

## Les joyaux des Écrins à raquette 4 jours



### ***PRESENTATION***

Randonnées en étoile en hôtel\*\* avec option Bien-être

4 Jours, 3 Nuits, 3 Jours de randonnée

Inspiré par ces paysages grandioses, c'est ici, il y a près de 80 ans, qu'est né en France le premier projet de Parc national. En 1973, cette ambitieuse volonté conduira à la création du Parc national des Écrins, refuge de la faune de montagne.

Et c'est au cœur de ce domaine préservé, que nous vous avons concocté un séjour « découverte » pour mettre cette formidable activité raquette à la portée de tous !

Accompagné d'un professionnel connaissant parfaitement la vallée, vous partirez raquettes aux pieds pour des randonnées faciles et panoramiques inoubliables. Attendez-vous à du grand spectacle ! en balcon face au Pelvoux, à l'Ailefroide ou à la Barre des Écrins, vous allez en prendre plein les yeux ! Pour compléter vos plaisirs et pour éliminer les fatigues vous pourrez vous offrir l'espace bien-être avec sauna/hammam/jacuzzi.

#### ***Nos points forts...***

- Un hébergement avec sauna, hammam et jacuzzi
- Un hébergement en chambre deux, avec sanitaires privatifs
- Ce séjour existe aussi en version longue : 7 jours 6 nuits
- Un départ de circuit assuré à partir de 4 participants

- Des panoramas grandioses sur les plus hauts sommets des Écrins

# PROGRAMME

## Jour 1 :

**Rendez-vous à 19 h 15 à l'hôtel le jour de votre choix, dimanche soir, lundi ou mardi soir.**

À l'hôtel pour l'accueil et la présentation du séjour par votre accompagnateur.

Pour plus d'informations sur l'accès, voir la rubrique Accueil du chapitre Fiche pratique.

## Jour 2 :

### **Les Balcons des Clôts (1 750 m)**

Cette balade sous la montagne de la Lauzière est superbe, vestiges de la vie d'autrefois, nombreuses traces de la faune, chants d'oiseaux cherchant la douceur des versants sud et panorama garantis !

Dénivellations : montée 400 m, descente 400 m                      Temps de marche : 4 h

Au retour, nous visiterons la Maison du Parc national des Écrins à Vallouise, véritable centre d'informations, de rencontres et de découvertes proposant de nombreuses expositions et animations.

## Jour 3 :

### **Le vallon de Narreyroux (1 820 m)**

Une petite balade de mise en jambes au départ de l'hôtel pour découvrir le vallon de Narreyroux occupé par de nombreux chalets d'alpage. Ce lieu est sauvage, calme, et la faune aime s'y réfugier. Mais c'est aussi une classique à ski de montagne et nous rencontrerons certainement d'autres amoureux des grands espaces qui, comme nous, apprécient ces petits recoins de tranquillité !

Dénivellations : montée 420 m, descente 420 m                      Temps de marche : 4

## Jour 4 :

### **La Tête d'Oréac (2 088 m)**

Transfert (3 km) à Prey d'Aval (1 550 m)

Une randonnée sur l'un des plus beaux plateaux du Briançonnais pour atteindre ce petit sommet, splendide belvédère sur les Tenailles de Montbrison et les sommets du massif des Écrins qui flirtent avec les 4 000 mètres d'altitude, à l'image du Pelvoux ou de l'Ailefroide... Nous sommes très proches des pistes de Puy-Saint-Vincent et nous pouvons observer au loin les arabesques des skieurs mais le Plateau d'Oréac et le superbe col de la Pusterle (1 765 m) restent le domaine des amoureux de la nature !

Dénivellation : montée 530 m, descente 530 m                      Temps de marche : 4 h 30

## **FIN DU SÉJOUR VERS 16 H**

Possibilité de prolonger d'une nuit (avec supplément) sur réservation et en fonction des disponibilités de l'hôtel.

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

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

### 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

### **Rendez-vous le dimanche, le lundi ou le mardi soir à 19 h 15 à l'hôtel**

Installation, présentation du séjour et repas en commun.

L'hôtel est situé au lieu-dit « Clôt Saint-Romain », environ 500 m avant le village de Puy-Saint-Vincent (1 400 m).

