



Au cœur du Queyras

Randonnée en étoile

« Bien-être » - hôtel***

6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnée

Séjour "randonnée et détente". Au départ d'un hôtel **3 étoiles de charme** situé à la Chalp d'Arvieux, au cœur du Parc Régional du Queyras, vous découvrirez toutes les richesses naturelles et les traditions de la vallée de l'Izoard. Pour vous relaxer au retour des randonnées, l'hôtel dispose d'une piscine extérieure chauffée et d'un espace bien-être (sauna, hammam, jacuzzi) : **SPA** (Salute Per l'Acqua = **Santé Par l'Eau** !) ...

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : La Chalp d'Arvieux (1700 m) - Col d'Izoard (2360 m) - Lac de Souliers (2492 m)

Accueil à la gare de Mont-Dauphin et transfert à la Chalp d'Arvieux, charmant petit village situé au pied du célèbre col de l'Izoard (Tour de France cycliste). Court arrêt à votre hôtel pour déposer vos bagages. Puis court transfert en minibus (10 mn) au col d'Izoard, magnifique belvédère sur les sommets enneigés et les glaciers des Ecrins (4103 m). La route traverse les paysages lunaires et féeriques de la Casse Déserte. Le minibus nous dépose ensuite à la table d'orientation de la Casse Déserte (2200 m). Le sentier monte en pente douce, à travers une forêt de pins à crochets, puis à travers les alpages, sous les pics acérés des crêtes de Côte Belle. Le lac de Souliers, tout rond, est perdu dans l'immensité minérale des casses et éboulis issus de pic de Rochebrune (3320 m). Sur le chemin du retour, le col du Tronchet (2347 m) offre un magnifique panorama sur le Rochebrune.

Temps de marche: 3h30 / M : 300 m - D : 800m.

Jour 2 à Jour 5 : Randonnées à partir de l'hôtel

Vous effectuerez les plus belles randonnées de la vallée de l'Izoard.

Ordre à définir par votre accompagnateur.

• Chalets de Clapeyto (2260 m)

Nous remontons la vallée jusqu'au petit village de Brunissard. Juste après nous quittons les « sentiers battus » pour monter à travers le bois Bernard et arriver dans un cirque aux allures dolomitiques. Du col du Cros (2303 m), un sentier en balcon nous mène aux chalets d'alpage du Collet. Encore quelques mètres de montée et nous apercevons les Chalets de Clapeyto. Ces dizaines de chalets d'alpage typiques, aux toits en bardeaux, sont habités l'été. Le retour s'effectue par le Pré Premier et le Pré des Vaches dans un paysage chaotique de ravines.

Temps de marche: 4h30 / M et D : 600 m.

• Crête de Glaisette (2383 m)

Une belle piste forestière nous conduit au Camp Catinat (2000 m). De là, nous suivons la crête de Glaisette jusqu'au col du Tronchet (2347 m), avec au passage de beaux points de vue sur la vallée d'Arvieux et les gorges du Guil. Retour par le ravin du Pinet.

Temps de marche: 4h30 / M et D : 700m.

• Lac de Roue (1850 m) et hameau de Souliers (1820 m)

Nous suivons le sentier GR5, en balcon, en direction du hameau des Maisons. Juste avant ce dernier un petit sentier monte à travers la forêt pour rejoindre une piste forestière au niveau du belvédère des Fonsettes (1908 m). On quitte ensuite la piste pour suivre l'ancien canal d'Arvieux jusqu'au petit hameau de Souliers. Bien que difficile d'accès, ce hameau, blotti au pied du Pic de Rochebrune (3320 m), est habité toute l'année. Sur le chemin du retour, nous ferons une petite halte sur les rives du lac de Roue, havre de paix à l'ombre des mélèzes et aux belvédères de Randon (panorama sur les gorges du Guil).

Temps de marche: 4h00 / M et D : 400m.

• Lac et col du Lauzon (2576 m)

Sur la rive droite du torrent de l'Izoard, un petit sentier monte en sous-bois pour passer au-dessus du hameau du Coin et rejoindre le torrent de Combe Bonne. Après la cabane pastorale de la Gardère nous quittons la forêt pour déboucher sur un vaste cirque d'altitude dans une ambiance de bout du monde. Après un petit replat, le sentier monte en contournant un puissant verrou glaciaire sur lequel se trouve le lac du Lauzon. Le col du Lauzon (+ 1h30 de marche et M et D : 300 m) offre un beau panorama sur le massif des Ecrins (4103 m).

Temps de marche: 3h30 / M et D : 580m, sans la montée au col du Lauzon (optionnelle).

