



FAMILLE
A partir de 12 ans

TrekAlpes
Randonnées à pied, à raquettes, à ski

confirmé **dès 2 participants.**

Multi-activités / Ados-Adultes / Dès 12 ans

Séjour famille « en étoile » 6 jours / 5 nuits / 6 activités

Pour les adolescents et/ou adultes en quêtes d'**émotions fortes** ! Dans un décor superbe, entre le Parc Régional du Queyras et le Parc National des Ecrins. 3 types d'hébergement au choix : auberge de jeunesse, gîte d'étape ou hôtel**. Au programme **6 activités** : canyoning, rafting, via-ferrata, parapente, descente à vélo tout terrain, randonnée sur glaciers.

Programme du séjour

Jour 1 : Installation à votre hébergement - Première activité

Installation en fin de matinée à votre hébergement. Le programme précis de la semaine vous sera alors remis par votre hébergeur : vous effectuerez bien les 6 activités prévues ci-dessous, mais **l'ordre peut différer**. Déjeuner libre. L'après-midi, vous réaliserez une première activité.

Jours 2 à 6 : Alternances d'activités variées

Vous effectuerez 1 journée de randonnée pédestre (4 h de marche) sur un vaste glacier des Ecrins. Les autres activités se déroulent sur une ½ journée. Vous aurez donc 4 demi-journées "libres" dont vous pourrez disposer pour découvrir la région par vous-même : n'hésitez pas à nous demander conseil !

Le programme, établi en début de séjour, peut être modifié en fonction des conditions météo ou du niveau physique des participants et ce afin d'assurer la sécurité du groupe.

Détail des Activités proposées

• Descente de canyon

Le "canyoning" consiste à descendre dans le lit d'un torrent encaissée (gorges) en faisant appel à différentes disciplines comme l'escalade (descente en rappel), la natation (Marmites de géants = vasques) et la marche d'approche. Vous serez équipés d'un matériel spécifique (combinaisons néoprène, baudrier, casque...) fourni par nos soins.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Canyoning>

• Descente en raft

Le "rafting" désigne une descente de rivière en canot pneumatique totalement insubmersible (type "Zodiac") constitué d'un gros boudin gonflé faisant le tour de l'embarcation.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Rafting>

Lieu d'activité : les étroites et profondes Gorges du Guil qui collectent les eaux de toutes les vallées du Queyras ! Rapides et remous garantis !

• Via Ferrata

C'est une activité intermédiaire entre randonnée pédestre et escalade. La Via Ferrata, "voie ferrée" en italien, est originaire des Dolomites. Les Hautes-Alpes, dont le relief est particulièrement adapté à cette pratique, possèdent les plus anciennes (Dans la Vallée de Freissinières) et les plus belles Via Ferrata de France. C'est un itinéraire pédestre sportif et sécurisé, tracé dans une paroi rocheuse, équipé de marchepieds, de broches, d'échelons. On est constamment relié à un câble ou d'une chaîne posée en main courante.

http://fr.wikipedia.org/wiki/Via_ferrata

• Parapente

Inspiré du parachute, le parapente est une voile de forme rectangulaire constituée de caissons accolés. Pour prendre son envol, le parapentiste doit courir dans une pente, tel un aigle... d'où le nom de Para/pente ...

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Parapente>

Baptême parapente bi-place : vol de 20 à 30 mn, en tandem sur le même aéronef, avec un moniteur diplômé.

• Descente à Vélo Tout Terrain

Le Vélo Tout Terrain est un vélo renforcé, muni de pneus larges et crantés pour accrocher au terrain et de suspensions pour amortir les vibrations.

http://fr.wikipedia.org/wiki/V%C3%A9lo_tout_terrain

Lieu d'activité : Descente depuis la Station de Vars ou des Orres jusqu'au Lac de Serre-Ponçon ... plus de 15 km de descente sur 1800 m de dénivelé !

• Randonnée sur glacier

Dans le massif des Ecrins qui culmine à la Barre des Ecrins (4102 m). Au départ du sommet du téléphérique de la Meije (3200 m) : randonnée sur le Glacier de la Girose, jusqu'au Dôme de la Lauze (3559 m), dans une ambiance très haute montagne ! (360 m de dénivelé et 4 h de marche).

Matériel technique fourni

En plus du matériel collectif, tout le matériel technique personnel pour les différentes activités est fourni par nos soins :

- Canyoning et rafting : casque et combinaison néoprène
- Via ferrata : baudrier, mousquetons, casque
- Randonnée glaciaire : chaussures d'alpinisme, baudrier, mousquetons, casque, piolet, crampons
- Vélo Tout Terrain et parapente : casque

Equipement personnel (non fourni)

- Canyoning et rafting : chaussures de sport (tennis, running ou baskets) dont les semelles ne sont pas lisses. Pour les personnes frileuses nous conseillons de mettre un T-shirt en Lycra sous la combinaison néoprène. Un maillot de bain.
- Via-Ferrata : vêtements et chaussures de sports (tennis, running, baskets ou chaussures de randonnée).
- Parapente et VTT: chaussures de sport (tennis, running ou baskets) et veste coupe-vent.
- Randonnée sur glacier : voir liste « habillement » en page 6.

