itinéraires piétons balisé en pied de station.

Dénivellations : + 550 m, - 550 m Temps de marche : environ 4 h à 5 h de marche

Jour 6

Fin du séjour après votre dernière randonnée

(Pour information En 2022 : départ des navettes autour de 18 h 30, à vérifier pour 2023 auprès du transporteur Zou lors de l'organisation de votre voyage et avant réservation de vos billets de train, au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr).

COMPLEMENT DE PROGRAMME

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme. Le déroulement du programme tiendra compte de la solution d'hébergement choisi.

Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Si vous arrivez en voiture, en semaine :

RDV le jour 1 entre 14 h 30 et 17 h 30 à nos bureaux.

Accueil pour la remise de votre dossier de voyage. Présentation et initiation au maniement de l'équipement de sécurité : DVA (détecteur de victime d'avalanche) + pelle + sonde par un professionnel de la montagne.

Si vous arrivez en train, ou en voiture le week-end :

Votre dossier vous sera remis à votre hébergement et une personne responsable de l'agence viendra vous accueillir et vous présenter le matériel de sécurité.

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

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
 - À Oulx, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Renseignement et réservation : www.autocars-imberty.com - 04 92 45 18 11

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 2023 ne sont pas encore disponibles à la période de conception de cette fiche.

Basse saison : 1 liaison par jour en semaine (le matin), et 4 liaisons par jour du vendredi au dimanche

Haute saison (vacances scolaires) uniquement : 4 liaisons par jour tous les jours

Nous vous invitons à consulter Zou lors de l'organisation de votre voyage et avant réservation de vos billets de train, au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr.

Quelle que soit la saison, afin de faciliter votre arrivée en train, nous pouvons vous organiser le transfert depuis la gare avec un taxi : 85 € / trajet (groupe jusqu'à 7 personnes au-delà, nous consulter).

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 Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.

2e 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 ».

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 Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

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 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 D 947.

Contact répondeur « État des routes »

Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter 04 92 24 44 44 (équipements spéciaux obligatoires pour franchir certains cols : pneus neige ou chaînes).

Pour atteindre l'hôtel 3* L'Équipe à Molines en Queyras:

Gagner le village de Château Queyras (forteresse) puis poursuivez vers Ville-Vieille 2 km plus loin. Au carrefour giratoire (maison de l'Artisanat) tourner à droite en direction de Saint-Véran. Lorsque vous arrivez à Molines, gardez la direction de Saint-Véran, jusqu'à la station de ski (Clot de la Chalp). Ne prenez pas la route qui dévie la station, mais prenez la route à sens unique sur 50 m, et vous arrivez devant l'hôtel.

Pour atteindre l'hôtel** La Ferme de l'Izoard à la Chalp d'Arvieux**

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902 puis D 947). Peu avant d'arriver au village de Château Queyras (forteresse) vous trouvez un carrefour avec la direction sur votre gauche « Arvieux / Col d'Izoard ». Vous gagnez le village de Arvieux (à 5 km environ), que vous traversez pour atteindre, 1 km plus loin, le hameau « La Chalp » (remontées mécaniques). L'hôtel est situé peu au-dessus du magasin de sport « Intersport ».

Si vous souhaitez arriver la veille

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.

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, vous **les équipements spéciaux** (pneus neige ou chaînes à disposition) **sont obligatoire**. 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 !

Navette

Possibilité de rejoindre le Queyras en bus depuis Marseille et Paris.

- Les horaires depuis Paris : Départs réguliers les vendredis / samedis / dimanches.
- Les horaires depuis Marseille : Départs réguliers les vendredis / samedis.

Ces lignes seront effectuées avec des cars Grand Tourisme de dernière génération répondant aux normes Euro 5 et 6.

Plus de renseignements et réservation directement auprès du transporteur.

www.autocars-imberty.com

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58

DISPERSION

Fin du séjour le jour 6 en fin de journée après votre randonnée.

Pour les participants venus en train, transfert en bus local à la gare de Montdauphin-Guillestre, en fin de journée autour de 18h30 pour rejoindre le train de nuit en direction de Paris (Non compris dans le prix du séjour).

Retour à la gare

À la période où nous établissons cette fiche technique, les horaires de navettes pour l'hiver 2023 ne sont pas encore défini. Nous vous invitons à vous renseigner auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr lors de l'organisation de votre voyage.

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.
- un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Oulx depuis le Queyras.

Renseignements et réservation : 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 <https://www.sncf-connect.com/>.

Quelle que soit la saison, afin de faciliter votre arrivée en train, nous pouvons vous organiser le transfert vers la gare avec un taxi : 85 € / trajet (groupe jusqu'à 7 personnes au-delà, nous consulter).

