

LIBERTÉ 2020

LA GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES PARTIE 2

De Saint-Étienne-de-Tinée à Nice par le GR5 Hébergement en gîtes et
refuges ou chambre de 2
6 JOURS - 5 NUITS - 5 JOURS DE MARCHÉ



Le GR5 est un itinéraire emblématique reliant la montagne à la mer. Pour ceux qui ont peu de temps, ou pour ceux qui ne sont pas prêts à marcher pendant 11 jours, nous vous proposons de rejoindre la mer Méditerranée en deux parties : De Briançon à Saint-Étienne-de-Tinée, puis de Saint-Étienne-de-Tinée à Nice.

Cette deuxième partie vous emmènera des portes du Mercantour jusqu'à la Méditerranée. Vous traverserez d'incroyables vallées encore très sauvages. Les villages perchés provençaux de la Vésubie sauront vous émerveiller... Le must : débarquer sur la Promenade des Anglais avec vos chaussures de marche pour terminer par un bain de mer !

Nos points forts :

- Une version courte du GR5 pour ceux qui « n'ont pas le temps »
- La dernière nuit en hôtel 2* pour apprécier l'arrivée sur Nice
- Une version confort en chambre de 2
- La possibilité de faire transférer vos bagages tout le long du parcours (sauf jour 2)
- Votre dossier reçu chez vous, pour mieux préparer votre séjour

DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

RDV À SAINT-ÉTIENNE-DE-TINÉE en fin d'après-midi.

Jour 2

Roya - Col de Crousette (2 480 m) – Col de Moulines (1 981 m) – Gîte de Longon ou vacherie de Roure (1 883m)

Court transfert entre Saint-Étienne-de-Tinée et Roya. À travers les alpages vous gagnez le col de Crousette. Belle traversée en crête vers le col de Moulines avant de descendre le vallon encaissé de Roure.

Dénivellations : + 1 333 m, - 940 m Temps de marche : 7 h

Jour 3

Roure (1100 m) – Saint-Sauveur-sur-Tinée (450 m) - Rimplas (1 000 m) – Saint Dalmas Valdeblore (1 050 m)

Descente tranquille et découverte du beau hameau de Roure puis du village de Saint-Sauveur-sur-Tinée. Remontée vers les villages perchés du haut pays niçois tels que Rougios ou La Bolline et Rimplas, La Roche et Saint Dalmas, village pittoresque.

Dénivellations : + 1 072 m, - 1 685 m Temps de marche : 7 h 20

Jour 4

Valdeblore – Mont Tournairet (2 086 m) – Brec d'Utelle (1 604 m) - Utelle (850 m)

Prévoir un départ tôt le matin pour cette longue traversée vers Utelle ! Une belle montée vous conduit au col de Caire Cros. Puis en traversée vous atteindrez le mont Tournairet. Courte descente vers les Granges de la Brasque avant une petite remontée au col d'Andriani. Ensuite un sentier en "yoyo" permet de parcourir toute la ligne de crête de la montagne d'Utelle avant de plonger vers le beau village accroché.

Dénivellations : + 1 000, - 1 500 m Temps de marche : 8 h 45

Possibilité de réduire l'étape en allant dormir à Roquebillière avec transfert le lendemain en taxi pour rejoindre Utelle.

Jour 5

Utelle – Crête de la Madonne (1 185 m) – Col d'Ambellarte (950 m) - Levens (550 m)

Étape plus courte pour se reposer un peu de la veille ! La variante du GR vers la crête (table d'orientation) et le vallon de Toasquet valent le détour. Ensuite beau balcon sur la Vésubie que vous traversez à Pont du Cros. Ensuite petite remontée vers Levens étape du jour. Quittez le GR pour découvrir ce très beau village perché.

Dénivellations : + 800 m, - 1 000 m Temps de marche : 6 h 10

Jour 6

Levens – Mont Cima (878 m) – Aspremont (489 m) – Gairaut (fin officielle du balisage du GR5) puis bus pour Nice

Très beau sentier vers Sainte Claire puis remontée de la croupe boisée du mont Cima, magnifique belvédère sur les Alpes Maritimes. Descente vers Aspremont aux ruelles concentriques puis petite remontée vers le mont Chauve (variante possible + 1 h 30). Une dernière descente en pente douce vous conduit à Gairaut terme de ce périple à travers les Alpes ! Il vous reste à emprunter le service de bus (à votre charge) pour rejoindre la mer et profiter d'une baignade bien méritée !

Dénivellations : + 554 m, - 1 000 m Temps de marche : 5 h 50

Avertissement

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

implantation locale nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

Attention, lorsque vous aurez commencé votre randonnée vous devrez suivre le programme indiqué et aucune modification d'hébergement ne pourra être effectuée.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 RDV à l'hébergement en fin d'après-midi.

