



Alpages et chalets enneigés du Queyras

Randonnée « en étoile » à raquettes 5 jours / 4 nuits / 5 jours de randonnée

Séjour « en étoile » au départ d'un Gîte-Auberge, d'un hôtel** ou encore d'un Hôtel***Spa, situés dans la vallée de Molines-St-Véran, **au cœur du Parc Régional du Queyras**. Chaque jour vous découvrirez les richesses naturelles et les traditions de ces montagnes préservées. Pour vous relaxer au retour des randonnées, **un sauna en accès libre (Auberge) ou une piscine avec Spa (Hôtel****) sont à votre disposition !**

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Molines-Saint-Véran (1750 m) - première randonnée

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (45 mn) dans la vallée de Molines-St-Véran. Installation dans l'hébergement. Départ en randonnée près de l'hébergement.

Jours 2 à 4 : Les plus belles randonnées du Queyras

Randonnées au départ de l'hébergement ou avec de courts transferts (maximum 30 minutes) jusqu'au point de départ. Itinéraires très variés, à travers bois puis alpages, dans des vallées sauvages. Presque tous les jours nous rejoindrons une cabane ou un chalet d'alpage. A chaque fois, des panoramas fabuleux.

Exemples de randonnées :

En vallée de St-Véran :

- Crêtes de Curlet - M et D : 600 m
- Refuge et cirque de la Blanche - M et D : 500 m
- Lac des Clots et cabane de Clot Henri - M et D : 500 m

En vallée d'Arvieux :

- Chalets de Clapeyto et col de Néal - M et D : 700 m
- Lac de Roue et hameau de Souliers - M et D : 450 m

En haute vallée du Guil :

- Crête de la Gardiole du Roux - M et D : 700 m
- Cabane de Peyroun (belvédère du Viso) - M et D : 400 m

Les temps de marche sont de 4 à 5 heures par jour (Ajouter 1h30 env. de pauses).

Jour 5 : Dernière randonnée

Fin de la rando en début d'après-midi. Transfert et séparation à la gare SNCF de Mont-Dauphin.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Ce programme sera adapté aux attentes et à la condition physique des participants. Il dépendra aussi des conditions météo et d'enneigement.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Guillestre n°3537ET et Mont-Viso n°3637OT

Niveau

BONNE FORME 1 2 **3** 4 5 6

Etapes quotidiennes de **5h00 de marche et de 500 m de dénivelé, en moyenne**. Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement ou avoir une bonne forme physique. Pentres peu abruptes, sur terrain vallonné.

Hébergement et nourriture

Séjour en **pension complète**.

Vous avez le choix entre **4 types d'hébergement** !

- **Hôtel**** en chambre double.
- **Hôtel***** avec Spa (piscine couverte, sauna, hammam), en chambre double.
- **Auberge de Pays** (avec sauna) :
 - o **En chambre** pour deux personnes, avec salle de bain privative, draps et serviettes de bains fournis.
 - o **En dortoir** pour 2 à 8 personnes, sanitaires communs, ni draps ni serviettes de bains fournis.

Possibilité de chambre individuelle, selon disponibilité, en payant un supplément.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre accompagnateur ou l'hébergement.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée**, ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **4 à 11 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (Eyglies) (05).

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée.

Le dernier jour, séparation vers 15h30, au même endroit.

Au retour vous pourrez prendre une douche (tarif indicatif = entre 7 et 10 €) et dîner (buffet ou menu) à l'hôtel-restaurant Lacour situé juste à côté de la gare. Pas besoin de réserver, paiement sur place.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs)

• Départ à 20h50 • Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h50

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf/>

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, par la RD 1091 puis Mt Dauphin-Eygliers-Gare par la RN 94.

ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-Eygliers-Gare.

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Vous pouvez également passer **par le Tunnel du Fréjus et le col du Montgenèvre**

Puis de Briançon, direction Embrun par la RN94. Jusqu'à Eygliers-Gare.

Conditions de circulations : <https://www.inforoute05.fr/wir3/circulation.html>

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Covoiturage : <https://www.blablacar.fr/>

De nombreuses opportunités pour voyager de façon **économique et écologique** ...

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Auberge d'Eygliers	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 http://www.auberge-eygliers.com/	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com	Chambre à partir de 62 € Petit-déjeuner 9 €
Gîte le Glacier Bleu	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 18 47 www.leglacierbleu.fr	Chambre à partir de 48 € Petit-déjeuner 8 €
Auberge l'Échauguette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 www.echauguette.com	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 8 €
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 www.catinat-fleuri.com	Chambre à partir de 59 € Petit-déjeuner 8 €

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Il est parfois difficile de trouver des places de stationnement sur le parking de la gare.

Vous pouvez vous garer sur le "parking des marmottes", à environ 350 m de la gare.

Pour y accéder, de la gare prendre la RN94 vers la droite, direction "Guillestre", pour passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "**Auberge d'Eygliers**", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

Dates et prix

Les séjours se déroulent du **Lundi au vendredi. De la mi-décembre à la mi-avril.**

Vous pouvez aussi choisir les **dates que vous souhaitez ! Demandez-nous.**

Tarifs par personne en Euros	Auberge de Pays	Hôtel	
		**	***SPA
5 jours / 4 nuits en dortoir	695	//	//
<i>1/2 pension sup en dortoir</i>	48	//	//
5 jours / 4 nuits en chambre double	805	875	950
<i>1/2 pension sup en chbre double</i>	65	78	93
5 jours / 4 nuits en chambre single	865	955	1025
<i>1/2 pension sup en single</i>	80	98	107

Supplément Jour de l'AN = 40 € par personne

Le prix du séjour comprend :

- 4 nuits en chambre ou dortoir selon votre choix.
- la pension complète du rdv à la séparation (4 petit-déjeuners, 5 pique-niques et 4 dîners)
- Les transports de personnes durant le séjour.
- 5 jours d'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- L'accès au sauna en auberge et au spa en hôtel*** avec spa.
- Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

Le prix du séjour ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

• Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommages bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Habillement

L'habillement n'est **pas fourni par TrekAlpes**.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds » :

La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Sur-pantalon, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées.
- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

- 1 paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.

Les Pieds

- **Chaussures adaptées à l'activité** : montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Gore-Tex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes (2 paires) de randonnée chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique et de sécurité

Le matériel suivant est **fourni par TrekAlpes** :

- Paire de raquettes solides et légères, avec des fixations qui s'adaptent à toutes les chaussures de randonnées.
- Paire de bâtons télescopiques.
- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA = ARVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Matériel divers

Ce matériel n'est pas fourni par TrekAlpes.

Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- Couteau de poche léger.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane... ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques pour protéger vos affaires dans le sac en cas de pluie et redescendre les détrit.
- **Uniquement si vous dormez en dortoir** : drap-sac (couvertures fournies) et serviette de bain.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac de randonnée

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Votre sac à dos aura une **contenance 30 litres env.**

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Maj-15-10-20