



Confirmé dès 2 participants.

SKI LIBERTE !

Possibilité de « privatiser » le séjour, rien que pour vous, aux dates que vous souhaitez.

Découverte du ski de rando à Ristolas

Séjour à ski en « étoile »

4, 5 ou 6 jours

Dont 1 jour de hors-pistes à partir des remontées mécaniques

Séjour d'initiation à la randonnée à ski. Au pays du Viso (3841 m), aux confins du **Parc Naturel** du Queyras. Pour les amoureux du **silence** et des **grands espaces vierges**. Le premier jour vous perfectionnerez votre **technique de descente hors-piste** au départ des remontées mécaniques de la petite station d'Abriès. Vous apprendrez ensuite à **remonter la pente à « peaux de phoques »**, en réalisant des conversions et à descendre dans tous les types de neige, **près des cimes et loin des pistes** ! A partir de votre camp de base, situé à **Ristolas**, vous réaliserez de belles courses faciles. Votre guide adaptera le programme au niveau et aux attentes des participants. A la fin du stage, vous aurez acquis l'expérience suffisante pour réaliser un prochain raid itinérant à ski.

Déroulement du séjour et itinéraire

Premier jour : Abriès-Ristolas (1600 m) - Ski hors-piste*

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (45 mn) à Ristolas. Installation dans l'hébergement. Présentation du programme de la semaine et du matériel. Ski hors-piste en empruntant les remontées mécaniques du domaine d'Abriès. Vous apprendrez, entre autres, à descendre en forêt, sur tous les types de neige non damée (hors-piste). * *Les Stations du Queyras ferment le 2 avril soir. Donc pas de ski Hors-Piste après cette date, mais une journée de ski de randonnée « à peaux ».*

Jours suivants : Les plus belles randonnées du Haut Queyras

Randonnées à ski au départ de Ristolas ou bien avec de courts transferts jusqu'au point de départ. Itinéraires très variés, à travers bois puis alpages, dans des vallées sauvages. Chaque jour, des panoramas fabuleux sur les sommets du Queyras et du Piémont italien.

Exemples de randonnées :

- La Cabane de Peyroun (2050 m) - M et D : 400 m
- Le Col Lacroix (2300 m) - M et D : 500 m
- Le Col d'Urine (2525 m) - M et D : 800 m
- Crête de la Gardiole (2600 m) : M et D : 850 m

- Col d'Abriès (2657 m) - M et D : 900 m
- La Crête (2650 m) ou Pic (2750 m) de Maloqueste - M et D : 1000 ou 1100 m

Nombreuses autres courses possibles au départ d'Aiguilles ou de Molines-St-Véran ...

Dernière Jour :

Dernière rando à la journée (retour vers 14h30/15h00) ; puis transfert et séparation à la gare SNCF de Mont-Dauphin.

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

Le guide pourra modifier le programme de la semaine en fonction des attentes et du niveau des participants et des conditions météorologiques.

Cartographie

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

Niveau

Séjour d'initiation au ski de randonnée, pour les débutants.

Mais vous **devez déjà être un assez bon skieur sur piste** (rouge) et avoir bonne forme physique.

Le guide choisira les **randonnées en fonction de votre niveau et de vos attentes.**

DE **EN FORME** 1 2 3 4 5 6

Etapas quotidiennes de 4 heures et 500 m de dénivelé positif environ.

A **EN FORME** 1 2 3 4 5 6

Etapas quotidiennes de 4 à 5 heures et 700 à 800 m de dénivelé positif.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans un **gîte-hôtel** confortable, en **pension complète**.

Vous avez le choix entre 2 types d'hébergement :

- **En chambre** pour deux personnes, avec salle de bain et wc privés. Draps, taie d'oreiller, couettes, serviette de bain fournis. Possibilité de chambre individuelle, selon disponibilité, en payant un supplément.
- **En dortoir** pour 4 à 8 personnes, sanitaires sur le palier. Draps housses, couverture et taie d'oreiller fournis, prévoir son sac de couchage ou drap-sac (drap de soie). Serviette de bain non fournie.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide. 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 et votre pique-nique de la journée** ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **3 à 8 participants**.

Nous nous efforçons de constituer des **groupes le plus « homogènes » possible**. Lors de votre inscription, dans la case « observation », merci de nous préciser votre niveau sur pistes et hors-piste, ainsi que votre forme physique.

Le séjour **peut être organisé dès 2 participants** avec supplément de 70 eur / personne / jour.

Vous pouvez être seuls (entre vous) avec le guide (**privatiser le séjour**) et choisir vos dates, en payant un **supplément**.

Rendez-vous et séparation

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

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

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

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

Aller

- Départ à 20h57
- Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h52

Retour

- Départ à 20h33 de Mt-Dauphin
- Arrivée le lendemain à Paris à 07h53

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

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

Ou bien arrivée la veille au soir en TGV direct depuis Paris + nuit à Briançon

(+ Rapide et parfois moins cher que le train de nuit / à partir de 29 € trajet simple !)

