Le Queyras, pépite des Alpes du Sud en ski de rando

Skier sur les plus belles pentes du Parc du Queyras, n'est-ce pas un beau programme ?
Basé depuis un chalet tout confort au cœur de ce massif baigné par le soleil des Alpes du Sud, vous découvrirez les « spots secrets » de nos guides locaux.
Un séjour sportif pour vous faire plaisir dans un cadre plus vrai que nature !

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation dans votre gîte
L'accueil se fait à 16h30 précise à la gare routière de Ville-Vieille (Queyras, ligne régulière Zou 3 fois par jour depuis la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin), notamment pour ceux qui ont du matériel de location.

ATTENTION : pour ceux qui ont besoin de matériel, soyez à l'heure, les magasins ferment à 17h et il ne sera pas possible de retirer votre équipement après et votre première journée du lendemain risque d'être compromise.
Une navette vous conduira chez notre loueur partenaire à Molines, puis à votre premier hébergement.
Ceux qui n'auront pas besoin de location pourront directement se rendre à l'hébergement, avant 19h, l'adresse sera indiquée sur votre convocation.

HEBERGEMENT : au Chalet La Vie Sauvage

Jour 2 : Pic de fond Peynin (2912m)
Transfert au Pont Lariane. Nous entamerons une randonnée plein nord, nous dirigeant vers les vastes pentes du Pic du Fond Peynin, majestueux à 2912 mètres d'altitude. Après avoir atteint le sommet, nous redescendrons en empruntant le même itinéraire.

TEMPS DE SKI : 5h
DÉNIVELÉ + : 850 m
DÉNIVELÉ - : 850 m
HEBERGEMENT : au Chalet La Vie Sauvage

Jour 3 : Col de Combe Laboye en boucle par le lac du Lauzon
Transfert à Arvieux, situé au pied du col de l'Izoard. Une belle montée nous mènera au lac du Lauzon pour atteindre ensuite le col de Combe Laboye. Cette journée, à l'écart des sentiers battus, dévoile une nature sauvage et préservée.

TEMPS DE SKI : 5h
DÉNIVELÉ + : 900 m
DÉNIVELÉ - : 900 m
HEBERGEMENT : au Chalet La Vie Sauvage

Jour 4 : Pic de Maloqueste (2754m)
Au départ de Ristolas, nous commencerons avec une montée à travers le magnifique Grand Bois. Une fois sortis du bois, un spectacle grandiose se dévoile devant nous, avec la présence du Grand Queyras culminant à 3114 mètres, ainsi que l'imposant Viso s'élevant à 3841 mètres.
La descente qui suit saura vous combler avec une excellente neige face nord.

TEMPS DE SKI : 5h
DÉNIVELÉ + : 900 m

DÉNIVELÉ - : 900 m
HEBERGEMENT : au Chalet La Vie Sauvage

Jour 5 : La Gardiole de l'Alp
Nous partirons "ski au pied" pour une journée exceptionnelle vers l'un des spots les plus appréciés des amoureux de glisse : la Gardiole. Au cœur de cet alpage pittoresque, entouré de forêts et de pentes ensoleillées, vous profiterez de plus de 1100 mètres de descente en pleine nature. Le final, entouré de majestueux mélèzes, vous garantira un enneigement parfait jusqu'au pied de la montagne.

TEMPS DE SKI : 5h30
DÉNIVELÉ + : 1000 m
DÉNIVELÉ - : 1000 m
HEBERGEMENT : au Chalet La Vie Sauvage

Jour 6 : Tête de Longet (3146 m)
Depuis Saint-Véran, plus haut village d'Europe, nous remontons dans le vallon de Longet pour atteindre dans un premier temps un large plateau puis la Tête de Longet. Nous pourrons contempler un magnifique panorama avec la Tête des Toillies (3175 m)et le Mont-Viso (3841 m).
De retour, nous en profiterons pour se balader dans les ruelles pittoresques de Saint-Véran.

TEMPS DE SKI : 5h30
DÉNIVELÉ + : 1100 m
DÉNIVELÉ - : 1100 m
HEBERGEMENT : au Chalet La Vie Sauvage

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

Ceci est un exemple de programme de stage de ski de randonnée dans le Queyras. Les conditions météorologiques, de neige ainsi que le niveau des participants peuvent amener le guide à modifier ce dernier ou à faire certains itinéraires dans un ordre différent. Nous vous demandons de respecter ses choix.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous avez rendez-vous en fin de journée avec votre groupe, le guide vous rejoindra le lendemain matin à 8h30 à votre hébergement.

Si vous avez votre propre matériel, vous pourrez arriver à votre convenance dans votre premier hébergement, avant 19h (repas à 19h dans les gîtes).

Si vous avez louer votre matériel à Molines en Queyras (pour l'adresse du loueur voir la rubrique "matériel à prévoir", rendez-vous à 16h30 précises à la gare routière de Ville Vieille où une navette vous conduira chez notre loueur partenaire à Molines en Queyras puis à votre hébergement.
Si vous préférez suivre la navette avec votre voiture, cela sera possible et vous permettra d'être « libre » le dernier jour pour votre retour (pas besoin d'attendre les navettes régulières).

