

ETE 2019

## LES BALCONS DU QUEYRAS EN MARCHE NORDIQUE

**Randonnée nordique en étoile en hôtel  
3 jours, 2 nuits, 3 jours de randonnée**



Initié par au cœur des pays Scandinaves au milieu des années 90, découvrez avec un vrai professionnel cette marche active, ouverte à tous, qui se pratique avec des bâtons spécifiques en carbone. Cette spécificité permet de solliciter l'ensemble des groupes musculaires de votre corps. C'est un moyen ludique et actif pour découvrir toutes les merveilles du Queyras et aborder la moyenne montagne sans trop de difficulté.

Entre alpages et forêts de mélèzes, lac et sommets d'altitude, ce séjour est avant tout un séjour où votre accompagnateur vous donnera de nombreuses clefs pour progresser dans votre pratique. Au programme de vos journées : réveil musculaire, randonnée nordique, séances d'étirements en cours et en fin de randonnée.

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

- *Un départ assuré à partir dès 4 participants*
- *Un panorama complet du Parc Régional du Queyras*
- *Un encadrement du séjour par un instructeur diplômé également accompagnateur en montagne du pays*
- *Les bâtons spécifiques fournis*
- *Un hébergement convivial à Aiguilles*
- *La possibilité de faire ce stage en formule 5 jours*

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

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

# PROGRAMME

## **Jour 1**

**Accueil par votre accompagnateur à 9h30**

## **Jour 1 au Jour 3**

### **Technique fondamentale - Balcons du Guil**

Le matin : Selon votre niveau : révision ou acquisition de la technique fondamentale : Poussée des bâtons, amplitude, fluidité. Le tout en réalisant une agréable balade en sous-bois.

L'après – midi : Balade le long du Guil. A la demande, utilisation de la vidéo pour affiner votre technique.

### **L'échauffement et la récupération - Belvédère du Viso**

Le matin : Importance de l'échauffement. Les principes de l'échauffement. Mise en place d'atelier pratique, puis balade.

L'après-midi : Balade en direction des derniers alpages, au cœur de la réserve naturelle. Notion de récupération, exercices d'étirements.

### **Le Cirque de la Blanche (St Véran)**

Marche à la journée. Après un échauffement dans les derniers alpages au pied de St Véran, nous longerons le torrent de l'Aigue Blanche et gagnerons de l'altitude pour sortir au cœur du cirque de la Blanche, un vrai plateau dominé par les plus hauts sommets de la vallée. Le retour se fera par un ancien canal.

**Nous terminons notre balade par une visite guidée de la commune la plus haute d'Europe : habitat typique, cadrans solaires, fontaines en bois... Images de la vie traditionnelle d'ici.**

Dénivelés : + 450 m, - 450 m Temps de marche: 4 h 00 mn

## **Jour 3**

**Fin de séjour après la marche**

Le programme pourra varier afin de prendre en compte les meilleures périodes pour aborder les thèmes du séjour (flore, faune, alpage..). Il sera défini avec vous par votre accompagnateur.

## **AVERTISSEMENT**

En fonction de la météorologie ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amené à exceptionnellement modifier ce programme. Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

Les distances et les temps sont donnés à titre indicatif. Selon le niveau du groupe votre accompagnateur pourra vous proposer des variantes afin d'allonger ou réduire la difficulté de l'itinéraire.

## **BON A SAVOIR**

Au début de chaque journée, vous bénéficierez d'un échauffement spécifique permettant au corps de se mettre à température... L'ensemble des articulations est mobilisé. Cet éveil musculaire est nécessaire pour l'activité.

Tout au long du parcours et des journées, vous recevrez des conseils techniques afin d'améliorer la qualité de votre posture et d'optimiser votre geste.

Pendant les pauses et en fin de journée, un temps sera consacré aux étirements.

Les distances et les temps sont donnés à titre indicatif. Selon le niveau du groupe votre accompagnateur pourra vous proposer des variantes afin d'allonger ou réduire la difficulté de l'itinéraire.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Accueil par votre accompagnateur le jour 1 (lundi ou mardi matin selon votre jour d'arrivée) à 9h30 à l'hébergement.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir

Destinations Queyras au 04 92 45 04 29 ou 06 74 38 89 59

### Si vous arrivez en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

Informations et horaires : <https://www.oui.sncf/>

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : Ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : Ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix en Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV Ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

### Arrivée à la gare italienne d'Oulx (Ligne Paris-Turin)

A Oulx, un car 05 voyageurs (sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif (2018) : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans), Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. A réserver auprès de 05 Voyageurs 04.92.502.505 ou sur [www.05voyageurs.com](http://www.05voyageurs.com). Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre

### De la gare au lieu de RDV

Le transfert dans le Queyras est à votre charge. Vous pourrez utiliser les navettes régulières en saison de 05voyageurs (Pensez à vérifier les horaires sur leur site internet :

<https://www.05voyageurs.com/>) ou un taxi.

