



*Confirmé dès 2 participants*

## Initiation au ski de rando à St-Véran

### Séjour à ski en « étoile » De 3 à 6 jours *au choix*

Séjour d'initiation à la randonnée à ski, pour les bons skieurs sur piste, lassés du bruit et des foules des stations, en quête de grands espaces vierges. Vous apprendrez à remonter la pente à « peaux de phoques », en réalisant des conversions et à descendre dans tous les types de neige. A partir de votre camp de base, situé à **St-Véran**, vous réaliserez l'ascension de superbes belvédères, au cœur du **plus "haut" parc régional de France**, en flirtant avec les 3000 mètres. Vous logerez dans un hôtel-gîte confortable et accueillant. Votre guide pourra adapter 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.

*\* nota : les stations du Queyras ferment fin mars. A partir d'avril il n'y a donc pas de ski hors-piste le premier jour, ni de remontée mécanique le Jour 2.*

## Déroulement du séjour et itinéraire sur 6 jours

### Jour 1 : La Chalpe de Saint-Véran (1770 m) - Ski hors-piste

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (40 mn) à la Chalpe. Installation dans l'hébergement. Présentation du programme de la semaine et du matériel. L'après-midi, ski hors-piste (avec vos skis de randonnée) en empruntant les remontées mécaniques du domaine de St-Véran-Molines. Vous apprendrez, entre autres, à descendre en forêt, sur tous les types de neige non damée.

### Jour 2 : Col de St-Véran (2844 m)

Pour cette première randonnée de « mise en jambe » et d'initiation, nous limitons la montée en empruntant les remontées mécaniques de St-Véran jusqu'au sommet des pistes à 2800 m. Nous descendons ensuite, en traversée, pour arriver juste sous la chapelle de Clausis (2300 m). La montée au col de St-Véran, à travers des alpages débonnaires, est tranquille. Depuis le col, situé sur la frontière avec l'Italie, panorama magnifique sur le Mont Viso, aussi appelé « Cervin » des Alpes du Sud. Superbe descente de près de 1600 m, jusqu'à notre hébergement.

**M : 550 m - D : 1580 m.**

### Jour 3 : Le Mourre Froid (2570 m)

Court transfert (5 mn) à Gaudissart (1810 m). Randonnée en aller-retour, à travers les alpages avec de beaux points de vue sur le Pic de Rochebrune et les gorges du Guil.

**M et D : 760 m.**

#### Jour 4 : Pic du Fond de Peynin (2912 m)

Court transfert (10 mn) au Pont de Lariane (2024 m). Remontée tranquille par les alpages jusqu'au Col (2826 m) puis au Pic du Fond de Peynin. Panorama superbe sur les massifs des Ecrins (4102 m), du Queyras et du Piémont. Descente le long de l'Aigue Agnelle, par la forêt, jusqu'à la Chalpe de St-Véran.

**M : 890 m - D : 1145 m.**

#### Jour 5 : Pic Cascavelier (2576 m)

Court transfert (2 mn) au Raux de St-Véran (1919 m). Petite descente au pont du Moulin (1849 m), juste pour « s'échauffer ». Sur l'autre rive de l'Aigue Blanche, nous remontons à travers le mélèze jusqu'aux anciennes bergeries de Lamarin. De là, nous traversons les alpages enneigés en direction de la Croix de Curlet. Vue panoramique plongeante sur le village de St-Véran. L'itinéraire suit alors la crête jusqu'au Pic Cascavelier. Nous finissons par une longue descente le long du torrent de l'Aigue Blanche jusqu'à notre camp de base. **M : 730 m - D : 880 m.**

#### Jour 6 : Col de Longet (2701 m) - Pic Traversier (2882 m)

Transfert (10 mn) au pont de Lariane (2024 m). Montée en pente douce à travers le mélèze puis par les alpages enneigés au col de Longet. De là, ascension optionnelle du Pic Traversier (2882 m), en aller-retour. Panorama exceptionnel sur le Pic de Rochebrune (3320 m), le Viso (3841 m) et la Tête des Toillies (3175 m). Belle descente vers le pont de Lariane. Transfert et séparation à la gare SNCF de Mont-Dauphin.

