

Les balcons du Queyras 4 jours



PRESENTATION

Randonnée en étoile en hôtel

4 jours, 3 nuits, 3 jours de randonnée

Le Queyras est un véritable paradis pour tous ceux qui souhaitent retrouver des espaces naturels préservés durant leurs vacances. Des villages authentiques, une nature généreuse où abondent les fleurs et la faune sauvage, des lacs d'altitude miroirs des cimes, une semaine de découverte n'est pas de trop pour découvrir toutes les richesses du Parc naturel du Queyras ! Sans oublier le confort de notre hôtel familial situé au cœur d'un village vivant et accueillant.

Aiguilles vous réserve ses boutiques montagnardes et artisans traditionnels, ses bons produits du pays (tourtes, fromages, miel, confitures...). Vous pourrez flâner dans ses petites rues, profiter de son animation estivale et rencontrer les gens du pays qui s'accrochent encore à cette petite vallée.

Nos points forts...

- Un départ assuré à partir de 4 participants

- Un séjour bénéficiant de la "valeur Parc"
- Un panorama complet du Parc Régional du Queyras avec de nombreux lacs
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays
- Un hébergement convivial à Aiguilles

PROGRAMME

Jour 1

Accueil par votre accompagnateur à 19 h le dimanche, lundi ou mardi soir à l'hébergement.

RDV le jour de votre choix (dimanche, lundi ou mardi) à 19 h à l'hôtel** au village d'Aiguilles (voir plus loin la rubrique « accueil » de la fiche pratique).

- Si arrivée dimanche : séjour du dimanche soir au mercredi après la randonnée
- Si arrivée lundi : séjour du lundi soir au jeudi après la randonnée
- Si arrivée mardi : séjour du mardi soir au vendredi après la randonnée

Jour 2 au Jour 4

Ci-dessous, vous trouverez des exemples de randonnées possibles parmi celles que votre accompagnateur vous proposera durant votre séjour. Le choix de ces balades sera effectué de manière judicieuse en fonction des conditions météorologiques bien entendu.

Vallée des Aigues (Molines et Saint-Véran)

COL DES PRÉS FROMAGE ET SOMMET BÛCHER (2 254m) : Première immersion dans le Queyras

Pour cette première journée, n'oubliez pas votre couvre-chef et votre écran solaire. Nous vous promettons une belle entrée en matière avec une vue dégagée pour respirer au grand air ! Nous cheminerons entre mélèzes enchantés et prairies verdoyantes, sans voir le temps s'écouler. Au Sommet Bûcher, admirez le panorama à 360° sur les Ecrins, le bas Guil et la vallée de l'Aigue Blanche. Quel endroit choisir pour profiter au mieux de la pause ? Lové au creux d'un mélèze, ou bien assis sur un coussin de boutons d'or lumineux ? L'embarras du choix s'offre à vous...

Au retour, laissez-vous happer dans une autre époque en découvrant la cabane du Clot l'Henri, ancienne bergerie dans un petit coin de paradis.

Dénivelée : + 550 m, - 550 m Temps de marche : 5 h 30

Vallée des Aigues (Molines et Saint-Véran)

CRETES DE LAMARON (2 350 m). OPTION VERS LE PIC DE CASCAVELIER (2 562 m) : Le bonheur se cache dans les détails

Cette balade va mettre vos sens en éveil pour votre plus grand bonheur ! Tendez l'oreille dans la forêt pour reconnaître le chant de la mésange alpestre, et délectez-vous des anecdotes de votre guide à propos d'une célèbre espèce d'oiseau au nom surprenant... Arrivés sur la crête, oh merveille ! Attention où vous mettez les pieds, vous cheminez sur un véritable herbier de la Flore Alpine, pour un plaisir visuel et olfactif ! Amusez-vous à reconnaître ou découvrir ces fleurs toutes plus belles les unes que les autres :

gentianes, asters, géraniums, etc. N'oubliez pas de lever le bout du nez pour admirer la vue plongeante qui s'offre à vous sur le village de Saint-Véran. Pour ceux qui ont encore de l'énergie à revendre, nous irons nous hisser au sommet du Pic Cascavelier en bonus.