**Si vous arrivez en retard** : en cas de retard de train ou sur la route, un numéro d'urgence vous sera fourni dans votre convocation.

## DISPERSION

### **Fin du séjour après la randonnée du jour 4.**

Information et réservation pour rejoindre la gare depuis l'hôtel : Zou au 0809.400.013 ou sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr)

Pour les participants venus en train le retour est à votre charge :

Transfert en navette locale pour la gare avec la navette locale. Horaires et informations : Zou au 0809.400.013 ou sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr). Pensez à bien vérifier l'horaire de la navette avant de prendre votre billet de retour.

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.

o De l'Argentière, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement la gare Oulx.

Réservation obligatoire. Information 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) )

## 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

Aucune expérience de l'activité n'est nécessaire pour participer à ce séjour. Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 400 à 600 m en montée et/ou descente. Pas de difficultés techniques particulières. 4 à 5 heures de marche environ avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, thermos...). L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif. 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

Vous êtes logé en Hôtel \*\* Logis de France (2 cheminées), vous serez logés en chambre de 2 personnes. La restauration est équilibrée et variée. Le petit-déjeuner, simple, est constitué de croissants, pain, yaourt, fruit. Les repas froids sont composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit. En supplément, l'hôtel dispose d'une pièce sauna/hammam/jacuzzi, réservation à faire le matin pour le soir.

## TRANSFERTS INTERNES

Minibus

Nous pouvons être amenés à utiliser, si l'état des routes est correct, votre véhicule personnel. Si tel était le cas, un défraiement serait proposé en fonction des kilomètres effectués.

## PORTAGE DES BAGAGES

Pour ce séjour en étoile, vos bagages restent dans votre chambre.

La journée, vous ne portez que votre sac à dos (30 à 35 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...) + le matériel de sécurité (pelle à neige + sonde).

## GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 12 personnes

## ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste de la Vallouise.

## SECURITÉ

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de Destinations Queyras sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

Pour tous nos séjours à raquette, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) accompagné d'une pelle et d'une sonde.

## MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes à plaque TSL ainsi que les bâtons, un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) accompagné d'une pelle et d'une sonde.

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 !).

Les randonnées se déroulent dans un massif alpin qui nécessite de s'équiper du matériel de sécurité lorsque l'on pratique le ski de randonnée ou la raquette. Pour votre sécurité, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) que vous porterez sur vous, accompagné d'une petite pelle à neige et d'une sonde que vous devrez loger dans votre sac à dos.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Vêtements :

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

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

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

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

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

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

### **L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner**

- 1 bonnet.
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon adapté à la marche (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide!)
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 1 caleçon chaud (il peut 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 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil 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

### **Pour le soir à l'hébergement**

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- 1 lampe frontale ou de poche

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

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

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

4 jours, 3nuits, 3 jours de raquette

Arrivée le dimanche soir, lundi soir ou mardi soir.

<b>Date de début</b>	<b>Date de fin</b>	<b>Etat</b>	<b>Prix par Personne</b>
19/12/2021	22/12/2021		545 euros
20/12/2021	23/12/2021		545 euros
21/12/2021	24/12/2021		545 euros
02/01/2022	05/01/2022		520 euros
03/01/2022	06/01/2022		520 euros
04/01/2022	06/01/2022		520 euros
09/01/2022	12/01/2022		520 euros
10/01/2022	13/01/2022		520 euros
11/01/2022	14/01/2022		520 euros
23/01/2022	26/01/2022		520 euros
24/01/2022	27/01/2022		520 euros
25/01/2022	28/01/2022		520 euros
30/01/2022	02/02/2022		520 euros
31/01/2022	03/02/2022		520 euros
01/02/2022	04/02/2022		520 euros
06/02/2022	09/02/2022		545 euros
07/02/2022	10/02/2022		545 euros
08/02/2022	11/02/2022		545 euros
13/02/2022	16/02/2022		545 euros
14/02/2022	17/02/2022		545 euros
15/02/2022	18/02/2022		545 euros
20/02/2022	23/02/2022		545 euros
21/02/2022	24/02/2022		545 euros
22/02/2022	25/02/2022		545 euros
27/02/2022	02/03/2022		545 euros
28/02/2022	03/03/2022		545 euros
01/03/2022	04/03/2022		545 euros
06/03/2022	09/03/2022		520 euros
07/03/2022	10/03/2022		520 euros
08/03/2022	11/03/2022		520 euros
13/03/2022	16/03/2022		520 euros