### Accès à l'hôtel lorsque vous arrivez en navette

Vous descendrez à l'arrêt « salle polyvalente ». Il vous faudra ensuite traverser le village par sa rue principale. Devant le traiteur, prenez la montée sur votre droite et suivre la route jusqu'à l'hôtel. Temps de marche environs 10 min, pensez à prévoir une valise à roulette.

### Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)

Vous pouvez aussi prendre un TGV Paris-Oulx sur la ligne Paris-Turin.

A Oulx, un car 05 voyageurs (sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif : 10 € l'aller pour les adultes, 5 € de 5 à 12 ans), Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. A réserver auprès de 05 Voyageurs **04.92.502.505** ou sur [www.05voyageurs.com](http://www.05voyageurs.com). Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre

### Accès en voiture

#### Par le nord :

**1ère possibilité** : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc Régional du Queyras

**2° possibilité** : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc Régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

**3e possibilité** : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le Col de Lus la Croix Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc Régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

**4e possibilité** : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours)

Au péage à la sortie du tunnel coté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestrière - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1h30 mn de trajet depuis le tunnel)

**Par le sud :**

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

(Etat des routes au 04 92 24 44 44)

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Mr Durosne au 06 60 76 51 29 ou 06 15 37 28 67

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56

## **DISPERSION**

### **Le jour 3 après la marche entre 16h00 et 17h00**

Pour les participants venus en train, transfert en bus local (à votre charge).

## **NIVEAU**

### **2 chaussures**

Aucune expérience de l'activité n'est nécessaire pour participer à ce séjour, mais pour votre confort il vous est conseillé de pratiquer une activité physique pendant l'année.

La dénivelée positive journalière est en moyenne de 500 à 600 m de montée pour 5 à 6 heures de marche et il n'y a pas de difficulté technique par contre le rythme physique est un peu plus intense qu'en randonnée classique.

Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique nique, vêtement chaud, poche à eau...).

Randonnée sur chemins et sentiers bien tracés.

L'esprit découvert 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 randonnée !

## **HEBERGEMENT**

En chambre de 2 personnes

Situé dans le village d'Aiguilles, notre partenaire hébergeur offre tout le charme et le confort d'un petit hôtel de montagne. D'un confort classé 2\*\*, l'auberge possède 24 chambres avec salles d'eau (wc + douche).

Dans un cadre rappelant la convivialité des gîtes mais le confort d'un hôtel, vous y trouverez un accueil simple et chaleureux. Vous prendrez les repas du soir dans la salle de restaurant où une cuisine maison généreuse et variée vous sera servie.

**Les repas froids pris au cours de la randonnée** sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit... Ces pique-niques sont réservés auprès des hébergements ou préparés par l'accompagnateur à l'aide des produits et commerces locaux

## **TRANSFERTS INTERNES**

Minibus 8 personnes en plus de l'accompagnateur.

Si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser parfois votre propre véhicule. Dans ce cas-là, nous vous proposerons un défraiement sous la forme d'une indemnité kilométrique (0,50/km)

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vos bagages resteront à l'hôtel durant la semaine.

La journée, vous ne portez que votre sac à dos (20 à 35 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...).

## **GROUPE**

Départ assuré à partir de 4 participants.

## **ENCADREMENT**

Votre séjour sera encadré par un Accompagnateur en montagne instructeur de marche nordique, diplômé d'état, spécialiste du Queyras.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

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

## **MATERIEL FOURNI**

Pour votre confort, les bâtons spécifiques de marche nordique vous sont mis à disposition.

Bâtons alliant fibre et carbone (30%), idéal pour progresser.

Si vous possédez vos propres bâtons et que vous souhaitez les prendre, n'hésitez pas !

