



FAMILLE

A partir de 7 ans

Multi-activités « Grand Nord »

Séjour famille « en étoile » 5 jours / 4 nuits / 4 activités

Au cœur des Alpes du Soleil, entre les Parcs du Queyras (3385 m) et des Ecrins (4102 m), le col de Vars (2108 m) constitue l'unique point de passage entre les vallées de l'Ubaye et de la Durance. Juste sous le col (1860 m), se trouve la station animée de Vars-les-Claux. Plus haut, sur la route du col, au bord d'un lac pris par les glaces et isolé dans l'immensité de la montagne enneigée, se trouve l'ancien refuge Napoléon. Entièrement rénové, c'est aujourd'hui une auberge confortable et accueillante qui sera le « camp de base » de votre séjour « à la neige » en famille, à près de 2000 mètres d'altitude. Avec en toile de fond les superbes sommets alentours, nous randonnerons dans l'immensité et la quiétude des alpages enneigés. Au programme, une « avalanche d'activités » : randonnées à raquettes (dont une nocturne), biathlon (ski de fond et tir combinés), traîneau à chiens, mini-raïd trappeur avec construction d'un igloo. Ambiance « Grand Nord » garantie.

Programme du séjour

Jour 1 (Lundi) : Refuge Napoléon (1987 m) - ballade de mise en jambe

Installation en fin de matinée à votre hébergement. Déjeuner libre. En début d'après-midi, votre accompagnateur viendra vous chercher au refuge pour effectuer une petite randonnée à raquettes de « mise en jambe », en plein adret (soleil), dans les alpages des Prises ou de l'Alp. Retour et nuit à l'auberge.

Temps de marche : 1h15 / M et D : 190 m.

Jour 2 (Mardi) : Traîneau à chiens

Cette initiation à la conduite d'un attelage de chiens de traîneau est une aventure inoubliable, hors du commun. Vous apprécierez la complicité et l'effort partagé avec les chiens qui vous transporteront pour quelques heures dans les vastes espaces sauvages du Grand Nord. Nuit à l'auberge.

Cette activité se déroule sur une demi-journée. L'autre demi-journée est « libre ».

Durée de l'activité : 2h00 environ

Jour 3 (Mercredi) : Biathlon

Ce sport est une combinaison de ski de fond et de tir. Au cours de cette initiation vous apprendrez à « doser votre effort », cette activité étant un subtil mélange d'endurance et de concentration. Nuit à l'auberge.

Cette activité se déroule sur une demi-journée. L'autre demi-journée est « libre ».

Durée de l'activité : 3h00 environ

Jour 4 (Jeudi) : Mini-raïd Trappeur

Matinée et déjeuner libre. En début d'après-midi, votre accompagnateur viendra vous chercher à l'auberge pour partir, sur les pas de Davy Crockett, le célèbre trappeur. Dans les alpages enneigés, vous pisterez les animaux sauvages en suivant leurs traces et apprendrez à construire un igloo. Le soir, randonnée nocturne dans le silence feutré de la nuit. Observation des étoiles, vin chaud puis dîner montagnard avec des produits locaux dans une cabane de berger. Retour et nuit à l'auberge.

Temps de marche : 2h00 / M et D : 250 m maximum.

Jour 5 (Vendredi) : Fin du séjour

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

Pendant les **3 demi-journées « libres »** du séjour vous pourrez pratiquer les activités suivantes (non compris dans le prix du séjour) :

- **Ski alpin** sur le domaine de Vars-Risoul (185 km de pistes) : <http://www.vars.com/hiver/fr/vars-ski-snowboard.asp>
- **Ski de fond** (10 km de pistes) : <http://www.vars.com/hiver/fr/vars-ski-de-fond.asp>
- **Luge** sur espace réservé : <http://www.vars.com/hiver/fr/vars-luge.asp>
- **Randonnée** à pied ou à raquettes (34 km d'itinéraires balisés et damés) : <http://www.vars.com/hiver/fr/vars-balades-hivernales.asp>
- **Patinoire** en plein air / renseignements au 06 73 42 59 75
- **Hamam, sauna et massages de bien-être** à l'espace forme de l'hôtel des Escondus à Vars les Claux (Sur réservation au 04 92 46 67 00)
- Ou bien **Farniente** (Repos), tout simplement ...

