



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

Séjour à ski itinérant

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

1 nuit en gîte-auberge de pays suivie d'1 nuit en refuge de haute montagne

Séjour de Découverte de la randonnée à ski, pour bons skieurs sur piste, sachant **skier en hors-piste**. Loin des pistes, vous randonnerez 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 **gîte-auberge de pays** accueillant, situé à (ou proche de) **St-Véran, le plus haut village de France (2040 m)**.

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 : St-Véran (2040 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'auberge.

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 Lamarin. 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 Ptes des 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 (selon les conditions de neige) : 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 et nivologiques.

Cartographie

Carte 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** en **gîte-auberge** de pays confortable.

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

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

<http://www.refugedelablanche.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). Pas besoin de chaussures légères pour le soir car le refuge vous prête des sabots en plastique.

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-Guillevre** (= 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.sncf-connect.com/>

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

Aller

- Départ à 20h57
- Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h50

Retour

- Départ à 20h27 de Mt-Dauphin
- Arrivée le lendemain à Paris à 07h55

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence.

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 68 € / sinon 55 € l'aller simple (Tarifs indicatifs / informations sur 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

Nom	Situation	Contact
Hôtel Auberge d'Eyglies	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 www.auberge-eyglies.com
Hôtel Lacour ** et ***	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com
Auberge l'Échauguette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 www.echauguette.com
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 www.catinat-fleuri.com

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

De la **fin décembre à début avr** Les séjours se déroulent généralement du **vendredi au dimanche**.

Mais vous pouvez choisir d'autres dates !

L'option Chambre Double proposée ci-dessous (avec supplément), n'est possible que **pour la première nuit en vallée**. La seconde nuit se passe en refuge en dortoirs collectifs.

Tarifs / personne	Dortoir	Chambre double
Si 4 à 8 participants	680 €	+ 20 €
Si 3 participants	850 €	+ 20 €

Le prix comprend :

- L'hébergement 1 nuit en auberge (Dortoir ou Chambre).
- L'hébergement 1 nuit en refuge de montagne gardé (Dortoir collectif).
- 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 »

La Tête

- Bonnet chaud, sans pompon, pour pouvoir le mettre sous le casque 😊
- 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.
- Casque de ski recommandé (location possible).

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 premier soir uniquement. Pas besoin de chaussures légères pour le 2^e soir car le refuge vous prête des sabots en plastique.
- 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 2024-2025	3 jours
Skis (+ peaux + couteaux + bâtons)	90
Chaussures	50
Skis + Chaussures	140

*varient selon les magasins

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 capital 7500 € - RCS de Gap SIREN n°530 670 546 - Garantie financière 100.000 € Groupama - Responsabilité civile professionnelle MMA - Licence d'agence de voyages n°005110006

Pour nous contacter www.trekalpes.com contact@trekalpes.com 04 92 50 82 93

Maj 5-12-24