

### Les vallons du Queyras en ski de randonnée alpine

*Le Queyras se révèle comme un véritable sanctuaire pour les amateurs de ski de randonnée et d'évasion en pleine nature ! Cette semaine s'impose comme une invitation à l'exploration, une occasion en or pour découvrir le royaume immaculé de la haute **vallée du Queyras**. Nous nous lançons dans une aventure exaltante, skiant intégralement au-dessus de **2000 mètres d'altitude**, une altitude qui garantit un **enneigement** d'une qualité exceptionnelle pour chacune des multiples sorties que le massif du Queyras a à offrir.*

*Pour notre confort optimal, nous nous installons dans un hébergement chaleureux, où nous profitons de chambres douillettes qui nous enveloppent de douceur. Un espace bien-être est également à notre disposition. En prime, des massages exquis sont proposés, nous offrant une parenthèse de pure sérénité et de récupération.*

*Rejoignons-nous pour un séjour où glisse et **bien-être** s'entrelacent, au cœur des sommets majestueux du **Queyras**. À l'issue de cette escapade, nous repartirons, les cœurs remplis de souvenirs inestimables et de sensations uniques.*

*Pour en savoir plus, veuillez consulter notre article : [Quelles différences entre le Ski de randonnée nordique et le Ski de randonnée Alpin ?](#)*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Accueil et installation dans votre gîte**

Nous arrivons dans le petit hameau de Prats-Hauts, niché au coeur du **Queyras**, et nous nous installons dans le chalet de La Vie Sauvage. Nous faisons connaissance autour d'un verre convivial. Ce moment est l'occasion pour notre guide de nous détailler les aventures à venir pour cette semaine de **randonnée en raquettes**. La soirée se poursuit avec un dîner aux saveurs locales, parfait pour débiter cette immersion en montagne.

**HÉBERGEMENT** : chalet Vie Sauvage

**HÉBERGEMENT** : Chalet La Vie Sauvage

### **Jour 2 : Hors-piste sur le domaine Molines - Saint-Véran**

Aujourd'hui, c'est le véritable début de notre aventure ! Après un copieux petit-déjeuner, nous rencontrons notre guide au chalet pour un briefing essentiel et la remise de notre équipement de sécurité.

Nous partons ensuite vers le domaine skiable de Molines - Saint-Véran, un joyau niché au milieu des montagnes. Ce domaine est un terrain de jeu idéal pour affiner nos techniques de ski de rando, avec des descentes en poudreuse à couper le souffle.

Les remontées mécaniques nous mènent aux sommets des pentes ensoleillées, flirtant avec les 3000 mètres d'altitude. Les paysages qui s'étendent sous nos yeux sont sublimes, avec des panoramas impressionnants sur toute la vallée du Queyras. Les conditions de neige, parfaites, ajoutent à cette journée un goût d'aventure inoubliable.

**HÉBERGEMENT** : Chalet La Vie Sauvage

### **Jour 3 : Tête de Girardin**

Nous débutons la journée en prenant les remontées mécaniques jusqu'au Collet de Sainte-Anne, perché à 2408 m d'altitude. Après une douce descente, nous mettons en place nos peaux de phoques pour une traversée magnifique à travers le cirque glaciaire du lac Sainte-Anne, une pure merveille du ski de randonnée alpin.

Notre objectif ? Le col Girardin à 2699 m, que nous atteignons après avoir longé la crête. Nous ne nous arrêtons pas là, et continuons l'ascension jusqu'à la majestueuse Tête de Girardin. La vue est à couper le souffle, mais ce n'est rien comparé à la descente exceptionnelle qui nous attend jusqu'à Ceillac. Les sensations sont fortes, la neige parfaite, et nous ne faisons plus qu'un avec la montagne.

**DÉNIVELÉ +** : 470 m

**DÉNIVELÉ -** : 1050 m

**HÉBERGEMENT** : Chalet La Vie Sauvage

#### **Jour 4 : Sommet Bucher par le col des Prés de Fromage**

Aujourd'hui, nous nous aventurons au cœur du Queyras. Après un court transfert jusqu'à La Rua de Molines, nous entamons notre montée à travers une magnifique forêt de mélèzes. Les paysages sont envoûtants, et chaque pas nous rapproche du col des Prés de Fromage, un nom évocateur dans cette terre authentique.

Nous atteignons enfin le sommet Bucher, offrant une vue panoramique incroyable sur les sommets du Queyras. De là, la vue à 360° est tout simplement époustouflante, un spectacle qui récompense amplement nos efforts.

**DÉNIVELÉ +** : 580 m

**DÉNIVELÉ -** : 580 m

**HÉBERGEMENT** : Chalet La Vie Sauvage

#### **Jour 5 : Col de Longet par le Vallon de Longet**

Après un rapide transfert au Pont Lariane, nous entamons une randonnée magique. Nous suivons le torrent de l'Aigue Agnelle, dont les murmures rythment notre progression. Nous traversons une forêt de mélèzes d'une sérénité apaisante, en nous dirigeant vers le vallon de Longet.

