



# Fiche Technique

## Découverte du trail dans le Queyras

*Au cœur du massif du Queyras, dans les Alpes du sud, profitez de nos grands espaces de nature, gorgés de soleil, pour vous initier ou vous perfectionner à la pratique du trail. L'objectif n'est pas de faire ni du dénivelé à tout prix, ni des chronos, mais bien de se dépenser et prendre du plaisir dans un environnement exceptionnel avec les conseils affûtés d'un guide spécialisé dans la course en montagne. Au départ de notre camp de base, à Prats hauts, vous bénéficierez de prestations de qualité, avec un hébergement adapté pour nos groupes de randonnée et éventuellement de leurs accompagnants. 7 belles journées à passer ensemble, pour allier la quiétude, la beauté de ce parc naturel de montagne avec le plaisir de courir autrement.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Accueil et présentation de votre séjour**

Accueil dans la journée au chalet à Prats-Hauts , possibilité de s'installer dans les chambres à partir de 16h. Si vous arrivez par le train de nuit le matin, nous vous offrons le déjeuner à midi. Balade autour du chalet puis rencontre avec votre guide en fin de journée. Présentation de la semaine, évaluation des niveaux, pot d'accueil.

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : au Chalet La Vie Sauvage

### **Jour 2 : col des Prés Fromage - lac de Souliers - pic de Côte Belle**

Le matin : technique d'échauffement, départ du gîte en course à pied par le Canal de Pierre Dimanche, boucle en direction du Col des Prés Fromage (2h faible dénivelé).

**DISTANCE** : 13 km

**DÉNIVELÉ +/-** : 600 m

Déjeuner au gîte à midi.

L'après-midi : rando-course, ateliers utilisation des bâtons en trail et gestion du dénivelé.

Travail vidéo, coordination, technique de descente. Gestion de l'habillement en montagne.

De la Casse Déserte, en haut du mythique Col de l'Izoard, nous rejoindrons le Lac de Souliers, puis le Pic de Côte Belle suivant la forme du groupe.

**DISTANCE** : 7 km

**DÉNIVELÉ +/-** : 350 m

Retour au chalet pour la nuit.

### **Jour 3 - St Véran - Lac de la Blanche - Prats Haut**

Rando-course, mise en pratique des exercices de la veille. Départ de St Véran, par cette vallée d'altitude, au dénivelé progressif, nous rejoindrons la haute vallée de Saint Véran par un itinéraire « très roulant » !

Déjeuner au refuge de la Blanche, face au petit lac à plus de 2500 m d'altitude.

Retour au Chalet par le Grand Canal... un itinéraire en balcon sublime !!

Etirement et Récupération dans le SPA du gîte pour finir la journée.

**DISTANCE** : 27 km

**DÉNIVELÉ +** : 770 m

**DÉNIVELÉ -** : 770 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : au Chalet La Vie Sauvage

### **Jour 4 - Journée libre ou randonnée avec accompagnateur**

Une journée de pause pour apprécier les sentiers qui entourent notre Chalet ou bien profiter des autres activités disponibles dans le Queyras (rafting, accrobranche, équitation, ...)

Possibilité également de profiter d'une randonnée avec guide au chalet pour découvrir notre nature autrement !

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : au Chalet La Vie Sauvage

### **Jour 5 - L'Alpage de Furfande**

Une boucle extraordinaire au profil intéressant pour grimper jusqu'au col de Furfande à plus de 2500 m d'altitude.

La boucle autour des Chalets sera un enchantement avec ses sentiers en balcon. Retour à Arvieux par une route forestière au beau milieu d'un mélézin centenaire.

**DISTANCE** : 21 km

**DÉNIVELÉ +** : 1295 m

**DÉNIVELÉ -** : 1295 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : au Chalet La Vie Sauvage

### **Jour 6 - Les hameaux suspendus**

Prats-Hauts, Meyries, Rouet, Souliers, Les Maisons, Villargaudin... autant de hameaux nichés sur les pentes ensoleillées de la vallée du Guil. Authentiques et regorgeant d'histoire, ils seront le moyen de nous ressourcer à l'occasions de pauses rafraichissantes auprès des fontaines qui ornent chacun d'entre eux.

Nous évoluerons sur d'anciens chemins muletier, des pistes forestières et de magnifiques single... toujours en balcon sur la vallée.

**DISTANCE** : 28 km

**DÉNIVELÉ +** : 970 m

**DÉNIVELÉ -** : 1166 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : au Chalet La Vie Sauvage

### **Jour 7 - Saint-Véran**

Matinée culturelle, nous irons visiter le plus haut village d'Europe : Saint Véran. Notre guide de pays vous embarquera dans la vie de ces hautes vallées il y a plusieurs décennies. Retour au chalet pour un dernier repas puis après midi libre pour un départ à votre convenance.

