SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

LES BALCONS DU QUEYRAS EN RAQUETTES

Randonnées en raquette, accompagnées, en étoile,

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours d'activités

En hôtel en chambre de 2 ou de 4 personnes,

				Saison						Départ garanti
2 Chaussures	Hôtel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	**J**	**F**	**M**	**A**	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	**D**	

Pour ce séjour à raquette au cœur du Queyras, imaginez un instant un hôtel douillet, un panorama grandiose sur les montagnes enneigées, une cuisine du terroir, copieuse, au sein du superbe village de Saint-Véran, la plus haute commune d'Europe, dans le cadre exceptionnel du Parc naturel régional du Queyras. C'est au départ de cet hôtel que votre guide vous conduira en douceur à la rencontre des gens du coin, de la faune sauvage et des plus belles randonnées à raquette du Parc du Queyras.
Grâce à un minibus, il vous emmènera découvrir plusieurs vallées du Queyras, pour profiter d'autres paysages, d'autres sensations… il vous fera partager ses connaissances sur la neige, sur l'histoire locale, l'artisanat, l'architecture du massif… et saura vous transmettre les rudiments techniques pour profiter de cette merveilleuse activité hivernale qu'est la raquette !
Pour vous permettre d'accéder plus facilement à cette découverte de la raquette, nous organisons également notre séjour sur une formule plus courte en 4 jours
. Vous choisissez vos dates d'arrivée et de départ en fonction de vos disponibilités.

NOS POINTS FORTS
• Deux types de séjour au choix : 7 jours ou 4 jours (demandez nous la fiche 4j si vous êtes intéressés). • Un sauna dans l'hôtel à disposition • Un séjour confort dans la plus haute commune d'Europe adapté à tous les budgets : formule chambre de 2 ou chambre de 4 avec douche et wc. • La découverte de l'habitat typique et son écomusée. • Une initiation à la nivologie et à l'orientation en hiver.

DATES et TARIFS :

7 jours, 6 nuits, 5 jours de raquette
Du dimanche soir au samedi matin

Attention, les semaines comprenant le réveillon de noël et du nouvel an commencent exceptionnellement le samedi soir et se terminent le vendredi matin après le petit déjeuner.

Hébergement en hôtel, chambre de 2 personnes
(Avec bain ou douche + WC / draps et serviette fournis)

Hébergement en chambre partagée de 4 personnes
(Avec douche + WC / draps et serviette fournis)

Date Début	Hotel chambre 4 personnes	Hôtel chambre double	Hotel chambre twin
23/12/2023-29/12/2023	755,00	885,00	885,00
30/12/2023-05/01/2024	815,00	930,00	930,00
07/01/2024-13/01/2024	615,00	715,00	715,00
14/01/2024-20/01/2024	730,00	835,00	835,00
21/01/2024-27/01/2024	730,00	835,00	835,00
28/01/2024-03/02/2024	730,00	835,00	835,00
04/02/2024-10/02/2024	730,00	835,00	835,00
11/02/2024-17/02/2024	775,00	885,00	885,00
18/02/2024-24/02/2024	775,00	885,00	885,00
25/02/2024-02/03/2024	775,00	885,00	885,00
03/03/2024-09/03/2024	775,00	885,00	885,00
10/03/2024-16/03/2024	730,00	835,00	835,00
17/03/2024-23/03/2024	730,00	835,00	835,00
24/03/2024-30/03/2024	730,00	835,00	835,00
31/03/2024-06/04/2024	730,00	835,00	835,00
07/04/2024-13/04/2024	730,00	835,00	835,00

Sauna de l'hôtel mis gracieusement à votre disposition.
Merci de nous préciser lors de l'inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire.