Une fois de retour, laissez votre imagination vagabonder en écoutant votre accompagnateur vous raconter la vie traditionnelle du plus haut village d'Europe, entre cadrans solaires et fontaines en bois...

Dénivelée : + 550 m, - 550 m (+ 100 m pour le Pic) Temps de marche : 5 h 30

La journée sous le signe de l'accompagnateur : Surprise insolite

Pour cette journée, laissez-vous surprendre par votre accompagnateur... Il ou elle vous emmènera à la découverte de son jardin secret, un petit coin qu'il affectionne particulièrement et tient à vous faire partager. Main dans la main, il vous guidera selon son imagination et ajoutera sa touche personnelle à cette randonnée. Abandonnez-vous sans attentes, en toute confiance, pour assouvir cette délicieuse curiosité qui vous tenaille...

Dénivelés : entre 400 et 600 m Temps de marche : 5 h maximum

Vallée du col Agnel (frontière italienne)

LACS DE L'EYCHASSIER ET PIC DE FORÉANT (3 080 m) : Prenons un peu de hauteur !

Aujourd'hui, nous allons toucher le ciel du bout des doigts, à plus de 3000 m d'altitude ! Pour atteindre la haute montagne, votre accompagnateur vous conduira au pied du Col Agnel, qui marque la frontière italienne. Sentez-vous ce parfum de Dolce Vita, ou bien est-ce l'air plus pur qui vous étourdit ?...

Accrochez-vous, vous n'êtes pas au bout de vos surprises ! Nous nous élançons, telle une procession, sur les flancs rocaillieux de cette montagne. Le paysage minéral devient progressivement lunaire. Peut-être subsiste-t-il quelques névés, rescapés de la fonte des neiges. Soyez attentifs aux bruits de pierres qui dévalent la pente. Il n'est pas rare de croiser des bouquetins, à l'aise tels des funambules sur ces pentes d'altitude. Si la montée jusqu'au Pic de Foréant peut paraître impressionnante et aérienne, ne vous inquiétez pas, votre guide est là pour assurer vos pas le long de la crête, pour une arrivée... sans voix. Ne ratez pas le clou du spectacle. Au sommet de ce perchoir, le Mont Viso semble si près, du haut de ses 3 841 m ! Votre regard pétille, la promesse de cette randonnée alpine est tenue.

En fin de journée, les amateurs de miels et autres délices de la ruche pourront se régaler d'une halte à la Maison du miel de Molines.

Dénivelée : + 550 m, - 550 m Temps de marche : 5 h

Vallée de Arvieux

LES ALPAGES DE CLAPEYTO ET LES LACS DE LA FAVIÈRE (2 509 m) : Tout droit sorti d'un conte...

Les Chalets de Clapeyto, étape obligée pour tout randonneur qui arpente le Queyras. Aujourd'hui, vous allez découvrir que leur notoriété est plus que méritée ! Plongeons la tête la première dans un décor digne d'un conte de fées. Les chalets semblent posés délicatement sur un tapis constellé de fleurs aux teintes de l'arc-en-ciel au milieu d'une prairie verdoyante. Nous marchons en plein rêve éveillé, éblouis par les alpages et leurs rhododendrons rose vif qui égayent ce tableau vivant. Ressentons ce sentiment d'apaisement qui nous envahit, avant de nous échapper allègrement de ce pays imaginaire.

Dénivelée : + 500 m, - 500 m

Temps de marche : 5 h

Jour 4

Fin du séjour après la randonnée

C'est ici que nous nous quittons ! Vous rejoignez la gare de Montdauphin-Guillestre via un bus local.

Mais ce n'est qu'un aurevoir, le Queyras vous attend pour de prochaines explorations...

