



Confirmé dès 2 participants (avec supplément)

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 au cœur du Queyras, 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) ou autre village - Ski hors-piste

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (40 mn) à la Chalpe ou autre village en fonction des disponibilités. Installation dans l'hébergement. Présentation du programme de la semaine et du matériel. Dès la fin de la matinée ou en début d'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 1000 m, jusqu'à notre hébergement.

M : 550 m - D : 1000 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.

M et D : 890 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 mélèzin 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 mélèzin 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.

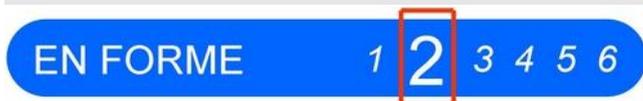
M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

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

Cartographie

Carte 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 que St-Véran. 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	50 à 55 €	65 à 70 €	80 à 85 €

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 **4 à 8 participants**.

Le séjour **peut être organisé dès 2 ou 3 participants** avec supplément.

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.

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)

Aller

- Départ à 20h52 • Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h58

En journée, trains via Grenoble ou Valence

Retour

- Départ de Mt-Dauphin à 20h29 • Arrivée le lendemain à Paris-Austerlitz à 06h55

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif, à vérifier.

Renseignements SNCF : <https://www.sncf-connect.com/>

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 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 60 € / sinon 48 € l'aller simple (Tarifs indicatifs / informations sur www.sfrf.fr).

De Briançon, direction Embrun par la RN94. Jusqu'à Eyglies-Gare.

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

Hébergements à proximité du lieu de Rdv (tarifs indicatifs)

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Auberge d'Eyglies	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 http://www.auberge-eyglies.com/	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com	Chambre à partir de 62 € Petit-déjeuner 9 €
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 8 €
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 €

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'Eyglies**", 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 4 à 8 participants*)							
3 jours / 2 nuits		4 jours / 3 nuits		5 jours / 4 nuits		6 jours / 5 nuits	
Dortoir	Chambre	Dortoir	Chambre	Dortoir	Chambre	Dortoir	Chambre
550 €	590 €	740 €	800 €	975 €	1055 €	1185 €	1285 €

****Ce stage peut aussi être organisé dès :***

- 3 participants avec supplément de 95 eur / jour / personne
- 2 participants avec supplément de 145 eur / jour / personne

Supplément à ajouter aux tarifs du tableau ci-dessus :

- Réveillon du **Jour de l'An : 50 € / pers**
- **Dortoir de 2** (sanitaires communs, 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 = 30 € ; en chambre single = 50 €
(*sur les tarifs en chambre mentionnés dans le tableau en bas de la page 4)

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 = location possible).
- 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 chaud.
- Chapeau ou casquette (contre le soleil, surtout en mars/avril).
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski (en cas brouillard ou tempête de neige).
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 4 couches » :

- Première couche : Tee-shirt (manches longues de préférence), respirant, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste polaire fine et légère, respirante, pour la chaleur.
- Troisième couche : Micro-doudoune ou veste soft-shell, chaude, pour encore plus de chaleur.
- Quatrième couche : Veste imperméable et respirante (type Gore-Tex), pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Pantalon de ski de randonnée, à la fois respirant et étanche, pour une bonne protection contre le vent, la pluie et la neige. Si possible avec aérations sur l'extérieur des cuisses et guêtres intégrées. Pas de pantalon ou salopette de ski de piste avec doublure (trop chaud).
- Collants thermiques (en cas de grand froid), en matière synthétique, pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement (pourra servir de pyjama).

Les Mains

- Gants légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds et étanches (type ski).

En option :

- Sur-gants (Mouffles) très légers (Type Gore-Tex). Pour plus d'étanchéité et de chaleur.
- Sous-gants ultrafins en soie (+ de chaleur).

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 (crocs, 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).
- 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.

Tarifs indicatifs hiver 2022-2023 en €	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
Skis (+ peaux + couteaux + bâtons)	85	112	140	167
Chaussures	27	35	42	50
Skis + Chaussures	111	145	177	207

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 (pas besoin en hôtel)**.
- 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**. Avec sangles pour attacher les skis sur le côté. 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 Tél : 04 92 50 82 93

Maj 08-11-22