Option Chambre individuelle pour la semaine : 150 € /pers

Nuit supplémentaire, en chambre de 2 et en demi-pension :

- Haute saison (Vacances scolaires*) : 95 € par personne
- Basse saison (Hors vacances scolaires*) : 85 € par personne

Nuit supplémentaire, en chambre single et en demi-pension :

- Haute saison (Vacances scolaires*) : 115 € par personne
- Basse saison (Hors vacances scolaires*) : 105 € par personne

LE PRIX COMPREND :

- La pension complète du dimanche soir au samedi matin (sauf pour les deux semaines comprenant noël et nouvel an qui sont exceptionnellement du samedi soir au vendredi matin)
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et des bâtons
- Le transfert de la gare à l'hôtel le jour 1 et de l'hôtel à la gare le jour 7
- Les transferts nécessaires au programme des randonnées
- La taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS :

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

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour
Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part
Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'ASSURANCE :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).
Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).
Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie (4,8%du montant du séjour).
Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.
Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

Déroulement du séjour

<u>Jour 1</u> : VOTRE ARRIVEE VILLAGE DE SAINT VERAN
RDV à 19 h 30 à l'hôtel**
Option comprise dans le tarif, sur réservation
Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 18 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous.
Merci de nous contacter dans le cas où certains trains, arrivant pour l'horaire de 18h30, seraient complets.
Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour.
Le nombre de places étant limité, tous changements devront être signalés au plus tard 72h avant votre arrivée (Soit le jeudi soir dernier délais)

<u>Jour 2</u> : LES BALCONS DE SAINT-VERAN : MISE EN JAMBE ET INITIATION DVA
Pour ce premier jour, vous allez faire connaissance avec votre groupe, votre accompagnateur et surtout votre matériel ! Vous pourrez ainsi apprendre à utiliser le DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanches), mais également appréhender la marche avec des raquettes à neige ! Donnez-vous le temps de vous acclimater à l'altitude ainsi qu'au froid sec du Queyras. N'oubliez pas de profiter du panorama sublime qui vous entoure, au milieu des alpages de la Gardiole, à plus de 2200m d'altitude.

Dénivelé : + 300 m, - 300 m *Durée : 4 h*

<u>Jour 3</u> : LA MONTA *(1660 m)* **- LA MEDILLE** *(1995 m)* **: RENCONTRE AVEC LA FAUNE SAUVAGE**
Aujourd'hui, vous aurez peut-être la chance de rencontrer la faune sauvage dans un petit coin de paradis où la nature est encore préservée… Marchons à pas de loup pour rejoindre le cœur de la réserve. Laissons-nous guider par le silence et le seul bruit du craquement de la neige sous nos pas, pour ne pas troubler les animaux qui se trouvent au détour du chemin. Vous ne saurez plus où donner de la tête, entre le Mont Viso qui se dresse majestueusement devant vous et les chamois, voire parfois même les bouquetins, que vous pourrez observer quasiment nez-à-nez !

Dénivelé : + 400 m, - 400 m *Durée : 4 h*

<u>Jour 4</u> : LE RAUX *(1919 m)* **- PONT DU MOULIN** *(1849 m)* **: DE BALCONS EN SOMMETS, LA CROIX DE CURLET** *(2301 m)*
Cette balade va vous époustoufler du début à la fin. Votre accompagnateur vous glissera le secret pour différencier les pins cembros et les mélèzes au sein d'une des plus belles forêts du Queyras. Le vent, venu d'Italie, vous piquera le visage lorsque vous avancerez fièrement le long de la crête avant de rejoindre la croix de Curlet avec une vue plongeante sur le village de Saint Véran. Enfin, vous vous laisserez happer par les contes de la vie traditionnelle du plus haut village d'Europe, entre cadrans solaires et fontaines en bois…

Dénivelé : + 480 m, - 480 m *Durée : 4 h 30*

<u>Jour 5 :</u> ARVIEUX *(1550 m)* **- LES CHALETS DE CLAPEYTO** *(2250 m)* **: CHALETS DE CARTE POSTALE**
Vous voyez ces cartes postales typiques que l'on envoie lors de ses vacances hivernales, celles avec des chalets en bois au milieu d'immensités de neige poudreuse ? On aimerait pouvoir se rouler dans cette neige à l'infini. Et bien, lorsque vous arriverez devant les chalets de Clapeyto vous serez plongé dans ce décor ! Tout n'est que beauté, calme et sérénité, au milieu de ce cadre grandiose. Prenons-en plein les mirettes, tout en cheminant entre petits plateaux et vallons harmonieux, entre deux glissades sur cette neige soyeuse.