« **Hôtel de Paris** » à 2 min (200 m) de la gare de Briançon : <http://www.hotel-de-paris-briancon.com/fr/> (65 eur la ½ pension).

TGV :

Aller : départ à 10h41 ou 14h41 (Paris-gare de Lyon) - arrivée à 15h23 ou 19h23 (Oulx)

Retour : départ à 17h16 ou 8h36 le lendemain (Oulx) - arrivée à 22h31 ou 13h19 le lendemain (Paris-gare de Lyon)

Renseignements : SNCF ☎ 36 35 (0,34€/mn) ou www.voyages-sncf.com

Puis NAVETTE régulière (7,5 € le trajet) entre la gare d'Oulx et la gare SNCF de Briançon :

Aller : départ de la Gare d'Oulx à 15h45 ou 19h45 (1h de trajet : arrivée Briançon 16h45 ou 20h45)

Retour : départ de la Gare de Briançon à 15h15 ou 7h00 le lendemain (arrivée à Oulx à 16h20 ou 8h05 le lendemain)

Informations non contractuelles données à titre indicatif : **à vérifier**.

Réservation obligatoire 36h à l'avance : **05 Voyageurs** ☎ 04 92 502 505 ou www.05voyageurs.com

Et enfin TER de Briançon à la Gare de Mont-Dauphin (6,40 eur) :

Aller : départ de Briançon à 17h25 ou 7h56 (lendemain) / arrivée à Mont-Dauphin à 17h48 ou 8h22 (lendemain)

Retour : départ de Mont-Dauphin à 14h21 / arrivée à Briançon à 14h45

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 (Via l'Italie)** :

Chambéry - Tunnel du Fréjus - Italie - Col du Montgenèvre - Briançon

Tarifs Tunnel du Fréjus : si vous revenez par le même itinéraire, prendre un aller-retour (valable 7 jours) à 55,40 € / sinon 44,40 € l'aller simple (Tarif au 1er janvier 2018 / informations sur www.sfr.fr).
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

Hébergements à proximité du lieu de Rdv (tarifs indicatifs)

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Auberge du Roy	300 m de la Gare	04 92 45 03 15 www.laubergeduroy.com	Chambre à partir de 59 € Petit-déjeuner 7,80 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com	Chambre à partir de 57 € Petit-déjeuner 8 €
Gîte le Glacier Bleu	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 18 47 www.leglacierbleu.fr	Dortoir à partir de 19 €/pers Petit-déjeuner 8,5 €
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 7 €
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 €

Dates et Prix

Les séjours se déroulent **aux dates de votre choix**. De la **mi-décembre** à la **mi-avril**.

Tarifs par personne					
4 jours		5 jours		6 jours	
Dortoir	Chambre	Dortoir	Chambre	Dortoir	Chambre
585 €	635 €	720 €	785 €	850 €	930 €

Suppléments :

- **chambre individuelle : 20 € par nuit** (sous réserve de disponibilité)
- **jour de l'An : 50 €**

Le prix comprend :

- L'hébergement en Dortoir ou en Chambre selon votre choix.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners, du RDV à la séparation.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (Arva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique individuel (ski, bâtons, chaussures)
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Le forfait journée pour les remontées mécaniques d'Abriès (29 € env.).
- 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 • Dommage 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 de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski anti-brouillard.
- 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

- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon ou sur-pantalon de ski, 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 et s'ouvrant sur toute la longueur (meilleure aération).
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

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

Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi- hautes, 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

Non fourni par TrekAlpes.

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- « Peaux de phoques » adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.

Location

Nous pouvons vous réserver tout ou partie du matériel technique. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. Vous récupérerez ce matériel au magasin de sport avec le guide, après le rendez-vous. Paiement sur place.

GAMME LIGHT

Skis traditionnels : largeur maxi 85 mm au patin / avec [fixation Diamir \(type piste\)](#) ou [Lowtech \(light\)](#)

Conseillé pour les débutants en randonnée qui sont skieurs moyens en hors-piste.

Tarifs indicatifs hiver 2017-2018 en €	4 jours	5 jours	6 jours
Skis + peaux + couteaux + bâtons	66	81	95
Chaussures	31	38	45

GAMME FAT

Skis plus larges, pour une meilleure portance dans poudreuse, avec fixation Lowtech (light).

Conseillé pour les débutants en randonnée qui sont bons skieurs en hors-piste.

Tarifs indicatifs hiver 2017-2018 en €	4 jours	5 jours	6 jours
Skis + peaux + couteaux + bâtons	97	121	144
Chaussures	31	38	45
Skis + Chaussures	117	144	171

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est fourni.

- Appareil de Recherche de Victimes en Avalanche (ARVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

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).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaine ; 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.
- **Drap-sac** ou un duvet léger (couvertures fournies), uniquement si vous logez en gîte.
- Vos affaires et serviette de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires dans le sac à dos.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. La **contenance** de votre sac doit-être de **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 HISCOX – 33100 Bordeaux

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

Pour nous contacter trekalpes.com / contact@trekalpes.com / 04 92 50 82 9 *Maj 9-1-18*