



**FAMILLE**  
A partir de 7 ans

**TrekAlpes**  
*Randonnées à pied, à raquettes, à ski*

Confirmé dès 2 participants

## Multi-activités / Enfants 7-12 ans / Chalet

**Séjour famille « en étoile »**  
**7 jours / 6 nuits / 6 activités**  
**(Du samedi au samedi)**

Hébergement en **petit chalet individuel privatif** avec piscine chauffée. Séjour « **sport et nature** », **riche en émotions !** Dans un **décor superbe de montagnes ensoleillées**, entre le Parc Régional du Queyras et le Parc National des Ecrins. Au programme, une « **avalanche d'activités** » : accrobranche, canyoning, rafting, via-ferrata, randonnée équestre avec un âne ou poney et randonnée au pied des glaciers.

### Programme du séjour

#### Jour 1 (Samedi) : Arrivée

Installation dans votre chalet dans l'après-midi. Les activités ne commencent que le lendemain.

#### Jours 2 à 6 (Dimanche à Vendredi) : Alternances d'activités variées

Sur ces **5 jours** vous effectuerez les **6 activités prévues** ci-après mais l'ordre pourra différer.

**1 journée de randonnée** pédestre (4h de marche) vers les Glaciers des Ecrins et **5 autres activités** se réalisant **sur une ½ journée**. Vous aurez donc **3 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.

#### Jour 7 : Départ

Libération de votre hébergement dans la matinée.

### Détail des 6 Activités proposées

#### 1/ **Descente de canyon** (Canyoning)

Niveau initiation.

Le "canyoning" consiste à descendre dans le lit d'un torrent encaissé (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.

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

## 2/ Descente en raft (Rafting)

Niveau initiation.

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.

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

**Lieu d'activité** : la Durance, rivière alpine très réputée pour la pratique des sports d'eau vive, dont le débit constant est assuré par la fonte des grands glaciers du Parc National des Ecrins. C'est la rivière idéale pour **une initiation** au rafting.

## 3/ Via Ferrata

Niveau initiation.

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 une chaîne posée en main courante.

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Via\\_ferrata](https://fr.wikipedia.org/wiki/Via_ferrata)

## 4/ Parcours acrobatique en forêt (Accrobranche)

Espace ludique situé en zone boisée et équipé d'installations (câbles, échelles, passerelles, tyroliennes...) permettant de cheminer en hauteur, entre les troncs (et branches) des arbres et ce de façon plus ou moins "acrobatique". D'où le nom ! Le parcours est entièrement sécurisé au moyen d'un équipement individuel (harnais, longe, connecteurs...) constamment relié à un câble (ligne de vie).

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Parcours\\_aventure\\_en\\_forêt](https://fr.wikipedia.org/wiki/Parcours_aventure_en_forêt)

## 5/ Randonnée à dos âne et/ou de poney

Ces animaux doux et dociles porteront les enfants à tour de rôle (1 bête pour 2 enfants).

Votre Monitrice Equestre vous montrera comment mener l'âne et vous indiquera le parcours de la randonnée que vous effectuerez seuls (itinéraire facile ; durée = 3h00 environ).

## 6/ Randonnée vers les glaciers

Au cœur du Parc National des Ecrins. Randonnée pédestre sur bon sentier, dans une ambiance Haute Montagne, jusqu'au pied du Glacier Blanc (Le plus grand des Alpes du Sud : 5 km de long) : 4h00 de marche environ.

