



FAMILLE

A partir de 7 ans

Vacances à la Neige Insolites

Séjour « en étoile » Durée et programme au choix ...

Vos **vacances en famille** insolites, dans une **petite station-village** du **Parc Naturel Régional** du Queyras. 2 types d'**hébergement au choix** : gîte ou hôtel**. Au programme, une « avalanche d'activités » : randonnée à raquettes, biathlon (ski de fond et tir combinés), traîneau à chiens, ski de randonnée, ski hors-piste, initiation cascade de glace ... Autres activités libres (en option) : luge sur piste, patins à glace, ski de fond et bien-sûr ski alpin.

EXEMPLE de Programme 4 jours / 3 nuits / 4 activités

Ceci est une **suggestion de séjour**. Nous pouvons ensuite **élaborer ensemble un séjour « sur-mesure »** en adéquation avec vos attentes.

Jour 1 : Abriès (1550 m) - ballade de mise en jambe

Accueil et installation à votre hébergement dans la matinée. En début d'après-midi votre accompagnateur viendra vous chercher à l'hébergement pour effectuer une petite randonnée à raquettes de « mise en jambe ». Retour et nuit à votre hébergement.

Randonnée adaptée à votre niveau.

Temps de marche : entre 2h et 3h30 / M et D : entre 200 et 350 m.

Jour 2 : Traîneau à chiens à l'Echalp (1700 m)

Court transfert (15 min) en navette régulière au hameau de l'Echalp aux confins de la vallée du Guil, au pied du Mont Viso (3841 m). Initiation à la conduite d'un traîneau tiré par des chiens ; aventure inoubliable, hors du commun. Vous apprécierez la complicité et l'effort partagé avec les chiens qui vous transporteront pour quelques heures à travers les vastes espaces sauvages du Grand Nord. Retour en navette et nuit à votre hébergement.

Cette activité se déroule sur une demi-journée. L'autre demi-journée est « libre ».

Durée de l'activité : 1h30 ou 2h30 environ

Jour 3 : Biathlon

Discipline alliant ski de fond et tir à la carabine, le biathlon est un subtil mélange d'endurance et de concentration. Au cours de cette initiation vous apprendrez à « doser votre effort ». Nuit dans votre hébergement.

Cette activité se déroule sur une demi-journée. L'autre demi-journée est « libre ».

Durée de l'activité : 1h30 environ

Jour 4 : Mini-raïd Ski de Rando ou Ski Hors-Piste

Ski de Rando : dès 12 ans (150 cm / pointure 36 minimum), avec un guide de haute montagne, vous monterez la pente « à peaux de phoques », loin des pistes dans de vastes espaces vierges. Descente tranquille par les alpages à travers le mélézin, en faisant sa trace dans la poudreuse.

Ski Hors-Piste : dès 8 ans, avec un guide de haute montagne ou un moniteur de ski. Au départ du sommet des remontées mécanique vous descendrez dans des secteurs non damés, à l'écart des pistes. Fin du séjour.

Durée de l'activité : Journée.

Ce programme peut être modifié en cas de force majeure (météo, niveau des participants)

Pendant les **demi-journées ou journées « libres »** du séjour vous pourrez pratiquer les activités suivantes (non compris dans le prix du séjour) :

- **Ski alpin** sur le domaine d'Abriés (fermeture le 29 mars 2015) :
<http://www.queyras-montagne.com/domaine-du-haut-quil-abries.html>
- **Ski de fond** : <http://www.queyras-montagne.com/abries-ski-nordique.html>
- **Luge** (piste réservée avec remontée mécanique) à Ristolas (5 min d'Abriés) :
<http://www.queyras-montagne.com/espace-ludique-ristolas.html>
- **Patinage** à Aiguilles (5 min d'Abriés) :
<http://www.queyras-montagne.com/patinoire-aiguilles.html>
- **Randonnée** à pied ou à raquettes (itinéraires balisés et damés) :
http://www.queyras-reservation.com/documents/Nordiques/Carte_HAUT_GUIL-pieton.pdf
- **Visites** :
 - o Maison de l'**Artisanat** de Ville-Vielle (10 min d'Abriés)
 - o **Fabrique** et magasin **de jouets** en bois à la Chalp d'Arvieux (20 mn d'Abriés) :
<http://www.lesjouetsduqueyras.com/>
 - o **Ferme** à la Chalp d'Arvieux (20 mn d'Abriés) :
<http://www.fermedesespars.fr/abondance.html>
 - o **Village de St-Véran** (20 min d'Abriés) : plus haut village d'Europe.
- Ou bien **Farniente** (Repos), tout simplement ...

