

ÉTÉ 2020

INITIATION AU TRAIL EN QUEYRAS

**Séjour Trail « Rando / Course » Accompagné en étoile
6 jours, 5 nuits, 5 jours de courses**



C'est au cœur du Parc naturel régional du Queyras, que nous vous proposons de venir partager avec nous ce séjour d'initiation au trail running. Nous aurons le plaisir de vous faire découvrir cette magnifique région ainsi que l'activité trail de façon progressive et adaptée au niveau de chacun ! À vos baskets nous n'attendons plus que vous ! Pour ce stage nous vous proposons de venir faire le plein de globules rouges dans le village le plus haut d'Europe : Saint-Véran et ses 2 042 m. Niché au cœur du Queyras c'est dans le gîte les Gabelous que nous logerons. Tenus par un couple d'Accompagnateurs En Montagne ils sauront au mieux répondre à vos attentes !

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 : Dimanche

Rendez-vous dans l'après-midi au gîte au cœur de Saint-Véran. Accueil à 19 h par votre Accompagnateur et réunion d'information.

Jour 2 : Lundi

Matin : course à pied tout en douceur en partant de l'hébergement pour prendre contact avec la montagne. Repas dans la montagne et séance d'étirements.

Après-midi : ateliers pédagogiques sur le terrain : la course en montagne avec les bâtons, les techniques de pose du pied, les techniques de montée, de descente et de plat. Ateliers ludiques permettant de travailler la recherche de sensations et de l'équilibre.

En fin de journée, relaxation, étirements et réhydratation.

Dénivelé : +/- 250 m ; 2 h 30 course ; 2 h 30 d'ateliers

Jour 3 : Mardi

Matin : Pour la prise de contact avec la région nous vous proposons l'ascension du sommet Bûcher. Point de vue central sur tout le Queyras et itinéraire idéal pour mettre en pratique les techniques vues la veille. Repas en montagne retour au gîte pour séance d'étirements et récupération.

Après-midi : échanges autour de la sécurité en montagne, de la météo, des risques liés au trail et comment les limiter. Mais également l'équipement, le fond de sac du traillleur et la préparation de la sortie.

Dénivelé : +/- 570 m ; 3 h 30 de course ; 3 h d'échanges sur le trail

Jour 4 : Mercredi

Première journée passée entièrement sur les sentiers. Nous irons dans le secteur des alpages de Clapeyto, pour rallier le Pic des Espagnes Fines, magnifiques belvédères sur les Écrins.

Après une descente en mode « skyrunning » nos foulées nous transporteront de lacs en lacs avant de redescendre sur les chalets d'alpage de Clapeyto.

Arrivée au gîte, étirements, réhydratation, retour sur les sensations de la journée.

Dénivelé : +/- 750 m ; 6 h de course

Jour 5 : Jeudi

Matin : Après cette belle journée de mercredi nous vous proposons une sortie de récupération de 1 h 30 / 2 h.

Nous choisirons un lieu de choix pour partager un repas du midi dans un cadre sympathique.

Après-midi : Nous prendrons l'après-midi pour parler des bases de l'hydratation, de l'alimentation et de quelques notions d'entraînement.

2 h de course ; 3 h d'ateliers

Jour 6 : Vendredi

Aujourd'hui c'est une sortie à la journée qui est prévue ! Nous avons pour objectif, afin de finir le séjour en beauté, l'ascension d'un sommet à 3 000 m ! Le pic de Caramantran

(à 3 027 m) Ce sera l'occasion de nous laisser conduire une dernière fois par les sentiers du Queyras.

Retour en fin d'après-midi à l'hôtel pour une dernière séance d'étirements.

Dénivelé : +/- 850 m ; 6 h de course

Fin du séjour et dispersion une fois de retour au gîte.

Déroulement de votre séjour

Le programme qui vous est présenté ci-dessus est la « trame » du séjour. Votre accompagnateur s'adaptera au mieux aux conditions du terrain et au niveau de chacun. Il s'agit d'un séjour « initiation trail ». Nous prêterons une attention toute particulière à ce que vous ne vous blessiez pas pendant le stage en respectant des temps de récupération pendant nos journées. Ainsi il n'est pas prévu de courir des journées entières, nous alternerons entre marche et course à pied surtout en montée !

