

Tour du Queyras à raquette en hôtels 2** et 4****



PRESENTATION

Du Val d'azur à Saint véran en Hôtel 2** et 4****

7 jours / 6 nuits / 5 jours de raquette

Limité à un petit groupe de 8 personnes maximum, ce séjour vous fera découvrir les trois plus belles vallées du parc naturel régional du Queyras : le Val d'Azur, le Haut Guil et la vallée de Saint Véran, plus haute commune d'Europe. Chaque soir, vous dormirez en chambre privative dans de petits hôtels familiaux confortables et chaleureux.

Vous resterez :

- 2 nuit à Arvieux (Val d'Azur) en hôtel 4*
- 2 nuits à Abriès (Haut-Guil) en hôtel 2*
- 2 nuits à Saint-Véran en hôtel 2*, au cœur de la plus haute commune d'Europe

Guidés par notre accompagnateur en montagne, vous serez conduits dans les plus beaux endroits de son pays et il vous fera partager ses connaissances sur la neige, l'histoire, le patrimoine local, l'architecture du massif. Il vous transmettra les rudiments techniques et sécuritaires pour profiter de cette merveilleuse activité hivernale qu'est la raquette !

Nos points forts :

- Un tour dans le Queyras en chambre de deux en confort hôtelier !

- Un groupe limité à 8 personnes
- Chambre individuelle possible
- Accès 4 soirs à un espace bien-être

PROGRAMME

Jour 1

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 18 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous. (Voir la rubrique « accueil » de la fiche pratique).

Merci de nous contacter dans le cas où certains trains, arrivant pour l'horaire de 18h30, seraient complets.

Bienvenue aux portes du Queyras ! Vous êtes accueillis par le sourire chaleureux de votre accompagnateur qui vous conduira en minibus dans la vallée d'Arviex. 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 et la distribution du matériel, mettez-vous à l'aise et reposez-vous pour être d'attaque le lendemain !

Nuit à Arviex.

Jour 2

Le Val d'Azur : Catinat Le Lac de Roue (1 847 m) - Voyage outre-Atlantique

Pour ce premier jour, vous allez tout d'abord prendre en main votre matériel ! Vous apprendrez à utiliser le DVA (DéTECTEUR de Victimes d'Avalanches), mais également à marcher avec ces espèces de grosses raquettes à tennis... heu non, ce sont bien des raquettes à neige ! Ensuite, laissez-vous happer par la vie contée du hameau de Souliers, qui fut le décor d'un film de cape et d'épée... Nous rejoindrons ensuite le Lac de Roue, un site d'une biodiversité remarquable qui fait penser aux espaces sauvages des grands lacs canadiens. Dépaysement garanti !

Nuit à Arviex.

Dénivellations : + 300 m, - 300 m Temps de marche : environ 4 h 30

Jour 3

Le Val d'Azur : Les chalets de Clapeyto : immersion dans une carte postale

Vous voyez ces cartes postales typiques que l'on envoie lors de ses vacances hivernales, celles avec des chalets en bois au milieu d'immensités de neige poudreuse ? On aimerait pouvoir se rouler dans cette neige à l'infini. Eh bien, lorsque vous arriverez devant les chalets de Clapeyto ce sera exactement ça ! Tout n'est que beauté, calme et sérénité, au milieu de ce cadre grandiose. Prenons-en plein les mirettes, tout en cheminant entre petits plateaux et vallons harmonieux, entre deux glissades sur cette neige soyeuse.

Après cette journée, transfert direction Abriès, dans la vallée du Haut-Guil. Profitez de ce trajet en minibus pour débriefer et poser toutes vos questions, ou bien faire une petite sieste !...

Nuit à Abriès.

