

## Week-end Queyras : prenez un bol d'air pur



### ***PRESENTATION***

Week-end perché en hameau de montagne

3 jours - 2 nuits - 3 jours de raquette

Comme le dirait notre accompagnateur Thierry : « Tel un phare en plein océan, vous serez largués dans un hameau isolé de montagne ! Ici c'est la nature à l'état pur. Ne cherchez pas les boutiques ou le centre du village, il n'y en n'a pas ! ».

Le décor : des montagnes enneigées, un hameau perché, quelques maisons, et un gîte composé de deux anciennes bâtisses : une vieille école et une ancienne fruitière où l'on confectionnait les fromages. Pour cette fin d'année, peu de chichi : nous allons à l'essentiel, profiter de la neige, du ciel azur et de cet air pur qui nous a manqué pendant ces longues périodes de confinement. Pour rester dans cet esprit nature et par la volonté de vous proposer une expérience inédite, toute vos affaires devront tenir dans un sac à dos, aucun bagage ne pourra être transporté au gîte.

La simplicité n'exclut pas la convivialité et le confort : Florence vous réserve un accueil chaleureux, et vous proposera dans sa salle de restaurant panoramique des repas « fait-maison » cuisinés avec passion.

Votre accompagnateur vous fera découvrir la vallée d'Arvioux par ses milles et un secrets : cabane isolée, hameaux perchés, adrets ensoleillés sont autant d'ingrédients qui viendront compléter le décor.

### ***Nos points forts :***

- *Un hébergement magnifique au cœur d'un hameau perché de montagne*
- *Un cadre sauvage et naturel à l'écart des flux de touriste*
- *Un séjour inédit sans transfert de bagages*
- *Les douceurs culinaires préparées par Florence*

# PROGRAMME

## JOUR 1

**RDV le vendredi 8 h 30 à la gare** en tenue de randonnée, puis transfert dans la vallée d'Arvioux. Accueil, distribution du matériel puis départ directement à pied avec votre accompagnateur

### **Le Lac de Roue et les alpages du soleil**

Après avoir affiner les derniers préparatifs avec votre accompagnateur, vous voilà parti pour trois jours en pleine montagne au cœur du Queyras. Pour cette première journée, nous vous ferons découvrir les alpages du soleil. Petits hameaux et pentes douces, nous ferons gagner un petit lac aux accents canadien : le Lac de Roue. Un petit détour par un promontoire panoramique nous offrira une dernière vue avant la descente vers la vallée, avant de remonter sur le versant opposé pour rejoindre notre cocon pour deux nuits.

Dénivellations : + 250 m, - 450 m ; + 150 m Horaire : 4 h 30

**Soirée de réveillon au cœur d'un petit hameau de montagne, avec vue panoramique sur la vallée.**

## JOUR 2

### **Du royaume des mélèzes à la Cabane de Baoude**

Sacs légers, nous partons explorer l'autre versant de la vallée. L'objectif du jour est d'atteindre une cabane de berger niché au cœur d'un petit versant au soleil. Quel plaisir que de faire la trace dans la neige fraîche ! Ici encore on s'élève en douceur pour rejoindre un point de vue panoramique surplombant les gorges du Guil avant d'atteindre en plein adret cette petite cabane d'estive.

Dénivellations : + 300 à 450 m, - + 300 à 450 m, Horaire : 4 h 30 à 5 h 00

## JOUR 3

### **Les petits Balcons du Val d'Azur**

Dernière journée de cette escapade en pleine nature. Avant de descendre dans la vallée, nous parcourons les quelques alpages au-dessus du village, puis nous pénétrons en pleine forêt pour explorer des vallons méconnus. De retour dans la vallée, nous retrouvons la navette pour le transfert en gare.

Dénivellations : + 270 m, - 350 m Horaire : 4 h

**Séparation le dimanche après la randonnée vers 14 h, transfert en gare pour 14h45.**

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amené à exceptionnellement modifier ce programme.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**RDV le vendredi 8h30 en gare de Montdauphin Guillestre**, puis transfert dans la vallée d'Arvioux  
Accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur. Distribution du matériel

**Si vous arrivez en retard** : en cas de retard de train ou sur la route, 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.

## DISPERSION

**Séparation le dimanche après la randonnée. Transfert en gare pour 14h45**

Pour tous, transfert en navette locale en gare de Montdauphin-Guillestre. Transfert compris dans le tarif.

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.
  - De Guillestre, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Oulx.  
Renseignements et réservation : [www.autocars-imberty.com](http://www.autocars-imberty.com) - 04 92 45 18 11

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

## HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Merci de nous indiquer lors de votre inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire en nous précisant cela concerne une arrivée la veille ou une nuit en fin de séjour. Nous vous logerons proche de

la gare en fonction des disponibilités.