### **Important itinéraire**

Les programmes sont donnés à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement (météo, niveau des participants...). Nos accompagnateurs peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

De même nous pourrions modifier le lieu du mini-raid, en fonction des disponibilités de refuge et du niveau du groupe.



## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Dans l'après-midi, à Prats Hauts (05), vous pourrez accéder à vos chambres à partir de 16h. Présentation du séjour à 19h.

Votre accompagnateur vous présentera le séjour dimanche soir.

Vous aurez pu nous rejoindre en voiture ou en train jusqu'à la gare de Montdauphin-Guillestre, puis transfert jusqu'à Molines (arrêt route de Saint Véran) par navette régulière et nous vous ramenons au chalet (2.5km). Renseignement : [www.zou.maregionsud.fr](http://www.zou.maregionsud.fr).

Il arrive qu'en début ou en fin de saison (avant le 5 juillet et après le 31 août), le service de navette ne soit pas opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9h et une à 18h30 (coût : 10 €, réservation obligatoire au 04 92 46 71 72).

### SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Gare de Montdauphin-Guillestre, ligne de Briançon (Hautes-Alpes)

#### De PARIS :

Aller : train de nuit Paris/Montdauphin-Guillestre ou train de jour TGV via Valence ou Grenoble.

Retour : train de nuit Montdauphin/Paris ou train de jour Montdauphin/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris.

Le séjour est prévu pour que vous puissiez prendre le train de jour qui part de la gare de Guillestre Montdauphin pour Paris.

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au 08.92.35.35.35.  
SNCF Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

#### De la gare de Montdauphin - Guillestre :

- A votre arrivée à la gare, prendre la ligne régulière pour Molines en Queyras (car) en correspondance avec les arrivées de train en provenance de Paris ou Valence (33 km, +/- 12 €).

- A votre arrivée à Molines, appelez-nous au 04 92 46 71 72 et nous viendrons vous chercher.

- Renseignements et réservation des cars Guillestre Montdauphin jusqu'à Molines en Queyras : [www.zou.maregionsud.fr](http://www.zou.maregionsud.fr)

### SI VOUS VENEZ EN VOITURE :

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre:

- Via GAP

- Via le col du Lautaret et Briançon.

Renseignez-vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

De Guillestre, rejoindre Château-Queyras puis prendre la direction Molines - Saint-Véran jusqu'à Molines en Queyras. A l'entrée de Molines, prendre à gauche la direction Italie, et dans le centre du village, prendre à nouveau à gauche la direction "Chalet Vie Sauvage" . A Gaudissard, prendre à nouveau à gauche la direction et suivre jusqu'à Prat-haut (2,5 km).  
Parking sur place.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

## **DISPERSION**

En début d'après-midi, à Prats Hauts.

Pour les départ en train, plusieurs navettes sont disponibles en saison renseignement : [www.zou.maregionsud.fr](http://www.zou.maregionsud.fr), départ Molines route de St Véran ; Arrivée : Montdauphin SNCF.

En dehors de la haute saison (5 juillet => 31 aout), des navettes sont mises à votre disposition à 14h et 18h30, coût : 10€/personne.

## **NIVEAU**

### **Niveau physique :**

3 à 5 heures de trail running par jour environ, avec un dénivelé positif de 600 à 1295 mètres.

### **Niveau technique :**

Terrain varié avec une majorité de larges sentiers (chemins forestiers, GR). Pas de connaissances particulières requises.

### **Caractéristiques du circuit**

- Rando-course de 3 à 5 heures / jour.
- 500 à 1200 m. de D+ et/ou 10 à 28 km
- Idéal pour traileur débutant.

Course à pied ou marche rapide. Un peu plus léger, un peu plus vite, un peu plus de dénivelés que sur nos itinéraires de trek : le mariage des paysages et de l'effort physique. Pas de chrono, pas de défi, que du plaisir : profiter pleinement de la montagne ! Des aventures sportives qui savent rester accessibles !

### **POUR QUI ?**

- Vous pratiquez une activité d'endurance régulièrement.
- Vous aimez marcher léger.
- Vous pratiquez la course à pied et voulez découvrir le trail
- Vous aimez en faire un peu plus mais ne courez pas après les chronos.
- Vous voulez découvrir, évoluer et avez besoin de conseils.

### **LES ACTIVITÉS POUR LES ACCOMPAGNANTS ET LES TEMPS LIBRES :**

Au chalet, notre camp de base "terdav" dans le Queyras, nous proposons chaque semaine plusieurs séjours de randonnée de niveau 1 à 3 sont proposés. Pour les accompagnants nous vous proposons donc de participer à une randonnée à la journée et de vous retrouver chaque soir. Semaine "découverte du Queyras" (FRAA10), ou plus sportive "Queyras 3000" (FRA392).

