Bastion isolé à la frontière italienne, avec son cirque supérieur dominé par le Viso et ses vallées où s'unissent ciel méridional et fraîcheur des montagnes, le Queyras abrite Saint-Véran, plus haute commune d'Europe. Perdu au cœur du parc régional, sur le clos ensoleillé de Prat-Haut, le chalet vous garantit l'isolement et le calme nécessaire après vos randonnées. C'est une véritable immersion au cœur de ce haut pays que nous vous proposons de partager. Votre séjour sera axé sur la découverte des montagnes, des alpages, des lacs d'altitude, des villages typiques, mais aussi de cette flore très riche qui caractérise le Queyras.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil à Prats Hauts
Accueil à partir de 17h à votre hébergement. Si vous arrivez plus tôt, dans l'après-midi, balade libre dans le village ou sur l'ancien canal de Pierre Grosse. Présentation du séjour vers 19h puis dîner.

Toutes les informations sur l'accès dans la rubrique "accueil" de la fiche technique.

TYPE D'HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 2 : La croix de Curlet
Départ pour un des plus beaux belvédères sur Saint-Véran, plus haut village d'Europe : les granges de Lamaron. Au départ du pont du Moulin, au bas de Saint-Véran, montée en sous-bois, puis passage auprès des granges de Lamaron. Arrivée à la croix pour un pique-nique face au village de Saint-Véran. Variante supplémentaire possible vers Cascavelier pour les plus courageux.

HEURES DE MARCHE : 4h30
DÉNIVELÉ + : 450 m
DÉNIVELÉ - : 450 m
TYPE D'HEBERGEMENT: au chalet La Vie Sauvage

Jour 3 : La frontière italienne, le col Lacroix
Au départ du dernier village français vers la frontière du Haut Guil, nous gravirons le col Lacroix, passage très utilisé par nos anciens pour les échanges entre Piémontais et Queyrassins. Montée en forêt, puis sous les rhododendrons jusqu'au col frontalier. Descente par le village de la Monta.

HEURES DE MARCHE : 5h00
DÉNIVELÉ + : 600 m
DÉNIVELÉ - : 650 m
TYPE D'HEBERGEMENT: au chalet La Vie Sauvage

Jour 4 : Balade en altitude vers les lacs de l'Eychassier
Au départ du refuge du col Agnel, une des routes carrossables les plus hautes d'Europe, nous partirons vers l'intime col de l'Eychassier. De là, les plus courageux pourront monter en direction du pic Foréant, véritable promontoire sur les hauts massifs alpins. Descente vers les lacs du même nom, puis passage au-dessus du lac Foréant pour rejoindre le col Vieux.

HEURES DE MARCHE: 5h30
DÉNIVELÉ + : 650 m
DÉNIVELÉ - : 650 m

TYPE D'HEBERGEMENT: : au chalet La Vie Sauvage

Jour 5 : Souliers, col Tronchet et crêtes de Glaisette
Au départ du petit hameau pastoral de Souliers, nous remonterons dans les alpages en direction du col Tronchet, en plein coeur du Queyras calcaire. Selon le rythme, un détour par le lac de Souliers pourra permettre une pause pique-nique rafraîchissante. Descente par la crête de Glaisette, avec une vue imprenable sur les villages environnants. Retour à Souliers par le lac de Roue et le canal d'arrosage de Souliers.

HEURES DE MARCHE : 6h00
DÉNIVELÉ + : 850 m
DÉNIVELÉ - : 850 m
TYPE D'HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 6 : Alpage de Clapeyto
Au départ de Brunissard, dernier hameau avant le fameux col de l'Izoard, nous prendrons la direction du plus remarquable hameau d'alpage du Queyras. Véritable havre de paix avec des décors qui rappellent ceux des histoires de notre enfance. Passage aux différents chalets, puis montée vers le col de Néal et sa foison de petits lacs bordés de linaigrettes. Descente sur Brunissard par une grande boucle en alpage.

HEURES DE MARCHE : 6h00
DÉNIVELÉ + : 700 m
DÉNIVELÉ - : 700 m
TYPE D'HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 7 : Petit-déjeuner et fin du séjour
Le séjour s'achève après un dernier petit déjeuner. Nous sommes à votre disposition pour vous donner les derniers conseils pour profiter au mieux de ces derniers moments de vacances.

Important itinéraire
Les programmes sont donnés à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement (météo, niveau des participants...). Nos accompagnateurs peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous au chalet La Vie Sauvage à Prats Hauts dans le Queyras.
Vos chambres seront disponibles à partir de 17h, votre accompagnateur vous présentera le séjour vers 19h00.

Arrivée en voiture :
Si vous arrivez en voiture vous pourrez vous garer directement sur le parking du Chalet de la Vie Sauvage.

Accès en train :
Train de nuit :
Ligne de Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillestre, circule tous les jours de l'année (les trains bénéficient parfois d'un affichage tardif : souvent dans les 3 semaines avant le départ).

Train de jour de Paris à Montdauphin :
Ligne TGV de Paris (gare de Lyon) à Valence puis ligne TER de Valence à Montdauphin.

Accès entre la gare de Montdauphin et Prats-Hauts :

- Départ en début et fin de saison :

Pour les départs du 02/06/2024, 09/06/2024 et 16/06/2024 et du 01/09/2024, 08/09/2024, 15/09/2024 et 22/09/2024 :
Le service de navette régulière n'étant pas encore opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9h et une à 19h, pour votre arrivée (coût : 30€ l'aller-retour depuis la gare par personne, réservation obligatoire lors de votre inscription).
N'hésitez pas à nous appeler, nous vous aiderons dans votre démarche !

