Queyras : Cocktail tonic !

Le parc naturel du Queyras est véritablement un territoire d'exception ! Outre la randonnée pour laquelle les itinéraires du Queyras offrent un exceptionnel terrain de jeux, le VTT, le raft, la via ferrata, le cheval combleront les amateurs de diversité et de sensations fortes.
Le programme que nous vous proposons, vous offre à la fois la possibilité de pratiquer les activités que vous préférez, découvrir nos plus belles randonnées avec un accompagnateur du pays ou bien de profiter de journées libres grâce à notre carnet de rando liberté.
Vous serez confortablement hébergés tout au long de votre semaine dans un écogîte confortable, en pleine nature, un espace bien-être à disposition, des séances de modelage...Les vraies vacances quoi !

PROGRAMME

Jour 1 : Guillestre - Prats-Hauts
Accueil à partir de 17h à votre hébergement. Si vous arrivez plus tôt dans l'après-midi, balade libre dans le village ou sur l'ancien canal de Pierre Grosse.

Présentation du séjour vers 19h puis dîner.

TYPE D'HEBERGEMENT : au chalet La Vie Sauvage

Jour 2 : Lac de l'Eychassier - Lac Foréant - Lac Egorgéoux
Pour cette première journée, légère mise en jambes avec une randonnée facile. Départ pour les granges de Lamaron, un des plus beaux belvédères sur Saint-Véran, le plus haut village d'Europe. Au départ du pont du Moulin, au bas de Saint-Véran, montée en sous-bois, puis passage près des granges de Lamaron. Pique-nique face au village de Saint-Véran. Variante possible vers Cascavelier pour les plus courageux.
Nb heure(s) de marche: entre 4h30 et 5h de marche.
Nuit en chalet.

HEURES DE MARCHE : 5h
DÉNIVELÉ + : 450 m
DÉNIVELÉ - : 450 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : Au chalet La Vie Sauvage

Jour 3 - Raft, balade à cheval ou accrobranche
Activité au choix pour cette journée...

Vous pourrez partir toute la journée avec un accompagnateur en montagne pour une randonnée pédestre dans la vallée, ou choisir une activité au choix :

- Cheval : baptême ou balade à cheval entre Saint-Véran et l'Aigue Agnel (possible entre le 10/7 et le 25/8). Une randonnée facile pour découvrir ou redécouvrir les joies de cette pratique sur nos sentiers muletiers.

- Rafting : l'après-midi rafting sur l'une des rivières les plus sensationnelles des Alpes du Sud. 1h30 de sensations garanties au court d'un bapteme avec Vincent, le guide de rivière référent dans le Queyras.

- Accrobranche ou randonnée en liberté : si vous ne souhaitez pas pratiquer une de ces activités, vous pourrez vous détendre dans le parcours accrobranche des Amoureux (possible entre le 10/7 et le 25/8) ou bien partir librement avec notre carnet de route sur l'un des itinéraires que nous vous proposerons.

Jour 4 - Randonnée en VTT électrique
Le Queyras regorge d'itinéraires VTT, accessibles à tous grâce à l'apparition du VTT électrique (ou eVTT).

Au départ de notre hébergement, vous partirez pour une randonnée facile vers un des plus beaux panoramas : le sommet Bucher. Montée tranquille en VTT ou VTT électrique, en sous-bois pour arriver à 2 300 m d'altitude.

Belle descente sur sentier jusqu'à Molines en Queyras puis retour au chalet.
Pour ceux qui ne souhaitent pas faire cette activité, possibilité de partir en randonnée avec un accompagnateur en montagne pour une balade dans une autre vallée (5 h 30 de marche et 650 m de dénivelé environ) ; ou bien partir librement avec notre carnet de route sur un des itinéraire que nous vous proposons.

HEURES DE VTT : 5h

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 850 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en chalet

Jour 5 : Les lacs Néal
Départ du pied du Col de l'Izoard, en direction d'un des plus beaux alpage de ce parc naturel du Queyras !
Une montée tranquille au beau milieu des chalets de Clapeyto bordés de prairies fleuries où il ne sera pas rare de croiser le mouflon. Après avoir passé une myriade de petits lacs où fleurissent gaiement les linaigrettes, le col du Néal ouvre un horizon lointain sur le massif des Écrins et le lac juste en dessous !

HEURES DE MARCHE : 5h
DÉNIVELÉ + : 750 m
DÉNIVELÉ - : 300 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : Au chalet La Vie Sauvage

Jour 6 : Lacs Blanchets Inferieur et Supérieur - Pic de Caramentran - Le refuge de la Blanche
Pour cette avant dernière journée, nous évoluerons sur les larges crêtes frontalières entre la France et l'Italie. Les deux lacs Blanchet nous offrirons des paysages de hautes montagnes magnifiques... les photographes pourront s'en donner à cœur joie.
Descente sur le refuge de la Blanche blottis au bord de son lac.

HEURES DE MARCHE : 5h30
DÉNIVELÉ + : 600 m
DÉNIVELÉ - : 400 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : Au refuge de la blanche

Jour 7 : Descente sur Saint Véran, dispersion à midi
En tout début de matinée, nous quitterons cette haute vallée frontalière pour rejoindre le village de St Véran en balcon sur la vallée des Aigues.
Pique nique à Saint Véran ou sur la terrasse du Chalet Vie Sauvage, possibilité de quitter le séjour vers 12h.

