

Stage rando-photo, Couleurs estivales en Queyras



PRESENTATION

Randonnée photo en étoile en chambre de 2

5 jours, 4 nuits, 5 jours de rando-photo. Séjour exclusif, limité à 8 personnes

Vous aimez la montagne.

Les paysages du Queyras vous font rêver.

Vous aimez faire des photos.

Alors ce séjour est fait pour vous.

Du débutant au confirmé, que vous soyez équipé d'un reflex ou d'un simple compact en passant par le bridge multifonction, ce stage vous permettra d'appréhender votre appareil et de réussir de belles images.

Imaginez-vous un instant au beau milieu des prés fleuris en compagnie des papillons, au son des criquets et du torrent printanier en plein cœur d'un lieu sauvage et préservé tel que le Parc naturel du Queyras.

Avec n'importe quel type d'appareil photo (hormis téléphone portable) vous pourrez vous immerger dans le monde de la macrophotographie, apprendre à photographier les insectes et les fleurs aux mille couleurs de l'été, mais aussi comprendre comment cadrer, composer et donner une dynamique à sa photo de paysage.

Nos points forts:

- *Un hébergement confortable, accueillant, cuisine de terroir à base de produits locaux*
- *Une approche de la photographie nature avec un photographe professionnel (primé à plusieurs reprises)*
- *Un temps d'échange et de critique photo*
- *Un diaporama des plus belles photographies prises durant le séjour*

PROGRAMME

Jour 1

La base de la photographie / Lac de Roue

Les Maisons - Lac de Roue

Cette petite balade agréable permettra de se mettre en jambes pour arriver rapidement sur le lac de Roue, où en cette période, libellules, ményanthes (fleur protégée) et autres trésors queyrassins nous permettront de faire une première immersion dans le monde de la macrophotographie.

Dénivellation : + 100 m, - 100 m Horaire : 30 minutes

Les points clés de la journée :

- Apprentissage des techniques de base de la photographie
- Mise en pratique des techniques abordées
- Découverte de la faune et la flore du lac grâce à la macrophotographie

Jour 2

Réserve du Vallon de Bouchouse

L'Echalp - Vallon de Bouchouse

Cette randonnée nous permettra de longer un torrent et apprendre ainsi à photographier l'eau en mouvement, puis nous chercherons à capter la lumière la plus douce possible et ajuster les réglages pour bien retranscrire l'ambiance forestière qui se dégage de ce magnifique mélézin. Plus haut, nous aurons peut-être la chance d'apercevoir et d'approcher les bouquetins et les chevreuils souvent présents à cette époque de l'année.

Dénivellation : + 250 m, - 250 m Horaire : 2 h

Les points clés de la journée :

- Apprendre à photographier l'eau et la rivière
- Apprendre à photographier la forêt
- Jouer avec les différentes lumières

Jour 3

Perfectionnement paysage / Lac Miroir

Ceillac (Pied du Mélezet) - Lac Miroir

Lors de cette journée, nous quitterons progressivement la vallée du Mélezet pour nous approcher du plus haut sommet du Queyras (le Pic de la Font Sancte 3 385 m) mais surtout d'un des plus beaux lacs du Parc, le lac Miroir, qui, comme son nom l'indique reflète à la perfection le tableau qui lui est projeté. Un beau trésor aux sources inépuisables en matière de photographie. Au retour nous irons photographier en pause lente la magnifique cascade de la Pisse près de la station.

Dénivellation : + 500 m, - 500 m Horaire : 3 h

Les points clés de la journée :

- Apprendre à aiguïser son œil de photographe
- Observer la lumière et se positionner justement
- Composer avec tous les éléments du décor

Jour 4

Les chalets de Clapeyto

Brunissard-Clapeyto

Cette randonnée agréable permettra de se mettre en jambes pour arriver rapidement sur une plaine où les mélèzes sont présents, l'ambiance avec les chalets en été est superbe et nous prendrons le temps de les photographier avant de monter jusqu'au lac de Favières pour pique-niquer. Les lacs Marions et le beau lac de Néal côté Durance nous permettront de faire de superbes clichés avec la vallée en fond avant de redescendre.

Dénivellation : + 450 m, - 450 m Horaire : 3 h

Les points clés de la journée :

- Découvrir un lieu magique à l'écart du monde
- Apprendre à composer sa photographie
- Maîtriser les contrastes et les couleurs

Jour 5

Entre Queyras et Piemont

Col Agnel-Vallon de Bouchouse

Cette randonnée débute par un point de vue extraordinaire sur la chaîne italienne et la plaine du Pô. Ensuite nous contournerons le Pain de Sucre pour accéder au col Vieux puis nous descendrons vers les lacs Foréant et Egorgeou qui nous raviront de leurs couleurs incroyables contrastées par les amas de neige encore présents.

Sur les sommets et les crêtes environnantes s'amuse souvent chamois et bouquetins que nous aurons

peut-être la chance d'observer.

Nous reviendrons vers 14 h à l'hôtel pour les départs.

Dénivellation : + 300 m, - 300 m Horaire : 2 h

Les points clés de la journée :

- Découvrir un lieu magique à l'écart du monde
- Apprendre à composer sa photographie
- Maîtriser les contrastes et les couleurs

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

RDV à 9 h à l'hébergement.

DISPERSION

Fin du séjour après la randonnée du dernier jour.

Pour les participants venus en train, transfert en gare de Montdauphin-Guillestre.

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).

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

1 à 2 chaussures

Aucune expérience de l'activité n'est nécessaire pour participer à ce séjour. Le dénivelé positif journalier est de 100 à 500 m de montée pour 1 à 3 heures de marche maximum. Vous marchez avec un sac contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, appareil photo ...). L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif et les terrains abordés restent à la portée de tous.

HEBERGEMENT

Formule en chambre de deux à partager, ou en chambre individuelle (single)

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 !).

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 s'effectuent en minibus 8 personnes.

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 3 participants

Groupe limité à 8 personnes

ENCADREMENT

Ce stage est encadrés par Léo Gayola, professionnel de la montagne (Brevet d'État d'accompagnateur en montagne) et photographe évidemment.

N'hésitez pas à aller jeter un œil à sa vitrine web pour vous faire une idée :

www.natureauvol.com

Votre guide photographe vous emmènera découvrir plusieurs vallées du Queyras, pour profiter d'autres paysages, d'autres sensations et retrouver les sujets les plus photogéniques du Parc.

Il vous fera également partager ses connaissances sur la nature et le patrimoine. Le Queyras est un véritable paradis pour tous ceux qui souhaitent retrouver des espaces naturels préservés durant leurs vacances.

Des petits villages authentiques, une nature généreuse où abondent les fleurs et la faune sauvage, des lacs d'altitude miroirs des cimes, une semaine de découverte photo n'est pas de trop pour découvrir et immortaliser toutes les richesses du Parc naturel du Queyras !

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

En complément de votre matériel photo, voici quelques conseils pour venir à la montagne :

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 séchent 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).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

5 jours, 4 nuits, 5 jours de rando-photo

Du lundi 18 juillet matin 9h au vendredi 22 2022 juillet après-midi 15h.

- Chambre single : + 100 €
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 : 70 € en 1/2 pension
- Nuit supplémentaire en chambre single : 95 € en 1/2 pension

LE PRIX COMPREND

- Les transferts nécessaires au programme des randonnées
- La taxe de séjour
- Les transferts entre la gare et l'hébergement

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

