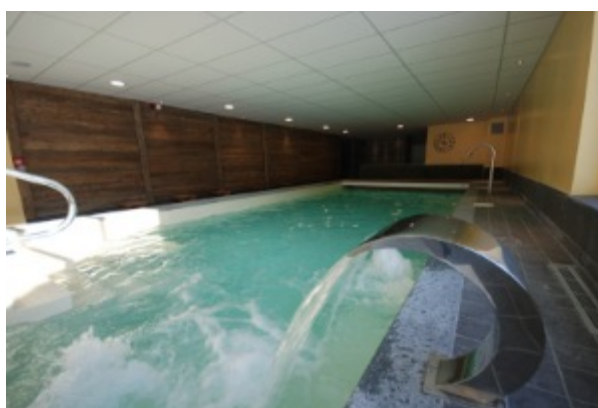


ÉTÉ 2019

ESCAPADE AU NATUREL

Détente et bien-être en hôtel 3***

4 jours, 3 nuits, 3 jours d'activité



Ce séjour privilégie la découverte à l'exploit sportif, mais aussi la détente, la relaxation et à partir de d'un hébergement de qualité dans le Queyras. « Etre bien » est le maître mot du séjour !

Accueillis dans un hôtel familial et confortable, vous serez idéalement situé à Molines en Queyras. Ce dernier dispose également d'un espace bien-être : sauna, hammam, piscine et jacuzzi.

Votre accompagnateur habitant le pays vous fera découvrir chaque jour les trésors naturels et humains du Queyras. Paysages somptueux, observation éventuelle de chamois ou d'oiseaux de montagne, découverte de la flore, visites de villages et de hameaux, vous apporteront un grand moment de détente et de convivialité. Un séjour d'une grande diversité, pour se ressourcer dans une région préservée du tourisme de masse. Une semaine garantie sans stress !

Nos points forts...

- *Un véritable moment de détente à l'hébergement et en pleine nature*
- *L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays*
- *Un séjour composé de balades à la portée de tous, agrémenté de visites.*

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 le dimanche soir à **18h30 à l'hôtel 3***** au village de Molines, Accueil par votre accompagnateur et présentation du séjour.

Jour 2

Visite du village de Saint Véran en début de matinée

Votre accompagnateur vous emmène à la découverte des richesses de « la commune la plus haute d'Europe » de ses maisons typiques et uniques dans les Alpes, des cadrans solaires, des fontaines en bois, des fours à pains... avant de poursuivre vers les hameaux et villages de la vallée des Aigues.

Balade vers les hameaux et villages typiques de la vallée des Aigues

La Chalp (1770 m) - Molines (1750 m) - Pierre Grosse (1915 m).

Au cours de cette première randonnée de prise de contact, nous évoluons sur un itinéraire au-dessus de la vallée de Molines – Saint Véran sur un adret ensoleillé. Nous descendons dans les prés de fauche, jusqu'au hameau la Chalp puis le chemin le long de la rivière nous emmène au musée du miel puis au village de Molines . En début d'après-midi nous rejoignons un sentier qui utilise un ancien canal d'irrigation, indispensable aux cultures qui occupaient les lieux autrefois. Ce superbe itinéraire en balcon sur la vallée (et ne marchez pas sur les marmottes !) nous offre un panorama unique jusqu'au hameau caractéristique de Pierre Grosse très apprécié pour la préservation de son habitat. Retour à Molines par le Bois des Amoureux. Retour à l'hôtel vers 16h00 et accès au spa

Dénivelés : -300 m, + 300 m

Temps de marche : environ 4h00 pour 9 km

Jour 3

La forêt du Queyras – Château Queyras et son fort – Maison de l'Artisanat

Un court transfert en minibus permet de gagner le village de Molines. Nous découvrons l'église du village avec son clocher caractéristique et son cadran solaire d'angle, très rare dans la région. Nous traversons le hameau paisible de La Rua, où quelques curiosités patrimoniales sont à voir puis nous gagnons le sentier de la Combe de Gambarel. Ce chemin va nous amener au cœur de l'une des plus belles forêts du Queyras. Ici domine le mélèze, apprécié pour ses bois lumineux et ensoleillés et le pin cembro, royaume du Casse noix Moucheté (mais votre accompagnateur vous racontera !). Une jolie descente sur la vallée du Guil permet d'atteindre Château Queyras et sa forteresse que nous visitons afin de connaître l'histoire mouvementée du Queyras. Nous reprenons notre chemin le long de la rivière en direction de Ville Vieille où se situe l'importante Maison de l'Artisanat. Nous prenons le temps de découvrir les nombreux produits locaux et les meubles montagnards du pays puis nous regagnons Molines en navette. Retour à l'hôtel vers 16h00 et accès au spa

