

# Queyras et plaisirs de la glisse en ski de fond



## ***PRESENTATION***

Séjour de ski de fond

7 jours, 6 nuits, 5 jours de ski

Dans le parc naturel du Queyras le ski de fond se décline sur de beaux itinéraires en balcon au pied des hautes montagnes ensoleillées des Alpes du sud ! Ils vous mèneront à la découverte des villages et hameaux du Queyras à l'habitat typique comme Saint-Véran et Souliers ou vers des sites fabuleux et réputés pour leur charme hivernal tels que le lac de Roue, le Cirque de Clausis, la Casse Déserte ou la Roche Ecroulée.

Le Queyras est le plus grand site nordique des Alpes du Sud, il y en a pour tous les niveaux et pour tous les goûts...Pour ce séjour, vous serez accueilli dans un hôtel aménagé dans une ancienne ferme rénovée d'où le panorama sur la vallée est unique !

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Accueil et présentation du séjour**

Accueil le dimanche après-midi avant 19h. Possibilité d'arriver le matin, notamment pour ceux qui arrivent par le train de nuit. Merci de nous prévenir au préalable pour ceux qui souhaiteraient le repas de midi.

Installation dans les chambres.

Dîner au restaurant de l'hôtel vers 19h30.

Le programme des jours qui suivent est à titre indicatif mais a de fortes chances de varier selon les conditions et le niveau du groupe.

## **Jour 2 : Séance technique & première balade**

Une demi-journée de technique afin de découvrir ou d'améliorer la pratique du ski de fond sur traces.

Après-midi découverte dans la vallée des Aigues.

Pique-nique le midi.

Retour à l'hôtel dans l'après-midi et possibilité de profiter d'un bon moment de détente au sauna finlandais de la maison.

## **Jours 3 : Vallée d'Arvioux**

Découverte de la vallée d'Arvioux sur le site du Planet, vers Brunissard. Montée vers le Col d'Izoard selon les conditions de neige et le niveau du groupe.

Pique-nique le midi, au chaud si besoin.

## **Jour 4 : Vallée du Haut-Guil**

Un long fond de vallée idéal pour la pratique du ski de fond avec de longs faux plats suivis de courtes montées et descentes en alternances.

Pique-nique le midi, au chaud si besoin.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi et possibilité de profiter d'un bon moment de détente au sauna finlandais de la maison.

## **Jour 5 : Tour de la vallée des Aigues**

Départ de la Maison par la canal de Pierre Dimanche en passant par les authentiques villages de Pierre-Grosse et St Véran et retour par le fond de la vallée et le village de Molines. Une journée plus tranquille faisable par tous les temps.

Pique-nique le midi, au chaud si besoin.

## **Jour 6 : Cirque de la Blanche**

Une journée plus physique avec plus de 500 m dénivelée en partant du village de St Véran pour monter jusqu'au refuge de la Blanche en passant par la Chapelle Clausis. Cette journée dépend des conditions météo, de la neige et du niveau du groupe.

Pique-nique le midi, au chaud si besoin.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi et possibilité de profiter d'un bon moment de détente au sauna finlandais de la maison.

## **Jour 7 : Fin du séjour**

C'est le jour de votre départ après le petit-déjeuner, au même endroit. Nous sommes à votre disposition pour vous renseigner si vous souhaitez prolonger votre séjour.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous le dimanche en fin d'après-midi.

Vous avez la possibilité d'arriver la veille ou le dimanche matin pour ceux qui voudraient voyager par le train de nuit (suppléments à prévoir). Dans l'un ou l'autre de ces cas, nous vous remercions de le préciser à la réservation du séjour.

Installation dans votre chambre et dîner à l'hôtel.

## Arrivée en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette Paris (gare d'Austerlitz) Montdauphin-Guillestre ou liaison par TGV Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon).

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

**Attention, les liaisons SNCF sont celles qui nous ont été indiquées au moment de la conception de cette fiche descriptive, plusieurs mois avant la saison concernée. Ils pourraient subir des modifications dont nous ne pourrions être tenus pour responsables. Avant d'organiser votre voyage, nous vous invitons à vérifier ces renseignements auprès des services de transports concernés :**

<https://www.sncf-connect.com/>

Un bus assure le transfert de la gare SNCF à Molines.

Si vous arrivez le matin par le train de nuit en gare de Montdauphin-Guillestre, vous pouvez utiliser la navette régulière au départ de la gare à 8h30 pour rejoindre directement l'hôtel (possibilité de petit déjeuner à l'arrivée). A l'arrêt du bus au village de Molines contactez l'hébergement pour le transfert à l'hôtel (le numéro de téléphone est donné sur la convocation envoyée une semaine avant votre départ).

## Arrivée en voiture

Arrivée directement à l'hôtel dans l'après-midi : l'adresse et le numéro de téléphone sont données sur la convocation envoyée une semaine avant la date de départ.