ACCÈS

Il est possible d'accéder à Saint-Étienne-de-Tinée en voiture ou en taxi depuis la vallée de l'Ubaye, mais ce n'est pas ce qu'il y a de plus pratique.

Nous vous conseillons d'arriver directement à Nice, (si vous venez en voiture, de nombreux parkings payants et sécurisés sont à votre disposition dans le centre de Nice et proche de la gare) puis de prendre ensuite la navette faisant la liaison Nice/Saint-Étienne-de-Tinée.

Transport en commun : ligne de car 740 NICE/AURON, arrêt Saint-Étienne-de-Tinée . Durée du trajet 2 h environ. Consultez les horaires sur : <http://www.lignesdazur.com>. Tarif 2019 : 1€50. Départ de Nice aéroport ou Nice Gare

Transfert en taxi possible : environs 190€ de 1 à 7 personnes (prix taxi donné à titre indicatif)

DISPERSION

Le jour 6 à Nice en fin de randonnée.

Un service régulier de bus assure plusieurs fois par jour le transfert entre Gairaut la fin du GR5 et la gare de Nice Ville.

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

4 chaussures

Étapes de 5 à 8 h de marche en moyenne. Itinéraire réservé aux randonneurs aguerris aux efforts répétés. Dénivelés positifs de 700 à 1 200 m environ pour des distances de 15 à 20 km. Sentiers bien marqués avec quelques passages caillouteux en altitude. En début de saison, des névés peuvent persister sur les cols élevés.

HEBERGEMENT

Deux formules au choix :

- En chambre collective : Vous serez en gîte et/ou refuge (sauf J5 : Hôtel 2*)
- En formule chambre de 2 :
 1. Jour 1, 3 et 5 : Vous dormez en gîte. Les douches et WC sont situés sur le palier. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.
 2. Jour 6 : Vous dormez en hôtel. Vous disposez d'une salle de bains et d'un WC privatif. Les draps et serviettes sont fournis.
 3. Jour 2 et 4 : Vous serez obligatoirement en chambre collective. Pas de possibilité de chambre sur ces étapes. Les douches et WC sont situés sur le palier. Les draps et serviettes ne sont pas fournis.

Dans les deux formules, la dernière nuit se fait en hôtel 2*, afin de bien vous reposer et d'arriver en forme pour votre arrivée à Nice.

Attention pour les deux formules, vous devez prévoir votre drap de sac et votre serviette de bain car tous les établissements n'en disposent pas.

Repas du soir et petit-déjeuner assurés par les hébergeurs

Pique-nique de midi à préparer par vos soins à l'aide des commerces locaux ou possibilité de les réserver auprès de l'hébergeur à votre arrivée à l'étape.

En cas d'indisponibilité des hébergeurs prévus au programme nous nous efforçons de vous proposer une solution de remplacement. Cette solution peut impliquer des modifications de confort de chambre et/ou de modification tarifaire soumis à acceptation de votre part.

TRANSFERTS INTERNES

Taxi le jour 2 pour rejoindre le départ de la randonnée.

PORTAGE DES BAGAGES

L'isolement de certains hébergements et le franchissement de nombreux cols pour accéder aux vallées entraînent des surcoûts importants de transport de bagages.

Nous vous proposons de parcourir cette randonnée en autonomie dans l'esprit des grandes traversées alpines.

Toutefois, pour ceux qui le souhaitent, il est possible de faire transférer vos bagages tout le long du parcours (sauf le jour 2 au refuge Longon).

GROUPE

À partir de 1 personne sauf pour le transfert de bagages

ENCADREMENT

Pas d'accompagnateur en montagne sur ce séjour, vous randonnez sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons les documents nécessaires à votre randonnée mais Destinations Queyras ne peut en aucun cas être tenu pour responsable d'un problème quel qu'il soit, survenu pendant le parcours de votre randonnée (état du sentier, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de la carte, mauvais temps, retard, fatigue excessive, égarement ou autres imprévus...) ceux-ci restent évidemment à votre charge et sous votre responsabilité.

Les itinéraires détaillés ci-dessus ne sont qu'indicatifs. Ils sont réservés à de bons marcheurs et empruntent uniquement le sentier GR5 balisé (rouge et blanc) de la Grande traversée des Alpes.

Celui-ci est facilement repérable tout au long du chemin à l'aide des marques peintes régulières et de panneaux indicateurs aux intersections.

Les temps de marche sont basés sur les usages de la randonnée soit un dénivelé positif de 350 m/heure dans les ascensions, pour un dénivelé négatif d'environ 500 m/heure dans les descentes, et d'une vitesse moyenne de marche de 3,5 km/h sur les parties plates. Ces évaluations respectent les informations que vous pouvez trouver sur le terrain (départ des balades par exemple) ou mentionnées dans les divers guides de randonnée.