Dénivelés : - 300 m, + 300 m

Temps de marche : environ 3h30 pour 8 km

Jour 4

Le lac et le refuge de la Blanche à 2500 m

De l'hôtel, nous empruntons le chemin du « Grand Canal », magnifique balcon sur les vallées et sommets environnants. Un petit coucou au berger en passant puis nous gagnons les vestiges de l'exploitation de la mine cuivre à plus de 2300 m. Ce sera l'occasion d'évoquer l'histoire des extractions minières du massif alpin. Nous remontons tranquillement vers la Chapelle de Clausis (2399 m) lieu de pèlerinage franco-italien et tout en suivant le torrent nous arrivons au superbe refuge de La Blanche et son petit lac à 2500 m d'altitude. La piste d'alpage nous reconduit aisément à la Chapelle puis à l'ancienne carrière de marbre où un minibus assure notre transfert à Molines. Retour à l'hôtel vers 15h30 – Accès au spa

Dénivelés : + 400 m, - 150 m

Temps de marche : environ 4h00 pour 9 km

Fin du séjour après la randonnée

Pour les participants venus en train, transfert en bus local à la gare de Montdauphin-Guillestre (à votre charge).

L'horaire des navettes est fixé généralement autour de 18h00 pour une arrivée en gare vers 19h15.

En fonction de votre horaire de départ, si vous souhaitez rejoindre la gare à d'autres horaires, vous pouvez utiliser un autre bus au départ de Moline (information et réservation : www.05voyageurs.com tel 04 92 502 505)

AVERTISSEMENT

En fonction de la météo, de l'état d'un sentier, du niveau du groupe ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés 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.

L'OPTION MASSAGE et SOINS **(à réserver à l'inscription)**

En option, vous pouvez réserver un ou plusieurs soins. Notre partenaire fonctionne vraiment à la carte et s'adapte à votre demande. Les massages/modelages durent 30min à 1h. A votre écoute, et à celle de votre corps, elle personnalise ses soins selon le ressenti du moment.

Fort de ses riches expériences dans le bien-être, la relaxation, le développement à la personne... Isabelle vous propose des massages sensoriels et énergétiques adaptés à votre corps :

- Massage 30 min ou 1h

Les soins se déroulent directement à l'hôtel et les rdv se prennent directement sur place.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV le dimanche soir à **18h30 à l'hôtel 3***** au village de Molines, Accueil par votre accompagnateur et présentation du séjour.

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. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre

De la gare au lieu de RDV

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.

Ce transfert est à votre charge (12€ A/R sur pré-réservation en 2018).

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. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre

Si vous arrivez en voiture

Par le nord :

1ère 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 ».

2° 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

3e possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours)

Attention au GPS qui veut vous conseiller d'atteindre Briançon par Bardonecchia et le col de l'Echelle mais fermé l'hiver !

Au péage à la sortie du tunnel côté 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.

DISPERSION

Fin du séjour après la randonnée

Pour les participants venus en train, transfert en bus local à la gare de Montdauphin-Guillestre (à votre charge).

L'horaire des navettes est fixé généralement autour de 18h00 pour une arrivée en gare vers 19h15.

En fonction de votre horaire de départ, si vous souhaitez rejoindre la gare à d'autres horaires, vous pouvez utiliser un autre bus au départ de Saint Véran (information et réservation : www.05voyageurs.com tel 04 92 502 505)

FORMALITES

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de Destinations Queyras sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

Pour tous nos séjours à raquettes, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) accompagné d'une pelle et d'une sonde.

NIVEAU

1 à 2 chaussures

Accessible à tous. Randonnée de 3 à 4 heures de marche pour 8 à 10 km en moyenne avec peu de dénivellation positive (200 à 400 m). Rythme de marche adapté à la découverte. Nombreuses pauses pour observation de la nature et présentation du patrimoine. Sac à dos léger, pas de difficultés techniques.

HEBERGEMENT

Hôtel 3* de Molines**

Patricia et Philippe vous accueillent dans leur hôtel familial avec une grande terrasse et vue panoramique sur vos futures randonnées. Les 22 chambres (de 2, 3 et 4 personnes) sont confortables et équipées avec bain ou douche et WC.

L'hôtel est équipé d'un espace bien-être : piscine intérieure chauffée, spa, sauna et hammam.