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...

Information Covid

Le bon déroulement de ce séjour tiendra compte et pourra être modifié en fonction de la réglementation en vigueur au moment de votre départ. Cela peut concerner :

- Le Pass sanitaire
- La taille du groupe
- L'organisation du programme
- Les services mis à disposition par nos hébergeurs

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil par votre accompagnateur à 19 h le dimanche, lundi ou mardi soir directement à l'hôtel.

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 jour 4 après la randonnée

Pour les participants venus en train, transfert après la randonnée en navette locale (à votre charge).

- Pendant les vacances scolaires : arrivée en gare 19h15 (horaire informatif 2021, à vérifier pour 2022).
- Hors vacances scolaires, nous vous conseillons une nuit supplémentaire, et un départ le lendemain matin, vous pourrez utiliser la navette régulière (à votre charge) qui vous dépose en gare pour 9 h 30 (selon les horaires en vigueur pour 2021 et sous réserve de changement pour 2022 (Pensez à vérifier les horaires sur leur site internet : zou.maregionsud.fr).

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. Tarif 2021 : 12€)

- Retour à Oulx : Si vous repartez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Renseignements et réservation obligatoire : 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).

HEBERGEMENT

En hôtel** en chambre de 2 personnes

Nous vous confions entre les mains de Patricia, qui vous accueillera dans son **petit hôtel de tradition familiale** avec chaleur et simplicité. Celle-ci fait preuve d'une incroyable générosité et d'un dévouement à vous satisfaire qui vous fera vous sentir à l'aise, comme à la maison !

En rentrant de balade, vous pourrez profiter un peu plus de votre journée grâce aux balcons des chambres exposées plein sud. Le visage baigné par le soleil, vous serez ébloui par la vue magnifique sur le Mourre Froid.

N'hésitez pas à solliciter vos hôtes si vous avez la moindre question, ils se feront un plaisir de répondre à vos besoins ou de vous donner des conseils sur les alentours.

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 ! Comme dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

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 !).

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 30 ans 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, déguster 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 débris laissés par les précédents randonneurs... un paysage sublime jonché de débris laissés par les précédents randonneurs...

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur les différents départs de randonnée se feront en minibus, conduit par la grâce et la douceur de votre accompagnateur. 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. Suivant les circonstances, nous pouvons également être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule personnel pour rejoindre les départs de randonnée. Dans ce cas-là, nous vous proposerons un défraiement sous la forme d'une indemnité kilométrique (0,50€/km).

PORTAGE DES BAGAGES

Sur ce séjour, vous êtes en étoile (non pas en étoile de mer, mais de montagne !). Bref vous n'avez pas à porter vos affaires car votre bagage reste à l'hôtel. Donc, pas de sac à dos volumineux à porter (ouf !). Vous devrez prévoir un petit sac à dos d'environ 30 à 35L, 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, une gourde, etc.

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 14 personnes

Si vous êtes un groupe constitué :

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 lecture 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 !...

SÉCURITÉ

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 pirouette mal réceptionnée, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !...

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! En montagne, le principal est d'être à l'aise dans ses vêtements et libre de ses mouvements afin de pouvoir gambader comme un lièvre au milieu des prairies ou crapahuter tel un chamois sur les sentiers escarpés. Nous vous recommandons de suivre le principe des 3 couches, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

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

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, vous pourrez ne porter qu'un tee-shirt. Si une brise se lève lorsque vous arrivez sur un sommet ou sur une crête, il peut être utile d'avoir un tee-shirt manches longues chaud type laine de mérinos à enfiler rapidement. De la même manière, évitez de garder sur vous des vêtements mouillés après avoir transpiré. Un tee-shirt de rechange ou le tee-shirt manches longues peut s'avérer bien utile pour éviter d'attraper un coup de froid ! Vous pouvez par exemple profiter de la pause de midi pour faire sécher votre tee-shirt humide au soleil.

