

ÉTÉ 2017

## SEJOUR RANDO, LACS & VELO

Séjour en hôtel 2\*\*

6 jours, 5 nuits, 2 jours de VTT Electrique et 3 jours de rando



La « **randonnée à vélo électrique** » est une nouvelle activité qui vous permet d'associer les joies du vélo et la découverte du territoire. Suite à de nombreuses demandes, il nous est apparu indispensable de vous donner l'opportunité, au travers de ce séjour, de goûter aux joies du vélo et de la rando à la fois, en étant encadré par le même guide tout au long de la semaine. Au programme, **découvrir les plus beaux lacs du Queyras, à pied et à vélo.**

Pour cela nous vous avons prévu une demi-journée de randonnée à vélo pour démarrer en douceur suivi de deux sorties à la journée sur des itinéraires faciles, propices à la contemplation et ponctuées par un repas convivial dans un refuge restaurant. Nous poursuivons la semaine par deux belles randonnées à pied à la journée vous permettant d'obtenir des panoramas de choix sur le Queyras et profiter ainsi pleinement de la quiétude qui y règne ...

LES POINTS FORTS :

- **Un hébergement tout confort en hôtel 2\*\***
- **Location de VTT Haut de gamme pour partir sur des secteurs adaptés à votre niveau**
- **3 jours de randonnée pédestre pour ne rien manquer des plaisirs du Queyras**

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**

L'accueil se fait le dimanche soir à l'hôtel

## **Jour 2 au Jour 4 - Randonné à pied**

- **Introduction au Queyras**

- L'ADRET DE VILLE-VIEILLE ET FORT QUEYRAS**

- A pied au départ de votre hébergement, un bon chemin monte tranquillement en balcon au-dessus du torrent du Guil. Hameaux de Chalvet et Meyriès, vue imprenable sur Fort Queyras, vous commencerez à vous familiariser avec les sommets et les richesses naturelles du Queyras.

- **Vallée des Aigues ( Molines et Saint Véran)**

- CRETES DE LAMARON (2350 m). OPTION VERS LE PIC DE CASCAVELIER (2562 M)**

- Au pied de Saint Véran, nous rejoignons l'une des plus belles forêts mélangées de pins cembro et de mélèzes du Queyras, nous y rencontrerons certainement le « nucifraga caryocatactes » qui hante ces forêts.. (mais votre accompagnateur vous racontera .!) Nous gagnons la croix de Curlet puis un cheminement facile sur la crête de Lameron nous permet de bénéficier d'un beau panorama sur Saint-Véran et sur les cimes frontalières avec l'Italie. En option pour les plus sportifs, ascension possible du pic de Cascavelier

- 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.**

- **La journée de l'accompagnateur**

- Il (ou elle) vit dans la région et a ses affinités avec un lieu, un vallon, un jardin secret qu'il aime faire partager.

## **Jour 5 au Jour 6 - Randonnée en VTT électrique**

- **Petite « expédition » vers les lacs de la Blanche**

- Nous profitons de la matinée pour nous rendre dans le vallon de la blanche et découvrir ce superbe vallon façonné par les glaciers. Au bout le refuge, les lacs, les marmottes, ...pause montagnarde à l'heure du pique-nique. Une vraie immersion dans l'ambiance du Haut Queyras qui va vous permettre de faire connaissance et par la même occasion, de tester votre nouveau vélo, acquérir des bases techniques indispensables pour profiter pleinement des deux journées suivantes.

- **Hauteurs de Meyries, Souliers & Lac de roue**

- Pour découvrir ce que nous appelons le Queyras calcaire, nous allons prendre de la hauteur cette fois et dominer l'imposant Fort de Château Queyras pour accéder au vallon caché de Souliers. Pour cela nous devons traverser les jardins de Meyriès, là où nos légumes bénéficient du plus fort ensoleillement, le grand canal, puis nous prendrons le temps d'admirer le splendide lac de Roue, qui change de couleur à chaque saison...

## **Organisation de la semaine**

- **Pour les journées de randonnées pédestre**, vous marcherez avec un groupe de randonneur inscrits sur le séjours [Les balcons du Queyras à pied](#)
- Pour les journées de VTT électrique, vous partirez avec un groupe formé par le moniteur.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le dimanche soir a l'hôtel.

## DISPERSION

Après la randonnée du jour 6

Nuit supplémentaire sur demande.

## NIVEAU

**Physique : 2 chaussures**

**Technique : 1 roue**

Vous êtes une personne qui souhaite passer des vacances actives, se remettre en forme, **qui a ou n'a jamais pratiqué le VTT** et qui souhaite progresser pour prendre davantage de plaisir à évoluer en vélo. Séjour idéal pour un couple dont le conjoint souhaite progresser avec l'aide d'un moniteur.

### **Côté Vélo,...**

Nous allons évoluer majoritairement sur des **pistes forestières roulantes** et des sentiers plus joueurs pouvant comporter des obstacles faciles à éviter, uniquement si le niveau du groupe le permet, avec une logique de progression tout au long du séjour. Chaque jour, le retour pourra s'effectuer par le chemin de notre choix, en fonction de nos envies, notre niveau et notre forme...

