



Champsaur

Séjour à ski en « étoile » De 5 Jours de randonnée

Au **Sud-Ouest** du **massif des Ecrins**, se trouve une **vallée méconnue** : le **Champsaur**. En aval, le Champsaur est une sorte de vaste bocage d'altitude, au relief débonnaire, semblable au massif Central. En amont, la vallée se scinde en 2 : **Drac Noir**, au Sud et **Drac de Champoléon**, au Nord. Au bout de la vallée du Champoléon se dresse le dernier grand sommet du Sud du massif des Ecrins où s'accroche encore **un glacier : Le Sirac (3441 m)** qui sépare le Haut-Valgaudemar du Haut-Champsaur. Vous serez hébergés par Evelyne et Olivier, en chambres d'hôtes, dans une maison familiale située dans le petit village de Saint-Léger-les-Mélèzes.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 (mercredi 15 janv) : Saint-Léger-les-Mélèzes (1270 m) - Premier jour de rando

(Possibilité d'arriver la veille au soir).

Rdv le matin à la Maison d'Hôtes. Installation rapide et départ pour la première randonnée.

Dîner du mercredi dans un restaurant à proximité (non inclus). Nuit et pdj à la Maison d'hôtes.

Jour 2 (jeudi 16) à Jour 5 (dimanche 19 janv) : 4 jours de randonnées

En fonction des conditions du moment, votre guide choisira les plus belles randonnées, adaptées au niveau des participant(e)s. Dîners tous les soirs et pdj tous les matins à la Maison d'hôtes.

Séparation le dimanche, après la dernière randonnée.

Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.

Cartographie

2 Cartes IGN Top 25 : n°3437 ET et n°3437 OT

Niveau

BONNE FORME 1 2 **3** 4 5 6

Étapes quotidiennes de 5 heures et 800 à 900 m de dénivelé positif (maximum).

Possibilité de raccourcir les étapes les plus longues.

Pentes généralement peu abruptes.

Vous devez déjà avoir pratiqué le ski de randonnée et être en bonne forme.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans une **Maison d'hôtes** confortable, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des chambres collectives (2 à 4 personnes) ou individuelles (avec supplément).
Salle de bain et wc dans la chambre.

Les lits sont faits et les serviettes de bain sont fournies.

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. Le mercredi soir uniquement, vous dînez dans un restaurant à proximité (non inclus).

L'Espace bien-être (Sauna + Jacuzzi)

Idéal pour récupérer d'une journée de ski ...

- Le sauna (chaleur sèche) : soulage les douleurs musculaires, stimule la circulation sanguine, nettoie la peau... suivi de la traditionnelle douche froide.

- Le jacuzzi (bain à remous) : délassant, améliore la circulation sanguine, soulage mal de dos et courbatures...

Tarif de la séance (durée 30 minutes) = 25 € par séance (Pour 2 à 4 personnes maximum).

Horaires d'ouverture : de 17h à 19h00 selon un planning établi le matin.

Si vous désirez **prolonger votre séjour à la Maison d'hôtes**.

(Le Dimanche soir uniquement, pas de dîner, vos hôtes vous indiqueront un restaurant alentours).

Tarifs par personne et par nuit :

- 1/2 pension : 85 €

- Nuit et Petit-Déjeuner : 55 €

- Supplément chambre individuelle : 50 €

- Taxe de séjour : 0.66 €

La Coustille – Chambres et Table d'Hôtes

15, Impasse de la Coustille

05260 Saint-Léger-les-Mélèzes

Tel : 04 92 50 76 74

SITE INTERNET de votre hébergement <https://www.lacoustille.fr/>

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**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 à la chambre d'hôtes.

Le dernier jour, séparation vers 15h30, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

Infos non contractuelles à vérifier sur : <https://www.sncf-connect.com/>

En train de nuit

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs/ non communiqués à ce jour)

- Départ vers 20h50
- Arrivée le lendemain à Gap vers 7h

Puis le guide passera vous prendre à Gap pour vous conduire (30 mn) à votre hébergement.

En voiture

Grenoble / La Mure / St-Léger-les-M par la N85 = 2h / 110 km

Gap / St-Léger-les-M = 30 mn / 20 km

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

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

Covoiturage : <https://www.blablacar.fr/>

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de votre hébergement pour toute la durée du séjour.

Dates et Prix

Le séjour se déroule **du mercredi 15 janvier 2025 matin au dimanche 19 janvier après-midi.**

Soit **5 jours de ski / 4 nuits**

Tarif par personne en chambre collective : 1020 €

Supplément chambre individuelle pour les 4 nuits : 200 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambres d'hôtes de 2 à 4 pers, ou 1 personne (supplément).
- **Le linge de lit** (Draps et couettes) **et de bain** (Serviette).
- Les petits-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners (sauf jour 1).
- Les transports de 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 :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Le matériel de ski (chaussures, skis). Location possible.
- Les séances à l'Espace « Bien-être » de l'hébergement (25 € pour 2 à 4 personnes maxi).
- 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/bagages.

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. Notre assurance offre de nombreuses garanties :

• **Annulation** • **Assistance/Rapatriement** • **Interruption** • **Domage 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 2024-25	5 jours
Chaussures	45 €
Pack = Skis + Chaussures	175 €

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est **fourni** :

- 1 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).
- 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, Lysopaïne ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Pour porter uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée. La **contenance** de votre sac doit-être de **30 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 pluie. Avec sangles pour attacher les skis sur le côté.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 € 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

Maj 08-10-24