Dénivelé : + 500 m, - 500 m *Durée : 5 h*

<u>Jour 6 :</u> LA RUA *(1880 m)* **- SOMMET BUCHER** *(2254 m)* **: VUE A 360° SUR LE QUEYRAS**
Un deuxième sommet nous attend, et pas des moindres ! Du haut du sommet Bûcher, nous admirerons une vue à 360° sur les cimes et vallons alentours… De quoi nous faire tourner la tête ! Après cette ascension, un peu de réconfort et de chaleur avec un bon pique-nique et un thé chaud. Pour clore cette journée riche en émotions, n'oublions pas de se retrouver autour du traditionnel verre de fin de journée, moment de partage convivial tant attendu !

Dénivelé : + 500 m, - 500 m *Durée : 4 h 30 mn*

<u>Jour 7 :</u> Fin du séjour après le petit-déjeuner.

C'est ici que nous nous quittons ! Vous rejoignez la gare de Montdauphin-Guillestre via un bus local (départ de Saint-Véran vers 8 h 15). Mais ce n'est qu'un au revoir, le Queyras vous attend pour de prochaines explorations…

<u>Attention :</u> Ne prenez pas ce programme pour argent comptant ! En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme. Votre accompagnateur connaît tous les recoins du massif comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de fréquentation importante sur certains sentiers. Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservés…

Pour les deux séjours de fin de l'année du 23/12 au 29/12/2023, et du 30/12 au 05/01/2024, l'arrivée se fait le samedi au soir au lieu du dimanche soir habituellement et le séjour se termine le vendredi matin au lieu du samedi matin habituellement.
Pour la soirée du réveillon de la nouvelle année, la soirée du réveillon est comprise : repas de fête et soirée dansante.

Info séjour

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Accessible à tous.
N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière de 300 à 600 m de montée et/ou descente pour 3 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde…).

Ce séjour est destiné à être une initiation ou une redécouverte des plaisirs de la balade à raquette et autres glissades dans la neige ! Pas de panique, votre accompagnateur est là pour vous guider et vous rassurer, quel que soit votre niveau physique.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	**300 à 600 m**	**3 à 5h**
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants.
Groupe limité à 12 personnes.

SI VOUS ETES UN GROUPE CONSTITUÉ :

Vous souhaitez profiter de ce séjour pour partager des moments de découverte en famille, entre amis, avec votre association ou votre comité d'entreprise ? N'hésitez pas ! Comme dit l'adage, plus on est de fous, plus on rit ! Vous pourrez ainsi créer des souvenirs impérissables avec des personnes de votre entourage.
Contactez-nous et nous étudierons votre demande, y compris à des dates autres que celles programmées (devis proposé en fonction du nombre de personnes).

ENCADREMENT

Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider !
Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et **spécialiste du Queyras**, qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne. Chacun d'entre-eux possède sa propre personnalité et saura attirer votre attention sur les détails merveilleux que cache la nature, comme autant de trésors à contempler : l'observation des rapaces et des mammifères au détour d'un sentier, les innombrables espèces de fleurs et arbres dont le massif regorge, l'art de conter les histoires et anecdotes insolites de chaque village, etc. Avant tout, il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain, son attention pour chaque détail. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre

matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de plaisir et de lâcher-prise !

ACCUEIL

RDV à **19 h 30** à votre hébergement le jour 1

Départ tous les dimanches sauf pour la semaine du réveillon du Nouvel an où le séjour se déroule du lundi au dimanche.

Vous recevrez une convocation le jeudi ou vendredi avant votre départ précisant les modalités du rendez-vous et différents numéros de téléphone (contact du guide et contact d'urgence).

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir l'hôtel au 04 92 45 82 42 ou le numéro d'urgence qui vous sera communiqué lors de votre réservation ou votre guide.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture…
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée nous préciser si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

Si vous souhaitez arriver la veille à Saint-Véran

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.

Si vous arrivez en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.
Informations et horaires : https://www.sncf-connect.com/

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 nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare et réservation : www.autocars-imbert.com – 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

Nota : attention, certaines propositions d'horaires par internet vous font passer par Aix-en-Provence ou Marseille, ce qui est beaucoup plus long. Il faut bien se renseigner et privilégier les accès par les gares de Valence ou de Grenoble.