- Départ en juillet et août

Pour les départs entre le 22/06/2024 et le 25/08/2024 inclus :
Devant la gare SNCF de Montdauphin Guillestre vous devrez prendre une navette régulière ZOU jusqu'à l'arrêt « Gare routière de Ville Vieille » (Renseignement et horaires : www.zou.maregionsud.fr).
Puis vous nous appelez pour qu'on vous achemine jusqu'au Chalet de la Vie Sauvage : 04 92 46 71 72.
Si vous n'êtes pas hébergé au chalet de la Vie Sauvage durant votre séjour et que vous arrivez en train, vous recevrez une information complémentaire dans votre convocation. Avec le nom de l'arrêt de la navette où vous devrez descendre pour rejoindre votre hébergement.

- **Accès en voiture :**

- De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre:
- Via GAP
- Via le col du Lautaret et Briançon.

Renseignez-vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).
Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

www.viamichelin.fr
www.mappy.fr

DISPERSION

Le jour 7, à Prats-Hauts, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures.
Retour en train :
Train de nuit :
Ligne de Montdauphin-Guillestre à Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin, circule tous les jours de l'année (les trains bénéficient parfois d'un affichage tardif : souvent dans les 3 semaines avant le départ).
De "Molines - route de Saint-Véran" à "Gare de Montdauphin", correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (https://zou.maregionsud.fr).

Train de jour de Montdauphin à Paris :
Ligne TER de Montdauphin-Guillestre à Valence puis TGV de Valence à Paris (gare de Lyon).
De "Molines - route de Saint-Véran" à la "Gare de Montdauphin-Guillestre", avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (voir horaires sur : https://zou.maregionsud.fr).

NIVEAU

Niveau découverte (1 chaussure)

Altitude des hébergements : 1800 m
Durée des étapes : 4 à 6 h par jour
Dénivelé moyen : 400 m à 600 m par jour
Dénivelé maximum : 850 m
Altitude maximum de passage : 3000 m
Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne.
Vous ne portez que vos affaires de la journée.

HEBERGEMENT
Présentation de l'hébergement :
Chalets montagnards typiques exposés plein sud dans un petit hameau bordant une magnifique forêt de mélèze au cœur du Parc Naturel du Queyras.
Accrochées aux pentes ensoleillées de Prats-Hauts, une vingtaine de mètres séparent les trois bâtiments offrants des chambres confortables de 1, 2, 3 ou 4 places.
Une salle conviviale avec bar, musique et jeux de société vous permettra de vous détendre.
Dans la salle à manger rustique, une grande cheminée anime vos repas traditionnels et copieux. Également plusieurs salon et bibliothèque, terrasses plein sud, parking gratuit à proximité.

Type d'hébergement :
Hébergement en chambre à partager : il s'agit de chambres douillettes non-mixtes, avec sanitaires privatifs, à partager pour 3 ou 4 personnes.

Hébergement en chambre de deux "standard" : il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privatifs, situées dans le chalet historique de La Vie Sauvage.
Supplément pour le séjour de **60€** par personne.

Hébergement en chambre de deux "confort" : il s'agit de chambres spacieuses à la décoration épurée, avec sanitaires privatifs, situées dans le nouveau chalet de La Vie Sauvage.
Supplément pour le séjour de **120€** par personne

Chambre individuelle : chambre avec un lit simple, avec sanitaire privatif.
Supplément pour le séjour de **80€** par personne.

Restauration :
Repas préparé chaque jour par "les patrons", à base de produits locaux : fromage du Queyras, confitures et pâtisserie maison, pain maison fabriqué avec de la farine bio issue de la ferme familiale, miel produit sur la ferme, jus de pommes fabriqué au chalet avec des pommes du verger familial, ...
Petit déjeuner complet, pain, fromage du Queyras, fromage frais des Hautes Alpes, salade de fruits, confiture et miel maison, jus de fruits fabriqué au chalet, ...
Pique-nique composé d'une salade différente chaque jour, charcuterie de montagne, fromage du Queyras, pâtisserie maison, fruit, chocolat, barres de céréales, ...

Régimes particuliers :
Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !
En fonction de l'exigence de votre régime, un supplément pourra être appliqué (de 3 à 5€ par repas).
Espace bien-être :
Sur place, SPA gratuit à disposition 2 jours dans la semaine, maillot de bain obligatoire pour l'accès au bain à remous, hammam et sauna.

Massage :
Différents type de massages possible (a réserver et a régler sur place) : Californien, Suédois, Lomi -Lomi et aussi des séances de réflexologie plantaire.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur place pour le départ des randonnées se feront avec les véhicules personnels des participants. L'accompagnateur pourra prendre en charge dans son minibus les randonneurs non véhiculés.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée : Pique-nique, boissons, vêtements, crème solaire, appareil photo, ...

GROUPE

De 2 à 15 participants.

ENCADREMENT
Par un accompagnateur de la Vie Sauvage diplômé d'état.

MATERIEL FOURNI
Pharmacie collective, nécessaire pour pique-nique, bâtons de marche.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR
Vêtements :
- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc…
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou paire de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement :
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO)
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres

Petite cuillere et couteau pour les pique nique

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques. (facultatif)

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement,
- L'hébergement en pension complète sauf les boissons,
- Les frais d'inscriptions,
- Les frais de réservation et d'organisation,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- Les assurances,
- Les boissons.