



Raquettes entre Ecrins et Queyras

Du 7 au 14 mars 2026

8 jours / 7 nuits / 5 jours de randonnée / 1 jour de repos

Séjour « en étoile » au départ d'un **hôtel 3 étoiles** confortable, aux portes du **Parc Régional du Queyras** et du **Parc National des Ecrins**. Vous découvrirez les **richesses naturelles** et les traditions de ces **montagnes préservées** qui bénéficient d'un **ensoleillement généreux**. Pour vous relaxer au retour des randonnées, profitez de l'**espace bien-être avec piscine couverte**.

Déroulement du séjour et itinéraire

Samedi 7 mars : Trajet Aller

Train jusqu'à la Gare de Mont-Dauphin.

Transfert (5 mn) en minibus à Guillestre. Installation (apéritif de bienvenue), dîner et nuit à l'hôtel.

Dimanche 8 au Vendredi 13 mars : 5 jours de randos (mercredi jour de repos)

Courts transferts en minibus (maximum 40 mn) jusqu'aux points de départ des randos. Itinéraires très variés, à travers bois puis alpages, dans des vallées sauvages. Peu de dénivelé et pentes douces pour préserver les genoux 😊. A chaque fois, des **panoramas fabuleux**.

Exemples de randonnées :

En QUEYRAS

En vallée d'Arvioux :

- Lac de Roue et hameau de Souliers - M et D : 200 m

En vallée d'Abriès :

- Belvédère du Viso - M et D : 250 m

Dans les ECRINS

En Vallouise :

- Vallée glaciaire d'Ailefroide : au pied du Pelvoux (3943 m) ; ambiance haute montagne - M et D : 250 m

Vallée de Freissinières :

- Village de Dormillouse, le seul hameau habité (2 hab.) du Parc National, sans route d'accès - M et D : 250 m

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

Les temps de marche sont de 3,5 à 4 heures par jour environ (Ajouter 1h30 de pauses env.)

Samedi 14 mars : Trajet Retour

Transfert à la gare de Mont-Dauphin après le petit-déjeuner.

Le programme sera adapté aux attentes et à la condition physique des participants. Il dépendra aussi des conditions météo et d'enneigement.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Guillestre n°3537ET, Mont Viso n°3637OT, Orcières-Merlette n°3437ET, Meije-Pelvoux n°3436ET

Niveau

EN FORME

1 **2** 3 4 5 6

Étapes quotidienne de 3h30 à 4h de marche et de 250 m de dénivelé positif, en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée de temps en temps et avoir une bonne forme physique. Itinéraires sur terrains peu pentus.

Hébergement et nourriture

Séjour en **pension complète**. A **Guillestre** (05), petit bourg tranquille avec tous commerces.

Hôtel 3 étoiles confortable, en **chambre de 2**, avec salle de bain privative, télé, wifi, balcon.

+ d'info : <https://www.catinat-fleuri.com/chambre-guillestre-queyras-paca/>

+ de photos : <https://www.booking.com/hotel/fr/le-catinat-fleuri.fr.html>

Toutes les chambres (et salles de bain) ont été rénovées à l'automne 2024 et l'hôtel est maintenant classé en 3 étoiles ! Le cinéma municipal, juste à côté de l'hôtel, a lui aussi été rénové cet été.

Possibilité de chambre individuelle, avec supplément.

Espace Bien-être :

Grande piscine couverte avec lits à bulles, sièges à bulles, jets massant, hammam, luminothérapie et aromathérapie.

+ d'info : <https://www.catinat-fleuri.com/bienetre-guillestre-hautesalpes-queyras/>

A midi vous mangerez un pique-nique, préparé avec de bons produits du pays par Fred.

Vous dinerez dans un restaurant partenaire situé à 200 m de l'hôtel.

Le petit déjeuner est servi dans l'hôtel.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée**, ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Encadrement

1 accompagnateur en montagne diplômé (Greg) pour **8 participants maximum**.

Trains

Horaires donnés à titre indicatif, selon les informations SNCF au 16-10-25. **A vérifier.**

Gare de Mont-Dauphin-Guillestre

Aller (7 mars)

Départ TGV Paris Gare de Lyon 11h46 / correspondance à Valence / puis TER jusqu'à Guillestre arrivée 18h21

Retour (14 mars)

Départ TER Guillestre 9h07 / correspondance à Valence / TGV pour Paris Gare de Lyon arrivée 16h09

Transfert en minibus **Gare de Mont-Dauphin <> Guillestre = 5 minutes**

Tarif

Sur la base de **6 ou 8 participants**.

Tarifs par personne (en chambre de 2)	
Si 6 participants	1230 €
Si 8 participants	1130 €

Le prix comprend :

- Les transferts aller/retour depuis la gare de Mt-Dauphin et transferts en minibus pendant le séjour.
- 7 nuits en hôtel*** en chambres doubles
- Les petit-déjeuners, les dîners et les pique-niques (sauf mercredi) à midi : du dîner du jour d'arrivée au pdj du jour du départ.
- **Apéritif de bienvenue et pot d'au-revoir.**
- ¼ de litre de **vin** et **café ou tisane** au dîner.
- L'encadrement par **1 accompagnateur** en montagne.
- Le prêt du matériel : raquettes, bâtons et ARVA (DVA).
- accès illimité à la salle de jeux (Baby-foot et Ping-Pong).

Le prix ne comprend pas :

- Le trajet aller-retour en train.
- Le repas de midi de la journée de repos (mercredi).
- Les boissons et dépenses personnelles en extra.
- Accès à l'espace Bien-Etre (Tarif préférentiel de 15 € la semaine, pour un accès d'1h par jour et par personne. Ou sinon, 5 € par séance d'1h).
- 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 - Interruption - Dommage 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 sera ensuite être réglé une fois sur place.

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 randonnée hivernale, 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 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

- **Chaussures adaptées à l'activité** raquettes : montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Gore-Tex 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 et éviter ainsi les ampoules.

- Chaussettes de randonnée (2 paires) : montantes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique et de sécurité

Le matériel suivant est **fourni par TrekAlpes** :

- Paire de raquettes solides et légères, avec des fixations qui s'adaptent à toutes les chaussures de randonnées + Paire de bâtons télescopiques.
- 1 Appareil de Recherche de Victimes en Avalanche (DVA) + 1 pelle et 1 sonde par participant.

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 léger.
- Gobelet ou timbale en plastique (inutile si vous utilisez le couvercle du thermos).
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) 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 (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques pour protéger vos affaires dans le sac en cas de pluie et redescendre les détrit.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac de randonnée

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Votre sac à dos aura une **contenance 30 litres**.

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 € / RCS Gap SIREN n°530 670 546 / Garantie financière 100.000 € Groupama / Responsabilité civile professionnelle MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 Atout France

Pour nous contacter

www.trekalpes.com / Mél : contact@trekalpes.com / Tél : 04 92 50 82 93

Maj-16-10-26