



## Raquettes douces et Balnéo en Queyras

### Randonnée « en étoile » à raquettes 5 ou 6 jours / 5 ou 6 demi-journées de randonnée (4 ou 5 nuits)

Séjour de **bien-être** au départ d'un **hôtel 3 étoiles** de charme, situé à la Chalp d'Arvieux, au coeur du **Parc Régional du Queyras**. Vous ferez de **petites randonnées tranquilles à raquettes**, sur **demi-journée** (matin ou après-midi) pour vous oxygéner et faire un peu d'exercice. Sur l'autre partie de la journée (et en soirée) vous avez à votre disposition une **piscine extérieure** (recouverte si grand froid) **chauffée** et un **espace bien-être (sauna, hammam et jacuzzi)** pour vous détendre.

### Déroulement du séjour et itinéraire sur 6 jours

#### Jour 1 : Arvieux (1700 m) - Lac de Roue (1850 m)

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (35 mn) dans la vallée d'Arvieux et installation à votre hébergement. L'après-midi, randonnée de mise en jambe au départ du hameau des Maisons. Le lac de Roue est un havre de paix recouvert d'un épais manteau blanc. Passage par les belvédères de Randon (panorama sur les gorges du Guil).

**Temps de marche: 2h00 / M et D : 160m.**

#### Jour 2 à Jour 5 : Les plus belles randonnées du Queyras

*L'accompagnateur adaptera le programme de la semaine en fonction des attentes et du niveau des participants et des conditions météorologiques. Exemples de randonnées :*

#### Chalet d'alpage de Pré Premier (2050 m)

Transfert (3 mn) à Brunissard (1800 m). Après avoir traversé le bois du Cros, nous arrivons au pied du Pic de Beaudouis (2843 m), dans une ambiance de montagnes dolomitiques. Un bon chemin enneigé nous conduit au Pré Premier (2051 m) où commencent les alpages et où se trouve un beau chalet.

**Temps de marche : 2h00 / M et D : 250 m.**

#### La Casse Déserte (2100 m)

Au départ de Brunissard nous remontons en direction du col d'Izoard pour déboucher dans l'univers minéral et karstique de la Casse Déserte.

**Temps de marche : 2h00 / M et D : 300 m.**

### **Petit Belvédère du Viso (1894 m)**

Transfert (35 mn) au petit hameau de l'Echalp (1700 m), aux confins de la vallée du Guil, près de la frontière avec le Piémont Italien. Randonnée en aller-retour le long du Guil jusqu'au belvédère d'où l'on aperçoit le Mont Viso (3841 m), surnommé « Cervin des Alpes du Sud ».

**Temps de marche : 3h00 / M et D : 200 m.**

### **Vallon St-Martin (2000 m)**

Transfert (30 mn) au hameau du Roux d'Abriès (1750 m). Randonnée dans un secteur très peu fréquenté où il n'est pas rare d'apercevoir des chamois ou chevreuils. Possibilité de rallonger l'étape en remontant le long du torrent St-Martin en direction de la frontière avec l'Italie.

**Temps de marche : 2h30 / M et D : 250 m.**

### **Bergerie de Souliers (2080 m)**

Transfert (25 mn) au hameau de Souliers (1850 m), un des plus beaux du Queyras. Randonnée avec le Pic de Rochebrune (3320 m - second sommet le plus haut du Queyras) en toile de fond.

**Temps de marche : 2h00 / M et D : 250 m.**

### **Jour 6 : Dernière randonnée**

Dernière après-midi de randonnée puis transfert et séparation à la gare SNCF de Mont-Dauphin.

## **Déroulement du séjour et itinéraire sur 5 jours**

Séjour identique à celui sur 6 jours, mais sur 5 jours.

-----

**Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.**

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

**Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.**

## **Cartographie**

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

## **Niveau**

EN FORME

1 2 3 4 5 6

Étapes quotidiennes 2h00 de marche (sans compter les pauses / environ 30 minutes de pause) et de 200 m de dénivelé positif. Itinéraires sur terrain vallonné, peu pentu, 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**

En hôtel\*\*\*, en ½ pension.

Voir le site de l'Hôtel : <http://www.laferme.fr/fr>

2 personnes par chambre. En fonction des disponibilités, possibilité de réserver une chambre individuelle en payant un supplément.

**Hôtel \*\*\***, Logis de France et Relais du Silence.

Piscine extérieure chauffée (couverte si grand froid). Espace bien-être (hammam, jacuzzi, sauna)

Massages de relaxation (En option et sur réservation : John - 06 19 54 46 36).

**Dîner et petit-déjeuner** à l'hôtel (inclus dans le tarif)

**Déjeuner** (inclus dans tarif) : en général au restaurant de l'hôtel ou parfois, pique-nique sur le terrain.

## Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires pour la randonnée**, 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**, dimanche, **rendez-vous à 8h30** devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05).

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

**Le dernier jour**, **séparation vers 16h00**, au même endroit.

## 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** : <https://www.oui.sncf/>

### En voiture

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

Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://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 Eyglies-Gare.

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

**Visualisez votre itinéraire** sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://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
<b>Hôtel Auberge d'Eygliers</b>	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 <a href="http://www.auberge-eygliers.com/">http://www.auberge-eygliers.com/</a>	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 <a href="http://www.hotel-lacour.com">www.hotel-lacour.com</a>	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 <a href="http://www.leglacierbleu.fr">www.leglacierbleu.fr</a>	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 <a href="http://www.echauguette.com">www.echauguette.com</a>	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 8 €
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 <a href="http://www.catinat-fleuri.com">www.catinat-fleuri.com</a>	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 **de la mi-décembre à la mi-avril**. Du Lundi au Vendredi (5 jours) ou Samedi (6 jours). Mais **vous pouvez aussi choisir d'autres** dates si vous le souhaitez !

Prix par personne	Hors Vacances	Vacances scolaires
5 jours / 4 nuits	880 €	1020 €
6 jours / 5 nuits	1050 €	1150 €
Suppl. single / nuit	45 €	80 €

### Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel\*\*\* avec Spa.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les déjeuners (midi) et les dîners.
- L'accès libre à la piscine et au hammam.
- L'accès au sauna et jacuzzi (limité à 1 séance de 30 min / jour / chambre).
- L'accès wi-fi gratuit accessible dans le salon de l'hôtel et dans les chambres.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

### **Le prix ne comprend pas :**

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les en-cas (barres de céréales, fruits secs ...) : 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 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).

Sans oublier  **votre maillot de bain**  !

## 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) ; 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).
- 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 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** environ.

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

[www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com) / [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) / 04 92 50 82 93

Maj-6-10-19