HEURES DE MARCHE : 2h30
DÉNIVELÉ - : 400 m

Important :

Voyage réalisé en collaboration avec des partenaires.

Pour les journées de randonnées accompagnées, vous rejoindrez le groupe accompagné résident au chalet.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous au chalet 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.

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

www.viamichelin.fr
www.mappy.fr

DISPERSION

Le jour 7, en début d'après-midi, à Prats-Hauts.

En dehors des vacances scolaires, des navettes privatives sont mises à votre disposition à 14h et 18h30 pour vous permettre de rejoindre la gare de Montdauphin-Guillestre. Coût : 10€ par personne (à réserver sur place).

Retour en train :

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 "Molines - route de Saint-Véran" 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 "Molines - route de Saint-Véran" à la "Gare de Montdauphin-Guillestre", correspondance à 13h avec des navettes régulères "Zou ma région sud" (https://zou.maregionsud.fr).

NIVEAU

Niveau moyen (2 - 3 chaussures)

Altitude des hébergements : 1 800 m
Durée des étapes : 4 à 6 h par jour
Dénivelé moyen : 600 m par jour
Dénivelé maximum : 850 m
Altitude maximum de passage : 3 000 m
Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne.
Vous ne portez que vos affaires de la journée.

Pour l'activité cheval : Vous rejoindrez les écurie "Marianne Équitation" à Molines en Queyras (10 min). Vous pourrez partir soit pour un baptême, soit pour une randonnée, en fonction des disponibilités en début de semaine. Vous serez encadrés par un moniteur diplômé d'état.

Pour le rafting : Vous rejoindrez Quey'Raft à Château Queyras (10 min), pour un baptême entre Aiguilles en Queyras et Château Queyras. 1 h 30 de navigation facile.

Pour le VTT : Vous serez encadrés par un moniteur breveté d'état, les vélos sont fournis. Balade de niveau moyen, montée sur piste forestière large, descente sur chemin muletier. Une experience (même débutante) du vélo de montagne sera éxigée.
Les personnes mesurant moins de 156cm, seront équipées d'un VAE semi rigide.
Une assurance anti casse est comprise dans la location des VAE.

Pour l'activité Accrobranche : vous rejoindrez le parc des Amoureux à Molines (10 min), parcours surveillé par un moniteur brevet d'état.

Important, en fonction de la météo, du niveau du groupe, de la disponibilité des prestataires, l'ordre des jours d'activité pourra être modifié.

Voyage réalise en collaboration avec des partenaires.

HEBERGEMENT
Présentation de l'hébergement :
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.

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, ...
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).
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.

Massage :
Différents type de massages possible (a réserver et a régler sur place) : Californien, Suédois, Lomi -Lomi et aussi des séances de réflexologie plantaire.

TRANSFERTS INTERNES

Lors des randonnées pédestres accompagnées, les transferts sur place pour le départ des randonnées se feront avec les véhicules personnels des participants. L'accompagnateur pourra prendre en charge dans son minibus les randonneurs non véhiculés.
Pour les autres activités, vous devrez vous rendre avec vos véhicules personnels (possibilité de co-voiturage sur place avec les participants véhiculés) aux points d'accueil (généralement à moins de 5 km du chalet).
Vous ne portez que vos affaires de la journée sauf les jours 5 et 6 lors du mini-raid où vous porterez aussi vos affaires pour la nuit.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée : Pique-nique, boissons, vêtements, crème solaire, appareil photo, ... Pour la nuit en refuge, vous devrez prendre un nécessaire léger pour la nuit.

GROUPE

De 2 à 15 participants

ENCADREMENT

Accompagnateur en moyenne montagne brevet d'état, sauf si vous choisissez les sorties libres avec livre de route.

MATERIEL FOURNI

L'ensemble du matériel nécessaire à la pratique des différentes activités.
Des bâtons de marche peuvent être mis à votre disposition.
Des couverts et bols vous sont fournis pour les pique-niques.

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

• 1 chapeau de soleil ou casquette
• 1 foulard
• 1 bonnet et/ou bandeau
• T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc.
• 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
• 1 veste en fourrure polaire
• 1 short ou bermuda
• 1 pantalon de trekking
• 1 pantalon confortable pour le soir
• 1 veste style Gore-tex, simple et légère
• 1 cape de pluie
• 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
• 1 maillot de bain
• Des sous-vêtements
• Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
• 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
• 1 paire de sandales ou paire de chaussures détente pour le soir
La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement :

• 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
• 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
• 1 gourde (1,5 litre minimum)
• 1 lampe frontale (facultatif)
• 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
• 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
• Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO)
• 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl
• Boules Quiès (facultatif)
• Papier toilette
• Crème solaire + stick à lèvres
Drap sac pour la nuit en refuge.

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...)
• Répulsif anti-moustiques. (facultatif)

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement
- l'activité choisie chaque jour
- l'hébergement en pension complète sauf les boissons
- les frais d'inscription
- les frais de réservation et d'organisation
- les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les assurances
- le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- les boissons.