Si vous souhaitez vous rapprocher du point de rendez-vous et dormir dans le Queyras, vous pouvez opter pour les hébergements suivants :

- Gîte de la Teppio : <https://www.teppio.com/> - 04 92 46 73 90
- Hotel \*\*\*\* La Ferme de l'Izoard : <https://www.laferme.fr/> - 06 63 44 57 02
- Gîte auberge : Les Chalets du Viso : <https://chaletviso.com/> - 04 92 46 85 77

## 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.**

**Sans transfert de bagages.**

Journée de 4 à 5 heures de marche avec le port d'un sac à dos (45l) contenant toutes vos affaires nécessaires pour 3 jours. Itinéraire vallonné de 10 à 15 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 300 à 500 m en montée et/ou descente. Pas de difficultés techniques particulières. Les terrains abordés restent à la portée de tous et votre accompagnateur est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la balade à raquette !

## HEBERGEMENT

**En gîte, formule dortoir** (chambre collective 8 personne) - prévoir draps sac et serviette

**En chambre de deux à 4 personnes** selon les disponibilités - linge de lit et de toilette fournis

Au cœur du hameau de Villargaudin, Florence vous accueille dans son gîte perché au-dessus de la vallée. La bâtisse, est composée de deux maison mitoyenne : l'ancienne fruitière et l'ancienne école. La fruitière était une structure où était fabriqué le fromage, son activité s'est arrêtée début des années 1950. L'école a fermée en 1967. Les bâtiments ont été rénové et aménagé en gîte entre 1997 et 2004. La Fruitière dispose d'une grande salle à manger avec une cheminée, d'une véranda très lumineuse, offrant un magnifique panorama sur la vallée d'Arvioux et Château Queyras, où vous y trouverez également un coin salon, une table, une bibliothèque ainsi que des jeux de société pour tous les âges !

Le gîte est un hébergement collectif, vous serez logés en chambre ou dortoir de 2 à 8 personnes, et vous partagerez les sanitaires. L'esprit y est chaleureux et convivial, un lieu idéal pour une transition vers la nouvelle année.

Pour le soir de la Saint-Sylvestre, le repas proposé est complet, festif et convivial à l'image de Florence qui donnera tout son cœur et son savoir-faire pour émoustiller vos papilles.

## ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste du Queyras.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Être disponible et à votre écoute.

## GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 14 personnes

## TRANSFERTS INTERNES

Transfert en navette entre la gare et le point de départ de la randonnée.

## PORTAGE DES BAGAGES

Afin de limiter notre impact sur la nature, et compte tenu des difficultés d'accès à l'hébergement, nous favorisons un retour à l'essentiel : **pas de transfert de bagage** prévu pour ce court-séjour. Vous devez prévoir vos affaires pour 3 jours. Il sera possible de laisser dans le véhicule de l'accompagnateur un petit sac (20l maximum, pas de valise ni de gros sacs) avec quelques affaires de rechange pour le retour.

Taille du cas conseillé : 35 à 45l.

Votre sac contiendra : vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...) + votre matériel de sécurité (pelle et sonde à neige) et votre rechange du soir. Le jour 2, vous laisserez une partie de vos affaires au gîte pour randonner avec un sac plus léger.

Pour vous aider à préparer votre sac, voir la rubrique MATERIEL

## 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 équipé 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

**Pour ce séjour, il n'y a pas de transfert de bagage**, vous allez donc devoir optimiser les affaires que vous aurez sur vous et dans votre sac. Le jour 2, vous laisserez une partie de vos affaires au gîte pour randonner avec un sac plus léger.

### 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)
- 1 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 chaud imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide ! Il est possible de combiner 1 collant sous votre pantalon / surpantalon pur avoir un peu plus chaud)
- 1 caleçon chaud ou 1 (il également être utilisé pour la soirée en refuge)
- 2 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche

### **Le matériel indispensable**

- 1 sac à dos de 35 litres à 45 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 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver
- 1 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
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire et écran labial
- 1 frontale ou lampe de poche

### **Pour le soir à l'hébergement**

- nécessaire de toilette + 1 serviette de toilette qui sèche rapidement
- votre drap sac (obligatoire sauf pour la formule en chambre)
- 1 frontale ou lampe de poche
- votre tenue du soir : (prévoir le minimum pour 2 nuits):
  - 1 collant ou 1 pantalon
  - 1 tee shirt manche courte

- 1 tee shirt / pull polaire manche longue

**Pharmacie personnelle** (votre guide à également une pharmacie collective)

- vos médicaments habituels si vous devez en prendre
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

# VAGABONDAGES

## La Charte

Vagabondages est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle.

Signataires de la présente charte, ils s'engagent :

à assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau Vagabondages, l'organisation des séjours qu'ils proposent,

à offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé,

à constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion,

à respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession,

à honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un soucis constant de perfectionnement de la qualité des séjours.

## Accompagnée ou en Liberté

### Accompagnée :

Votre guide vous fera partager la passion de son pays.

### En liberté :

Nous vous mettons en place toute la logistique ( réservation des hébergements et restaurants, transport de bagages, road book ou briefing) puis vous partez en amis ou en famille à votre rythme.