En train jusqu'à la gare routière de Ville Vieille :
Gare de Montdauphin-Guillestre, ligne de Briançon (Hautes Alpes).
Entre la gare SNCF et la gare routière de Ville Vieille : navette « ZOU » directe (8h30 pour le train de nuit ou début d'après-midi) devant la gare SNCF, sous le panneau Queyras, arrêt Gare Routière de Ville Vieille, sans réservation.
Renseignements pour les horaires : https://zou.maregionsud.fr/navettesgare Montdauphin-Guillestre

Gare TGV de Oulx, ligne Paris – Lyon – Turin
TGV direct (4h40 attention prendre celui qui arrive avant midi) puis bus « Neige Express » direct (2h) entre Oulx et la gare routière de Ville Vieille, réservation : www.autocars-imbert.com.

DISPERSION

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

NIVEAU

Sportif : 3 skieurs (bon niveau en ski alpin sur piste noire)

Altitude globale : entre 1500 et 2800 m
Altitude des hébergements : 1800 m
Durée des étapes : 4 à 6 h de ski par jour
Dénivelé moyen : de 700 à 1000 m par jour
Altitude maximum de passage : 2500 m
Nature du terrain : terrain de montagne.
Difficultés particulières : circuit en étoile nécessitant un bon niveau de descente sur piste noire.

HEBERGEMENT

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.

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 nos repas.

Profitez également du salon TV et de la terrasse orientée plein sud. De l'espace bien-être ouvert deux journées par semaine, sauna, hammam, jacuzzi. Compris dans votre séjour.

Différents type de massages possible : Californien, Suédois, Lomi -Lomi et aussi des séances de réflexologie plantaire.
C'est un supplément qui se réserve et se paye sur place.

Sur place un parking gratuit est mis à votre disposition

Nourriture

Repas traditionnels et copieux pris au chalet en table d'hôtes. Produits du Queyras et de la ferme familiale. Pâtisseries maison, jus de fruits maison. Pique-niques à midi à base de produits du pays.

TRANSFERTS INTERNES

Transferts interne réalisés en minibus.

PORTAGE DES 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.
Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo…), de v*aleur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.*

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

GROUPE
De 3 à 8 participants

ENCADREMENT
Par un guide de Haute Montagne

MATERIEL FOURNI
Le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde) si les personnes ne sont pas équipées.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR
Matériel technique

Skis de randonnée munis de fixations de randonnée, peaux de phoque + couteaux, bâtons, chaussures de ski. Le tout en excellent état.
Nous vous conseillons les skis de randonnée de type freerando pour profiter un maximum des descentes en toute neige et dans la poudreuse.
Le guide pourra juger votre materiel comme inadapté et vous demander d'en louer pour partir sur le circuit.

Location de matériel
Location à Molines-en-Queyras, chez le loueur :
Skiset Aux Quatre Saisons
Clot la Chalp
05350 Molines-en-Queyras.
Tel : 04 92 45 86 82
Vous devez effectuer la réservation vous-même directement par téléphone dès la réservation de votre séjour en vous présentant de la part de La Vie Sauvage. Vous passerez récupérer votre matériel le jour 1 sur la route en montant à l'hébergement.

Si vous possédez un DVA, une pelle et une sonde, veuillez nous le signaler 04 92 46 71 72.
Sac a dos de 35 l

Pour la tête
Bonnet chaud /Cache-col ou Buff
Masque de ski et lunettes de soleil avec verres indice de protection UV4/
Casque de ski (recommandé)
Conseil pour lunettes et masques : les verres photochromiques s'adaptent à la luminosité et varient de l'indice 2 à l'indice 4 pour optimiser la visibilité entre ombre et lumière. Très pratique.

Pour le corps
Sous-vêtements techniques : haut manches longues et collant pour apport de chaleur sous le pantalon
Veste polaire légère / Veste duvet synthétique avec capuche pour glisser sous la Gore Tex et apporter un apport de chaleur supplémentaire lors des pauses / Veste avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex, légère et compressible pour réduire l'encombrement dans le sac à dos
Gants légers (polaire ou soft shell) /Gants chauds avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex /Sous-gants en soie
Pantalons avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex
Maillot de bain, il prend si peu de place dans les bagages que ce serait dommage de ne pas l'avoir en cas de besoin !

Pour les pieds
Chaussettes de ski
Conseil : La laine Merinos a l'avantage d'êtretrès respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous ré équiper.
Pantoufles recommandées pour le soir (chausson disponibles au refuge)
L'équipement vestimentairea beaucoup d'importance dans la réussite de votre séjour.

Trousse de toilette & kit de premiers soins
Trousse de toilette avec nécessaire personnel
Kit de secours basique.
Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent).

Bagages
Gourde 1L,
thermos ou Camelback,
couteau de poche,
crème solaire indice 50.
Sac de voyage résistant type Duffle de 90L, à laisser au gîte. Evitez les valises rigides. Un petit sacs de 15l vous sera prété pour un portage au refuge.

LE PRIX COMPREND

- L'organisation,
- L'hébergement en pension complète,
- L'encadrementpar un guide de haute montagne pour 5 jours,
- Tous ses frais,
- Une révision de l'utilisation du matériel de sécurité,

- Le transport entre les différents sites,
- Le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde) si les personnes ne sont pas équipée,
- L'accès à l'espace bien-être 2 jours par semaine.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- Les assurances,
- Le badge d'accès aux pistes si vous utilisez les remontées mécaniques,
- Les boissons,
- La location du matériel de ski et chaussures.