

# Queyras, Lumières et couleurs d'automne 4 jours



## PRESENTATION

Randonnée en étoile en hôtel 4\*\*\*\* avec accès à l'espace bien-être  
4 jours, 3 nuits, 3 jours de randonnée

Des mélèzes rougeâtres aux couleurs flamboyantes, voici la base de ce séjour !  
Chaque jour, votre accompagnateur vous emmènera sur des randonnées faciles sur les plus beaux secteurs du massif du Queyras à travers des paysages d'automne de cartes postales. Trois jours durant, vous découvrirez les couleurs et les senteurs exceptionnelles de cette saison.

Vous serez logés en hôtel 4\*\*\*\*, au cœur du village d'Arvieux et vous aurez accès gratuitement à l'espace bien-être de l'hôtel.

### Le plus de ce séjour :

Nous nous engageons dans une logique écoresponsable, depuis plusieurs années déjà. Nos valeurs sont en adéquation avec celles du Parc naturel régional du Queyras. Cet engagement a donc été reconnu. Aujourd'hui, 8 de nos séjours ont la marque « valeurs Parc naturel régional ».

Concrètement, nous avons réalisé ce séjour en coopération avec des partenaires locaux dans un but de développement durable : hébergeurs, commerçants, artisans...

Tous sont des acteurs qui agissent pour le bien-être local.

En choisissant un séjour marqué « valeurs Parc naturel régional », vous devenez à votre tour acteur de votre séjour et partagez nos valeurs !

### *Nos points forts...*

- Un hôtel de charme 4\*\*\*\* avec accès libre aux : jacuzzi, piscine, spa, hammam, sauna
- Un véritable moment de détente à l'hébergement et des randonnées en pleine nature
- Des dîners simples, mais au naturel !
- Un séjour bénéficiant de la « valeur Parc »
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays

# PROGRAMME

## Jour 1

Accueil par votre accompagnateur à 19 h à l'hébergement (voir la rubrique « accueil »).

Bienvenue aux portes du Queyras ! Vous êtes accueillis par le sourire chaleureux de votre accompagnateur, les premiers instants sont l'occasion de faire connaissance avec le reste du groupe et de vous imprégner du décor. L'entrée dans le Queyras vous fera écarquiller les yeux devant le passage étroit des impressionnantes gorges du Guil...

Une fois arrivés à destination, après la présentation du séjour, mettez-vous à l'aise et reposez-vous pour être d'attaque le lendemain !

## Jour 2 au Jour 4

### **Cheminons dans la féerie de l'automne**

Les possibilités de randonnées sont infinies dans le Parc Naturel Régional du Queyras ! Votre accompagnateur choisira parmi les plus belles balades, selon les conditions de la montagne à cette période de l'année.

En piochant dans les grands classiques de cette époque flamboyante, vous serez happés par les ambiances qui se dégagent, aussi diverses que magiques... Notez bien que les randonnées qui vont suivre sont données à titre d'indication. Ce sera votre guide qui décidera des itinéraires les plus judicieux, suivant la coloration des mélèzes, mais aussi la venue des premières chutes de neige !

**Les lacs effet miroir de Souliers et de Roue** nous inviteront à la contemplation avec des airs de Canada à s'y méprendre... Vous admirerez le contraste saisissant entre le vert-bleu de l'eau ondulante et les arbres aux nuances jaunes-orangées qui se reflètent dedans.

**Les alpages renommés de Clapeyto ou de Furfande**, quant-à eux, vous offriront des paysages chatoyants dans la clarté de l'air. En cheminant sur leurs pelouses brûlées par le soleil, peut-être parviendrez-vous à dénicher les dernières myrtilles de la saison !

**La vallée d'Aigue-Blanche** vous ouvrira ses portes, avec **Molines et Saint-Véran**, plus haute commune d'Europe, ses clochers et son observatoire astronomique. Nous irons peut-être crapahuter sur la **Croix de Curlet** ou encore le **Sommet Bûcher**. Du haut de ces promontoires, vous serez conquis par le panorama environnant aux dégradés de jaune et d'orangé.

Enfin, si les conditions le permettent, nous irons nous perdre dans la **vallée sauvage et reculée du Haut-Guil**. Nous laisserons notre imaginaire vagabonder, au milieu des forêts lumineuses du Bois de

Valpréveyre, lorsque le soleil pénètre à travers les branches éparses... Dans ces senteurs de sous-bois, peut-être trouverons-nous des champignons ! Nous pourrons aussi arpenter les Alpagnes de la Médille, qui nous invitent au voyage. Leur bruyère teintée nous rappelle les prairies irlandaises, ou encore néo-zélandaises... De l'autre côté des crêtes, les sommets italiens coiffés des premières neiges nous font signe !

Durant cette saison impétueuse et imprévisible, nous pouvons observer des chutes de neige en basse altitude. Pas de panique, nous savons nous adapter ! Dans ce cas, nous pouvons être amenés à redescendre à l'orée de la vallée, pour découvrir les trésors du Guillestrois. Il y en aura pour tous les goûts ! Les férus de patrimoine seront gâtés avec la visite de la citadelle de Mont-Dauphin. Les passionnés de formations rocheuses satisferont leur soif de curiosité durant les observations géologiques de la Durance. Les botanistes, quant-à eux, seront conquis lors du parcours sur le sentier des genévriers-thurifères. Enfin, nous seront tous émerveillés en apercevant la pointe des sommets des Ecrins drapés dans leur fierté...

