Les 5 vallées du Queyras en ski de fond

Le Parc Régional du Queyras préserve une nature encore vierge où les habitants perpétuent des traditions ancestrales. Dominé par Saint Véran, là où « le coq picore les étoiles », les villages du Queyras ont su conserver toute leur authenticité. Baignées par un soleil méditerranéen, "les montagnes de lumière" se prêtent admirablement à la pratique du ski de fond. Le faible développement des remontées mécaniques et du ski alpin ont fait des 5 vallées du Queyras un terrain de jeux privilégié pour cette pratique.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation du séjour
Accueil à partir de 16h30 au chalet La Vie Sauvage à Prats-Hauts.
Le soir, lors du pot d'accueil, nous vous présenterons le déroulement de votre séjour, nous passeront ensuite à table pour le dîner.

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

HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 2 et jour 3
Deux journées continues dans des secteurs différents du domaine nordique, au cours desquelles les matinées seront consacrées à l'apprentissage des techniques du ski de fond et les après-midi à de petites balades d'application. En compagnie de votre moniteur, vous évoluerez sur des espaces plus ou moins difficiles selon le niveau du groupe.
Les pistes vont de villages en villages et selon les conditions, les pique-niques seront pris soit à l'extérieur s'il fait chaud soit dans des auberges si la température ne le permet pas.

HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 4
Randonnée à la journée dans la vallée de l'Izoard. Vous partirez à la découverte d'un magnifique hameau pastoral : Souliers. Au départ de la Chalp d'Arvieux, itinéraire en balcon avec de superbes points de vue sur les gorges du Guil. Passage sur le lac de Roue, gelé en hiver. Pique-nique tiré du sac dans le refuge du village.

HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 5
Randonnée à la journée dans les gorges du Guil. Vous partirez à la découverte de ce fond de vallée. Aiguilles, Abries, Ristolas… et pour les plus costauds jusqu'à l'Echalp ou la Monta. Itinéraire facile, mais plutôt long. Possibilité de prendre le pique-nique dans les divers refuges de la vallée ou en plein soleil au bord de ce magnifique torrent bordé de mélèzes.

HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 6
Randonnée à la journée vers un des panoramas mythiques du Queyras : le col de l'Izoard ou bien le col Agnel… Point de passages prestigieux des Tours de France cycliste, ces cols vous enchanteront par la qualité de leur neige de haute altitude. C'est en quête de silence que

vous prendrez plaisir à glisser sur ces pentes douces, carrossables l'été mais qui sont fermées à la circulation l'hiver. Panorama grandiose au sommet.

HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 7 : Petit-déjeuner et fin du séjour
Le séjour s'achève après un dernier petit déjeuner.

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

L'accueil se fait à partir de 16h30 au chalet La Vie Sauvage à Prats Hauts dans le Queyras, votre accompagnateur vous présentera le séjour vers 19h30.
Si vous arrivez en train : une navette vient vous chercher à la gare à 18h30, sa réservation sera obligatoire lors de votre inscription.
Attention pour la fin de la saison d'hiver 2024, si les trains en provenance de Valence sont retardés (arrivée à 18h59), nous ferons la navette à 19h.

Si vous arrivez en voiture :
Vous pourrez directement monter au hameau avec votre véhicule (parking gratuit à 100m du gîte), si vous préferez laisser votre voiture dans la vallée, à Ville Vieille (4km) afin de ne pas prendre la montée parfois enneigée au hameau, une navette pourra venir vous chercher à 17h suite à votre appel au 04 92 46 71 72.
Accès en train :
Train de nuit :
Ligne de Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillestre, circule tous les jours de l'année (l'affichage des trains est parfois tardif : souvent dans les 3 semaines avant le départ).
De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à Ville Vieille correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (https://zou.maregionsud.fr), nous viendrons avec une navette privative à Ville Vieille pour vous transférer à votre hébergement.

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

Transfert à 18h30 depuis la gare SNCF (inclus dans le tarif) en navette jusqu'à Ville Vieille puis votre hébergement.
Pour les arrivées avant 18h30 : Prendre la navette régulière Zou ("Zou ma région sud" (https://zou.maregionsud.fr), De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à l'arrêt Ville Vieille (gare routière) nous viendrons avec une navette privative à Ville Vieille pour vous transférer à votre hébergement.