Dénivellations : + 550 m, - 550 m Horaire : 5 h 30

Jour 4

Haut-Guil : rencontre avec la faune sauvage

Aujourd'hui, vous aurez peut-être la chance de rencontrer la faune sauvage dans un petit coin de paradis où la nature est encore préservée... Marchons à pas de loup pour rejoindre le cœur de la réserve. Laissons-nous guider par le silence et le seul bruit du craquement de la neige sous nos pas, pour ne pas troubler les animaux qui se trouvent au détour du chemin. Vous ne saurez plus où donner de la tête, entre le Mont Viso qui se dresse majestueusement devant vous et les chamois, voire parfois même les bouquetins, que vous pourrez observer quasiment nez-à-nez !

Dénivellations : + 400 m, - 400 m Horaire : 4 h 30

Jour 5

Vallée de Moline - Le Sommet Bucher (2 254 m) : Vue à 360° sur le Queyras

Petit transfert direction la vallée de Molines et de Saint Véran pour un sommet qui vaut le détour ! Juchés en haut de sa cime, le sommet Bûcher vous laissera pantois avec une vue à 360° sur le Queyras enveloppé dans son manteau neigeux... De quoi nous faire tourner la tête ! Après cette ascension, un peu de réconfort et de chaleur avec un bon repas et un thé chaud. Pour clore cette journée riche en émotions, n'oublions pas le rituel du verre de fin de journée, moment de partage convivial tant attendu ! Cette nuit, vous dormirez à Saint-Véran, la plus haute commune d'Europe du haut de ses 2 040m d'altitude. Attention au mal des montagnes !...

Dénivellations : + 500 m, - 500 m Horaire : 4 h 30

Jour 6

Saint-Véran (2 040 m) - Croix de Curlet (2 301 m) Prenons un peu de hauteur !

Pour terminer en beauté, nous vous avons réservé une balade qui va vous époustoufler du début à la fin ! Votre accompagnateur vous glissera le secret pour différencier les pins cembro et les mélèzes au sein d'une des plus belles forêts du Queyras. Le vent, venu d'Italie, vous piquera le visage lorsque vous avancerez fièrement le long de la crête avant de rejoindre la croix de Curlet avec une vue plongeante sur le village de Saint Véran. Enfin, vous vous laisserez happer par les contes de la vie traditionnelle du plus haut village d'Europe, entre cadrans solaires et fontaines en bois...

Nuit à Saint Véran.

Dénivellations : + 600 m, - 600 m Horaire : 5 h

Jour 7

Dispersion après le petit-déjeuner

C'est ici que nous nous quittons ! Vous rejoignez la gare de Montdauphin-Guillestre via un bus local (départ de Saint-Véran vers 8 h 15). 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 pourra être modifié afin de respecter de la réglementation sanitaire 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 (sauna, spa...)
- Le matériel à prévoir

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV le dimanche à 18h30 en gare de Montdauphin-Guillestre

Accueil puis transfert dans la vallée d'Arvioux. Présentation du séjour par votre accompagnateur.
Distribution du matériel.

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 retard : en cas de retard de train ou sur la route merci de prévenir le numéro d'urgence qui vous sera communiqué lors de votre réservation.

DISPERSION

Fin du séjour le samedi matin après le petit-déjeuner.
Transfert avec la navette locale 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.

Depuis le Queyras, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement la gare de Oulx.
Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de 3 à 10 ans. 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.
- 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

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la raquette, 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, thermos...).

Ce séjour est destiné à être une initiation ou une redécouverte des plaisirs de la balade à raquette et autres glissades dans la neige ! Pas de panique, votre accompagnateur est là pour vous guider et vous rassurer, quel que soit votre niveau physique.

HEBERGEMENT

Durant ce séjour, vous allez être chouchoutés ! Nous avons choisi spécialement pour vous trois des meilleures adresses du Queyras. Vous séjournerez deux nuits d'affilée dans chacun de ces hôtels, en chambre de deux, avec sanitaire privatif. Le linge de lit et de toilette est fourni.

