



Raquettes et Balnéo en Queyras

Randonnée « en étoile » à raquettes 4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Séjour "découverte et détente". Au départ d'un **hôtel 3 étoiles** situé à la Chalp d'Arvieux, au coeur du **Parc Naturel 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, vous avez à votre disposition **une piscine et un espace bien-être** (sauna et jacuzzi).

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Brunissard (1780 m) - La Casse Déserte (2147 m)

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (35 mn) dans la vallée d'Arvieux, au hameau de Brunissard. Randonnée de mise en jambe vers le col d'Izoard (2360 m), dans l'univers minéral et karstique de la Casse Déserte. Retour et nuit en hôtel à la Chalp d'Arvieux (1685 m).

Temps de marche : 3h30 / M : 350 m - D : 460 m.

Jour 2 : Lac de Roue (1850 m) - 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 : 250m.

Jour 3 : Chalets d'alpage de Clapeyto (2220 m)

Transfert en navette (5 mn) à Brunissard (1780 m). Après avoir traversé le bois du Cros, nous arrivons au pied du Pic de Beaudouis (2843 m), dans une ambiance de montagnes dolomitiques. Un bon chemin enneigé nous conduit au Pré Premier (2051 m) où commencent les alpages et où se trouve le premier chalet. Nous passerons près d'une trentaine de chalets d'estive disséminés au creux d'un vaste vallon. Retour et nuit en hôtel à la Chalp d'Arvieux.

Temps de marche : 4h00 / M : 440 m - D : 535 m.

Jour 4 : Village de Villargaudin (1600 m)

Nous descendons le long du torrent de l'Izoard jusqu'à Arvieux, en passant par le hameau du Coin. De là, une belle piste forestière nous mène à Villargaudin. L'architecture des maisons est typiquement queyrassine : fours banaux et fustes. C'est aussi un superbe belvédère sur toutes les gorges du Guil et la vallée de l'Izoard. Transfert (30 mn) et séparation à la gare de Mont-Dauphin.

Temps de marche : 3h00 / M : 170 m - D : 250 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses (1h30 env).

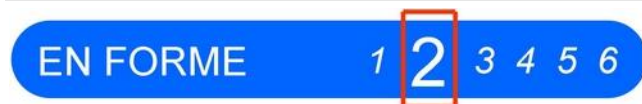
M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

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

Cartographie

Carte IGN Top 25 : Guillestre n°3537ET

Niveau



Étapes de 4h00 de marche et de 400 m de dénivelé en moyenne chaque jour.

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

Itinéraires sur terrains peu pentus.

Hébergement et nourriture

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

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

Hôtel *Spa**, Logis de France et Relais du Silence <https://www.laferme.fr/>

Piscine extérieure chauffée (recouverte par grand froid), hammam, en accès illimité. Espace bien-être (jacuzzi, sauna) payant.

Massages de relaxation (En option et sur réservation : John - 06 19 54 46 36).

Portage

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

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **3 à 12 participants**.

Rendez-vous et séparation

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

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

Le dernier jour, séparation vers 16h00, 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 07h50

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

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

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**

Puis 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 lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Auberge d'Eyglies	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 http://www.auberge-eyglies.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 62 € Petit-déjeuner 9 €
Gîte 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 48 € Petit-déjeuner 8 €
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 8 €
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 €

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

Les séjours se déroulent généralement **du mercredi au samedi**.

Du 15 décembre au 15 avril.

Vous pouvez également choisir vos dates ! Demandez-nous.

Tarif par personne : **730 €**

Supplément « vacances scolaires » : 60 €

Suppléments chambre individuelle (single) pour les 3 nuits : 150 € (200 € pendant les vacances scolaires). *Sous réserve de disponibilité*

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel*** en chambre de 2 personnes.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- L'accès à la piscine et au hammam.
- Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (arva, pelle, sonde).

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) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'accès à l'espace bien-être de l'hôtel (Sauna – Jacuzzi : 8 € env. par personne / 30 mn).
- 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 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 ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Sur-pantalon, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées.
- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

- 1 paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.

Les Pieds

- **Chaussures adaptées à l'activité** : 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.
- Chaussettes (2 paires) de randonnée 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.
- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA ; ex ARVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

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).
- Gobelet ou timbale en plastique.
- 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.

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

Maj-3-10-19