14/03/2022	17/03/2022	520 euros
15/03/2022	18/03/2022	520 euros
20/03/2022	23/03/2022	520 euros
21/03/2022	24/03/2022	520 euros
22/03/2022	25/03/2022	520 euros
27/03/2022	30/03/2022	520 euros
28/03/2022	31/03/2022	520 euros
29/03/2022	01/04/2022	520 euros
03/04/2022	06/04/2022	520 euros
04/04/2022	07/04/2022	520 euros
05/04/2022	08/04/2022	520 euros

### Options

- Supplément single en fonction des disponibilités : 75€
- Supplément Bien-être (accès au Spa) : 10€ la séance à régler sur place - sur réservation, sur place.

### Nuits supplémentaires :

- Hôtel en chambre de 2 (douche + WC) - base 2 pers : 85€
- Hôtel en chambre de single (douche + WC) : 105€

### LE PRIX COMPREND

- La pension complète en hôtel\*\* suivant la formule choisie
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus nécessaires au programme de randonnées
- La fourniture des raquettes et des bâtons
- La location du l'équipement de sécurité hivernal (DVA + pelle + sonde)
- La taxe de séjour
- Le transfert aller de la gare à l'hôtel (pour ceux qui arrivent dimanche soir)

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les transferts entre la gare et l'hôtel (Si vous arrivez le dimanche, nous contacter)
- L'accès au sauna, hammam et jacuzzi

- Les assurances

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature. Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays... Parmi les paysages de la vallée de la Vallouise, ce séjour de grande qualité conjuguera en outre la sérénité d'un hébergement confortable et réputé à la découverte d'un milieu naturel exceptionnel.

### LE PARC NATIONAL DES ÉCRINS

Qu'est-ce qu'un parc national ? (Extrait du site officiel [www.ecrins-parcnational.fr](http://www.ecrins-parcnational.fr))

C'est un territoire généralement vaste dont la richesse biologique, la qualité paysagère, l'intérêt culturel et le caractère historiquement préservé justifient une protection et une gestion qui garantissent la pérennité de ce patrimoine considéré comme exceptionnel. Depuis la loi du 14 avril 2006, le parc est composé d'un cœur réglementé et d'une aire d'adhésion. Espace protégé, le cœur fait l'objet d'une réglementation spécifique alors que l'aire d'adhésion est définie sur la base d'une charte proposée aux communes. Évalué et révisé tous les 15 ans, ce projet de territoire traduit une solidarité écologique entre le cœur et les espaces environnants en mettant en œuvre la valorisation économique du patrimoine et le développement durable des communes adhérentes. Le Parc national est géré par un établissement public qui dépend du Ministère de l'Écologie, de l'Énergie, du Développement Durable et de la Mer.

Les Écrins : son histoire, son territoire, ses missions

C'est une longue histoire. Après la création éphémère d'un "Parc national de la Bérarde" en 1913, il faut attendre 1973 pour la création officielle du Parc national des Écrins sous l'impulsion des alpinistes, des associations naturalistes et du Club Alpin Français. Organisé en secteurs, le Parc s'appuie sur des équipes de terrain en charge de la gestion et de l'animation quotidienne de ce vaste territoire. Les maisons du parc sont des lieux permanents d'accueil des publics et de rencontres avec les acteurs locaux. Les secteurs géographiques concernent deux départements, les Hautes-Alpes et l'Isère et deux régions : Provence-Alpes-Côte-d'Azur et Rhône-Alpes. Le Parc national des Écrins est l'un des neuf parcs nationaux français avec la Vanoise, Port-Cros, les Pyrénées, les Cévennes, le Mercantour, la Guadeloupe, la Réunion et la Guyane.

### CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3536 OT Briançon

Carte TOP 25 IGN 3436 ET Meije-Pelvoux

