Le Queyras en ski de fond (séjour en liberté)

*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.*

*C'est tout en douceur, que vous découvrez chacune des vallées qui offre des stades de pratique uniques avec des noms légendaires... **Col de l'Izoard**, Col Agnel, Le refuge de la Blanche, Souliers.*

Découvrir nos autres séjours en ski de fond

PROGRAMME

Jour 1 : Ceillac - Vallées du Cristillan et du Melezet
Rendez-vous à Ceillac au gîte "les Baladins" avant 11h.
Remise des badges, explication du circuit puis départ pour une jolie boucle dans la vallée du Cristillan et du Mélèzet, à la découverte des hameaux insolites de cette vallée reculée. Très beaux panoramas en balcons.

HEURES DE SKI : 3h00
NOMBRE DE KM : 12 km
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou hôtel à Ceillac

Jour 2 : Abriès - Gorges du Guil - Arvieux
Après un transfert jusqu'à Abriès, randonnée à la journée dans les gorges du Guil. Vous partez 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.

HEURES DE SKI : 4 à 5h00
NOMBRE DE KM : 18 à 25 km
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou hôtel à Arvieux

Jour 3 : Vallée de l'Izoard - Lac de roue
Randonnée à la journée dans la vallée de l'Izoard. Vous partez 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.

HEURES DE SKI : 4h00
NOMBRE DE KM : 17 km
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou hôtel à Arvieux

Jour 4 : Col de l'Izoard ou col Agnel
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 du tour de France cycliste, ces cols vous enchanteront par la qualité de leur neige de haute altitude. C'est en quête de silence que vous prenez plaisir à glisser sur ces pentes douces, carrossable l'été mais qui sont fermées à la circulation l'hiver. Panorama grandiose au sommet.
Possibilité de transfert, si vous décidez de partir sur le Col Agnel.

HEURES DE SKI : 5 à 6h00
NOMBRE DE KM : 14 à 18 km
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou hôtel à Saint-Véran

Jour 5 : Saint-Véran - Vallon de la Blanche

Au départ de Saint-Véran, plus haute commune d'Europe, vous partez pour une dernière journée très sauvage dans le vallon de la Blanche.
Vous évoluez sur une belle piste large en balcon pour rejoindre le refuge de la Blanche, blotti au pied de la tête des Toilies.
Retour sur Saint-Véran puis transfert à la gare par navette régulière ou jusqu'à votre véhicule si vous êtes venus en voiture.

HEURES DE SKI : 4 à 5h00
NOMBRE DE KM : 18 km

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A Ceillac.
Vous pouvez arriver jusqu'à 11 heures au gîte les Baladins, (installation dans les chambres à partir de 15h).

Accès :

En voiture :
De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre :
- Via Gap
- Via le col du Lautaret et Briançon.

Vous pouvez laisser votre voiture à la gare ou monter jusqu'à Ceillac : de Guillestre, rejoindre La Maison du Roy, puis prendre à droite en direction de Ceillac. Le Gîte les Baladins est très visible, à l'entrée de Ceillac. Parking sur place.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr www.mappy.fr.
Attention : les cols de l'Izoard, Agnel et Galibier sont fermés l'hiver. Certains sites ou GPS prévoient de vous y faire passer, mais l'accès y est complètement impossible. De même, ne pas prendre les options par le tunnel du Fréjus et Oulx qui sont beaucoup plus longues et très coûteuses. Renseignez-vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

En train :
Une navette SNCF ZOU est également possible, la prendre jusqu'à l'arrêt Ceillac Village. Le gîte les Baladins est à 50m de l'arrêt.
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).
Pour les horaires des navettes entre Montdauphin et Ceillac, veuillez consulter le site de l'Office de tourisme du Queyras..

Train de jour de Paris à Montdauphin (il vous faudra soit arriver la veille, soit pas de rando le 1er jour) : Ligne TGV de Paris (gare de Lyon) à Valence puis ligne TER de Valence à Montdauphin-Guillestre.

DISPERSION

Le J5 dans l'après-midi.

Si vous devez rejoindre votre véhicule à Ceillac, nous pouvons vous proposer une navette privative : coût **40€**.

NIVEAU

Niveau : moyen, de 2 à 3 skis.

Difficultés particulières : circuit en étoile n'ayant pas de difficulté technique particulière.
ltitude globale : entre 1400m et 2500m.
Altitude des hébergements : 1700m environ en moyenne.
Durée des étapes : 4 à 6h de ski en moyenne par jour.
Dénivelé positif moyen : 500m par jour.
Dénivelé maximum : 800m.
Altitude maximum de passage : 2500m.
Nature du terrain : Pistes de ski damées et entretenues. Pistes forestières et sentiers. Evolution quasi permanente sur pistes tracées. Possibilité de hors traces en fin de séjour.

HEBERGEMENT
Selon la formule choisie :
Hébergement classique en gîte : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis (prévoir un drap de sac), les sanitaires sont sur le palier.
Hébergement confort en gîte : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes ne sont pas fournis (prévoir un drap de sac), les sanitaires sont sur le palier.
Hébergement confort en version hôtel : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes sont fournis, les sanitaires sont privatifs.

Les repas servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.
Les pique-niques peuvent être réservé par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain. Il n'y a pas de pique-nique le premier jour.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus (compris dans la prestation).
Ces transferts se feront soit par la navette des Escartons, soit par navette privée... Les détails seront notés sur votre feuille de route.

PORTAGE DES BAGAGES

Avec transport des bagages : Vous portez seulement vos affaires pour la journée (petit sac à dos). Les reste de vos bagages est transporté entre les hébergements (qu'un seul bagage par personne, privilégiez les sacs souples et ne doit pas excéder 12 kg). Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement, vous emmènerez vos affaires personnelles pour la nuitée aussi. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

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

Vous retrouverez vos bagages tous les soirs.

Vos bagages devront être :

- Être étiquetés avec les étiquettes Vie Sauvage qui vous ont été fournies,
- Il faudra que soit mentionné sur l'étiquette le nom du responsable du titulaire de la réservation (nous avons en principe pris le soin de le marqué sur chacune des étiquettes),
- Vous ne pourrez faire transporter qu'un sac par personne,
- Son poids ne devra pas excéder 12 kg,
- Il devra être déposé avant 9h le matin à « la dépose » que vous indiquera votre hébergeur et vous seras livré avant 18h le soir. Ils devront être regroupé par couple / groupe,
- Il ne devra pas y avoir d'effets accroché au sac (au risque qu'ils se perdent),
- Pour votre premier jour de marche, vous déposerez votre bagage dans l'hébergement mentionné sur votre livre de route.

GROUPE

Groupe : de 2 à 14 participants.

ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.
Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.
Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

MATERIEL FOURNI

- Badge d'accés au pistes de ski
- Plans des pistes
- Bons d'échanges pour récupérer vos badges d'accés aux pistes

Si vous n'avez pas votre materiel, possibilité de le louer au départ de chaque site.

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.
Appareil photo.
Couchage
Draps et couvertures fournis

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'hébergement en demi pension (repas du soir et petit-déjeuner),
- Le badge d'accès aux pistes,
- Les transferts internes en navette régulières ou navette privée,
- Le transport des bagages,
- Les frais d'organisation et d'inscription,
- Les taxes de séjours.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Le transport A/R jusqu'au point de départ,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les pique-niques.