Jour 6 (Samedi) : Col de Fontouse (2289 m) - Les Escoyères (1532 m)

Après avoir traversé le hameau du Coin (1600 m), nous quittons la « civilisation » pour pénétrer dans le vallon sauvage de Fontouse, havre de paix et de silence. Le col de Fontouse nous ouvre les portes d'un vaste cirque aux allures dolomitiques. En contrebas nous rejoignons le GR qui mène au hameau des Escoyères, surplombant les profondes gorges du Guil. Transfert et séparation à Mont-Dauphin gare.

Temps de marche : 4h30 / M : 740 m - D : 900 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

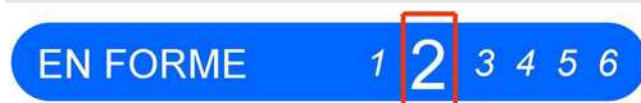
M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.

Cartographie

Carte IGN Top 25 : Guillestre n°3537ET

Niveau



Etapas de 4h00 de marche et de 600 m de dénivelé en moyenne chaque jour.

Vous devez pratiquer la randonnée de temps en temps ou avoir une bonne forme physique.

Itinéraire sur bon sentiers.

Hébergement et nourriture

En **hôtel*****, en **pension complète**.

Chambre double (2 personnes par chambre). En fonction des disponibilités, possibilité de réserver une chambre individuelle en payant un supplément.

Hôtel ***, Logis de France et Relais du Silence.

Piscine extérieure chauffée, hammam, jacuzzi, sauna. Praticien en Relaxation Coréenne et Shiatsu. Accès wi-fi gratuit dans le salon de l'hôtel et dans les chambres.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée.

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **3 à 10 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, dimanche, **rendez-vous à 8h30** devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05).

Vous devez arriver "en tenue"(habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée.

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

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

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

• Départ à 21h22 • Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h53

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Renseignements SNCF :

① 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou www.voyages-sncf.com

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091. Puis RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-(Eyglies)-Gare = **cet itinéraire est aléatoire** jusqu'à nouvel ordre (Ouverture d'une route de secours RS à vérifier sur inforoute05 / lien ci-dessous).

Si la RS1091 est coupée >>> Il faut passer par Gap :

Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-(Eyglies)-Gare.

Vous pouvez également passer **par le Tunnel du Fréjus et le col du Montgenèvre**

Achat en ligne de **Tickets à 13 € au lieu de 44 €** sur présentation de votre facture « TrekAlpes »

Info et Réservations (48h à l'avance) <http://www.serre-chevalier.com/hiver/divers/pass-frejus-tunnel/>

De Briançon, direction Embrun par la RN94. Jusqu'à Eyglies-Gare.

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

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

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

De nombreuses opportunités pour voyager de façon **économique et écologique** ...

Hébergements à proximité du point de départ

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Auberge du Roy <i>recommandé par TrekAlpes</i>	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 www.laubergeduroy.com	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com	Chambre à partir de 57 € Petit-déjeuner 7,5 €
Gîte Auberge le Glacier Bleu	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 18 47 www.leglacierbleu.fr	Chambre à partir de 46 € Petit-déjeuner 7 €
Auberge l'Échauguette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 www.echauguette.com	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 7 €
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 www.catinat-fleuri.com	Chambre à partir de 59 € Petit-déjeuner 8 €

Si vous désirez arriver avant ou prolonger votre séjour à la Chalp d'Arvieux :

Prix des ½ pensions / jour / pers

Hors vacances scolaires		Vacances scolaires	
Chambre double	Chambre individuelle	Chambre double	Chambre individuelle
76 €	+39 €	92 €	+39 €

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" et passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "L'Auberge du Roy", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

Dates et prix

Les séjours se déroulent **du Lundi au Samedi**. De début juin à la toussaint.

Vous pouvez aussi choisir d'autres dates. Séjours confirmés dès 3 participants.

Tarifs par personne :

Hors juillet-août	Juillet-août
780 €	860 €

Suppléments chambre individuelle (single) pour les 5 nuits : 235 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel ***
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners
- L'accès libre à la piscine et au hammam
- Les transports de personnes prévus durant le séjour
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les vivres de course (en-cas)
- L'accès au sauna et jacuzzi
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement (facultative)

Accès aux équipements « bien-être » :

Accès libre à la piscine et au hammam ; séance (1/2 heure) jacuzzi et sauna : 7 €

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par 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 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.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. 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.

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
- 1 couteau de poche
- Gobelet ou timbale en plastique
- 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, dans votre sac à dos. Ce dernier doit avoir une **contenance de 30 litres env.** Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas 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 HISCOX – 75002 Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 12-04-16