De la gare au lieu de RDV

Option comprise dans le tarif, sur réservation

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence **vous accueille en gare à 18 h 30** pour le transfert sur le lieu de rendez-vous.

Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour.
Le nombre de places étant limité, tous changements devront être signalés au plus tard 72h avant votre arrivée (Soit le jeudi soir dernier délais)

NOTE IMPORTANTE
Au moment où nous élaborons cette fiche les horaires hiver ne sont pas encore connus. Pour information, le train Paris / Valence arrivait habituellement autour de 18 h 20.

Accès à l'hôtel lorsque vous arrivez en bus local (hors navette agence)
Depuis la gare vous pourrez utiliser les navettes régulières entre la gare et le Queyras. Les horaires 2023-2024 ne sont pas encore disponibles à la période de conception de cette fiche. Attention, en période de basse saison, les navettes sont moins régulières voire inexistantes.
Nous vous invitons à consulter le site Zou lors de l'organisation de votre voyage et avant réservation de vos billets de train, au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr
Arrivée à Saint-Véran environ 1 h après le départ de la gare. L'arrêt du bus est à l'entrée du village à environ 600 m de l'hébergement. Vous pouvez utiliser la navette intra-village qui dessert les hébergements (voir avec le chauffeur) ou accéder à pied à l'hôtel (environ 15 min de marche). Attention, généralement il y a une navette le matin (vers 9 h 30) et une navette l'après-midi (vers 15 h 30).

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).
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.

Contact répondeur « État des routes »
Les équipements neige (pneus neige ou chaines dans le coffre) sont maintenant obligatoires à partir du 1 er novembre jusqu'au 30 mars. Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le site : https://inforoute.hautes-alpes.fr

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). Au carrefour giratoire (maison de l'Artisanat) tourner à droite en direction de Saint-Véran. (www.viamichelin.fr).

Accès à l'hôtel
Lorsque vous arrivez au carrefour en aval du village (grand parking à droite de la route et magasin « La Carotto » à proximité) il vous faut emprunter la route sur votre gauche pour atteindre l'hébergement. Il est interdit d'accéder au cœur du village en véhicule, nous vous conseillons de vous garer au parking proche de l'arrêt du bus situé à l'entrée du village à environ 150 m de l'hébergement.

PETITS CONSEILS PRATIQUES
Nous rappelons aux utilisateurs des GPS routiers que certains itinéraires qui leurs sont indiqués ne sont pas praticables en hiver ! En effet les grands cols alpins ne sont pas déneigés l'hiver et restent donc fermés à la circulation. Il est par exemple impossible de rejoindre le Queyras depuis Briançon par le col d'Izoard entre le mois de novembre et le mois de mai.
Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez l'hiver pour arriver dans les Hautes-Alpes, les équipements spéciaux (Pneus neige, chaines à neige ou chaussettes …) sont obligatoires. Entraînez-vous à les mettre avant de partir.
Si vous roulez avec un véhicule diésel, nous vous conseillons d'effectuer votre plein à l'approche du Queyras où vous trouverez du carburant « grand froid ». Le diésel des stations-services éloignées des montagnes est rarement adapté pour supporter les températures froides des nuits en altitude !

Parking :
Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking proche de l'hôtel durant le séjour (c'est le plus pratique).

Autocars :
Possibilité de rejoindre le Queyras en car en utilisant la « navette des neiges » depuis Marseille et Paris :
- Depuis Paris : Départs réguliers les vendredis / samedis / dimanches
- Depuis Marseille : Départs réguliers les vendredis / samedis

Ces lignes seront effectuées avec des cars Grand Tourisme de dernière génération répondant aux normes Euros 5 et 6.
Plus de renseignements et réservation directement auprès du transporteur.
www.autocars-imbert.com

Taxi
Le Guilazur au 06 80 21 77 22
Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58

DISPERSION
Fin du séjour le samedi matin après le petit-déjeuner.