## **Jour 4**

### **Fin du séjour en début d'après-midi après la randonnée.**

C'est ici que nous nous quittons, 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 le dimanche soir, le lundi soir ou le mardi soir (selon le jour d'arrivée choisi) à 19 h à votre hébergement.

**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 organiser votre transfert ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

## DISPERSION

Fin du séjour le jour 4 après la randonnée

Retour à la gare :

- Le mercredi ou le jeudi : 16 h 30 retour en gare avec l'accompagnateur.
- Le vendredi à 14 h retour en gare avec l'accompagnateur.

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€)

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 (numéro de contrat + numéro de téléphone).

## 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.

## HEBERGEMENT

### Hôtel 4\*\*\*\*

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 et vous trouverez auprès de Alix et Aurélien un accueil chaleureux.

Pour éliminer les fatigues de la randonnée, un sauna et un jacuzzi sont à votre disposition ainsi qu'une piscine couverte et chauffée en accès libre.

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.

**Formule « Grand confort »** : en chambre de 2 personnes avec salle de bains et WC privatif

D'une superficie de 32 à 40 m<sup>2</sup>, les chambres "Grand confort" d'un lit d'1m60 ou de 2 lits de 80, douche multi jets ou baignoire, terrasse ou balcon plein sud. Toutes nos chambres sont équipées de : TV, Téléphone, Sèche-cheveux, Sèche-serviettes.

### 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

préservé, 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 détritiques 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).



## 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 confiés 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).

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

4 jours, 3 nuits, 3 jours de randonnée

Du dimanche soir au mercredi 16 h 30

- ou lundi soir au jeudi 16 h 30
- ou mardi soir au vendredi 14 h

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
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	485 euros
31/10/2022	03/11/2022	Confirmé	485 euros

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 (repas froid le midi lors des randonnées) du soir du jour 1 au midi du jour 4
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus nécessaires au programme de randonnées
- L'accès libre à la piscine couverte, au sauna et au jacuzzi de l'hôtel
- Le transfert en aller-retour de la gare à l'hébergement

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 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.

### PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Blotti contre la frontière italienne, le Queyras est un pays d'exception : alpages, mélézins et hameaux composent des paysages harmonieux où vit une population attachée à sa terre d'altitude et à ses traditions. Depuis 1977, le Parc naturel régional sauvegarde cet héritage unique dans les Alpes françaises, préservant également une faune et une flore d'une grande richesse. Ce séjour est une découverte des alpages et de leurs nombreux chalets construits dans d'immenses étendues d'herbe fleurie autrefois très utilisés au temps des estives. Aujourd'hui, les troupeaux fréquentent encore ces alpages, brebis à Clapeyto, vaches à Furfande, et nous pouvons revivre ce temps passé car l'ambiance mais aussi les odeurs, les couleurs persistent et nous transportent dans cette histoire si particulière à la vallée d'Arviex en Queyras. Ce séjour est unique par le choix des hébergements, ou vous pourrez partager avec Laurence et Fred, Laure, Nicole et bien d'autres l'histoire de ces chalets autour d'une bonne table avec des produits du terroir. Notre suggestion : pas de transfert de bagages car possibilité

de laver vos affaires dans la machine à laver à l'hébergement.

# LA MARQUE « VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL »

## Qu'est-ce que c'est ?

La marque « **valeurs Parc naturel régional**, est une marque au service du développement durable des territoires ». Cette marque vise à valoriser les ressources naturelles et culturelles spécifiques à un territoire. Elle a pour but de « démontrer un engagement d'un producteur ou d'un prestataire aux côtés d'un PNR ».

À l'initiative des Parcs naturels régionaux, elle a pour objectif de valoriser les engagements des acteurs du territoire aux valeurs du développement durable :

Préservation de l'environnement, bien-être social des femmes et des hommes et de l'économie locale.

« La marque met en avant des produits et services du territoire obéissant à des référentiels spécifiques, auprès de consommateurs de plus en plus sensibles aux enjeux du développement durable. Les bénéficiaires (entrepreneur individuel, société, coopérative, SICA ...) en accord avec les valeurs de la Marque, s'affichent comme des acteurs économiques responsables, engagés pour le développement de leur territoire. Ils intègrent un réseau régional et national dans une démarche de progrès.

Ils partagent des expériences et bénéficient du conseil et de l'accompagnement technique des équipes des Parcs et de leurs partenaires. Les bénéficiaires peuvent apposer la marque sur les outils de communication : documentation, site Internet, emballages, point de vente, stands... et profitent d'un dispositif promotionnel régional et national pour leurs produits et services, au travers de la marque. »

De nombreux services et produits du territoire peuvent être marqués : produits agricoles, agroalimentaires et artisanaux (issus et transformés sur le territoire), et des services touristiques comme les hébergements, la restauration, les prestations d'accompagnement, les activités de loisirs, les sites de visite et de découverte et les séjours.