Cartographie

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

Niveau

EN FORME

1 2 3 4 5 6

A partir de 7 ans.

Étapes quotidienne de 2h00 de marche et de 200 m de dénivelé positif.

Itinéraires sur terrains vallonnés, sans aucune difficulté technique.

Les étapes peuvent-être raccourcies ou rallongées pour s'adapter au niveau des participants.

Pas besoin d'expérience préalable de la raquette à neige. Il suffit d'être capable de randonner 2h00.

Hébergement et nourriture

Séjour en **demi-pension** (Dîner+nuitée+petit-déjeuner).

2 types d'hébergements au choix :

- **Gîte d'étape** : chambres de 2 à 9 personnes (avec chacune ses sanitaires), avec lits superposés. Vous partagerez éventuellement la chambre avec d'autres personnes. Draps et serviette de toilette non fournis (couvertures, drap-housse et taie d'oreiller fournis).
- **Hôtel **** : chambres privatives de 2 à 5 personnes pour votre seule famille. Linge de toilette et draps fournis.

Vous pourrez commander les pique-niques auprès de votre hébergeur (Non compris. Tarif moyen, variant selon les hébergements : 9 € / pers). Pour préparer vos propres pique-niques vous trouverez à Abriés : 2 Superettes, 1 boulangerie, 1 charcuterie ...

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée.

Encadrement

Toutes les activités sont encadrées par des professionnels diplômés : guide de haute-montagne, accompagnateur en montagne, moniteur de ski de fond, musher professionnel pour **2 à 10 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous directement à votre hébergement.

Le dernier jour, séparation après l'activité.

Si vous arrivez en train nous pouvons venir vous chercher à la gare (nous demander).

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

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

- Départ à 21h22 • Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h50

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Renseignements SNCF :

① 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou www.voyages-sncf.com

En voiture

~~Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD 1091. Puis RN 94 jusqu'à Mt Dauphin (Eyglies)-~~

Gare = **cet itinéraire n'est plus possible** jusqu'à nouvel ordre car la RD 1091 est coupée juste avant la Grave suite à un éboulement de terrain >>> Il faut donc passer par Gap :

Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-(Eyglies)-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** ...

Dates et prix

Les séjours se déroulent **aux dates que vous souhaitez** et en **élaborant votre propre programme**.

Tarifs (à partir de) par personne pour 1 famille de 2 adultes et 2 enfants de moins de 12 ans :

Hébergement	Enfant*	Adulte
Gîte	450 €	495 €
Hôtel	510 €**	555 €

**jusqu'à 12 ans*

***dans la même chambre que 2 parents*

Suppléments jour de l'An : gîte = 55 € - hôtel = 70 €

Le prix comprend :

- L'hébergement comme décrit ci-dessus dans la section hébergement.
- Les petit-déjeuners, les dîners du rdv à la séparation.
- Les taxes de séjour dans les hébergements.
- L'encadrement par des professionnels dans chacune des activités prévues au programme.
- Le matériel pour les différentes activités :
 - Biathlon : ski et chaussures de fond + bâtons + matériel de tir
 - Conduite du traineau à chien : casque de ski
 - Ski Hors-Piste ou de Rando : ski + chaussures + bâtons + matériel individuel de sécurité

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les transports durant le séjour pour vous rendre sur les lieux d'activité.
- Les forfaits pour les remontées mécaniques (Journée : moins de 11 ans = 23 eur ; adultes = 28 €)
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les **déjeuners de midi**
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- Les activités optionnelles durant les temps libres.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.
- Tout ce qui n'est pas spécifié dans « le prix comprend ».

Option / durée des activités :

- La séance de **Traineau dure 1h30** : pour une **séance de 2h30**, supplément de **20 € par personne**.

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

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 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 divers

Ce matériel n'est **pas fourni** par TrekAlpes.

Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum par personne. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 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.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique et le matériel de sécurité individuel.

Le sac à dos de randonnée doit avoir une contenance 30 à 40 litres.

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 APST – 75017 Paris

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 33100 Bordeaux

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 19-9-15