Les repas de midi

Ils sont pris au cours de la randonnée. En fonction de la météo ou du lieu de balade ils sont organisés soit à table dans l'un des villages, en restaurant, auberge ou snack, soit sous la forme d'un pique-nique dans la nature.

TRANSFERTS INTERNES

Minibus privé et service de navette locale.

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 14 personnes

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat habitant le pays

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.
- Etre disponible et à votre écoute.

SÉCURITÉ

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de Destinations Queyras sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

Pour tous nos séjours à raquettes, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) accompagné d'une pelle et d'une sonde.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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).
- un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- 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 de rajouter 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 mérinos, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi 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 léger pour se protéger du froid en altitude
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 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 le sac)
- 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 d'excellente qualité.
- 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 courses 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 indice 4
- appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

Pour le soir à l'hébergement

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 maillot de bain

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective)

- 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.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

DATES ET PRIX

4 jours, 3 nuits, 3 jours d'activités

Arrivée le Dimanche, Lundi ou mardi

| DATES DEPART | | | | TARIF |
|--------------|------------|----------|----------|----------|
| Le | 16/06/2019 | 17/06/19 | 18/06/19 | 575,00 € |
| Le | 23/06/2019 | 24/06/19 | 25/06/19 | 575,00 € |
| Le | 30/07/2019 | 01/07/19 | 02/07/19 | 575,00 € |
| Le | 07/07/2019 | 08/07/19 | 09/07/19 | 575,00 € |
| Le | 14/07/2019 | 15/07/19 | 16/07/19 | 575,00 € |
| Le | 21/07/2019 | 22/07/19 | 23/07/19 | 575,00 € |
| Le | 28/07/2019 | 29/07/19 | 30/07/19 | 575,00 € |
| Le | 04/08/2019 | 05/08/19 | 06/08/19 | 575,00 € |
| Le | 11/08/2019 | 12/08/19 | 13/08/19 | 575,00 € |
| Le | 18/08/2019 | 19/08/19 | 20/08/19 | 575,00 € |
| Le | 25/08/2019 | 26/08/19 | 27/08/19 | 575,00 € |
| Le | 01/09/2019 | 02/09/19 | 03/09/19 | 575,00 € |
| Le | 08/09/2019 | 09/09/19 | 10/09/19 | 575,00 € |

Supplément single : 60€

Options massage et soins : réservation directement sur place lors de votre arrivée.

LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour
- La pension complète du soir du jour 1 à la fin d'après-midi du jour 4
- Les accès au SPA (jacuzzi, piscine, hammam, sauna).
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'état
- Les transferts en minibus décrits au programme de randonnée

Code : DBALEN5

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance multirisque
- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les transferts aller/retour de la gare à l'hébergement
- Les options bien-être et les autres prestations payantes non mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATIONS SUR LE VILLAGE DE SAINT-VERAN

Saint-Véran, là où le coq picore les étoiles !

Perché à 2042 mètres d'altitude, le village de Saint-Véran, « commune la plus haute d'Europe », profite comme le reste de la région du climat sec et ensoleillé des Alpes du Sud. Aujourd'hui, une trentaine d'enfants occupent les bancs des deux classes de l'école maternelle et primaire et le devenir des 290 âmes qui vivent toute l'année au village dépend évidemment du tourisme. Bien sûr, les activités agricoles et pastorales ont perdu de l'importance, mais elles permettent de conserver tous les aspects d'une localité rurale de montagne où l'artisanat est également très vivant.

- Un habitat unique en Europe :

Les constructions de Saint-Véran résultent de l'adaptation, dès le Moyen Age, à la vie en haute altitude et sont un modèle unique de l'habitat alpin. Le rez-de-chaussée est construit en murs de pierres très épais et la partie supérieure appelée "fuste" est faite de troncs d'arbres empilés et croisés aux angles. Elle servait autrefois à faire sécher puis à abriter la récolte de fourrage pour nourrir les bêtes durant les longs mois d'hiver. Ce bâtiment est relié à un autre plus petit, en pierres, appelé le "Caset".

- Le pays des cadrans solaires :

On peut découvrir plus d'une vingtaine de cadrans solaires à Saint-Véran, certains datent de la période de la Renaissance et d'autres sont plus contemporains mais tous sont d'une richesse architecturale exceptionnelle. Les plus célèbres ont été réalisés de 1840 à 1845 par un artiste piémontais : Giovanni Francesco Zarbula.

Votre accompagnateur vous fera découvrir toutes les richesses de ce village lors d'une visite guidée. Pour en savoir plus : www.saintveran.com

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.

**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
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