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).

NIVEAU

2 chaussures.

Accessible à tous. Randonnée de 3 heures à 5 heures de marche en moyenne avec peu de dénivellation positive. Rythme tranquille. Sac à dos léger, pas de difficultés techniques.

Dénivelés de 200 à 600 mètres.

Les enfants à partir de 10 ans peuvent se joindre aux balades s'ils ont l'habitude de faire un peu de sport et s'ils sont motivés par la raquette.

HEBERGEMENT

Le séjour se déroule dans le même hôtel, vous choisissez votre confort pour 6 nuits consécutives

HÉBERGEMENT À L'HÔTEL 4* « LA FERME DE L'IZOARD »

Très bien situé dans le village, notre hébergement bénéficie d'un panorama exceptionnel sur la vallée et les sommets environnants. De construction récente, il offre tout le charme et le confort d'un petit hôtel de montagne. Vous serez logés en chambre grand confort, et vous trouverez auprès de Alix et Yannick un accueil chaleureux !

L'ESPACE BIEN-ÊTRE

Pour éliminer les fatigues de la randonnée, une piscine couverte et chauffée ainsi qu'un hammam sont en accès libre. Un sauna et un jacuzzi privatif sont à disposition sur réservation par tranche d'1/2h. Vous prendrez les repas du soir dans une magnifique salle de restaurant au décor montagnard où une cuisine généreuse et variée, alliant traditions du terroir et plats exotiques vous réglera.

HÉBERGEMENT À L'HÔTEL 3* « L'ÉQUIPE DE MOLINES EN QUEYRAS »

Au cœur de la vallée des Aigues, Patricia et Philippe vous accueillent dans leur hôtel familial avec une grande terrasse et vue panoramique sur vos futures randonnées. Les chambres sont confortables, chaleureuses et bien équipées. Vous disposez pour le séjour d'un espace bien-être entièrement conçu pour la détente : piscine intérieure chauffée, spa, sauna et hammam.

L'ESPACE BIEN-ÊTRE

En accès libre, vous avez un accès tous les jours à un espace conçu pour la détente et le bien-être : piscine chauffée, spa, sauna et hammam.

Les pique-niques de midi

Vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Si vous le souhaitez, vous pouvez également réserver auprès des hébergeurs vos repas froids du lendemain. Il suffit de les

commander à votre arrivée.

TRANSFERTS INTERNES

Attention, vous devrez utiliser votre véhicule ou navette locale inter villages. Cette navette fonctionne tous les jours en haute saison, et uniquement le mardi et jeudi en basse saison. Le cas échéant, nous pouvons également vous proposer un service de navette taxi.

GROUPE

Départ assuré à partir de 2 personnes.

Le prix indiqué correspond à une base de 2 personnes en chambre.

Il est possible d'ajouter une personne supplémentaire dans la même chambre (enfants uniquement).

ENCADREMENT

Séjour sans accompagnateur

Le balisage

Les itinéraires détaillés dans le carnet de route ne sont qu'indicatifs. Ils sont réservés à de bons marcheurs et empruntent des itinéraires non balisés ou indiqués par des panneaux à certains endroits ! La base de la sécurité pour randonner à raquette est de savoir lire une carte IGN au 1/25 000 car le balisage n'est pas toujours facilement repérable à cause de la neige et nous vous conseillons d'être particulièrement vigilant sur votre itinéraire à l'aide de la carte et de l'altimètre, voire du GPS. Il est important de savoir apprécier l'état du manteau neigeux !

Les temps de marche

Ils dépendent évidemment pour beaucoup de l'état de la neige lors de vos étapes. Si les itinéraires ont été fréquentés récemment la neige sera damée ou tassée et vous serez forcément plus rapide que si vous devez faire votre trace après une petite chute de neige. Il vous appartiendra de tenir compte de ces éléments lors de l'organisation de vos journées.

L'organisateur ne peut en aucun cas être tenu pour responsable d'un problème quel qu'il soit, survenu pendant le parcours de votre randonnée (état de l'itinéraire, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de la carte...).

Si vous deviez utiliser les services d'un transporteur pendant ce séjour (mauvais temps, retard, fatigue excessive, égarement ou autres imprévus...) ceux-ci restent évidemment à votre charge et sous votre

responsabilité.

Nous vous fournissons pour la durée du séjour les documents indispensables à la randonnée (carnet de route, cartes...).

Téléphonie mobile

De nombreuses zones montagnardes ne sont pas couvertes par les réseaux de téléphonie mobile. Toutefois, pour votre sécurité nous avons organisé les étapes de ce circuit dans des secteurs où des opérateurs sont présents.