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

- Un sac à dos de taille moyenne
- Vêtements contre le froid : veste polaire, chemise, pull-over, bandeau
- Pantalon, collant et/ou short pour marcher
- Chaussures basse de montagne / chemin crantée en bon état
- Poche à eau, couteau, couverts
- Lunettes de soleil, chapeau, foulard
- Pharmacie : élastoplast, petits pansements, médicaments personnels, crème solaire
- Vêtements contre la pluie : cape ou veste étanche
- Sacs plastiques (type sac poubelle) pour mettre tout ce qui peut se mouiller en cas de pluie (les sacs à dos ne sont jamais vraiment étanches)
- Maillot de bain

## DATES ET PRIX

Arrivée le lundi ou le mardi

Supplément single en fonction des disponibilités : 30 €

### • Formule hôtel en chambre 2 pers, avec salle de bains et WC : 335 €

	DATE DEPART		DATE DE FIN	TARIF
Du	10/06/2019	au	12/06/2019	335,00 €
Du	11/06/2019	au	13/06/2019	335,00 €
Du	01/07/2019	au	03/07/2019	335,00 €
Du	02/07/2019	au	04/07/2019	335,00 €
Du	15/07/2019	au	17/07/2019	335,00 €
Du	16/07/2019	au	18/07/2019	335,00 €
Du	29/07/2019	au	31/07/2019	335,00 €
Du	30/07/2019	au	01/08/2019	335,00 €
Du	12/08/2019	au	14/08/2019	335,00 €
Du	13/08/2019	au	15/08/2019	335,00 €
Du	09/09/2019	au	11/09/2019	335,00 €
Du	10/09/2019	au	12/09/2019	335,00 €

### LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en ½ pension
- Les pique-nique de jour 1 à 3
- L'encadrement des randonnées par un instructeur marche nordique et accompagnateur en montagne diplômé d'état
- Les transferts en minibus et navettes décrits au programme
- Le prêt des bâtons

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- L'assurance multirisque
- Le supplément single

# POUR EN SAVOIR PLUS

## **L'ESPRIT DU SÉJOUR**

Au départ d'un hébergement accueillant et confortable, vous pourrez découvrir chaque jour une nouvelle vallée du Queyras, chacune d'entre elles ayant une architecture et un environnement naturel qui lui est propre. Un séjour d'une grande diversité pour se ressourcer dans une région préservée du tourisme de masse. Une semaine garantie sans stress !

## **LA MARCHÉ NORDIQUE, C'EST QUOI ?**

Initié par au cœur des pays Scandinaves au milieu des années 90, cette marche est une marche active, ouverte à tous, qui se pratique avec des bâtons spécifiques en carbone. Cette technique de marche mobilise l'ensemble des chaînes musculaires du corps, et permet ainsi de tonifier votre corps. Avec une pratique régulière, cette activité affine non seulement votre silhouette, mais vous permet de pratiquer une activité physique en toute douceur.

Au cœur du Queyras, notre instructeur accompagnateur vous proposera pour chaque séance, un échauffement spécifique, une randonnée en plaine nature et des temps d'étirements et de relaxation.

Le but rechercher est avant tout le bien-être, les distances et les dénivelés sont donnés à titre indicatif et peuvent être ajustés par l'accompagnateur selon les conditions de groupe et/ou tout autre évènement extérieur.

Si le rythme de marche est plus rapide qu'en randonnée classique n'empêchera pas votre accompagnateur de faire des pauses régulières, pour vous expliquer la faune, la flore, le patrimoine...

## **LE VILLAGE DE AIGUILLES**

(Extraits du site officiel de l'office Queyras).

C'est là où l'on trouve les services divers, la pharmacie, les commerces ouverts toute l'année.

Regardez les maisons, n'hésitez pas à vous faufiler dans les ruelles étroites. Des trésors architecturaux s'y lovent. Autrefois, le village était le plus important du Queyras. Des restes gallo-romains découverts dans le ruisseau de Peynin attestent de l'ancienneté du village.

Construit essentiellement en bois, Aiguilles a connu de nombreux incendies notamment en 1746 et en 1829 où le bourg a entièrement brûlé, mais il y eut également de nombreuses inondations. De riches Aiguillons, ayant fait fortune en Amérique du Sud (Argentine, Brésil, Colombie ou Chili) sont revenus pour se faire construire de grosses maisons bourgeoises.

Commodités au village

Tous commerces (épiceries, boulangerie, tabac, journaux, poste, magasins de sports)

Enfin, le village possède une piscine municipale (payante) où vous pourrez accéder en fin de journée.

## **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.

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

**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**

## **INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES**

### **ASSURANCES**

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

### **REGLEMENT**

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**À l'inscription** : Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ** : Le solde sans appel de notre part

### **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](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://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