

Randonnée accompagnée

La Découverte du Queyras en VTT électrique !

Un voyage extraordinaire au coeur des Alpes du Sud, un terrain de jeux incomparable, des paysages à couper le souffle... c'est ce que vous offre le nouveau site FFC du Queyras au travers de ce circuit.

Le VTT à assistance électrique rend accessible le Queyras à tous ceux souhaitant découvrir des paysages magnifiques de ce parc naturel.

Au départ de notre gîte confortable, en compagnie d'un guide spécialisé, vous allez pouvoir évoluer en toute sécurité sur ce circuit, que ce soit en alpage, en forêt ou vers des cols au panorama saisissant !

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation de votre voyage

Accueil dans la journée à Prats-Hauts (possibilité de s'installer dans les chambres à partir de 16h). Dans l'après-midi, balade libre dans le village ou sur l'ancien canal de Pierre Grosse. Présentation du voyage vers 19h puis dîner.

HÉBERGEMENT : Au chalet la Vie Sauvage

Jour 2 : Arvieux - l'Alpage de Clapeyto

Au départ de Brunissard, vous évoluerez dans l'un des plus beaux alpages que compte le Queyras : Clapeyto.

D'abord sur une large piste le cheminement se rétrécit pour gagner des espaces plus sauvages où vous allez appréhender vos premiers petits "singles" faciles...

Au beau milieu d'une myriade de petits lacs, vous grimpez jusqu'au col Néal, point culminant de cette journée.

La redescente jusqu'à Brunissard se fera sur sentier où votre guide vous donnera les premiers conseils pour maîtriser votre équilibre sur ces sentiers étroits mais sans risque.

DISTANCE : 18 km

DENIVELÉ + : 950 m

DENIVELÉ - : 950 m

HÉBERGEMENT : en chalet

Jour 3 : Château Queyras - Sommet Buchet - Molines

Au départ de Prats Hauts, nous rejoignons Château Queyras par une belle montée sur l'ancienne route militaire du sommet Buchet d'où nous atteignons rapidement les alpages verdoyants où les vaches de Dédé profitent des herbages riches.

Nous pouvons profiter de ce promontoire exceptionnel avec une vue à 360° sur tout le Queyras pour faire une pause pique-nique.

Descente ludique par le chemin muletier jusqu'à Molines, puis retour à Prats Haut par le canal de Pierre Dimanche.

DISTANCE : 24 km

DENIVELÉ + : 1170 m

DENIVELÉ - : 1050 m

HÉBERGEMENT : en chalet

Jour 4 : Saint-Véran - Le refuge et le lac de la Blanche

Au départ de Prats Hauts, nous remontons l'Aigue Blanche, entre forêts et alpages, et entrons dans le pays des marmottes près de la frontière italienne. En guise de récompense nous dégusterons les fameuses omelettes au refuge de la Blanche, blotti au bord du lac éponyme. Une pause bien méritée dans un cadre grandiose avant de redescendre par le plus bel itinéraire en balcon que compte le Queyras. Le Grand Canal d'abord jusqu'à Saint-Véran, puis Prats Hauts par un autre canal tout aussi remarquable, celui de Pierre Dimanche, où nous admirons les hameaux typiques de cette haute vallée.

DISTANCE : 36 km

DENIVELÉ + : 1000 m

DENIVELÉ - : 1000 m

HÉBERGEMENT : en chalet

Jour 5 : Meyries - Souliers

Au départ de Prats Hauts, nous aborderons une piste forestière agréable pour rejoindre Aiguilles, le chef-lieu du Queyras.

Belle montée en balcon pour rejoindre le GR qui vous emmènera de hameaux en hameaux jusqu'à Arvieux.

Belle traversée avec un panorama permanent... des variantes "sous la pédale" si le niveau du groupe le permet !

DISTANCE : 25 km

DENIVELÉ + : 960 m

DENIVELÉ - : 1090 m

HÉBERGEMENT : en chalet

Jour 6 : L'Alpage de Furfande

Étape mythique que cette randonnée vers Furfande... Paysages grandioses, panoramas à couper le souffle !

Montée sur l'alpage de Furfande par la route en sous-bois sur 12 km. Nous ferons ensuite le tour de cet alpage majestueux aux 90 chalets... Pour cette dernière journée encadrée, nous prendrons le temps de nous arrêter au refuge avant d'aborder la descente technique, en single, sur le Queyron.

Transfert à Prats Hauts.

DISTANCE : 26 km

DENIVELÉ + : 1100 m

DENIVELÉ - : 1100

HÉBERGEMENT : en chalet

Jour 7 : Petit-déjeuner et fin du voyage

Le parcours 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.

Caractéristiques du circuit :

Dénivelé positif moyen : de 600 m à 1 100 m par jour

Durée moyenne des étapes : 5 h par jour

Niveau moyen

Balisage du centre VTT FFC, circuit accompagné

Réseau portable : Fonctionne de manière aléatoire.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous au chalet de 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.