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Glacier\\_Blanc](https://fr.wikipedia.org/wiki/Glacier_Blanc)

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

- [Fort de Mont-Dauphin](#) (Patrimoine UNESCO) à 5 min en voiture
- [Sentiers des Marmottes](#) à Eyglies-Gare à 5 min en voiture
- [Ville fortifiée de Briançon](#) (Patrimoine UNESCO) à 30 min en voiture
- [Plan d'eau d'Eyglies](#) avec sa base de loisir pour enfants à 5 min en voiture
- [Fontaine pétrifiante de Réotier](#) 5 min en voiture
- [Plage du Lac de Serre-Ponçon](#) (plus grande retenue d'eau d'Europe) à 15 min en voiture
- [Lac de la Roche de Rame](#) avec son [AquaParc](#) à 10 min en voiture
- [Abbaye de Boscodon](#) à 30 min en voiture

- [Village de Dormillouse](#) (Parc des Ecrins) à 20 min en voiture puis 1h15 aller-retour de marche

Pour **plus d'informations** :

- Pays du Guillestrois : <https://www.queyras-montagne.com/activites-loisirs.html>
- Pays de l'Embrunais : <https://www.serreponcon-tourisme.com>

## Niveau

EN FORME

1 2 3 4 5 6

A partir de 7 ans.

Ce séjour s'adresse aux **enfants de 7 à 12 ans**, motivés et pouvant marcher 3 ou 4 heures par jour. Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience préalable dans la pratique des différentes activités. Il est obligatoire de **savoir nager** pour les activités « eaux-vives » (rafting et canyoning).

## Hébergement et nourriture

### Hébergement en chalet privatif indépendant.

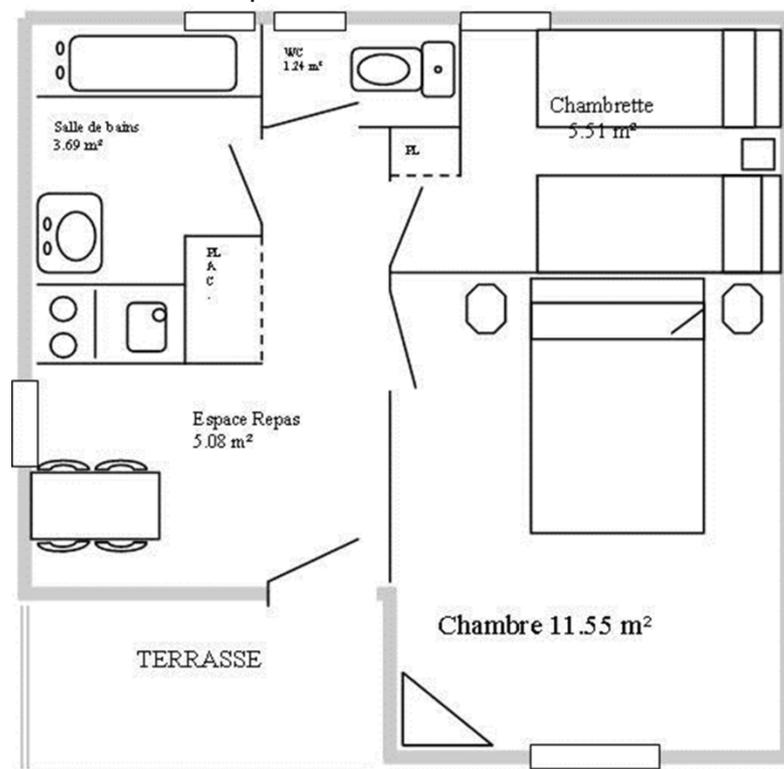
Pour 5 personnes maximum, tout confort, avec terrasse.

Chaque chalet dispose d'un séjour avec kitchenette (micro-ondes, lave-vaisselle, TV, lecteur DVD), d'une salle de bains, d'un wc, et de 2 chambres (1 grande avec 1 lit pour 2 pers / 1 petite avec 2 lits pour 1 pers). 1 lit supplémentaire (d'appoint) se trouve sous le canapé du séjour et peut être mis dans la grande chambre. Chauffage électrique. WiFi gratuit. Draps et linge de toilette fournis. Buanderie commune.

**Activités à disposition** (gratuit) : piscine extérieure chauffée, tennis, terrain de boules, jeux d'enfants, salle de jeux (table de ping-pong, flipper, babyfoot), salle de sport (vélo, rameur et elliptique).

