



Découverte du ski de rando et SPA

Séjour à ski en « étoile » à partir d'un hôtel** SPA**
3 jours / 2 nuits ou 4 jours / 3 nuits ou 5 jours / 4 nuits
1er jour de hors-piste / puis 2, 3 ou 4 jours de randonnée*

Séjour d'initiation à la randonnée à ski, pour les skieurs sur pistes lassés du bruit et des foules des stations, en quête de grands espaces vierges. Vous apprendrez à remonter la pente à « peaux de phoques », en réalisant des conversions et à descendre dans tous les types de neige. A partir d'une **petite station village**, vous réaliserez l'ascension de superbes belvédères, au cœur du plus "haut" parc régional de France. Vous logerez dans un **hôtel 4* avec piscine chauffée, hammam, sauna et jacuzzi**. Votre guide adaptera le programme au niveau et aux attentes des participants. A la fin du stage, vous aurez acquis l'expérience suffisante pour réaliser un prochain raid itinérant à ski !

Déroulement du séjour et itinéraire

Les séjours 4 jours / 3 nuits et 3 jours / 2 nuits sont identiques à celui ci-dessous (5 jours / 4 nuits) mais la séparation s'effectue respectivement en fin de jour 4 ou 3.

Jour 1 : Arvieux (1700 m) - Ski hors-piste

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Passage au magasin de location de ski. Transfert (30 mn) à Arvieux. Installation dans l'hébergement. Présentation du programme de la semaine et du matériel. En fin de matinée ou l'après-midi, ski hors-piste (avec vos skis de randonnée) en empruntant les remontées mécaniques du domaine d'Arvieux (ou autre domaine du Queyras, selon enneigement). Vous apprendrez, entre autres, à descendre en forêt, sur tous les types de neige non damée.

Jour 2 : Chalets d'alpage de Clapeyto (2220 m)

Court transfert (5 mn) à Brunissard (1800 m), au pied du Col d'Izoard. Après avoir traversé le bois du Cros, nous arrivons au pied du Pic de Beaudouis (2843 m), dans une ambiance de montagnes dolomitiques. Une courte portion sur un 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 à Arvieux.

M : 420 m - D : 520 m.

En option : col de la Rousse > ajouter 300 m de M et D

Jour 3 : Lac de Souliers (2492 m) ou col du Tronchet (2347 m)

Au départ de Brunissard (1800 m). Par le bois des Aiguillettes nous remontons jusqu'au lac de Souliers ou au col du Tronchet. L'ambiance est grandiose : nous sommes au cœur d'un vaste cirque

dominé par le Pic de Côte Belle (2914 m) et les contreforts du Pic de Rochebrune (3320 m). Cet univers minéral rappelle les montagnes des Dolomites. Retour et nuit à Arvieux.

M et D : 700 m maxi.

Jour 4 : Pic Cascavelier (2576 m)

Court transfert (20 mn) au Raux de St-Véran (1919 m). Petite 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 Lameron. De là, nous traversons les alpages enneigés en direction de la Croix de Curlet. Vue panoramique plongeante sur le village de St-Véran. L'itinéraire suit alors la crête jusqu'au Pic Cascavelier. **M et D : 880 m env.**

Ou bien Col de Longet (2701 m) - Pic Traversier (2882 m)

Transfert (25 mn) au pont de Lariane (2024 m). Montée en pente douce à travers le mélézin 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). **M et D : 700 m. (+180 m de M et D si montée au Pic).**

Jour 5 : Col d'Izoard (2360 m) ou Vallon de Fontouse (2100 m)

Au départ de Brunissard (1800 m). Montée au célèbre col de l'Izoard, par la Casse Déserte. Panorama somptueux sur le massif des Ecrins (4102 m).

Ou bien, au départ d'Arvieux, randonnée en aller-retour dans le vallon sauvage de Fontouse, jusqu'à la cabane du même nom.

Transfert et séparation à la gare SNCF de Mont-Dauphin.

M et D : 550 m maxi.

En option : Sommet à 2600 > ajouter 240 m de M et D

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 ou d'enneigement.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Guillestre n°3537ET et Mont-Viso n°3637OT.

Niveau

EN FORME

1

2

3

4

5

6

Etapes quotidiennes de 4 heures et 500 m de dénivelé positif environ.

Pentes peu abruptes.

C'est un séjour d'**initiation au ski de randonnée**, pour les **débutants**.

Mais vous **devez déjà savoir skier sur pistes** (rouge/noire), être un minimum « à l'aise » en hors-piste et avoir bonne forme physique.

Votre guide vous enseignera les techniques de base de la montée à peau de phoque et de la descente en tout type de neige, hors-piste.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés 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, jacuzzi et sauna inclus.

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

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.

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 un petit groupe de **4 à 8 participants**.

Nous nous efforçons de constituer des **groupes le plus « homogènes » possible**. Lors de votre inscription, merci de nous préciser votre niveau sur pistes et hors-piste, ainsi que votre forme physique.

Le séjour **peut être organisé dès 2 participants** avec supplément.

Vous pouvez être seuls (entre vous) avec le guide (**privatiser le séjour**) et choisir vos dates (**nous consulter**).

Rendez-vous et séparation

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

Le dernier jour, séparation vers 16h00, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif, à vérifier.

En train

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

Aller

• Départ à 20h52 • Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h58

En journée, trains via Grenoble ou Valence

Retour

• Départ de Mt-Dauphin à 20h29 • Arrivée le lendemain à Paris-Austerlitz à 06h55

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Renseignements SNCF : <https://www.sncf-connect.com/>

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, par la RD 1091 puis Mt Dauphin-Eygliers-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-Eygliers-Gare.

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>

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 €
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'Eyglies**", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

Dates et Prix

Les séjours se déroulent **de la mi-décembre à la fin mars**.

Hors-Vacances scolaires : 3 jours de ski (2 nuits), 4 jours de ski (3 nuits), 5 jours de ski (5 nuits).

Pendant les Vacances scolaires : 8 jours / 7 nuits / 6 jours de ski (du samedi au samedi).

Mais vous pouvez choisir d'autres dates. **Demandez nous !**

Tarifs par personne*	Hors Vacances	Vacances
3 jours	650 €	/
4 jours	920 €	/
5 jours	1170 €	/
8 jours	/	1850 €
Suppl chbre single / nuit	55 €	65 €
½ pension sup.	105 €	120 €

***tarifs si 4 à 8 participants. En chambre double.**

Si 3 participants seulement : supplément de 45 €/jour/personne.

Si 2 participants seulement : supplément de 125 €/jour/personne.

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel**** avec Spa en chambre double.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners.
- L'accès à la piscine, au hammam, au sauna et au jacuzzi.
- 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 forfait pour les remontées mécanique du premier jour (30 € env.).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les en-cas (barres de céréales, fruits secs ...) : à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

Ce séjour est aussi proposé en Hôtel* avec Sauna ou Hôtel* avec Spa à Molines/St-Véran :**

[Voir ICI](#)

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** • **Domage 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 2021-2022 en €	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
Skis (+ peaux + couteaux + bâtons)	75	100	125	150
Chaussures	24	48	60	72
Skis + Chaussures	111	148	185	222

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est **fourni**.

- Détecteur de Victimes en Avalanche (ARVA).
- 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 (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 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. Sa contenance doit être de **30 litres env.** Avec sangles pour attacher les skis sur le côté.

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

Pour nous contacter www.trekalpes.com Mél : contact@trekalpes.com **Maj 7-9-22**