Si vous préférez une formule libre pour l'accompagnant avec un hébergement. L'hébergement en chambre à deux, sanitaires complet est à 320€ la semaine en demi pension. Possibilité de balade libre ou de rejoindre le groupe de randonnée quelques jours dans la semaine (45€ la sortie par personne, pique-nique compris à réserver et régler sur place).

## **HEBERGEMENT**

Chalet typique au cœur d'un hameau, qui permet à 35 personnes de cohabiter confortablement en chambre (non mixte) de 3 ou 4 lits, toutes équipées d'un coin douche, lavabo et WC, draps et couvertures fournies. 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 traditionnels et copieux. Également salon et bibliothèque, terrasse plein sud, parking gratuit à proximité.

Supplément chambre à 2 lits sur demande (6 nuits) : 60€ par personne

Supplément chambre individuelle sur demande (6 nuits) : 70€

Sur place, espace bien-être gratuit à disposition deux jours dans la semaine, maillot de bain obligatoire pour l'accès au bain à remous, hammam et sauna.

En supplément : massage californien, Hammam assis, réflexologie plantaire à réserver et payer sur place. Votre séjour comprend 30 minutes de massage californien.

### **Nourriture :**

Petit déjeuner complet : pain, fromage du Queyras, fromage frais des Hautes-Alpes, salade de fruits, confiture et miel maison, jus de fruits fait au chalet, pain maison avec de la farine bio venue de la ferme familiale.

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

Dîners variés et copieux préparés à base de produits locaux par Marc, votre chef cuisinier.

Demi-pension en refuge pour le mini-raid.

### **Régime particuliers :**

Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ... ) ou végétarien, nos petites structures ne sont pas en capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapteront 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 !

## **TRANSFERTS INTERNES**

En minibus

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Pas de transfert, circuit en étoile.

## **GROUPE**

de 3 à 12 participants

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur montagne qualifié en trail

## **MATERIEL FOURNI**

### **Trousse de secours :**

Une trousse de premiers secours, fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements :**

#### **A prévoir sur soi :**

- un short de running
- un t-shirt à manches courtes
- un t-shirt à manches longues en cas de mauvais temps
- une paire de chaussettes de course à pied
- des chaussures de trail déjà portées

#### **A prévoir pendant la journée :**

- Un sac à dos de 10 à 15 l.
- Une veste type Gore-Tex ou similaire
- Un haut à manches longues chaud
- Collant ou pantalon long dans le sac
- Une casquette ou un bandeau
- Un bonnet
- Une paire de gants légers
- Chaussettes adaptées
- Chaussures typées trail
- Une réserve d'eau de 1,5 l.
- Une paire de lunettes de soleil
- Un couteau de poche
- Papier toilette biodégradable
- Un sac plastique pour les déchets



- Barres, fruits secs...
- Un peu d'argent liquide
- Appareil photo
- Petite pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- Bâtons (optionnels)

#### **Votre sac de voyage :**

- Vêtements de rechanges selon la durée de votre séjour.
- Chaussures de trail de rechange
- Une paire de chaussures légères
- Un maillot de bain
- Une trousse de toilette
- Une serviette de toilette
- Pharmacie personnelle

#### **Pharmacie personnelle**

#### **A prévoir avec soi dans la journée :**

- crème anti frottements
- crème solaire
- pansements
- bande élastique

#### **A prévoir pour l'ensemble du séjour :**

- un antipyrétique type paracétamol 1g
- des pansements gastriques type Gaviscon ou Maalox
- un antispasmodique et un anti-diarrhéique
- un antiseptique
- des pansements et double peau, des compresses
- de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras
- de la crème solaire et de la Biafine
- des pastilles pour purifier l'eau

En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, médicaments

## **LE PRIX COMPREND**

### LE PRIX COMPREND

L'encadrement pour les J2, J3, J5, J6, la pension complète du J1 soir au jour 7 midi, l'hébergement en gîte pour 6 nuits

Complément d'information tarifaire

- Forfait Hébergement accompagnant en demi pension : 320 €/adulte chambre de 2 à partager avec le coureur. Possibilité de balade libre ou de rejoindre le groupe de randonnée quelques jours dans la semaine (35€ la sortie par personne, pique-nique compris à réserver et régler sur place).

- Forfait semaine rando pour l'accompagnant : nous vous proposons de participer à une randonnée à la journée et de vous retrouver chaque soir. "découverte du Queyras" (FRAA10), ou plus sportive "Queyras 3000" (FRA392).

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

**Les assurances,**

**les frais d'inscription,**

**le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous,**

**les boissons**

**Les activités du mercredi (sauf la randonnée accompagnée à partir du Chalet)**