- **2 nuits à Arvieux en hôtel*** avec piscine, jacuzzi, sauna et hammam. (Massage possible en option.)**

Découvrez votre premier hôtel dans un décor mythique, et pas des moindres ! Niché sous le col de l'Izoard, vous découvrirez avec ravissement une réplique fidèle des fermes de la vallée. Vous n'êtes pas au bout de vos surprises... Après avoir pénétré dans l'enceinte du bâti, vous serez happé par l'équilibre entre le corps de ferme d'antan et l'ambiance cocooning de la décoration. Vous vous ressourcerez dans une chambre spacieuse et exposée plein sud et n'aurez que l'embaras du choix pour vous délasser dans l'espace bien-être. Après une longue journée de randonnée, déchaussez vos raquettes pour vous plonger dans la piscine chauffée à 28°, ou bien inhaler les vapeurs du hammam, à moins que vous n'optiez pour le coin de la cheminée, lové dans un confortable canapé. Nous ne vous avons pas encore tout dit ! Pour le régal de vos papilles, vous serez conviés à une table de renom, dont le restaurant est

labellisé Logis Gourmand. Gastronomes que vous êtes, vous ne résisterez pas devant les assiettes d'une finesse à faire pâlir les plus grands chefs !

- **2 nuits à Abriès en hôtel** avec sauna**

A peine la porte franchie, vous serez accueillis par le sourire et la bienveillance d'Isabelle et Anne dans ce petit hôtel de caractère. Vous serez ravis par le service de qualité et l'ambiance cosy qui vous fera vous sentir comme chez vous... En cas de besoin, n'hésitez pas à solliciter l'équipe. Vous trouverez ici une écoute et un dévouement hors pair. Le soir, laissez-vous envelopper par la chaleur de ce lieu ressourçant, coucouné au creux du salon ou détendu dans le sauna. Votre estomac ne sera pas en reste, loin de là ! La qualité et la quantité sont au rendez-vous dans l'assiette laissant place à une cuisine de terroir dosée avec justesse pour mieux vous combler.

- **2 nuits à Saint-Véran en hôtel** avec sauna**

Ce n'est pas tous les jours qu'on a la chance de dormir dans le village le plus haut perché d'Europe ! A plus de 2 000 m d'altitude, sentez comme l'air est pur et vivifiant ! Saint-Véran est synonyme de nuits sous le signe des innombrables étoiles suspendues au plafond cosmique...pour mieux vous faire rêver ! L'hôtel est situé dans le village et offre une vue splendide sur la vallée et les sommets enneigés. Vous y retrouverez la générosité et la chaleur des gens du Sud auprès de vos hôtes, Valérie, Luc et leur fils Antoine. Dans ce petit cocon familial, il y en a pour tous les goûts ; pour les amateurs d'une bonne bière locale ou d'une boisson chaude à la fin de la randonnée, ou bien les adeptes d'une séance de sauna pour détendre ses muscles, ou encore les sportifs et les compétiteurs, qui pourront s'en donner à cœur joie dans la salle de gymnastique et de ping-pong... Après le repas, vous aurez le loisir de prolonger la soirée dans le salon TV autour d'un vieux classique, à moins que vous ne préfériez vous nicher dans la bibliothèque pour profiter d'un moment au calme. N'hésitez pas à prendre l'air le long des terrasses et balcons extérieurs pour profiter du spectacle donné chaque soir... le coucher du soleil magistral !

LA NOURRITURE

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 !"...

Les dîners et petits-déjeuners sont servis par vos hôtes. Les pique-niques, quant-à eux, sont soit réservés auprès des hébergements, soit préparés par votre accompagnateur, à l'aide des petits commerces locaux.

Nous avons à cœur de choisir des partenaires qui sont en accord avec nos valeurs éthiques et écoresponsables. 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 !).

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques de notre massif : pâté artisanal de la charcuterie d'Abriès, fromages issus de la fromagerie de Château-Queyras, croquettes et tartes du Queyras provenant de l'Alpe Gourmande à Guillestre, etc.

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 30ans 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 préserver, 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 débris laissés par les précédents randonneurs...