Pour les participants utilisant le train, transfert avec le bus local (compris dans votre séjour) en gare de Montdauphin-Guillestre (départ de Saint-Véran à 8 h 15)

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix-en-Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx - Paris via Briançon.
    - Depuis le Queyras, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement la gare de Oulx. Renseignement et réservation : www.autocars-imbert.com - 04 92 45 18 11

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou https://www.sncf-connect.com/)

FORMALITÉS

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

HEBERGEMENT :

Hôtel **

Ce n'est pas tous les jours qu'on a la chance de dormir dans le village le plus haut perché d'Europe ! A plus de 2 000 m d'altitude, sentez comme l'air est pur et vivifiant ! Saint-Véran est synonyme de nuits sous le signe des innombrables étoiles suspendues au plafond cosmique… pour mieux vous faire rêver ! L'hébergement que nous avons choisi pour vous est situé dans le village et offre une vue splendide sur la vallée et les sommets enneigés. Il est idéalement situé pour démarrer de nombreuses randonnées sans effectuer de longs trajets. Vous y retrouverez la générosité et la chaleur des gens du Sud auprès de vos hôtes, Valérie, Luc et leur fils Antoine. Ce lieu sera votre petit cocon durant votre séjour dans le Queyras. Il y en a pour tous les goûts ; pour les amateurs d'une bonne bière locale ou une boisson chaude à la fin de la randonnée, ou bien les adeptes d'une séance de sauna pour détendre ses muscles, ou encore les sportifs et les compétiteurs, qui pourront s'en donner à cœur joie dans la salle de gymnastique et de ping-pong… Après le repas, vous aurez le loisir de prolonger la soirée dans le salon TV autour d'un vieux classique, à moins que vous ne préfériez-vous nicher dans la bibliothèque pour profiter d'un moment au calme. N'hésitez pas à prendre l'air le long des terrasses et balcons extérieurs pour profiter du spectacle donné chaque soir… le coucher du soleil magistral dans l'air vivifiant !

Deux formules d'hébergement vous sont proposées :

- En chambre de 2 personnes (draps et linge de toilette fournis) ou *single* selon les disponibilités.
- En chambre partagée avec 4 personnes (draps et linge de toilette fournis). La chambre est souvent composée de deux lits bas et deux lits superposés. Attention, sur cette formule économique, le ménage et le changement du linge est effectué uniquement en fin de semaine à la fin du séjour.

La restauration

La nourriture en randonnée est un sujet primordial, pour avoir suffisamment d'énergie pour marcher plusieurs heures durant, mais également car c'est important pour le moral ! Comme dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous avons à cœur de choisir des partenaires qui sont en accord avec nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous œuvrons auprès d'eux afin qu'ils tendent vers cet idéal, et leurs efforts sont remarqués peu à peu. Le changement met parfois du temps à s'installer durablement, alors soyez indulgents envers eux. Faisons preuve de patience et donnons le temps aux habitudes d'évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

Dans la mesure du possible, les produits employés sont frais, locaux (circuits courts privilégiés) et de saison, voire bio. Le tout, agrémenté dans une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici on cuisine à l'huile d'olive !).

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques de notre massif : pâté artisanal de la charcuterie d'Abriès, fromages issus de la fromagerie de Château-Queyras, croquettes et tartes du Queyras provenant de l'Alpe Gourmande à Guillestre, etc.

Hébergement avant ou après la randonnée :
Nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire à votre demande dans cet hébergement avant ou à la fin de votre séjour.

TRANSFERTS INTERNES
Les transferts sur les différents départs de randonnée se feront en minibus, conduit avec douceur par votre accompagnateur. Précisez si vous êtes sujets au mal des transports afin de passer devant et de profiter de la bande son choisie par le pilote. Prenez votre mal en patience, cela ne durera pas longtemps, et profitez des paysages à couper le souffle à chaque virage.

PORTAGE DES BAGAGES
Sur ce séjour, vous randonnez en étoile. Bref vous n'avez pas à porter vos affaires car **votre bagage reste à l'hôtel**. Donc, pas de sac à dos volumineux à porter (ouf !). Nous vous demanderons seulement d'ajouter dans votre sac le matériel indispensable à votre sécurité dans le milieu enneigé, composé d'une pelle à neige et une sonde repliée sur elle-même (matériel distribué par votre guide le premier jour). Vous devrez donc prévoir **un petit sac à dos d'environ 35 à 38L**, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, un thermos pour réchauffer l'ambiance, etc.