Demande de secours

En cas de besoin vous devrez composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

Météo

Vous marchez sous votre propre sécurité, il vous convient de vous renseigner chaque jour sur les conditions météo auprès de météo-france Briançon au 3250 (2€99/ appel).

DOSSIER DE RANDONNEE

Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière à vos documents fournis. Conscient de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons d'avantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier et vous proposons :

- Un carnet culturel vous décrivant le patrimoine local et précisant les informations pratiques telles que les commerces ou services à disposition dans les villages
- Un carnet de route contenant la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit
- La carte personnalisée au 1/30 000e compatible GPS qui couvre votre itinéraire, tracée deux jours avant votre départ selon les conditions du moment.
- Sur demande :
 - L'envoi de la trace gps au format *.gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
 - La mise à disposition de l'application « Roadbook »
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

L'application mobile (à demander dès votre réservation) : Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géo localise et vous guide en

temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en court de route pour vérifier votre positionnement. Par sécurité, selon l'autonomie de votre téléphone et parce que la recharge des téléphones en refuge est impossible, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

NOTA : REMISE DES DOCUMENTS

Avant votre départ : Au plus tard, 15 jours avant votre départ vous recevrez votre convocation vous indiquant le lieu de rendez-vous et le détail des hébergements qui vous accueilleront tout au long du séjour. Si vous l'avez demandé : Nous vous mettons également à disposition vos codes d'accès pour l'application, et nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours.

Sur place : Vous serez accueillis par un professionnel de la montagne du pays. Il vous remettra l'intégralité de votre dossier lors de l'accueil du jour 1 à nos bureaux ou à votre hébergement à partir de 17 h 30 si vous venez en train.

Ce temps de rencontre sera l'occasion de vous transmettre les dernières informations concernant votre itinéraire (état des sentiers, présence éventuelle de neige sur certains cols en début de saison, prévision météo...) et d'échanger avec vous quelques conseils sur votre équipement et matériel nécessaires au bon déroulement de votre séjour.

À la fin de votre séjour, les éléments de votre dossier vous sont laissés à disposition.

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 équipés 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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).

- une veste chaude en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, surtout en hiver car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses.

Éviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner

- 1 bonnet
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon adapté à la marche (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- 1 maillot de bain pour l'accès l'espace bien-être

Le matériel indispensable

- 1 sac à dos de 30/35 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 (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux 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 d'excellente qualité
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette 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 (facultatif)
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire et écran labial

Pour le soir à l'hébergement

- vos affaires de rechange
- maillot de bain pour l'espace bien-être

Pharmacie personnelle (votre guide à 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)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Formule liberté, sans accompagnateur

2 personnes minimum

Formule 7 jours / 6 nuits / 5 jours de marche

PRIX PAR PERS HOTEL 3* - base Chambre 2 pers : 795€/pers

- Supplément single : 85 €
- Nuit supplémentaire (Formule demi-pension) base 2 pers : 115€/pers
- Nuit supplémentaire (Formule demi-pension) chambre individuelle : 130€

PRIX PAR PERS HOTEL 4* - base Chambre 2 pers: BASSE SAISON 795€ /pers / HAUTE SAISON 895€/pers

- Supplément single : BASSE SAISON 295 € / HAUTE SAISON : 385 €
- Nuit supplémentaire (Formule demi-pension) base 2 pers : BASSE SAISON : 110 €/pers / HAUTE SAISON : 130 € / pers
- Nuit supplémentaire (Formule demi-pension) chambre individuelle : BASSE SAISON : 170 €/pers / HAUTE SAISON : 190 € / pers

FORFAIT TRANSFERT GARE <-> HOTEL : 85 € LE TRAJET

LE PRIX COMPREND

- La demi-pension du jour 1 soir au petit-déjeuner du jour 6
- Les accès piscine et Spa selon la description des hébergements
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et bâtons
- Le dossier de randonnée

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les entrées des visites prévues au programme
- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les options massages payantes non mentionnées dans le prix comprend
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts aller/retour de la gare à l'hébergement
- Les transferts décrits au programme de randonnée
- Les suppléments liés aux repas des réveillons

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Au départ d'un hébergement de très grande qualité, vous pourrez découvrir chaque jour les trésors naturels et humains du Queyras. Paysages somptueux, observation éventuelle de chamois ou d'oiseaux de montagne, visites de villages et de hameaux, vous apporteront un grand moment de détente et de convivialité. Un séjour, donc, d'une grande diversité, pour se ressourcer dans une région préservée du tourisme de masse. Une semaine garantie sans stress !

INFORMATIONS SUR LE VILLAGE DE SAINT-VÉРАН

Saint-Véran, là où le coq picore les étoiles !