**Espace Bien-Etre** (tarif préférentiel : 5 € / pers / séance) : Piscine intérieure avec Balnéo : lit à bulles, siège de massage, canon dorsal, jets massant. Hammam. Luminothérapie et aromathérapie.

**Pas de restauration** : nombreux restaurants situés dans un rayon de 200 mètres (3 min à pieds). La propriétaire du chalet vous conseillera avec plaisir !



## En Option : **Nuit en Tepee !**

Avant ou après votre séjour, vous pouvez dormir une nuit dans un grand **Tepee (8 places) privatisé** rien que pour vous, en **pleine montagne à 1800 m** d'altitude ! Ils sont équipés de matelas confortables, d'oreillers et de couettes douillettes posés sur un plancher en bois. Les dîners et petit-déjeuners seront servis dans un refuge situé à 500 m (5 min) à pied. Les sanitaires (douches chaudes / wc) sont également au refuge. Prévoir vos drap-sacs ou duvets et serviettes de bain.

**Tarifs indicatifs en ½ pension** : Adultes (12 ans et +) = 45 € / Enfants (-12 ans) = 39 €

## Encadrement

**Groupe de 2 à 5 participants.**

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

- Accompagnateur en montagne pour la randonnée pédestre.
- Moniteur équestre pour la randonnée avec ânes et/ou poneys.
- Guide de Haute Montagne ou moniteurs dans les autres activités proposées : Via-Ferrata, Canyoning et Rafting.

**Note** : vous effectuerez la randonnée équestre seuls après que la monitrice vous ait donné toutes les informations nécessaires.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour (Samedi)**, installation à votre hébergement **dans l'après-midi**.

Début des activités le Dimanche.

**Le dernier jour (Samedi)**, libération du chalet dans la matinée.

## 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.

### Accès routier

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091.

Puis l'Argentière-la-Bessée par la RN94 ou Guillestre par la RN94 puis la D902a.

**Ou bien** Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN85.

Puis direction Briançon par la RN94.

Rejoindre ensuite Guillestre par la D902a ou l'Argentière-la-Bessée en poursuivant par la RN94.

## Dates et prix

Départ possible tous **les samedis de mi-juin à mi-septembre**.

<b>Tarifs par personne</b>	Enfants <b>10 ans ou moins</b>	Enfants <b>11 ans ou plus</b> et <b>Adultes</b>
Si 5 participants	500 €	570 €
Si 4 participants	580 €	650 €
Si 3 participants	690 €	760 €
Si 2 participants	925 €	995 €

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en chalet individuel privatif.
- Les lits faits à l'arrivée (draps et couvertures) et serviettes de bain.
- Le ménage du chalet en fin de séjour.
- L'encadrement par des professionnels diplômés d'Etat dans chacune des activités (excepté l'équitation : balade libre).
- Les 6 activités prévues au programme.
- Le prêt du matériel collectif et du matériel technique individuel.

### **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.
- La nourriture.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

## **Habillement pour la randonnée**

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
- 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, 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 légers

## 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.

## Habillement pour les différentes activités (autre que la Rando)

- **Canyoning et rafting** : chaussures de sport (tennis, running ou baskets) dont les semelles ne sont pas lisses. Un maillot de bain. Pour les enfants et les personnes frileuses nous conseillons de mettre un T-shirt en Lycra sous la combinaison néoprène.
- **Via Ferrata et "Accrobranche"** : vêtements et chaussures de sports (tennis, running ou baskets). Pour la Via Ferrata uniquement, vous pouvez aussi prendre des chaussures de randonnée.

## 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 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.

## Le matériel technique personnel (Fourni)

En plus du matériel collectif, tout le matériel technique personnel suivant, pour les différentes activités est fourni par les différents prestataires :

- **Canyoning et rafting** : casque et combinaison néoprène
- **Via ferrata et "Accrobranche"** : baudrier, mousquetons, casque
- **Balade équestre** : casque

## 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.

## 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](http://www.trekalpes.com)

[contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com)

04 92 50 82 93