ARTISANAT LOCAL ET SOLIDAIRE
En lien avec nos valeurs et notre éthique, nous souhaitons mettre en avant les petits producteurs et artisans locaux du Queyras. C'est pourquoi, nos accompagnateurs ont pour habitude de vous proposer, au cours du séjour, une halte à **la Maison de l'Artisanat de Château-Ville-Vieille**. Cette coopérative de plus de 30ans regroupe des artisans du Queyras et leur permet de promouvoir leurs savoir-faire artisanaux et agricoles. L'idée est belle de s'impliquer et de soutenir le tissu économique local en passant par des circuits courts et par des acteurs impliqués dans le développement et l'économie solidaire au sein du territoire.

Vous pourrez y flâner en admirant les sculptures typiques sur bois, dégoter de somptueux cadeaux pour gâter vos proches (bijoux, vêtements en laine, savons, poterie, livres, bougies, etc.), et ramener de quoi vous régaler de retour chez vous avec les nombreuses spécialités locales (fromage, pâtés, tisanes, miel, bières locales, tartes, croquettes du Queyras et bien d'autres délices). Vous aurez également l'agréable surprise d'y dénicher des accessoires zéro-déchet, qui pourront peut-être vous inspirer ou vous faire casser votre tirelire !

La Maison de l'Artisanat ne s'arrête pas aux vallées du Queyras. Depuis quelques années, la coopérative s'est élargie aux vallées italiennes voisines du Pays Viso. Ne soyez donc pas surpris de retrouver sur les étals des spécialités aux accents de dolce vita : panettone, limoncello, et autres pâtes à tartiner… Vous pouvez retrouver leurs spécialités et bien plus d'informations à l'adresse suivante :

https://www.artisanat-queyras.fr/

ECORESPONSABILITE

En tant que professionnels du tourisme, nous avons notre rôle à jouer dans la transition actuellement en cours vers un avenir plus durable. Nous constatons un fort attrait pour la nature, une envie de retour aux sources, un besoin de déconnexion vis-à-vis de la technologie et de reconnexion avec soi-même. Nous souhaitons être en lien, en communion avec notre environnement, mais nos modes de vie actuels nous ont éloignés de l'essentiel ! C'est là qu'interviennent les professionnels de la montagne, afin d'encadrer et de sécuriser les pratiques, tout en préservant le milieu naturel. Mais gardez à l'esprit que ce que nous pouvons vous proposer seront uniquement des expériences.

Nous devons prendre conscience qu'en tant qu'êtres vivants, nous faisons partie intégrante de notre environnement. Nous avons besoin de lui et participons à son bon fonctionnement. Nous devons le préserver, mais surtout le respecter. En prenant conscience de notre impact sur l'environnement et en étant soucieux de le limiter, nous commençons à agir. Nous avons à cœur de vous transmettre ces valeurs et de vous inciter à devenir acteur et responsable, pour pouvoir continuer à cheminer ensemble au cœur de cette belle nature qui nous entoure. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous aussi, vous prenez part à cette transition.

L'écoresponsabilité se distille au travers de tous nos petits actes du quotidien. En vacances, il devient plus naturel et aisé de changer son mode de vie, de consommer moins, d'essayer le « *Do It Yourself* » (fait maison). Nous vous incitons à essayer de garder ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes ces fleurs que vous avez contemplées, tous ces animaux que vous avez eu la chance d'apercevoir durant votre séjour parmi nous…

ZERO DECHET :

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons pour votre santé et pour la planète en ce qui concerne la qualité de vos repas et en limitant le plastique au maximum. Nous vous incitons également à utiliser des emballages en papier ou bien réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). Pour vous encourager dans cette démarche, nous vous offrons en cadeau de bienvenue un sac en coton (ou tote bag) dans lequel vous pourrez glisser votre pique-nique, et que vous pourrez réutiliser à l'infini dans vos futures randonnées ! De même, nous vous encourageons à investir dans une gourde réutilisable en plastique ou métal, dans le but de réduire les déchets de bouteilles d'eau. Chaque geste anodin compte !

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de la zone de pique-nique avant de repartir pour vérifier que rien ne traîne par terre. Il n'y a rien de plus désolant que de tomber nez à nez avec un paysage sublime jonché de détritus laissé par les précédents randonneurs...