Nous parcourons une distance de **15 à 30 km par jour** selon le profil avec **un dénivelé maximum de 1000 mètres cumulés** sur la journée (et oui ! **ce n'est plus impossible** avec le VTT Electrique...)

**Pas de connaissances techniques particulières, au contraire...** En plus de vous faire découvrir son terrain de jeu et vous apporter les connaissances liées au patrimoine, le moniteur présent tout au long du circuit a pour objectif de vous faire évoluer sur des itinéraires adaptés à votre niveau, de vous conseiller et vous rassurer afin de vous faire progresser tout au long de la semaine.

### **Côté rando,...**

Nous parcourons une distance de **10 à 15 km par jour** selon le profil, avec **un dénivelé maximum de 600 mètres cumulés** sur la journée, le tout dans une ambiance de mélézin ou d'alpages d'altitude...Bienvenue dans le Queyras !

## HEBERGEMENT

Séjour en étoile en hôtel 2\*\*

## REPAS

L'hébergement est prévu en demi-pension, les **repas du soir** et les **piques niques** sont **confectionnés par le chef cuisinier de l'hôtel**.

Un encas est également prévu pour la journée mais chacun reste libre d'apporter sa propre « grignote »

Le climat étant assez sec dans le Queyras, nous vous conseillons de vous munir d'une gourde (si possible d'une poche à eau type « camelback ») de **2L minimum** pour partir en randonnée sur la journée.

## TRANSFERTS INTERNES

Nous nous déplacerons quotidiennement en **minibus 9 places, attelé ou non d'une remorque à vélos** pour se rendre au point de départ.

## GROUPE

Assuré à partir de 4 personnes

## ENCADREMENT

- La randonnée sera encadrée par un accompagnateur en montagne.
- Le VTT sera encadré par un moniteur de VTT ou par un accompagnateur en montagne avec la qualification VTT

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Matériel de location

Nous vous proposons la location de VTT Electrique ainsi que tout l'équipement nécessaire, casque compris.

Modèle VTT mis à disposition :

Nous possédons une large gamme de VTT Electrique, nous vous attribuerons un VTT adapté à votre taille, semi rigide ou tout suspendu.

- Motorisation centrale performante YAMAHA ou BOSH Performance
- CX au niveau du pédalier
- Batteries 500wh ou 400Wh pour les petites tailles.
- Tailles de cadre allant de XS à XL
- Cintre large
- Freins à disques hydraulique
- Fourche télescopique allant de 100 à 150 mm de débattement
- Jante en 27,5 ou 29

## EQUIPEMENT VTT PERSONNEL

**Le guide prend avec lui le nécessaire de réparation mais si vous possédez d'ores et déjà un VTT Electrique** voici une liste non exhaustive de matériel que vous devez prendre avec vous :

- Sac VTT (15/25l)
- Veste de montagne Imperméable et coupe-vent
  
- Cuissard ou short VTT
- Casque, gants, lunettes de soleil
- 1 pompe, 2 chambres à air + kit rustine
- Dérive chaîne + 3 attaches rapide
- Votre outillage spécifique, (Freinage, suspension ...)
- **1 patte de dérailleur supplémentaire (IMPERATIF)**
- 2 paires de plaquettes neuves
- 1 câble dérailleur
- 3 rayons spécifiques
- Lubrifiant
- Chaussures VTT si pédales Auto
- Concernant votre VTT, une révision complète s'impose avant le séjour

### VETEMENTS ADAPTES :

- Tee shirt respirant manche longues
- Tee shirt manches courtes
- Polaire
- Coupe-vent ou gore tex
- Pantalon de marche / Short ou cuissard pour le vélo
- Vos affaires personnelles, trousse de toilette, crème solaire, stick lèvres...
- ...

### Votre pharmacie individuelle

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- Un anti diarrhéique, un antiseptique intestinal, un anti vomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.

Code : DEVTTRLV

- De la crème solaire et de la Biafine.
- En complément : collyre, pince à épiler
- Vos médicaments personnels

## **DATES ET PRIX**

<b>DU</b>	<b>AU</b>	<b>TARIF</b>
09/07/2017	14/07/2017	<b>735€</b>
16/07/2017	21/07/2017	<b>735€</b>
23/07/2017	28/07/2017	<b>735€</b>
30/07/2017	04/08/2017	<b>735€</b>
06/08/2017	11/08/2017	<b>735€</b>
13/08/2017	18/08/2017	<b>735€</b>
20/08/2017	25/08/2017	<b>735€</b>
27/08/2017	01/09/2017	<b>735€</b>

### **La location du Vélo électrique :**

- **90 euros** pour les 2 jours pour un vélo **Tout suspendus**

### **LE PRIX COMPREND**

- L'organisation du circuit sur place
- Les transferts terrestres en véhicule
- La pension complète pendant le circuit
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne et un moniteur diplômé d'état
- L'assistance logistique
- Une trousse de secours collective.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances
- la location du VTT électrique
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

## Suivez les Aventures de Destinations Queyras en rejoignant notre communauté



Sur [facebook](#)



Sur [twitter](#)



Sur [google+](#)



Sur [youtube](#)

Ou sur [notre blog](#)



web

## INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

### ASSURANCES

L'assurance annulation 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 coûte 2,2 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assistance rapatriement à 1 %.

### 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