Perché à 2 042 mètres d'altitude, le village de Saint-Véran, « commune la plus haute d'Europe », profite comme le reste de la région du climat sec et ensoleillé des Alpes du Sud. Aujourd'hui, une trentaine d'enfants occupent les bancs des deux classes de l'école maternelle et primaire et le devenir des 290 âmes qui vivent toute l'année au village dépend évidemment du tourisme. Bien sûr, les activités agricoles et pastorales ont perdu de l'importance, mais elles permettent de conserver tous les aspects d'une localité rurale de montagne où l'artisanat est également très vivant.

- Un habitat unique en Europe :

Les constructions de Saint-Véran résultent de l'adaptation, dès le Moyen Âge, à la vie en haute altitude et sont un modèle unique de l'habitat alpin. Le rez-de-chaussée est construit en murs de pierres très épais et la partie supérieure appelée "fuste" est faite de troncs d'arbres empilés et croisés aux angles. Elle servait autrefois à faire sécher puis à abriter la récolte de fourrage pour nourrir les bêtes durant les longs mois d'hiver. Ce bâtiment est relié à un autre plus petit, en pierre, appelé le "Caset".

- 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.

INFORMATIONS SUR LE VILLAGE DE ARVIEUX

Au pied du col Izoard, s'étend la vallée d'Arvioux et ses 13 hameaux. Nommée aussi Val D'Azur, l'appellation de la vallée est en rapport avec le ciel toujours très bleu, Arvioux bénéficie d'un climat privilégié. Une activité agricole importante s'y est donc toujours développée. Il est à remarquer l'architecture des vastes fermes du vallon, exposées sud avec des séries d'arcades sur 2 ou 3 niveaux, style d'origine italienne.

Les Arvidans n'ont pas été épargnés au cours des siècles : les guerres de religion, la peste, les incendies

ont marqué les esprits. La population s'est toujours serrée les coudes et plus qu'ailleurs dans le Queyras la communauté d'Arvieux est solidaire. Les pratiques communautaires sont légion, pour preuve le four collectif de Brunisard surmonté de son campanile en bois ou tour du procureur, haut de 11 m. Il était utilisé pour convoquer les Arvidans aux corvées, réunir les villageois pour la prise de décisions importantes, pour avertir d'un incendie ou d'un fléau.

Arvieux a su garder tout son caractère en conservant ses activités pastorales et artisanales. La vallée jouit de la présence de la fabrique des jouets du Queyras, d'un potier, d'une ferme de découverte. Les amateurs de patrimoine culturel et traditionnel ainsi que les amoureux de la montagne trouveront à Arvieux le lieu d'un séjour riche d'apprentissage.

La maison du Parc naturel régional du Queyras se situe à Arvieux. Les bureaux du Parc sont abrités dans cette vieille ferme arvidanne. Les loggias et le cadran solaire ont été restaurés en 2004. Cette bâtisse se nomme la Maison Fantin. Elle possède trois étages qui hébergent également la bibliothèque multimédia. Les galeries enrichies d'arcades sont ornées d'un magnifique décor à fresques datant du 18ème siècle. Le Parc naturel régional du Queyras, soucieux de promouvoir son patrimoine, ne pouvait trouver plus belle maison pour s'y établir...

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.

ACTIVITES

L'OPTION MASSAGE et SOINS

En option, vous pouvez réserver dans chaque établissement un ou plusieurs soins. Nos prestataires fonctionnent vraiment à la carte et s'adaptent à votre demande. Les massages/modelages durent 30 min à 1 h. À votre écoute, et à celle de votre corps, ils personnalisent leurs soins selon le ressenti du moment.

À l'hôtel**** La Ferme de l'Izoard à Arvieux

Claudie, esthéticienne, vous propose :

- Modelage corps détente, 1 h
- Modelage Dos et crâne, 30 min

Sur demande, vous pouvez également bénéficier de soins du visage, des mains, des pieds...

Bénéficiez également d'un moment de détente à la « grotte de sel », une expérience sensorielle unique. Accès possible par petit groupe de 3 pers max.

- Durée 45 min

Le salon de soin se situe à proximité de l'hôtel (5 min à pied)

Information et réservation directement auprès de l'hôtelier après confirmation de notre part de la disponibilité de votre séjour. N'hésitez pas à nous contacter pour prendre des renseignements.

Hôtel *** l'Équipe de Moline

Fort de ses expériences dans le bien-être, la relaxation, le développement à la personne... Isabelle vous propose des massages sensoriels et énergétiques adaptés à votre corps :

- Massage 1 h
- Massage 25 min

Les soins se déroulent directement à l'hôtel. Les réservations et le règlement se font sur place lors de votre arrivée. Cependant, une pré-réservation est préférable, nous contacter directement.