SOIRÉES DES REVEILLONS

Pour la semaine de Noël, vous pourrez déguster un menu complet autour des spécialités régionales et traditionnelles, et baigner dans une atmosphère conviviale au milieu d'innombrables lampions et autres décorations maison. Service à l'assiette.

Le soir de la Saint Sylvestre, quand-à-lui, sera organisé autour d'un apéritif enrichi d'amuse-gueules à n'en plus finir ! Ceci sera servi sous forme de buffet à volonté (gambas, huîtres, noix de Saint-Jacques, foie gras, viandes, fromage, desserts…). Les vins sont non compris et pourquoi pas déguster certains digestifs locaux, puis laissons place aux danseurs endiablés et autres démons de minuit pour enflammer la piste de leurs talents, jusqu'au bout de la nuit… (sans exagération car il faudra se lever pour une randonnée en raquette détox) .

SÉCURITÉ

Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous !
Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés aux premiers secours et en cas de mauvaise glissade sur la neige, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !... Votre sécurité sera assurée également par le matériel de sécurité spécifique aux activités en milieu enneigé qui vous sera confié individuellement (voir paragraphe suivant).

Nécessaire et Indispensable

MATERIEL FOURNI

Afin de ne pas vous enfoncer dans la neige, nous vous dotons d'une paire de raquettes TSL ainsi que de bâtons de marche. Ainsi équipé, vous serez prêt à gambader dans la neige, qu'elle soit fraîche ou bien durcie. Les petits crampons dont les raquettes sont munies vous permettront de vous agripper à la neige gelée tel un bouquetin ! Pour profiter au mieux de l'expérience, vous aurez une paire adaptée selon votre corpulence : raquettes petit tamis pour les petits gabarits de moins de 55kg et grand tamis pour les grands gaillards de plus de 80/85kg (sans oublier les quelques kilos du poids du sac bien évidemment !).

En termes de matériel de sécurité, il est indispensable lors d'activités en milieu enneigé d'être équipé d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanches). Ce boîtier électronique sera à porter directement sur vous, sous votre veste. Dès le premier jour, votre accompagnateur vous expliquera son fonctionnement et vous assisterez à un étrange ballet de raquettistes sur fond sonore de bips plus ou moins intenses. Nous vous confierons également une petite pelle à neige démontable et une sonde repliable, auxquelles vous devrez faire une place impérativement dans votre sac à dos. Ne vous inquiétez pas, en cas de fortes chutes de neige, nous ne vous demanderons pas de déneiger devant l'hébergement à l'aide de ces « mini-pelles » ! Les services de déneigement avec leurs impressionnants chasse-neiges sont là pour ça.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! Que ce soit pour vous fondre dans le paysage, tel un lièvre variable en pleine chasse, ou bien pour vous rouler dans la neige (volontairement, cela va sans dire !), vous devrez impérativement suivre le principe des 3 couches, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- un sous-pull ou tee-shirt à manches longues en matière respirante type laine de mérinos ou sous-vêtement thermique,
- une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Pour le bas du corps, si vous êtes très frileux-se, vous pouvez de la même manière enfiler un sous-vêtement thermique ou caleçon en mérinos. Par-dessus, vous pourrez mettre un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la raquette. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

Ce principe peut être adapté suivant vos préférences et au vu de la météo, bien entendu ! Par un temps radieux, en fournissant un effort continu, le sous-pull peut suffire. Si le temps se dégrade, vous pourrez ajouter votre veste imperméable. Si vous êtes pris dans une tempête (et que votre guide ne vous laisse pas profiter d'une journée à barboter dans le sauna), alors enfilez vos 3 couches et allez braver le froid, tel Mike Horn durant sa traversée du grand Nord.

En tant que randonneur aguerri, vous n'êtes pas sans savoir que le coton est à proscrire. Il vaut mieux préférer des matières qui sèchent rapidement, type laine (mérinos), soie ou fibre synthétique.

Attention, les combinaisons de skis ne sont pas du tout adaptées à l'effort intense de la pratique de la raquette (eh oui, vous allez transpirer !). Trop chaudes et encombrantes, mieux vaut donc les éviter.

