

HIVER 2019

WEEKEND 100% MONTAGNE

CASCADE DE GLACE ET SKI DE RANDONNÉE AU CŒUR DU QUEYRAS

2 jours / 1 nuit / 2 jours d'activité



Un week-end 100% montagne, au cœur du Parc Naturel Régional du Queyras avec au menu de ce court séjour un condensé de ce qu'il y a de plus alpin : pratiquez de la cascade de glace, sur un site aménagé aussi bien dédié aux débutants qu'aux initiés, puis immergez-vous en pleine nature ski de randonnée au pied.

En petit groupe, vous serez encadré par un Guide de Haute Montagne de la vallée, vous découvrirez une autre façon de pratiquer la montagne en hiver.

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

Les points forts :

- *Un séjour 100% montagne et sport*
- *Une combinaison de 2 activités : la cascade de glace et le ski de randonnée*
- *Un Guide de Haute-Montagne et privatisé pour le groupe.*

PROGRAMME

Jour 1

Cascade de glace en site aménagé

RDV à 9h15 au magasin de sport d'Aiguilles situé à proximité du site aménagé.

Accueil et distribution du matériel. Muni de vos piolets et vos crampons, vous découvrirez la cascade d'Aiguilles en compagnie de votre guide qui aura à cœur de partager les plaisirs et les techniques de cette activité.

Fin de l'activité vers 15h30. Fin d'après-midi libre.

Jour 2

Ski de randonnée

On continue dans l'ambiance montagne en prenant de la hauteur par la découverte à « peux de phoque » d'un sommet du Queyras, justement récompensé par le panorama et le plaisir de la descente.

Dispersion au plus tard à 15h00

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV le jour 1 à 9h15 au magasin de sport « Reppelin Sport Service » sur la place du village d'Aiguilles.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, prévenez Destinations Queyras au 04 92 45 04 29

Si vous arrivez en train

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

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette Paris (gare d'Austerlitz)

Montdauphin-Guillestre ou liaison par TGV Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre.

Attention, certaines propositions d'horaires vous font passer par Aix en provence ou Marseille, ce qui est beaucoup plus long. Il faut bien se renseigner et privilégier la ligne passant par Valence ou Grenoble.

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon.

Nota : pour rejoindre les Hautes Alpes, vous pouvez également bénéficier des propositions de TGV à destination de Aix en Provence ou un service de bus vous conduit ensuite vers Montdauphin-Guillestre en moins de 3h. Attention ce service n'est possible que le samedi. Si vous souhaitez réserver une nuit supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter.

De la gare au lieu de RDV

Depuis la gare vous pourrez utiliser les navettes régulières entre la gare et le Queyras à 8h30, 16h50 et 18h (horaires 201. Les autres horaires ne sont pas encore disponibles à la période de conception de cette fiche. Nous vous invitons à consulter 05voyageurs lors de l'organisation de votre voyage au **04.92.502.505** ou sur www.05voyageurs.com.

Une fois dans le Queyras vous pourrez utiliser la navette intervillage pour vous rendre à votre hébergement et/ou lieu de rdv.

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 souhaitez arriver la veille du départ

Merci de nous indiquer lors de votre inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire. Nous vous logerons chez notre partenaire ou dans un hébergement proche en fonction des disponibilités.

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

2e 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)

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 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.

Contact répondeur « Etat des routes »

Pour accéder au département des Hautes Alpes vous pouvez consulter le 04 92 24 44 44 (équipements spéciaux obligatoires pour franchir certains cols : pneus neige ou chaînes)

Accès au Queyras

De Guillestre et la D 902 direction le Queyras. Remonter les gorges du Guil pour rejoindre Château-Queyras (forteresse) et Ville-Vieille (environ 20 km).

DISPERSION

Fin du séjour le jour 2

NIVEAU

3 chaussures

Pour la cascade de glace : Suivant votre expérience en escalade, votre guide adaptera le niveau des voies proposées. Il est recommandé de pratiquer une activité sportive régulière.

Pour le ski de randonnée : 700 à 850m de dénivelé positif

Une bonne condition physique est demandée. Vous pratiquez une activité physique régulière de type randonnée pédestre, footing, natation...

Au niveau technique, il est impératif d'avoir une bonne expérience de ski de piste et de se débrouiller sur les pistes rouges et noires. Vous savez vous adapter aux différentes qualités de neige non damés qui pourront être rencontrés.

HEBERGEMENT

2 types d'hébergements possibles dans l'une des stations villages, à proximité des pistes de ski, en chambre de 2.

En gîte/auberge ou en hôtel, au cœur de village.

Pour le midi du jour 1, vous pouvez prévoir votre pique-nique, ou opter pour un plat du jour dans l'un des restaurants du village.

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 personnes

ENCADREMENT

Pour ces deux jours vous serez encadrés par un guide de Haute-Montagne qui vous fera découvrir l'activité en toute sécurité

MATERIEL FOURNI

Cascade de glace : crampon/piolet/corde/ baudrier/casque/descendeur

Ski de randonnée : Ski / chaussures / peaux / couteaux et matériel de sécurité : DVA, pelles et sonde à neige.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations quelque soit l'activité sportive hivernale pratiquée

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

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, la veste polaire est un complément indispensable.

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.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du skieur et randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Prévoyez des gants chauds, un bonnet couvrant bien la tête, pensez au masque neige (utile surtout en cas de précipitations) et aux lunettes de soleil.

N'oubliez pas la crème solaire et la protection labiale, en montagne le soleil est puissant.

- 1 bonnet.
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange pour les deux activités)
- 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 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 2 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 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 obligatoire en hiver (2 litres conseillé).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance
- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire et écran labial

DATES ET PRIX

Du samedi matin au dimanche vers 15h00

- En auberge : 450 € / personne
- En hôtel : 465 € / personne

	DATE DEPART		DATE DE FIN
Du	05/01/2019	au	06/01/2019
Du	12/01/2019	au	13/01/2019
Du	19/01/2019	au	20/01/2019
Du	26/01/2019	au	27/01/2019
Du	02/02/2019	au	03/02/2019
Du	09/02/2019	au	10/02/2019
Du	16/02/2019	au	17/02/2019
Du	23/02/2019	au	24/02/2019
Du	02/03/2019	au	03/03/2019
Du	09/03/2019	au	10/03/2019
Du	16/03/2019	au	17/03/2019
Du	23/03/2019	au	24/03/2019

LE PRIX COMPREND

- La ½ pension du j1 soir au j2
- L'activité cascade de glace et ski de randonnée
- La location du matériel utile aux activités
- Le repas de midi du jour 2
- La taxe de séjour
- Le transfert en navette du jour 2 de l'hébergement départ de la rando A/R
- L'assurance multirisque

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Le transfert de la gare au lieu de rendez-vous
- Les assurances annulation et rapatriement
- Les assurances pour les activités
- Les éventuelles remontées mécaniques pour le ski de randonnée

POUR EN SAVOIR PLUS

A CONSULTER

www.pnr-queyras.fr

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Au départ d'un hébergement accueillant et confortable, vous pourrez découvrir chaque jour les trésors naturels et humains du Queyras. Paysages somptueux, visites de villages et de hameaux, mais également animations en soirées vous apporteront un grand moment de détente et de convivialité. Un séjour, pour se ressourcer dans une région préservée du tourisme de masse.

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