



## 1 Jour d'Initiation + 2 Jours de Raid - Queyras

### Séjour à ski en « étoile »

3 jours / 2 nuits / **3 jours de randonnée**

*1 nuit en hôtel\*-gîte suivi d'une 1 nuit en refuge de haute montagne*

**Découverte de la randonnée à ski**, pour bons skieurs sur piste, sachant **skier en hors-piste**. Loin des pistes, vous skierez à travers **de grands espaces vierges immaculés**. Vous apprendrez à **monter à « peaux de phoques »**, en réalisant des conversions et vous perfectionnerez à la descente dans tous les types de neige.

#### Le premier jour

Vous réaliserez l'ascension d'un superbe belvédère, au cœur du **plus "haut" Parc Naturel Régional de France**, en flirtant avec les 3000 mètres. Vous logerez dans un **hôtel\*-gîte confortable** et accueillant, ou un **hôtel\*\* Spa**, situés dans un petit hameau proche de **St-Véran**.

#### Les 2 derniers jours

**Mini-Raid à ski**, en haute montagne, **entre 2000 et 3000 m**, dans un univers minéral uniquement constitué de roche et de neige, sans aucun arbre. Vous passerez la nuit dans un **refuge confortable (douches chaudes)** et chaleureux, niché au cœur d'un vaste cirque glaciaire et uniquement accessible à ski. Vous apprécierez le **silence d'une nature sauvage** et préservée, loin de l'agitation des stations de ski. Ascension d'un sommet de 3000 mètres sans difficulté technique. **Idéal pour un premier raid**.

Le guide **adaptera le programme au niveau et aux attentes** des participants.

## Déroulement du séjour et itinéraire

### **Jour 1 : La Chalpe de St-Véran (1770 m) - journée d'initiation au Ski de rando**

Rdv à la gare de Mt-Dauphin-Guillestre (05) avec le guide. Passage au magasin de sport pour récupérer le matériel de ski. Puis départ pour la première journée de « mise en jambe » et de découverte de la randonnée à ski.

Nuit à l'hôtel-gîte ou hôtel\*\*\* spa.

**Exemple de sortie à ski** (Parmi une multitude de possibilités) :

#### **Pic Cascavelier (2576 m) et Pointe des Marcelettes (2909 m)**

Du Raux de St-Véran (1919 m). Courte descente au pont du Moulin (1849 m), juste pour « s'échauffer ». Sur l'autre rive de l'Aigue Blanche, nous remontons à travers le mélézin jusqu'aux anciennes bergeries de Lamaron. De là, nous traversons les vastes alpages enneigés en direction de

la Croix de Curllet. Vue panoramique plongeante sur le village de St-Véran. L'itinéraire suit alors la crête jusqu'au Pic Cascavelier. Les plus « en forme » techniquement et physiquement pourront pousser un peu plus haut, vers les 3000 mètres, jusqu'à la Pointe des Marcelettes. Nous finissons par une superbe et longue descente jusqu'à notre camp de base.

**M et D : 800 m (ou 1150 m si Marcelettes).**

### **Jour 2 : Col de Longet (2701 m) - Pic Traversier (2882 m) - Refuge de la Blanche (2500 m)**

Court 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 jusqu'à la Chapelle de Clausis (2340 m) et petite remontée tranquille au refuge de la Blanche, niché au cœur d'un immense cirque glaciaire. Nuit en refuge.

**M : 850 m - D : 400 m. (+180 m de M et D si montée au Pic).**

**En Option : avec sac allégé depuis le refuge ; les plus en forme pourront monter au Col de la Noire (2955 m); M et D : 455 m.**

### **Jour 3 : Pics de Caramantran (3025 m) - Refuge Agnel (2580 m) - Pont de Lariane (2024 m)**

Montée au col de St-Véran (2844 m), à travers des alpages débonnaires. Depuis le col, on suit la frontière avec l'Italie pour rejoindre le Pic de Caramantran (3025 m). C'est un belvédère magique sur le Mont Viso, aussi appelé « Cervin » des Alpes du Sud. Belle descente vers le refuge Agnel. Construit au pied du col du même nom, il se trouve dans un vaste cirque de haute montagne, dominé par le Pain de Sucre (3208 m), majestueux sommet pyramidal. Nous sommes au royaume du silence et des pentes immaculées. Pique-nique au refuge. L'après-midi rando (en option) avec sac allégé en direction du Pic de l'Eychassier (2980 m). Retour au refuge et descente au Pont de Lariane ; transfert et séparation à la gare.

**Le matin M : 525 m - D : 445 m ; puis l'après-midi D : 560 m (+ M et D = 400 m si option)**

**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**

De **EN FORME** 1 **2** 3 4 5 6 à **BONNE FORME** 1 2 **3** 4 5 6

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

Chaque jour il y a **des options possibles** pour rallonger les étapes, **on pourra aisément adapter le niveau aux attentes de chacun.**

Étapes quotidiennes de 4 à 5 heures et 800 m de dénivelé positif, en moyenne.

Pentes généralement peu abruptes.

Vous devez **savoir skier un minimum en hors-piste** (tous types de neige non damée).

Une bonne forme physique est indispensable.

## Hébergement et nourriture

Séjour en **pension complète**.