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, etc.), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

ACCUEIL : RDV à 19 h le jour 1.

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.

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Informations et horaires : 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
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)
 - À Oulx, un car Zou (Région -sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif (2019) : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans). Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au **0809.400.013** ou sur zou.mareregionsud.fr. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV

Votre accompagnateur, un responsable de l'agence ou la navette Zou viendra vous chercher en gare le dimanche soir à 18 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

En cas d'arrivée en dehors de cet horaire, le transfert dans le Queyras est à votre charge. Vous pourrez utiliser les navettes régulières en saison ou un taxi.

Navettes à réserver auprès de Zou au **0809.400.013** ou sur zou.mareregionsud.fr.

Accès 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).

Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1 h 30 min 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.

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 ou 06 07 83 93 58

DISPERSION

En fin d'après-midi après la journée en montagne du jour 6

Pour les participants venus en train, transfert en gare de Montdauphin-Guillestre en navette locale ou par votre accompagnateur.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Contrat et contact de votre assurance voyage

NIVEAU

Ce séjour s'adresse aux personnes qui courent déjà en plaine et / ou sur bitume et qui désirent passer à la course en montagne. Une pratique régulière de la course à pied est demandée.

Le séjour est découpé en ½ journées et journées complètes pour permettre à votre organisme de récupérer.

Vous êtes bienvenus si vous désirez acquérir de nouvelles compétences en course à pied en montagne et que vous souhaitez profiter de la montagne avec un sac à dos léger.

HEBERGEMENT

Nous logerons dans un gîte au cœur de Saint-Véran dans le Queyras. Saint-Véran, en plus d'être l'un des plus beaux villages des Alpes, est en plus le village le plus haut d'Europe.

Perché à plus de 2 000 m, nous aurons le plaisir d'être logés par Tiphaine et Florian au cœur du village. Tout deux Accompagnateurs, ils seront à votre écoute pour satisfaire vos besoins de sportif.

Les repas du midi seront confectionnés par l'encadrant. Ils seront adaptés à la pratique du trail et aux efforts physiques que nous allons fournir.

TRANSFERTS INTERNES

Minibus 8 personnes. Si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser parfois votre propre véhicule pour de courts transferts au départ des balades. Dans ce cas-là, nous vous proposerons un défraiement sous la forme d'une indemnité kilométrique (0,50/km)

GROUPE

De 4 à 10 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste du trail.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 10/ litres
- 1 porte bidon de 1 litre pour les demi-journées et ateliers
- 2 bâtons télescopiques (optionnels)
- 1 short de running

- 1 T-Shirt technique et respirant
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante et chaude
- 1 veste coupe-vent imperméable typée trail running
- 1 casquette
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon ou un collant
- 1 paire de chaussures de trail running ayant déjà servi. Attention les chaussures prévues pour le bitume ne conviennent pas au terrain montagne !
- 1 paire de chaussettes de rechange dans le sac
- 1 litre d'eau pour les ½ journées, 2 litres d'eau pour les journées complètes
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assurance
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs
- Barres énergétiques, fruits secs ...
- 1 couverture de survie
- 1 briquet
- 1 appareil-photo
- 1 petite trousse de secours avec pansements doubles peaux

Dans votre sac à l'hôtel :

- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de basket légère pour le soir
- 2 changes complets pour les sorties trail/running. (1 change pour 2 ou 3 journées en montagne)
- 5 paires de chaussettes de trail (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Attention au coton pour les ampoules
- Des sous-vêtements
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- 1 maillot de bain et un drap de bain pour l'Espace Bien-Être

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Des pastilles contre le mal de gorge
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplast en 8cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Des pansements doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules)
- Une pince à épiler

DATES ET PRIX

Prix 650€

Séjour du dimanche au vendredi

19/07/2020 au 24/07/2020

06/09/2020 au 11/09/2020

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche soir au samedi matin
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus et navettes décrits au programme
- Les transferts de la gare à l'hôtel en A/R avec notre accompagnateur le dimanche soir et le samedi matin en navette locale

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances

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