Pour le bas du corps, vous pouvez choisir un short ou pantalon souple (éviter les modèles qui vous compriment le ventre !) et léger. En cas de pluie, vous pourrez enfiler par-dessus un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex.

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 à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la randonnée. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

La garde-robe d'usage pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette,
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants légers pour se protéger du vent,
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel),
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type goretex ou équivalent),
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 pantalon de trekking ample,
- 1 short ou bermuda adapté à la marche,
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 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. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures),
- 2 bâtons télescopiques,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3,
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette,
- 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,
- 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 délasser les jambes dans le sauna après la randonnée.

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).

NIVEAU

2 chaussures

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! 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.

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 numéro de contrat + numéro de téléphone).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Randonnée en étoile en hôtel : 4 jours, 3 nuits, 3 jours de randonnée

Départ au choix le dimanche, lundi ou mardi soir.

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
29/05/2022	01/06/2022	Confirmé	495 euros
30/05/2022	02/06/2022	Confirmé	495 euros
31/05/2022	03/06/2022	Confirmé	495 euros
05/06/2022	08/06/2022	Confirmé	495 euros
06/06/2022	09/06/2022	Confirmé	495 euros
07/06/2022	10/06/2022	Confirmé	495 euros
12/06/2022	15/06/2022	Confirmé	495 euros
13/06/2022	16/06/2022	Confirmé	495 euros
14/06/2022	17/06/2022	Confirmé	495 euros
19/06/2022	22/06/2022	Confirmé	495 euros
20/06/2022	23/06/2022	Confirmé	495 euros
21/06/2022	24/06/2022	Confirmé	495 euros
26/06/2022	29/06/2022	Confirmé	495 euros
27/06/2022	30/06/2022	Confirmé	495 euros
28/06/2022	01/07/2022	Confirmé	495 euros
03/07/2022	06/07/2022	Confirmé	495 euros
04/07/2022	07/07/2022	Confirmé	495 euros
05/07/2022	08/07/2022	Confirmé	495 euros
10/07/2022	13/07/2022	Confirmé	495 euros
11/07/2022	14/07/2022	Confirmé	495 euros
12/07/2022	15/07/2022	Confirmé	495 euros
17/07/2022	20/07/2022	Confirmé	495 euros
18/07/2022	21/07/2022	Confirmé	495 euros
19/07/2022	22/07/2022	Confirmé	495 euros
24/07/2022	27/07/2022	Confirmé	495 euros
25/07/2022	28/07/2022	Confirmé	495 euros
26/07/2022	29/07/2022	Confirmé	495 euros
31/07/2022	03/08/2022	Confirmé	495 euros
01/08/2022	04/08/2022	Confirmé	495 euros
02/08/2022	05/08/2022	Confirmé	495 euros
07/08/2022	10/08/2022	Complet	495 euros