L'équipement parfait du raquettiste :

- 1 bonnet et/ou un tour de cou multifonction type BUFF©,
- 1 paire de gants chauds ou moufles (prévoir 1 paire de rechange) + une paire de gants fins en soie ou mérinos pour les plus frileux,
- 2 tee-shirts manches courtes/longues adaptés à l'effort (en matière respirante),
- 1 veste en fourrure polaire,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche (type gore-tex ou équivalent),
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 caleçon chaud type mérinos ou sous-vêtement thermique,
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent),
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée ou type chaussettes de ski, hautes et chaudes.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 35/38 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale,
- 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. (Des chaussures étanches type Goretex ou à minima en cuir vous permettront de garder vos petits petons au sec. Fausse bonne idée : les bottes ou après-skis qui ne sont pas adaptées pour se fixer sur les raquettes !),
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe,
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4,
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver,
- 1 gobelet, 1 couteau/fourchette repliable pour les pique-niques,
- des vivres de course 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 sans nanomatériaux indice 4 et écran labial,
- un canif,
- un sifflet.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour vous sentir comme à la maison le soir, n'oubliez pas :

- Votre nécessaire de beauté indispensable pour vous bichonner,
- Vos affaires de rechange pour vous parer de vos plus beaux atouts,
- 1 lampe frontale ou de poche pour dévorer votre livre favori jusque tard dans la nuit,

- Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles,
- Un maillot de bain pour vous délasser les jambes dans le sauna après la randonnée.

En cas de petits bobos (votre guide aura également une pharmacie collective) :

- vos médicaments habituels,
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence,
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

POUR EN SAVOIR PLUS

PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux fortes valeurs environnementales de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.
Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal… Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.
Emerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelle. Mélèzes, pins cembros et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan…

LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Citadelle de Vauban juchée sur son promontoire à l'orée du Queyras, Mont-Dauphin impressionne par sa majestueuse architecture militaire. Cette place forte a été classée Patrimoine Mondial de l'Unesco en 2008 à juste titre, elle n'a rien perdu de sa superbe, entre son arsenal, ses casernes et ses remparts préservés.
Construite en 1693, la place forte observe de sa position le Guil se jeter dans la Durance. Apparentée à une série de forts dans les montagnes alentours (Fort de Briançon, Fort de Château-Queyras), l'objectif de Vauban était de défendre la frontière face à l'envahisseur italien.
Vous ne pourrez pas louper le passage devant ce magnifique fort, dressé fièrement sur un plateau rocheux. A l'intérieur, au lieu des militaires casqués, on peut y trouver quelques habitants et des commerces d'artisanat local au détour des ruelles pavées…

LE VILLAGE DE SAINT-VERAN

Saint Véran, là où le coq picore les étoiles… Pareille à aucune autre, cette commune est la plus haute d'Europe, du haut de ses 2 040 m d'altitude ! Réputée également pour être un lieu exempt de pollution lumineuse, son observatoire permet la contemplation de la voie lactée (https://www.saintveran-astronomie.com/).
Au-delà de son incroyable plafond cosmique, le village jouit d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec (le fameux ciel bleu des Hautes Alpes !). Un peu plus de 200 personnes y résident et vivent bien évidemment de la manne du tourisme, mais également d'agriculture et d'artisanat (voir notamment La Maison de l'Artisanat de Ville-Vieille).
Saint-Véran possède de nombreux atouts, notamment son architecture rurale remarquée hors de la vallée. Vous pourrez y admirer ses maisons typiques formées d'un sous-bassement en pierre surmonté d'une élévation en mélèze appelée "fuste" (troncs d'arbres empilés et croisés aux angles). Ces lieux servaient d'habitation, d'écurie et de stockage des récoltes. Le village est divisé en cinq quartiers qui possèdent chacun leur fontaine en bois de mélèze.
Les férus de patrimoine et d'architecture ne seront pas en reste devant les innombrables cadrans solaires (on en dénombre plus d'une vingtaine !) d'une beauté et d'une finesse qui vous laisseront pantois.
Lors d'une déambulation dans le village avec votre accompagnateur, vous apprendrez tous les secrets d'histoire qui en font un lieu unique en son genre…
Pour en savoir plus, n'hésitez pas à vous rendre sur le site du village : 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.

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- **Appelez nous au : 05 61 97 66 04**
- Un e-mail à : **info@surleshauteurs.com**
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442