DISPERSION

Le jour 7, à Prats-Hauts, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures.

Possibilité de vous préparer un pique-niques (supplément de 10€ par personne) et de rester jusqu'au départ de la navette pour le train de nuit. Par contre, nous vous demandons impérativement de libérer les chambres pour 10h.

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" 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). De "Molines" à la "Gare de Montdauphin-Guillemestre", correspondance à 10h ou 13h avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>).

NIVEAU

Moyen

Randonnée de 20 à 38 km par jour avec 1000 m de dénivelé en moyenne.

Montées sur pistes larges, descentes sur bons sentiers.

L'activité VTT en montagne nécessite une bonne condition physique ainsi que des aptitudes techniques en montée et en descente. L'assistance électrique permet d'adoucir l'effort en montée mais n'exclue pas la maîtrise de l'équilibre et des trajectoires lors des descentes. Le guide apporte de précieux conseils et peut adapter l'itinéraire en fonction du niveau du groupe et de l'ensemble des participants si besoin.

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 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 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 de Montbardon, 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).

SPA : 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.

Selon les disponibilités l'hébergement pourra se faire dans un hôtel voisin (sous réserve d'acceptation de votre part au moment de la réservation).

TRANSFERTS INTERNES

La structure de ce circuit limite les transferts en véhicule. La plupart des départs se font directement de votre hébergement.

PORTAGE DES BAGAGES

GROUPE

De 2 à 10 participants

ENCADREMENT

Accompagnateur en Moyenne Montagne avec agrément VTT

MATERIEL FOURNI

Une trousse de réparation sera disponible auprès de votre accompagnateur.

Les vélos :

Ils ne sont pas compris dans vos séjours. Si vous en possédez un, il faudra qu'il soit d'une autonomie suffisante et qu'il soit équipé de suspensions capables d'absorber certains sentiers accidentés de notre massif.

Il faudra dans tous les cas privilégier un VTTAE, les VTT électriques sont parmi les vélos électriques les plus puissants qui soient. En fait, un vtt normal, mais avec une assistance électrique sont très performants et ne font qu'une bouchée des sentiers. Ils sont généralement disponibles en configuration à semi rigide ou tout suspendu. Les VTC électrique sont à proscrire pour cet itinéraire.

Si vous emmenez votre vélo, la petite trousse de réparation sera nécessaire avec chambre à air de rechange.

Location de VAE

Dans le cas où vous ne disposeriez pas de votre matériel, nous pouvons vous le procurer auprès d'un loueur de la vallée. Il s'agit de VTT suspendus, dernière génération à grande autonomie, complètement adaptés à ce circuit.

Le tarif de la location pour la durée du circuit est de 330€.

Les personnes mesurant moins de 156cm, seront équipées d'un VAE semi rigide.

Une assurance anti casse est comprise dans la location des VAE.

Si vous désirez louer ce matériel, nous vous proposons de faire une pré-réserve en mentionnant votre taille au 0492467172.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous pouvez apporter vos propres vélos ou en louer auprès de La Vie Sauvage.

Description du vélo :

VTT électrique tout suspendu dernière génération à grande autonomie, totalement adapté pour ces types de séjours. Nous vous remettons votre vélo le jour de votre arrivée à votre hébergement.

Pour des raisons d'hygiène, nous vous conseillons toujours d'amener votre propre casque et vos gourdes, même si vous prenez un vélo avec La Vie Sauvage.

N'oubliez pas de nous communiquer votre votre taille au moment de la réservation.

Liste du matériel/équipement vélo à prévoir pour votre séjour :

Pour la tête

- une casquette ou autre protection de la tête contre le soleil
- un bonnet ou bandeau chaud
- un casque de vélo
- une paire de lunettes de soleil d'excellente qualité

Pour le buste

- 2 maillots cyclistes ou tee-shirts "techniques" (tissu synthétique laissant passer la transpiration)
- un sweat ou polaire fine
- une fourrure polaire
- un coupe vent (vêtement de pluie) adapté au vélo
- une veste type Gore-tex simple et légère

Pour les jambes

- un (ou deux) cuissards de bonne qualité avec peau de chamois
- un cuissard long

- un pantalon de toile ou survêtement
- un maillot de bain

Pour les pieds

- une paire de chaussures outdoor
- une paire de chaussures "classiques" pour le soir
- des sandales
- des chaussettes de sport

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

Divers

- une paire de gants spécial vélo
- un antivol
- une lampe frontale avec piles
- une paire de lacets de rechange
- une trousse de toilette et serviette de bain
- un short ou bermuda
- une serviette de bain
- du papier toilette et un briquet
- deux bidons vélo 1L (ou Camelbak)
- un couteau de poche type Opinel petite cuillère
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- une aiguille et du fil

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en pension complète,
- l'encadrement,
- les transferts,
- les frais de réservations et d'organisation,
- les frais de dossier et d'inscription,
- les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Le transport A/R,
- Les boissons,
- La location du vélo électrique : 330€ pour toute la durée du voyage