08/08/2022	11/08/2022	Complet	495 euros
09/08/2022	12/08/2022	Complet	495 euros
14/08/2022	17/08/2022	Confirmé	495 euros
15/08/2022	18/08/2022	Confirmé	495 euros
16/08/2022	19/08/2022	Confirmé	495 euros
21/08/2022	24/08/2022	Confirmé	495 euros
22/08/2022	25/08/2022	Confirmé	495 euros
23/08/2022	26/08/2022	Confirmé	495 euros
28/08/2022	31/08/2022	Confirmé	495 euros
29/08/2022	01/09/2022	Confirmé	495 euros
30/08/2022	02/09/2022	Confirmé	495 euros
04/09/2022	07/09/2022	Confirmé	495 euros
05/09/2022	08/09/2022	Confirmé	495 euros
06/09/2022	09/09/2022	Confirmé	495 euros
11/09/2022	14/09/2022	Confirmé	495 euros
12/09/2022	15/09/2022	Confirmé	495 euros
13/09/2022	16/09/2022	Confirmé	495 euros
18/09/2022	21/09/2022	Confirmé	495 euros
19/09/2022	22/09/2022	Confirmé	495 euros
20/09/2022	23/09/2022	Confirmé	495 euros
25/09/2022	28/09/2022	Confirmé	495 euros
26/09/2022	29/09/2022	Confirmé	495 euros
27/09/2022	30/09/2022	Confirmé	495 euros
02/10/2022	05/10/2022	Confirmé	495 euros
03/10/2022	06/10/2022	Confirmé	495 euros
04/10/2022	07/10/2022	Confirmé	495 euros
09/10/2022	12/10/2022	Confirmé	495 euros
10/10/2022	13/10/2022	Confirmé	495 euros
11/10/2022	14/10/2022	Confirmé	495 euros
16/10/2022	19/10/2022	Confirmé	495 euros
17/10/2022	20/10/2022	Confirmé	495 euros
18/10/2022	21/10/2022	Confirmé	495 euros
23/10/2022	26/10/2022	Confirmé	585 euros
24/10/2022	27/10/2022	Confirmé	585 euros
25/10/2022	28/10/2022	Confirmé	585 euros
30/10/2022	02/11/2022	Confirmé	585 euros
31/10/2022	03/11/2022	Confirmé	585 euros
01/11/2022	04/11/2022	Confirmé	585 euros

Option :

- Supplément single en fonction des disponibilités : 75 €
- Nuit supplémentaire en ½ pension : 70€
- Nuit supplémentaire en ½ pension (Base chambre single) : 95 €

PROGRAMME AUTOMNE : pour le départ entre le 23/10 au 01/11, l'organisation du séjour est différente :

Vous êtes logés en **hôtel 4* incluant espace bien-être et piscine chauffée**. Le programme change et sera adapté aux conditions du moment : météo, couleur des arbres, présence de neige en altitude (utilisation de raquettes possible), observation de la nature et de la biodiversité automnale. Le niveau de difficulté reste identique.

Options :

- Supplément single en fonction des disponibilités : 171 €
- Nuit supplémentaire en ½ pension :
 - Base 2 pers chambre double : 105 €/ pers
 - Base single : 162€ /pers

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du soir de votre arrivée (jour 1) au jour 4 en fin d'après-midi
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus et navettes décrits au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transferts entre la gare et l'hôtel
 - Haute-saisons - vacances scolaires d'été : navettes locales régulières ou taxi.
 - Basse-saison : transfert à organiser avec l'agence
- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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 valeurs environnementalistes 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.

Émerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelles. 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...

LE VILLAGE D'AIGUILLES

La commune d'Aiguilles occupe une place importante au sein du Queyras, tant au niveau administratif qu'économique et social. Chef-lieu du canton jusqu'en 2015 (détrôné aujourd'hui par Guillestre), ce village dispose du seul hôpital du massif et possédait jusqu'en 2004 de sa propre station de ski.

Toujours aussi dynamique, le village propose aujourd'hui en hiver un espace ludique aménagé, une patinoire naturelle et un site de cascade de glace artificielle de renom !

En déambulant à travers ses rues, vous serez surpris d'y trouver des bâtisses de maître, symboles de sa fortune d'autrefois. Mais d'où les aiguillons tiraient-ils cette manne ? Et bien, nombre d'entre eux ont émigré aux Amériques au 19ème siècle pour y faire fortune avant de revenir au pays les poches pleines ! D'où cette profusion d'édifices à l'architecture opulente, uniques dans le Queyras.

Mais vous n'êtes pas au bout de vos surprises ! Aiguilles a connu un passé sulfureux, dévastée par des incendies, malmenée par des crues et inondations. Malgré tout, elle se relève toujours, forte de sa position stratégique, à l'entrée du Haut-Guil. Ses atouts reposent sur son riche patrimoine culturel, religieux et hydroélectrique.

Prenez le temps de découvrir cette bourgade surnommé « Village des américains », d'aller à la rencontre de ses quelque 400 habitants et d'admirer ses villas cossues...

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