La première nuit vous avez le choix entre **2 établissements** :

**Hôtel\*- Gîte** familial <http://www.labaitaduloup.com/> (ou autre gîte selon les disponibilités)

- **En chambre** (hôtel\*) privative de 2 à 4 personnes, avec salle de bain privative, draps et serviettes de bains fournis.
- **En dortoir** (gîte) collectif de 2 à 8 personnes, sanitaires collectifs sur le pallier, ni draps, ni serviettes de bains fournis.

**Hôtel\*\*\*** avec Spa (Piscine, Sauna, Hammam) : en chambres de 2 ou 3 personnes.

<http://www.lequipedemolines.fr/piscine-spa/>

Seconde nuit en **refuge gardé** confortable, en dortoirs de 4 à 10 personnes. **Douches chaudes.**

<http://www.refugedelablancher.com/> (ou autre refuge selon les disponibilités)

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par vos guides. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans les hébergements.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

## Portage

Le premier jour 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).

Les 2 derniers jours il faudra juste porter un minimum pour la nuit au refuge = petite serviette de bain, savonnette et « sac à viande » (drap sac).

## Encadrement

1 guide de haute montagne diplômée d'état pour **3 à 8 participants**.

## 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

Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf/>

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

### Aller

- Départ à 20h50
- Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h50

### Retour

- Départ à 20h33 de Mt-Dauphin
- Arrivée le lendemain à Paris à 07h53

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

**Ou bien arrivée la veille au soir en TGV direct depuis Paris + nuit à Briançon ou Mon-Dauphin** (+ Rapide et parfois moins cher que le train de nuit / à partir de 29 € trajet simple !)

**Gare de Briançon** : « Hôtel de Paris » à 2 min (200 m) **de la** (65 eur la ½ pension) : 04 92 49 97 50

**Hôtels proches Gare de Mont-Dauphin (voir page suivante)**

## TGV :

**Aller** : départ à 10h41 *ou* 14h41 (Paris-gare de Lyon) - arrivée à 15h23 *ou* 19h23 (Oulx)

**Retour** : départ à 17h16 *ou* 8h36 le lendemain (Oulx) - arrivée à 22h31 *ou* 13h19 le lendemain (Paris-gare de Lyon)

**Puis NAVETTE régulière** (9 € le trajet) entre la gare d'**Oulx** et la gare SNCF de **Briançon** :

**Aller** : départ de la Gare d'Oulx à 15h45 ou 19h45 (1h de trajet : arrivée Briançon 16h45 ou 20h45)

**Retour** : départ de la Gare de Briançon à 15h15 ou 7h00 le lendemain (arrivée à Oulx à 16h20 ou 8h05 le lendemain)

Informations à vérifier sur [Autocars Resalp](http://Autocars Resalp)

**Et enfin TER** de Briançon à la Gare de Mont-Dauphin (6,60 eur) :

**Aller** : départ de Briançon (toutes le 30 mn) à 16h55 ou 7h50 (lendemain) / arrivée à Mont-Dauphin à 17h30 ou 8h17 (lendemain)

## 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 (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 57,80 € / sinon 46,30 € l'aller simple (Tarifs indicatifs / informations sur [www.sfrfr.fr](http://www.sfrfr.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
<b>Hôtel Auberge d'Eyglies</b>	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 <a href="http://www.auberge-eyglies.com/">http://www.auberge-eyglies.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

De la **fin décembre à la mi-avril**. Les séjours se déroulent généralement du **vendredi au dimanche**. Mais vous pouvez choisir d'autres dates !

Toutes les options d'hébergements proposées ci-dessous (avec suppléments), le sont pour la première nuit en vallée uniquement. La seconde nuit se passe en refuge en dortoirs collectifs.

<b>Tarifs / personne</b>	<b>Gîte</b> (dortoir)	<b>supplément Hôtel*</b> (chambre double)	<b>suppl. Hôtel*** spa</b> (chambre double)
<b>Si 4 à 8 participants</b>	<b>565 €</b>	<b>25 €</b>	<b>45 €</b>
<b>Si 3 participants</b>	<b>765 €</b>	<b>25 €</b>	<b>45 €</b>

**Suppléments / personne (sur le tarif « gîte » ci-dessus, sous réserve de disponibilité) :**

- dortoir de 2 (lit double/couvertures fournies/pas draps, ni serviette) : 12 € / pers.
- chambre individuelle (hôtel\*) : 40 €.
- chambre individuelle (hôtel\*\*\* Spa) : 60 €.

**Le prix comprend :**

- L'hébergement 1 nuit en gîte (dortoir), hôtel\* ou hôtel\*\*\* spa (chambre) selon votre choix.
- L'hébergement 1 nuit en refuge (dortoir collectif) de montagne gardé.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners du rdv à la séparation.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par guide(s) de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (Arva=Dva, pelle, sonde).

**Le prix ne comprend pas :**

- Le matériel technique individuel (ski, bâtons, chaussures).
- 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 »

#### 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 <b>indicatifs hiver 2022-2023</b> en €	3 jours
Skis (+ peaux + couteaux + bâtons)	85
Chaussures	27
Skis + Chaussures	111

## Matériel de sécurité

Le matériel suivant est **fourni**.

- Détecteur de Victimes en Avalanche = DVA
- 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'avance 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 du refuge.
- 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** (couvertures fournies) et une **serviette de toilette**, **pour la seconde nuit, en refuge.**
- 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. Pour la nuit en refuge vous porterez seulement un drap-sac et vos affaires de toilettes en plus. La contenance de votre sac doit-être de **35 litres env.**

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

**Maj 15-01-23**