

À vous qui êtes amateurs de grands espaces, de fraîcheur, de belles randonnées, voici le circuit qu'il vous faut. Au départ de votre camp de base à Prats Hauts, partez à la découverte de ces miroir des cimes qui vous offriront à coup sûr des spectacles féerique tout au long de vos randonnée. Saint-Anne, Miroir, Longet, Blanchet, Asti, ... autant de lacs qui vous attendent avec pourquoi pas un bain vivifiant !

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation de votre séjour

Accueil à partir de 17h dans 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'HÉBERGEMENT : Au chalet La Vie Sauvage

Jour 2 : Lac de l'Eychassier - Lac Foréant - Lac Egorgéoux

Au départ du refuge Agnel, nous partirons en direction du petit col de l'Eychassier pour découvrir juste derrière les lacs intimes du même nom.

Nous basculerons ensuite dans cette fabuleuse vallée des lacs, avec les grands lacs Foréant et Egorgéoux. Terminus à L'Échalp

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 600 m

DÉNIVELÉ - : 600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : Au chalet La Vie Sauvage

Jour 3 : Lacs de Souliers

Au départ du petit village isolé de Souliers, belle montée dans le vallon pastoral pour déboucher aux frontières du Briançonnais dominées par le fameux Grand Rochebrune. Le lac de Souliers, tel une pierre précieuse lovée dans son écrin sera propice à une pause rafraichissante (prévoyez les maillots). L'ascension de la crête de Cote Belle comblera les plus costaud, en quête de beaux panoramas.

Descente sur Souliers par les Crêtes de Glaisettes.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 750 m

DÉNIVELÉ - : 750 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : Au chalet La Vie Sauvage

Jour 4 : Lacs Sainte-Anne et Miroir

Classique dans le Queyras, mais on ne s'en lasse pas... Les lacs Sainte-Anne et Miroir, deux opposés, l'un minéral, blotti au pied de la Font Sancte et l'autre, bordé par ses pelouses et ses pins... propice à la sieste. Les plus costauds pourront partir à la découverte d'un lac plus intime, celui des Rouites.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 650 m

DÉNIVELÉ - : 550 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : Au chalet La Vie Sauvage

Jour 5 : Les lacs Néal

Départ du pied du Col de l'Izoard, en direction d'un des plus beaux alpage de ce parc naturel du Queyras !

Une montée tranquille au beau milieu des chalets de Clapeyto bordés de prairies fleuries où il ne sera pas rare de croiser le mouflon. Après avoir passé une myriade de petits lacs où fleurissent gaiement les linaigrettes, le col du Néal ouvre un horizon lointain sur le massif des Écrins et le lac juste en dessous !

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 750 m

DÉNIVELÉ - : 300 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : Au chalet La Vie Sauvage

Jour 6 : Départ pour un raid de deux jours au Refuge de la Blanche

Pour cette avant dernière journée, nous évoluerons sur les larges crêtes frontalières entre la France et l'Italie. Les deux lacs Blanchet nous offriront des paysages de hautes montagnes magnifiques... les photographes pourront s'en donner à cœur joie.

Descente sur le refuge de la Blanche blottis au bord de son lac.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 600 m

DÉNIVELÉ - : 400 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : Au Refuge de la Blanche

Jour 7 : Descente sur Saint-Véran puis séparation

En tout début de matinée, nous quitterons cette haute vallée frontalière pour rejoindre le village de Saint-Véran en balcon sur la vallée des Aigues.

Pique-nique à Saint-Véran ou sur la terrasse du Chalet Vie Sauvage, possibilité de quitter le séjour vers 12h.

HEURES DE MARCHÉ : 2h30

DÉNIVELÉ + : 0 m

DÉNIVELÉ - : 400 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

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, 16/06/2024 et 22/06/2024 et du 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 29/06/2024 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](tel:0492244444) (répondeur).

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

DISPERSION

En début d'après-midi, à Prats Hauts.

Pour les départ en train, plusieurs navettes sont disponibles en saison renseignement : www.zou.maregionsud.fr, départ Molines route de StVéran ; Arrivée : Montdauphin SNCF.

Il arrive qu'en début ou en fin de saison (avant le 5 juillet et après le 31 août), le service de navette ne soit pas opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9h et une à 18h30 (coût : 10 €, réservation obligatoire au 04 92 46 71 72).

Retour en train :

Train de nuit :

Ligne de Montdauphin-Guillemestre à Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillemestre, 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-Guillemestre", correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>).

Train de jour de Montdauphin à Paris :

Ligne TER de Montdauphin-Guillemestre à Valence puis TGV de Valence à Paris (gare de Lyon). Vous terminerez votre séjour à Saint-Véran à 13h00, de "Saint-Véran" à la "Gare de Montdauphin-Guillemestre", correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>).

NIVEAU

Niveau moyen (2 chaussures)

Altitude des hébergements : 1800m

Durée des étapes : 4 à 6h par jour

Dénivelé moyen : 600 m à 800m par jour

Dénivelé maximum : 950m

Altitude maximum de passage : 3000m

Nature du terrain : sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne.

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 offrant 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 salons 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 privés, à partager pour 3 ou 4 personnes.

Hébergement en chambre de deux "standard" : il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privés, 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 privés, 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 privé.
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 types de massages possibles (à réserver et à 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, ...

Prévoir un nécessaire léger pour la nuit en refuge, prévoir également un drap-sac pour cette même nuit.

GROUPE

De 2 à 15 participants.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en moyenne montagne brevet d'état de La Vie Sauvage.

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 boîte étanche (300ml) type tuperware avec couvert pour les pique nique
- 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.
- Un drap sac pour la nuit en refuge.

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'inscription,
- Les frais de dossier,
- Les frais de réservations 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.**