Attention, il n'y a pas de navette en soirée, après la dernière navette, il faudra prendre un taxi (environ 100€ pour monter de la gare jusqu'à votre hébergement).

Accès en voiture
Attention, les équipements spéciaux sont obligatoires dans tout le département entre le 01/11 et le 31/03 : chaine a neige ou pneux neige.

Par le nord :
1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.

2ème possibilité : depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

3ème possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

4ème possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).
Au péage à la sortie du tunnel coté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :
Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.
Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

Contact répondeur « État des routes »
Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le 04 92 24 44 44
(équipements spéciaux obligatoires pour franchir certains cols : pneus neige ou chaînes)

DISPERSION

Le jour 7, à Prats-Hauts, après le petit-déjeuner.
Retour :
Gare de Montdauphin pour les trains de jour ou de nuit :
Navettes régulières payantes depuis la gare routière de Ville Vieille pour la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre sont à votre disposition pour des départ de trains à partir de 9h de Montdauphin
Gare TGV de Oulx :
Bus "Neige Express" jusqu'à Oulx 3 fois par jour (réservation : www.autocars-imbert.com), puis TGV direct au départ de Oulx pour Paris.

NIVEAU

Moyen, de 1 à 2 skis
Initiation - prefectionnement : ce stage s'adresse aux personnes ayant déja pratiqué le ski de fond récement, ou bien ayant un niveau en ski alpin. Vous avez déja des notions d'équilibre et souhaitez vous perfectionner dans l'évolution en ski "classique", maitriser les techniques de descente.
Altitude globale : entre 1400 m et 2500 m
Altitude des hébergements : 1700 m environ en moyenne
Durée des étapes : 5 h de ski en moyenne par jour
Dénivelé positif moyen : 500 m par jour.
Dénivelé maximum : 800 m.
Altitude maximum de passage : 2500 m.
Nature du terrain : Pistes de ski damées et entretenues. Pistes forestières et sentiers.

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
En minibus (compris dans la prestation).

PORTAGE DES BAGAGES
Bagages
Vous devez conditionner l'ensemble de vos affairesen 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :
Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

2 - Le grand sac de voyage souple :
Il doit contenir le reste de vos affaires..

GROUPE
Groupe : de 2 à 14 participants.

ENCADREMENT
Par un moniteur de ski de fond La Vie Sauvage.

MATERIEL FOURNI
- Skis de fond de type classique à écailles pour tous niveaux de skieurs,
- Bâtons,
- Chaussures de ski,
- Matériel de sécurité et premiers soins collectif.

Pharmacie collective
Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre moniteur.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR
Vêtements :

Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
Guêtres.
Chaussures de randonnée ou après ski.
Chaussures détente pour le soir (tennis).

Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un surpantalon imperméable respirant type Gore-tex.
Un collant thermique type Carline.
Tee-shirt ou sous-vêtements chauds et respirant. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
Pull-over chaud ou fourrure polaire.
Veste style Gore-tex.
Vêtement coupe-vent.
Cape de pluie.
Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.
Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex.
Une paire de gants de rechange.
Tenue d'intérieur pour les étapes.
Maillot de bain.

Équipement :

Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
Tampon « Ear » contre les ronflements.
Boules Quiès.
Nécessaire de toilette léger.
Du papier hygiénique et des mouchoirs.
Serviette de bain.
Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
Gourde isotherme (1 litre minimum).
Lampe de poche.
Couteau pliant type Opinel, Cuillère.
Appareil photo.
Couchage
Draps et couvertures fournis, 1 serviette de toilette par personne est mise a disposition dans la chambre.

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...)

LE PRIX COMPREND

- Le prêt des skis (alternatifs),
- L'encadrement par un moniteur de La Vie Sauvage
- Les bâtons et matériel de sécurité,
- L'hébergement en pension complète,
- L'accés à l'espace bien-être 2 jours par semaine,

- Les frais d'organisation,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le badge d'accès aux pistes (environ 35€ pour les 5 jours)
- Les boissons
- Vos dépenses,
- Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.