**M et D : 700 m. (+180 m de M et D si montée au Pic).**

### Déroulement du séjour et itinéraire sur 3, 4 ou 5 jours

Identique au programme en 6 jours mais avec séparation en fin de jour 3, jour 4 ou jour 5.

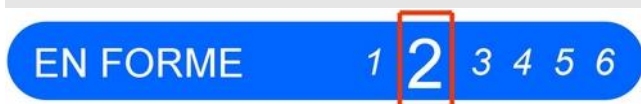
**M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).**

*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.

### Niveau



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

Pentes généralement peu abruptes.

C'est un séjour d'**initiation au ski de randonnée**, pour les **débutants**.

Mais vous devez déjà **être un bon skieur sur piste** (rouge).

Vous devez savoir **skier un minimum en hors-piste** et avoir bonne forme physique.

Nous nous efforçons de constituer des groupes de niveau le plus homogène possible (même niveau en hors-piste et même forme physique).

## Hébergement et nourriture

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

En fonction des disponibilités, ce dernier pourra être situé dans un autre village du Queyras.

Vous avez le choix entre **2 types d'hébergement** (dans le même établissement en général) :

- **En chambre (Hôtel)** pour deux personnes, avec salle de bain privative, draps et serviettes de bains fournis. Possibilité de chambre individuelle, selon disponibilité, en payant un supplément.
- **En dortoir (Gîte)** pour 2 à 8 personnes, sanitaires sur le pallier, ni draps ni serviettes de bains fournis.

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.

Si vous désirez **arriver la veille ou bien rester après** le stage. Nous pouvons vous réserver des **½ pensions supplémentaires** auprès de l'hébergement aux tarifs indicatifs suivants.

Tarifs indicatifs / personne	Dortoir	Chambre double	Chambre individ.
½ pension	39 à 46 €	55 à 65 €	75 à 80 €

## 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, merci de bien 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 **75 eur / personne / jour**. Vous pouvez être seuls (entre vous) avec le guide (**privatiser le séjour**) et choisir vos dates, en payant un **supplément (nous consulter)**.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 8h30** devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (= Eyglies-Gare selon la DDE) (05). **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-Eygliers-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 Eygliers-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 **du Lundi au Mercredi (3 jours), Jeudi (4 jours), Vendredi (5 jours) ou Samedi (6 jours)**. Mais vous pouvez choisir d'autres dates. **Demandez nous !**

Tarifs par personne (sur la base de 3 à 8 participants*)							
3 jours		4 jours		5 jours		6 jours	
Dortoir	Chambre	Dortoir	Chambre	Dortoir	Chambre	Dortoir	Chambre
460 €	500 €	605 €	665 €	740 €	820 €	870 €	970 €

(\*Organisé dès 2 participants avec supplément de 75 eur / jour / personne)

## Supplément à ajouter aux tarifs du tableau ci-dessus :

- Réveillon du **Jour de l'An : 30 € / pers**
- **Dortoir de 2** (lit double/ pas de drap, ni serviette) : 8 € / pers / nuit.
- **Chambre individuelle** (suppl sur tarif en chambre double) : 20 € / nuit.

## Possibilité d'être logé dans un **hôtel\*\*\*** avec Spa :

<http://www.lequipe-demolines.fr/piscine-spa/>

**Suppléments\* par nuit et par personne** : en chambre de 2 = 25 € ; en chambre single = 40 €

(\*sur les tarifs en chambre mentionnés dans le tableau ci-dessus)

## Le prix comprend :

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

## Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique individuel (ski, bâtons, chaussures).
- Les **forfaits pour les remontées mécaniques** prévus au programme (30€ env. jour 1 ; 18€ env. j2)
- 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 • Dommage et perte 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 2019-2020 en €	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
Skis (+ peaux + couteaux + bâtons)	51	66	81	95
Chaussures	24	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 2019-2020 en €	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
Skis (+ peaux + couteaux + bâtons)	77	101	125	149
Chaussures	24	31	38	45
Skis + Chaussures	96	125	153	176

## Matériel de sécurité

### Le matériel suivant est fourni.

- Détecteur (Appareil de Recherche) de Victimes en Avalanche = DVA (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'inscription 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) et serviette de bain, **uniquement si vous logez en gîte.**
- Vos affaires 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 / 35 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 Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

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

**Pour nous contacter** [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) Tél : 04 92 50 82 93 Maj 2-10-19