En venant du nord :

Depuis Grenoble par la Mure, le col Bayard et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun puis Guillestre. Possibilité également d'emprunter le col du Lautaret (vérifiez bien la viabilité du col en cas de mauvais temps) 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.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947. Une fois traversé le village de Château Queyras (forteresse) vous gagnez Ville Vieille 2 km plus loin. Au carrefour giratoire (maison de l'Artisanat) tourner à droite en direction de Molines. ([www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)).

#### Pour rejoindre l'hébergement :

Traverser le village de Molines (route vers l'Italie) puis après la poste et l'école, tourner à gauche. L'hôtel se trouve au bout de cette petite route à environ 1 km

Possibilité de laisser votre véhicule sur le parking de l'hôtel durant le séjour.

**ATTENTION... nous rappelons aux utilisateurs des GPS routiers que certains cols alpins ne sont pas déneigés l'hiver et restent donc fermés à la circulation. Par exemple il est impossible de rejoindre le Queyras depuis Briançon par le col d'Izoard entre le mois de novembre et le mois de mai.**

## GROUPE

2 à 12 participants

## ENCADREMENT

Moniteur de ski nordique diplômé

## NIVEAU

Tous publics, tous niveaux ! Des enfants (à partir de 8 ans) jusqu'aux seniors actifs (sans limite d'âge).

En individuel, en famille ou en groupe. De niveau débutant à confirmé.

Vous devez être en bonne condition physique : les dénivelés ne sont pas négligeables !

## DISPERSION

Le samedi midi après le petit-déjeuner.

Vous avez la possibilité de partir en cours d'après-midi ou vers 18h pour ceux qui prennent le train de nuit. Dans l'un ou l'autre de ces cas, il y a un déjeuner en supplément à prévoir et nous vous remercions de le préciser à la réservation du séjour.

## HEBERGEMENT

3 possibilités de confort :

- En hôtel \*\*
- En gîte d'étape
- En appartements meublés

Vous aurez donc le choix d'être logés en chambre individuelle, en chambre couple ou multiple avec une formule hôtel\*\* tout confort ou en gîte d'étape avec des chambres de 3 à 6 lits, possibilité de petite cabine individuelle, et des sanitaires communs.

Quelque soit la formule, vous bénéficiez de la pension complète avec, pour les déjeuners, des repas froids complets à emporter.

Les dîners se font en famille ou en table d'hôtes selon les possibilités et les vœux de chacun.

L'hôtel dispose d'un salon confortable avec bibliothèque et TV grand écran, une terrasse orientée plein sud et un sauna finlandais.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour la journée :

- 1 petit sac à dos (20 à 30 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pique-nique ; équipé de sangles pour porter le matériel.
- Prévoir 1 grand sac plastique pour protéger l'intérieur du sac.
- 1 pantalon chaud, ample et imperméable,
- 1 anorak chaud et imperméable ou 1 coupe-vent type Goretex + 1 veste polaire (ou 1 gros pull),

- 1 bonnet chaud protégeant bien les oreilles,
- Des sous-vêtements (collants, t-shirt manches longues...) chauds et séchant rapidement,
- 2 paires de gants (ou moufles) chaud(e)s et imperméables,
- 1 paire de guêtres,
- 1 gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum),
- 1 couteau de poche,
- 1 paire de lunettes de soleil très protectrices,
- 1 tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, tous 2 très protecteurs,
- 1 couverture de survie épaisse pour s'asseoir dans la neige,
- 1 pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- 1 appareil photo, 1 paire de jumelles (facultatif)...

#### Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- Vêtements de rechange
- Chaussures pour l'intérieur
- Bottes ou après-skis pour circuler dans le village
- Affaires de toilette (le linge et le nécessaire de toilette ne sont fournis par l'hôtel que sur demande)

## **MATERIEL FOURNI**

Nous vous fournissons un équipement de ski complet et récent (chaussures, bâtons et skis)

## **TRANSFERTS INTERNES**

Depuis la gare vous pourrez utiliser les navettes régulières entre la gare et le Queyras. Les horaires 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 0809.400.013 ou sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr)

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Nous assurons le transport depuis Molines jusqu'à l'hôtel.

Sur place, nous organisons le transport en minibus pour rejoindre les points de départ des activités proposées.



# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Départ toutes les semaines du dimanche soir au samedi matin.

À noter : Supplément de 55 € pour le réveillon de la St Sylvestre.

## LE PRIX COMPREND

- La pension complète, du repas du soir du dimanche au petit déjeuner du samedi matin,
- L'utilisation des installations de l'hôtel : sauna finlandais traditionnel (feu de bois), salon bibliothèque TV, poste internet.
- Le prêt du matériel de ski de fond, éventuellement les raquettes à neige,
- L'accompagnement en ski de fond,
- Les transports sur place pour aller au départ des balades à ski de fond.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transfert gare / hôtel en navette,
- Les boissons prises à l'hôtel, au bar et à table, les extras,
- La taxe de séjour (adultes seulement)
- La carte assurance passeport montagne ANCEF
- Le badge d'accès aux pistes
- Les assurances