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts entre les différents hébergements et pour rejoindre les départs des randonnées se feront en minibus. 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.

PORTAGE DES BAGAGES

Pour un séjour tout confort, nous assurons **le transfert de votre bagage entre chaque hébergement** par taxi. Vous pourrez y laisser tout l'attirail dont vous n'avez pas besoin pour randonner (telles que vos affaires de beauté, vos vêtements de rechange pour le soir, etc.). Quelques recommandations avant de boucler votre sac : merci de vous munir d'un seul bagage par personne, d'un poids raisonnable (10kg maximum) et souple, de type sac de voyage ou de sport (valise rigide interdite). Loin de nous l'idée de vous compliquer la tâche, mais de faciliter celle du transporteur. En hiver, la neige rend parfois difficile l'accès aux hébergements. Si l'enneigement est trop important, le véhicule ne peut stationner devant les

hôtels et c'est donc le transporteur qui devra porter les malles ! Un bagage trop volumineux et trop lourd, dépassant les 10kg, sera refusé par celui-ci.

Grâce à ce transfert de bagage, et afin de préserver vos épaules, vous n'aurez pas de sac à dos volumineux à porter à la journée. Nous vous demanderons seulement d'ajouter dans votre sac le matériel indispensable à votre sécurité dans le milieu enneigé, composé d'une pelle à neige et une sonde repliée sur elle-même (matériel distribué par votre guide le premier jour). Vous devrez donc prévoir un petit **sac à dos d'environ 35 à 38L**, 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, un thermos, etc.

GROUPE

Petits groupes

Départ assuré à partir de 4 participants, avec un maximum de 8 personnes.

Nous avons choisi sur cet itinéraire de proposer un séjour convivial et intime et donc de limiter volontairement la taille du groupe.

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 mauvaise glissade sur la neige, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !... Votre sécurité sera assurée également par le matériel de sécurité spécifique aux activités en milieu enneigé qui vous sera confié individuellement (voir paragraphe Matériel fourni).

MATERIEL FOURNI

Afin de ne pas vous enfoncer dans la neige (non, personne n'a dit que vous êtes trop lourd), nous vous dotons d'une paire de raquettes TSL ainsi que de bâtons de marche. Ainsi équipé, vous serez prêt à gambader dans la neige, qu'elle soit fraîche ou bien durcie. Les petits crampons dont les raquettes sont munies vous permettront de vous agripper à la neige gelée tel un bouquetin ! Pour profiter au mieux de l'expérience, vous aurez une paire adaptée selon votre corpulence : raquettes petit tamis pour les petits gabarits de moins de 55kg et grand tamis pour les grands gaillards de plus de 80/85kg (sans oublier les quelques kilos du poids du sac bien évidemment !).

En termes de matériel de sécurité, il est indispensable lors d'activités en milieu enneigé d'être équipé d'un **DVA** (détecteur de victimes d'avalanches). Ce boîtier électronique sera à porter directement sur vous, sous votre veste. Dès le premier jour, votre accompagnateur vous expliquera son fonctionnement et vous assisterez à un étrange ballet de raquettistes sur fond sonore de bips plus ou moins intenses. Pour que le spectacle se déroule sans anicroche, nous vous confierons également une **petite pelle** à neige démontable et une **sonde repliable**, auxquelles vous devrez faire une place **impérativement dans votre sac à dos**. Ne vous inquiétez pas, en cas de fortes chutes de neige, nous ne vous demanderons pas de déneiger devant l'hébergement à l'aide de ces « mini-pelles » ! Les services de déneigement avec leurs impressionnants chasse-neiges sont là pour ça.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! Que ce soit pour vous fondre dans le paysage, tel un lièvre variable en pleine chasse, ou bien pour vous rouler dans la neige (volontairement, cela va sans dire !), vous devrez impérativement suivre le principe des 3

couches, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- un sous-pull ou tee-shirt à manches longues en matière respirante type laine de mérinos ou sous-vêtement thermique,
- une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Pour le bas du corps, si vous êtes très frileux-se, vous pouvez de la même manière enfiler un sous-vêtement thermique ou caleçon en mérinos. Par-dessus, vous pourrez mettre un surpantalonn respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la raquette. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

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, le sous-pull peut suffire. Si le temps se dégrade, vous pourrez ajouter votre veste imperméable. Si vous êtes pris dans une tempête (et que votre guide ne vous laisse pas profiter d'une journée à barboter dans le sauna), alors enfiler vos 3 couches et allez braver le froid, tel Mike Horn durant sa traversée du grand Nord.

