# Queyras en ski de randonnée nordique



# **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 passerons 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

**ASSISTANCE BAGAGES:** avec transport de bagages

#### Jour 2, 3 et 4 : La technique du ski de randonnée nordique

Acquisition ou perfectionnement de la technique du ski de randonnée nordique sur des itinéraires simples autour de la vallée d'Arvieux ou dans la vallée du Haut Guil.

Au programme : l'alpage de Clapeyto, le belvédère du Viso, le col de l'Izoard, le vallon d'Urine, le sommet du Buchet, ...

Équipés de matériel dernière génération vous allez pouvoir acquérir ou perfectionner votre technique de randonnée en ski nordique.

**HEBERGEMENT:** au chalet La Vie Sauvage

### Jour 5 et 6 : Raid en refuge

Départ pour un petit raid de 2 jours avec une nuit en refuge. Au programme, une des plus jolies randonnées à faire dans le Queyras.

Départ tôt le jeudi matin, pour prendre de l'altitude et trouver le terrain de jeu propice à la randonnée nordique.

Vous passerez une nuit en refuge, vos sacs ne seront pas transportés.

En fin d'après-midi du vendredi, transfert sur Prats Hauts pourpasser votre dernière nuit.

#### 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.

Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique du ski de randonnée nordique en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre accompagnateur.

NB: Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, ou de disponibilité au refuge, 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. Ce voyage est réalisé avec des partenaires. Groupe de 4 à 12 personnes.

# Caractéristiques du circuit

Altitude globale: entre 1500 m et 2900 m.

Durée moyenne des étapes : 5h30 de ski et 15 km par jour.

Dénivelé positif moyen : 500 m par jour les premiers jours puis 700 à 800 m les jours

suivants.



# **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.

<u>Si vous arrivez en train</u>: 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 <u>04 92 24 44 44</u> (équipements spéciaux obligatoires pour franchir certains cols : pneus neige ou chaînes)

# **DISPERSION**

Le jour 7, à Prats-Hauts, après le petit-déjeuner.

#### 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

Renseignements pour les horaires : www.zou.maregionsud.fr

#### 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**

#### Niveau 2:

Découverte

Ce séjour s'adresse à des skieurs réguliers, il n'est pas indispensable d'avoir déja pratiqué du ski de randonnée nordique, mais les notions de bases sont indispensables : maitrise parfaite du chasse neige, équilibre, .... Bonne condition physique nécessaire.

Vidéo sur la pratique : https://youtu.be/Ezl6SGD4gOM

### **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 piqueniques!

### 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 du centre

# **PORTAGE DES BAGAGES**

Pas de portage de bagages. Le mini raid sera fait en autonomie.

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. Vous porterez vos affaires pour la nuit en refuge.

#### 2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires...

# **GROUPE**

De 2 à 12 participants

# **ENCADREMENT**

Moniteur de ski de fond diplômé d'état

# **MATERIEL FOURNI**

- Skis de randonnée nordique (skis de fond, plus larges avec carres et écailles)
- Peaux de phoque
- Bâtons
- Chaussures de ski
- Matériel de sécurité et premiers soins collectif.

# **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. Prévoir un drap sac pour la nuit en refuge.

Prévoir 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...)

# LE PRIX COMPREND

- L'encadrement
- Le prêt des skis
- Les bâtons et matériel de sécurité
- L'hébergement en pension complète
- L'accès à l'espace bien-être 2 jours par semaine
- Les frais 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
- Vos dépenses
- Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.