Sur cet itinéraire, vous marchez bien sûr sous votre propre responsabilité. La base de la sécurité pour randonner en montagne est de savoir lire une carte IGN au 1/25 000 en association avec l'emploi d'un altimètre, voire d'une boussole ou d'un GPS.

Il vous appartient de vous renseigner auprès des hébergements ou des Offices du tourisme à votre arrivée de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur météo au 08 92 68 02 XX (les 2 derniers chiffres sont celui du département intéressé).

SÉCURITÉ-SECOURS

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du portable en milieu montagnard. En effet, si les villages sont bien couverts par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombre subsistent en altitude et que votre appareil s'avérera parfois inutile au cours de ce circuit.

Toutefois si un réseau est présent, en cas de besoin nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel européen d'urgence prioritaire.

DOSSIER DE RANDONNEE

DOCUMENTS FOURNIS

Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière à vos documents fournis. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons d'avantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier. Nous vous proposons :

- Le topo complet FFRP contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit
- Un extrait de carte 1 :20 000 au format A5 qui couvre votre itinéraire.
- L'envoi de la trace gps au format *gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

Avant votre départ : Après réception de votre solde, et au plus tard, 15 jours avant votre départ, nous vous ferons parvenir votre dossier complet de randonnée.

Nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours uniquement sur demande de votre part. (Option à cocher lors de votre réservation en ligne).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Nous vous conseillons de confectionner votre sac à dos en respectant la liste ci-dessous, et n'oubliez pas que l'on peut faire un peu de lessive au refuge !

Vêtements :

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

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse).
- une veste 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, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé 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 froid en altitude
- 1 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 gore-tex 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 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable

- **1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple**, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques

- **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)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire indice 4

Pour le soir à l'hébergement

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- 1 maillot de bain (selon les hébergements)
- 1 draps de sac (obligatoire dans tous les hébergements sauf hôtel où les draps sont fournis)

Pharmacie personnelle (liberté)

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Ciseaux
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

Attention ! Quelle que soit la formule choisie, le drap de sac est obligatoire pour dormir dans les gîtes et refuges.

DATES ET PRIX

Départ selon votre choix de **mi-juin (en fonction de la fonte de la neige en altitude) à fin septembre (en fonction de la fermeture des hébergements).**

FORMULE D'HÉBERGEMENT

En formule petit dortoir et chambre de 2 (J5)

- 445 €/pers pour 2 participants
- 425 €/pers pour 3 participants
- 410 €/pers pour 4 participants à 6 personnes
- (au-delà nous consulter)

En formule chambre de 2 (Jour 1,3 et 5 uniquement)

- 460 €/pers pour 2 participants
- 435 €/pers pour 3 participants (en chambre de 3)
- 425 €/pers pour 4 participants à 6 personnes
- (au-delà nous consulter)

VOS BAGAGES

Supplément transfert de vos bagages (sauf j2)

- 280 €/pers pour 2 participants
- 185 €/pers pour 3 participants
- 140 €/pers pour 4 participants

- 115 €/pers pour 5 participants
- 95 €/pers pour 6 participants

VOS OPTIONS :

- **Supplément 1 seul participant : +95 €** (prévoir supplément chambre *single* obligatoire si vous choisissez la formule en chambre de 2. Le prix comprend les frais d'organisation pour une personne ainsi que les transferts en taxi obligatoires).
- **Option chambre *single*** : Nous consulter car cela dépend de la disponibilité des hébergements.
- **Mise à disposition des traces GPS** : option à cocher lors de votre réservation en ligne.

Nuit supplémentaire à Nice, en hôtel 2* : nous vous conseillons l'hôtel Annexe proche de la gare : <https://www.hotel-annexe-nice.com/> - 04 93 88 27 35. Demi-pension possible ou restauration en ville.

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et de réservation du circuit
- L'hébergement en 1/2 pension en formule gîte et refuge ou en chambre de 2 selon la formule choisie du soir du jour 1 au petit déjeuner du jour 6
- Le dossier de randonnée tel que décrit au programme
- Le transfert en taxi du jour 2
- Le transport des bagages selon l'option choisie sauf le jour 2

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les pique-niques de midi
- Le transfert en bus de Gairaut, fin du GR5, à la gare SNCF de Nice
- Le transfert retour à votre véhicule
- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

Pour réserver votre séjour : Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

Règlement : L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour. Le solde sans rappel de notre part**, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

ANNULATION (Extrait de nos CGV)

DE NOTRE PART : DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

DE VOTRE PART : Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

- De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
- De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
- A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
2. Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour)
3. Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (3,9 % du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

***CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM***

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z