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 le guide en cas de force majeure.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Guillestre n°3537ET / Aiguille de Chambeyron n°3538ET

Niveau

EN FORME

1 2 3 4 5 6

A partir de 7 ans.

Étapes quotidienne de 1h30 à 2h00 de marche et de 200 m de dénivelé positif.

Itinéraires sur terrains vallonnés, sans aucune difficulté technique.

Les étapes peuvent-être raccourcies ou rallongées pour s'adapter au niveau des participants.

Pas besoin d'expérience préalable de la raquette à neige. Il suffit d'être capable de randonner 2h00.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans un Gîte-Refuge (Auberge), en demi-pension.

Vous dormirez dans des **chambres privatives** de 2 à 9 places (draps et serviettes de bain fournis).

Vous pourrez commander les pique-niques auprès de votre hébergeur (non compris : 8,5 € / pers).

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Auberge **Refuge Napoléon** www.refuge-napoleon-vars.fr

Col de Vars

05560 VARS

04 92 46 50 00

Si **vous désirez arriver avant ou prolonger votre séjour** vous pouvez réserver directement auprès du Refuge Napoléon : Nuitée : 40 € / Petit-déjeuner : 10 € / Repas : 18 € / ½ pension : 55 à 63 €

Portage

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

Encadrement

Accompagnateur en montagne et moniteur de ski de fond diplômés d'état, musher professionnel pour **3 à 12 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, installation à l'Auberge **entre 10h00 et 12h00**.

A 13h30 votre accompagnateur viendra vous chercher à l'auberge pour la ballade de mise en jambe.

Le dernier jour, séparation après le petit-déjeuner, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la D1091.

Puis Mt-Dauphin-Gare par la RN94.

ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN85.

Puis direction Briançon par la RN94.

Rejoindre ensuite **Guillestre par la D902a**.

Enfin direction **Vars par la D902**.

Le refuge Napoléon se trouve 2 km après la station de Vars-les-Claux, juste avant le col de Vars.

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

Dates et prix

Les séjours se déroulent **du lundi au vendredi**.

Départ	Retour	Enfants*	Adultes	Départ	Retour	Enfants	Adultes
24 décembre	28 décembre	445 €	490 €	18 février	22 février	500 €	545 €
31 décembre	4 janvier	445 €	490 €	25 février	1 mars	500 €	545 €
7 janvier	11 janvier	445 €	490 €	4 mars	8 mars	500€	545 €
14 janvier	18 janvier	445 €	490 €	11 mars	15 mars	460 €	505 €
21 janvier	25 janvier	445 €	490 €	18 mars	22 mars	460 €	505 €
28 janvier	1 février	445 €	490 €	25 mars	29 mars	460 €	505 €
4 février	8 février	445 €	490 €	1 avril	5 avril	460€	505 €
11 février	15 février	460 €	505 €	8 avril	12 avril	460 €	505 €

*moins de 15 ans

Le prix comprend :

- L'hébergement en ½ pension (Dîner + Nuitée + Petit-déjeuner).
- Le dîner dans la cabane du berger.
- L'encadrement par des professionnels diplômé d'Etat dans chacune des activités.
- Les activités prévues au programme (raquettes, biathlon, traineau à chiens, mini-raid à raquettes).
- Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (arva, pelle, sonde).
- Le prêt du matériel pour le biathlon (ski de fond + matériel de tir).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les **déjeuners à midi**.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques.
- Les activités optionnelles durant les 3 demi-journées libres.
- 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** • **Domage bagages**

Son montant est de **2,85% 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.
- Appareil de Recherche de Victimes en Avalanche (ARVA).
- 1 pelle et 1 sonde pour 2 participants.
- Ski, bâton et chaussures de ski de fond.
- Matériel de tir pour le biathlon.

Matériel divers

Ce matériel n'est pas fourni par TrekAlpes.

Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum par personne. 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 à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique et le matériel de sécurité individuel.

Le sac à dos de randonnée doit avoir une contenance 30 à 40 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 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 5 46 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par APST – 75017 Paris

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 33100 Bordeaux

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

contact@trekalpes.com

04 92 50 82 93

Maj 02-02-13