Pendant les **demi-journées « libres »** vous pourrez visiter les sites remarquables alentours :

- [Fort de Mont-Dauphin](#) (Patrimoine UNESCO) à 5 min en voiture
- [Ville fortifiée de Briançon](#) (Patrimoine UNESCO) à 30 min en voiture
- [Plan d'eau d'Eygliers](#) avec sa base de loisir pour enfants à 5 min en voiture
- [Plage du Lac de Serre-Ponçon](#) (plus grande retenue d'eau d'Europe) à 15 min en voiture
- [Abbaye de Boscodon](#) à 20 min en voiture

Pour plus d'information :

- Pays du Guillestrois : <http://www.pays-du-guillestrois.com>
- Pays de l'Embrunais : <http://www.serreponcon-tourisme.com>

Niveau

BONNE FORME

1 2 3 **4** 5 6

A partir de 12 ans

Ce séjour s'adresse aux **adolescents dès 12 ans et aux adultes**, motivés et pouvant **marcher 4 à 5 heures** (pauses non incluses) **en altitude**. Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience préalable dans la pratique des différentes activités, mais il est indispensable d'être en **bonne forme**, "agile", "sportif" et de ne pas avoir "froid aux yeux" !

Il est obligatoire de **savoir nager** pour les activités en « eaux-vives » (rafting et canyoning).

Hébergement et nourriture

Hébergement au choix :

- **hôtel** (chambre double),
- **gîte** (chambres de 2 à 5 personnes)
- **auberge de jeunesse** (chambres de 4 personnes / lits superposés).

Toutes les chambres sont équipées de sanitaires privatifs.

En gîte ou auberge de jeunesse : dîners et petits déjeuners pris à l'hébergement.

En hôtel : petits déjeuners pris à l'hébergement et **dîners dans restaurant partenaire** situé à 300 mètres (3 min à pieds).

Pour les déjeuners de midi, prévoir vos **pique-niques (non fournis)**.

En option : pension complète (pique-nique à emporter)

Si vous désirez arriver avant ou prolonger votre séjour nous pouvons vous réserver auprès des hébergements suivants (tarifs indicatifs, non contractuels).

Hôtel Le Catinat Fleuri 05600 Guillestre 04 92 45 07 62 http://www.catinat-fleuri.com	Chambre double à partir de 65 € Petit déjeuner 8 € Piscines intérieur et extérieur chauffées, hammam, jacuzzi en accès libre.
Gîte Le Glacier Bleu 05600 Place Forte de Mont-Dauphin 04 92 45 18 47 http://www.leglacierbleu.fr/	Chambre double à partir de 47 € (Draps inclus / serviettes de bain non fournies) Petit déjeuner 6,50 €
Auberge de Jeunesse Les 4 vents 05600 Guillestre 04 92 45 04 32 http://entrequiletmetts.com/	Nuit + Petit déjeuner à partir de 26 € (Draps inclus / serviettes de bain non fournies)

Encadrement

Groupe de 2 à 8 participants.

Les personnes qui encadrent durant ce séjour sont toutes **diplômées d'Etat** dans leur discipline :

- Guide de Haute Montagne pour la randonnée sur glacier.
- Moniteurs dans autres activités proposées : Via-Ferrata, Canyoning, Rafting, Parapente, Vtt.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, installation à votre hébergement **en fin de matinée**.

Votre hébergeur vous remettra le programme détaillé de la semaine.

L'après-midi, première activité.

Le dernier jour, séparation après la dernière activité (en fin de matinée et d'après-midi).

Accès au lieu de Rendez-vous

Il est indispensable de venir avec son propre véhicule pour réaliser ce programme.

Vous utiliserez votre voiture pour vous rendre sur les différents sites d'activité (20 min de trajet aller maximum ; excepté pour la Rando sur glacier = 1h20 de trajet aller).

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la D1091.

Puis Eyglies-Gare par la RN94.

ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN85.

Puis direction Briançon par la RN94.

Rejoindre ensuite **Guillestre par la D902a** ou la **Place Forte de Mont-Dauphin par la D137**.

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

Dates et prix

Départ possible tous les jours **du 15 juin au 15 septembre.**

Séjour confirmé **dès 2 participants.**

Prix par personne	Auberge de jeunesse	Gîte	Hôtel
Si 4 participants ou plus	715 €	785 €	855 €
Si 3 participants	795 €	865 €	935 €
Si 2 participants	845 €	915 €	985 €

En option : pique-niques du midi = 55 eur / personne pour 5 jours (pas le 1^{er} jour)

Le prix comprend :

- L'hébergement en ½ pension (Dîner + Nuitée + Petit-déjeuner).
- L'encadrement par des professionnels diplômés d'Etat dans chacune des activités.
- Les activités prévues au programme.
- Le prêt du matériel collectif et du matériel technique individuel pour chacune des activités.

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les transferts durant le séjour pour vous rendre sur les lieux d'activité.
- Le ticket aller-retour pour le téléphérique des Glaciers de la Meije / Tarifs indicatifs (2019) : moins de 18 ans = 14 € ; adulte = 25 € ; famille composée de 2 adultes et d'enfants de moins de 20 ans (quel que soit le nombre) = 52 €.
- Les **déjeuners à midi.**
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de la journée (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques.
- 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** • **Domage 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

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C (même en vallée !). Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Chapeau ou casquette
- **bonnet pour la Rando sur glaciers**
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou **sweat polaire ou petite doudoune**, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : **Veste imperméable, type Gore-Tex**, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir.

Les Mains

- **1 paire de gants** (Rando sur glaciers)

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex 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 de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir.

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau 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 et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires de toilette.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique.

Le sac à dos de randonnée doit avoir 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 – 75017 Paris

Responsabilité civile professionnelle par MMA

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

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

contact@trekalpes.com

04 92 50 82 93

Maj 23-1-20