La montée est progressive, ponctuée de panoramas saisissants, jusqu'à ce que nous atteignons le col de Longet, perché à 2701 m d'altitude. Ce col, isolé et sauvage, est un véritable trésor caché du ski de rando. Une fois en haut, nous savourons le calme absolu des lieux.

**DÉNIVELÉ +** : 680 m

**DÉNIVELÉ -** : 680 m

**HÉBERGEMENT** : Chalet La Vie Sauvage

#### **Jour 6 : Col de la Rousse par les Chalets de Clapeyto**

Le départ se fait depuis Brunissard, dans la pittoresque vallée d'Arviex. Dès les premiers instants, la montée nous offre des panoramas spectaculaires sur les montagnes environnantes. Nous avançons à travers les alpages de Clapeyto, un lieu enchanteur où de vieux chalets se dressent tels des témoins silencieux du temps qui passe.

Notre ascension nous mène au Col de la Rousse, à 2515 m d'altitude. De là, la vue est à couper le souffle, un dernier cadeau offert par la montagne avant la descente, qui peut se faire par l'itinéraire initial ou via une variante : l'Eychaillon.

**DÉNIVELÉ +** : 720 m

**DÉNIVELÉ -** : 720 m

**HÉBERGEMENT** : Chalet La Vie Sauvage

#### **Jour 7 : Petit-déjeuner et fin du séjour**

Après un dernier petit-déjeuner pris dans la convivialité et le partage, nous prenons doucement conscience que notre séjour touche à sa fin. Un dernier regard vers les montagnes, et déjà, nous rêvons de revenir ...

**Ce programme reste susceptible d'aménagements.**

## 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 19h.

### En voiture :

Vous pourrez directement monter au hameau avec votre véhicule il y a un parking gratuit à 100m du gîte.

#### Depuis 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 côté 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).

#### Depuis le sud :

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

**Attention, les équipements hivernaux sont obligatoires dans tout le département entre le 01/11 et le 31/03 : chaines ou pneus neige.**

### En train :

#### Train de nuit :

- Ligne de Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillestre, circule tous les jours de l'année.
- De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à Ville Vieille correspondance avec des navettes régulières "[Zou ma région sud](#)", nous viendrons avec une navette privative à Ville Vieille pour vous transférer à votre hébergement.

#### Train de jour :

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

Transfert à 18h30 depuis la gare SNCF en navette jusqu'à Ville Vieille puis 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).

## DISPERSION

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

Train de nuit :

- Ligne de Montdauphin-Guillestre à 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).
- De "Ville Vieille gare Routière" à "Gare de Montdauphin-Guillestre", correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>).

Train de jour de Montdauphin à Paris :

- Ligne TER de Montdauphin-Guillestre à Valence puis TGV de Valence à Paris (gare de Lyon).
- De "Ville Vieille - Gare Routière" à la "Gare de Montdauphin-Guillestre", correspondance à 9h ou 14h avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>

## **NIVEAU**

**Technique :**

Pentes le plus souvent faciles et vastes. Notions de ski de randonnée nécessaires, niveau piste noire requis. Formation par le guide aux techniques de ski de rando.

**Physique :**

Bonne condition physique 4 à 6 heures de ski par jour, petite montée à pied possible. Dénivelés positifs pouvant être compris entre 500m et 1200m/jour.

## **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 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, récemment rénovées. Supplément pour le séjour de **120€** par personne
- **Chambre individuelle** : chambre avec un lit simple, avec sanitaire privé. Supplément pour le séjour de **100€** par personne.



(Chambre confort)



(Chambre standard)

### **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, ...

Pique-nique composé d'une salade différente chaque jour, charcuterie de montagne, fromage du Queyras, pâtisserie maison, fruit, chocolat, barres de céréales, ...





### **REGIME ALIMENTAIRE :**

Merci de nous **prévenir à l'inscription** si vous êtes soumis à un **régime spécifique** (sans gluten, sans lactose, végétarien, vegan, allergies ...).

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 !

### **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.



## **TRANSFERTS INTERNES**

Transferts interne réalisés en minibus.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 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 (Vêtement chaud, gourde, pique-nique, appareil photos, jumelles, ...)

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

Il doit contenir le reste de vos affaires.

## **GROUPE**

De 3 à 8 personnes.

## **ENCADREMENT**

Nos séjours sont encadrés par des guides de haute montagne ou des moniteurs de ski alpin diplômés d'Etat.

## **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 matériel 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 à 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 à 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 Mérinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous rééquiper.

Pantoufles recommandées pour le soir (chaussons disponibles au refuge)

L'équipement vestimentaire a 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 sac de 15l vous sera prêté pour un portage au refuge.

## **LE PRIX COMPREND**

- L'hébergement en pension complète
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Une révision de l'utilisation du matériel de sécurité, par le guide
- Le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde) si vous n'êtes pas équipé.
- L'accès à l'espace bien-être 2 jours par semaine
- Les frais d'inscription et d'organisation
- Les taxes de séjour

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les transports aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les forfaits de remontées mécaniques du J2
- La location éventuelle de matériel
- Vos dépenses personnelles et vos boissons
- Les assurances