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, les combinaisons de skis ne sont pas du tout adaptées à l'effort intense de la pratique de la raquette (eh oui, vous allez transpirer !). Trop chaudes et encombrantes, mieux vaut donc les éviter.

L'équipement parfait du raquetiste (on vous le redit, on ne parle pas de tennis !) :

- 1 bonnet et/ou un tour de cou multifonction type BUFF©,
- 1 paire de gants chauds ou moufles (prévoir 1 paire de rechange) + une paire de gants fins en soie ou mérinos pour les plus frileux,
- 2 tee-shirts manches courtes/longues adaptés à l'effort (en matière respirante),
- 1 veste en fourrure polaire,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche (type gore-tex ou équivalent),
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 caleçon chaud type mérinos ou sous-vêtement thermique,
- 1 surpantalonn imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent),
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée ou type chaussettes de ski, hautes et chaudes.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 35/38 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. (Des chaussures étanches ou à minima en cuir vous permettront de garder vos petits petons au sec. Fausse bonne idée : les bottes ou après-skis qui ne sont pas adaptées pour se fixer sur les 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, 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 l'espace bien-être 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

Du dimanche au samedi

7 jours / 6 nuits / 5 jours de raquette

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
23/01/2022	29/01/2022	Annulé	1150 euros
30/01/2022	05/02/2022	Confirmé	1150 euros
06/02/2022	12/02/2022	Annulé	1250 euros
13/02/2022	19/02/2022		1250 euros
20/02/2022	26/02/2022		1250 euros
27/02/2022	05/03/2022		1250 euros
06/03/2022	12/03/2022		1150 euros
13/03/2022	19/03/2022		1150 euros
20/03/2022	26/03/2022		1150 euros
27/03/2022	02/04/2022		1150 euros
03/04/2022	09/04/2022		1150 euros

Option :

Chambre individuelle basse saison : 185€/pers

Chambre individuelle haute saison : 225€/pers

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du repas du dimanche soir au petit déjeuner du samedi matin
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transport des bagages
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et bâtons
- Le transfert A/R depuis la gare
- L'accès à la piscine et jacuzzi

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas

- Les massages à l'hôtel****
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

LE PARC NATUREL REGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux valeurs environnementalistes de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.

Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal... Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.

Emerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelle. Mélèzes, pins cembro et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan...

LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Citadelle de Vauban juchée sur son promontoire à l'orée du Queyras, Mont-Dauphin impressionne par sa majestueuse architecture militaire. Cette place forte a été classée Patrimoine Mondial de l'Unesco en 2008 à juste titre, elle n'a rien perdu de sa superbe, entre son arsenal, ses casernes et ses remparts préservés.

Construite en 1693, la place forte observe de sa position le Guil se jeter dans la Durance. Apparentée à une série de forts dans les montagnes alentours (Fort de Briançon, Fort de Château-Queyras), l'objectif de Vauban était de défendre la frontière face à l'envahisseur italien.

Vous ne pourrez pas louper le passage devant ce magnifique fort, dressé fièrement sur un plateau rocheux. A l'intérieur, au lieu des militaires casqués, on peut y trouver quelques habitants et des commerces d'artisanat local au détour des ruelles pavées...

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 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, les romans de Raymonde Meyer-Moyne ou, pour la période actuelle, « *Le Dernier Refuge* » de Nicolas Crunchant.

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.