## Pour en savoir plus sur les randonnées

### Qu'est ce qu'un séjour itinérant ?

Une randonnée itinérante est une randonnée où vous changez chaque jour d'hébergement, soit de gîte en gîte, soit d'hôtel en hôtel, soit de refuge en refuge.

### Et je porte tout sur mon dos ?

Cela dépend des randonnées.

En principe 99% de nos randonnées se font avec un sac à dos pour la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde, appareil photo...).

Le reste de vos affaires est transporté à l'étape suivante soit par véhicule, soit par un animal de bât, soit par un petit engin mécanisé scooter, quad...).

Attention, vous n'emporterez pas toute votre penderie!!! Vous serez limité à un sac de 8 à 10kg.

Ne vous inquiétez pas, une liste de matériel vous aidera à faire votre sac.

### **Quelles sont les activités proposées en itinérant ? et quand ?**

En HIVER, nous organisons des séjours NEIGE en raquettes, ski de fond, ski de randonnée nordique (ski de fond hors traces), ski de randonnée alpine.

TOUTE L'ANNEE, de la randonnée à pied, sur tout terrain et dans toutes les régions de France ayant un peu de relief.

### **Je n'ai jamais pratiqué le ski ou la marche à pied ? Mais j'aimerais essayer!**

Nous vous conseillons de faire un séjour en étoile c'est à dire que vous êtes hébergés dans un centre de vacances ou un hôtel et vous rentrez chaque soir au même endroit.

### **Suis-je capable de le faire ?**

Si vous faites du sport régulièrement, oui pour les niveaux débutants ou moyens.

Il est encore temps de vous entraîner en montant et descendant vos escaliers, en descendant quelques stations de métro avant pour continuer le reste à pied et en faisant un peu de footing le week-end ou le soir .

Pour les niveaux dits "sportifs", il faut avoir fait déjà plusieurs séjours et vous vous rendrez compte vous-mêmes si vous êtes capables.

### **Où couche t'on ?**

Cela dépend des randonnées : en gîtes d'étape, petits hôtels ou refuges de montagne en chambres de 2 places ou petits dortoirs.

"plus on est de fous et plus on rit"

### **Quelle est la différence entre ACCOMPAGNE et EN LIBERTE**

#### **Randonnée EN LIBERTE :**

Que vous soyez seul ou avec des amis, si vous avez l'habitude de marcher sans guide et que vous voulez profiter de la logistique d'une organisation : on vous prépare l'itinéraire, on vous prête ou donne des topos guide, des cartes, on vous réserve les hébergements, et on vous transporte vos bagages.

Après, à vous de vous débrouiller tout seul !!

#### **Randonnée ACCOMPAGNEE :**

Vous vous inscrivez seul, à 2 ou 3, ou en groupes sur une de nos randonnées mais vous désirez être accompagné par un professionnel de la montagne.

Ce professionnel possède un diplôme d'Etat obtenu après plusieurs mois voire années de formation. Il connaît bien la région où il vous accompagne, il vous parlera de la faune, la flore, la géologie, l'histoire de ce pays, l'architecture, des hommes. Il vous aidera à rencontrer ces hommes. Il vous permettra aussi de vous dépasser. Avec lui, vous irez dans des endroits où vous n'osez pas aller seul parce que vous ne connaissez pas le terrain. Et comme, il a appris "la sécurité" en montagne, vous vous sentirez à l'aise et

complètement déstressé(e) avec lui.

N'hésitez pas à nous contacter pour vous aider à faire le bon choix.

## DATES ET PRIX

### DATES ET PRIX

Séjour en étoile : 3 jours, 2 nuits, 3 jours de raquette

Du vendredi 31 décembre 2021 soir au dimanche 2 janvier 2022 après-midi

### LE PRIX COMPREND

- La pension complète avec deux nuits en gîte
- Le supplément « réveillon » avec apéritif et vin pétillant en fin de repas
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et bâtons
- Les transferts en A/R de la gare au départ de la randonnée

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances
- Le transport des bagages

# TOURISME RESPONSABLE

## Randonner responsable avec Destinations Queyras

Randonner avec nous c'est d'abord accorder votre confiance à une petite agence locale composée d'une équipe de passionnés de terrain, de leur entreprise et impliqués socialement dans leur territoire. La convivialité, la valeur humaine et les qualités que cœurs comptent autant que la compétence technique que nous pouvons vous apporter.

C'est associer le partage notre expérience et notre vécu dans les conseils personnalisés et sur mesure qui vous sauront donnés.

C'est aussi l'assurance d'une organisation de séjours basée sur des critères de développement durable (prévention de l'environnement, du patrimoine et des cultures et optimisation des retombées économiques locales, et implication sociale) intégrant une collaboration avec les institutions du tourisme et de l'environnement.

Ces engagements de longue date ont d'ailleurs permis à plusieurs de nos séjours d'obtenir la labellisation « Valeurs Parc » par le Parc naturel régional du Queyras.

