

# LA VIE SAUVAGE

*ski de fond accompagné en étoile*

## Les cinq vallées du Queyras en ski de fond



Haut lieu de la pratique du ski de fond et nordique, le Queyras vous offre des sites de skating à la hauteur de vos envies ! Au départ des sites mythiques de la fameuse traversée du Queyras, vous évoluerez au fond de la vallée du Guil, sur le secteur du Planet ou bien encore autour de Ceillac... Ces espace d'altitude vous offrirons une neige froide, crissante, de quoi vous faire évoluer dans la technique "du pas du patineur". Au départ du Chalet Vie Sauvage, vous bénéficiez d'un hébergement confortable, avec SPA et massages relaxant pour vos soirées.



## PROGRAMME

### Dimanche

#### **Accueil et installation.**

Accueil dans la journée du dimanche (chambres disponibles en début d'après-midi). Balade libre autour du village de Prats Hauts.

Une navette "Vie Sauvage" vient vous chercher à 18h45 à la gare de Guillestre - Montdauphin (gratuite, la réservation de vos places est obligatoire).

Si vous souhaitez arriver par le train de nuit, une navette régulière (à votre charge possibilité d'acheter un bon sur notre site internet lors de la réservation) est prévue à 8h30 pour Molines. Nous vous offrons alors le petit déjeuner et le déjeuner. Après le déjeuner (compris dans la prestation) vous pourrez découvrir librement le village de Prats Hauts ou bien vous balader jusqu'à Molines par la piste en balcon sur la vallée. Vers 19 h, présentation et organisation de la semaine.

Nuit au chalet.

#### **Lundi et Mardi : Technique le matin et balade l'après midi dans la vallée d'Arvieux.**

Deux journées continues dans des secteurs différents du domaine nordique, au cours desquelles les matinées seront consacrées à l'apprentissage des techniques du ski de fond et les après-midi à de petites balades d'application. En compagnie de votre moniteur, vous évoluerez sur des espaces plus ou moins difficiles selon le niveau du groupe.

Les pistes vont de villages en villages et selon les conditions, les pique-niques seront pris soit à l'extérieur s'il fait chaud soit dans des auberges si la température ne le permet pas.

Nuit au chalet.

### **Mercredi : Ceillac**

.Le beau plateau de Ceillac sera propice aux premières sessions à la journée... de hameau en hameau, vous profiterez des pistes larges de cette vallée froide de l'Ouest Queyras.

Nuit au chalet.

### **Jedi : Abries et le Haut Guil**

Le lit du Guil offre un exceptionnel terrain de jeux pour les adeptes du skating... Très progressif, bordé de forêt qui protège l'enneigement, cette vallée est un terrain de jeux idéal pour les passionnés de cette glisse.

Nuit au chalet.

### **Vendredi : La vallée des Aigues**

Au départ de Pierre grosse vous partirez pour une belle virée entre les hameaux, à plus de 2000 m d'altitude. Une traversée en balcon pour rejoindre la vallée de l'Aigue Blanche et le fameux village de Saint Véran. Sur ces pistes ensoleillés, vous découvrirez des beaux espaces sauvages pour profiter de cette dernière journée très nature !

Nuit au chalet.

### **Samedi**

Matinée culturelle avec la visite du plus haut village d'Europe : Saint-Véran. Notre accompagnateur de pays vous fera découvrir toute l'histoire de ces hauts villages, l'agriculture, l'habitat, sans oublier tout l'aspect culturel, très présent dans le Queyras.

Déjeuner au chalet puis dispersion en début d'après-midi.

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

## Caractéristiques du circuit

Altitude globale : entre 1500 et 2000 m

Altitude des hébergements : 1800 m

Durée des étapes : 4 à 5 h de ski par jour

Dénivelé moyen : 250 m par jour

Altitude maximum de passage : 2100 m

Nature du terrain : terrain moyenne montagne. Pistes forestières et sentiers.

Évolution quasi permanente sur pistes tracées. Possibilité de hors traces en fin de séjour.

Difficultés particulières : circuit en étoile n'ayant pas de difficulté technique particulière.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

L'accueil se fait toute la journée au gîte à Prats Hauts dans le Queyras, les chambres sont disponibles en milieu d'après-midi, votre accompagnateur vous présentera le séjour vers 19 h30.

Une navette spéciale vient vous chercher gratuitement à la gare SNCF de Montdauphin Guillestre à 18h45

**Sa réservation est obligatoire par mail uniquement :**

**[navette.queyras@gmail.com](mailto:navette.queyras@gmail.com)**

D'autres navettes du département existent également : renseignements pour les horaires [www.05voyageurs.com](http://www.05voyageurs.com) ou au 04 92 502 505. Ces navettes partent de la gare SNCF de Guillestre Montdauphin (sous le panneau Queyras à la sortie de la gare). Prendre cette navette jusqu'à l'arrêt « Moline – Village », coût : environ 10 €. Dès que vous êtes à Moline, vous devez nous appeler et nous venons vous chercher (tel : 04 92 46 71 72). Dans ce cas, nous vous offrons le petit déjeuner et le déjeuner.

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 Prats Hauts : de Guillestre, rejoindre Château-Queyras puis prendre la direction Moline - Saint-Véran jusqu'à Moline en Queyras. À l'entrée de Moline, prendre à gauche la direction Italie, et dans le centre du village, prendre à nouveau à gauche la direction "Chalet Vie Sauvage". À Gaudissard, prendre à nouveau à gauche et suivre jusqu'à Prats Hauts (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)

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).

## DISPERSION

Le samedi dans l'après-midi.

Une navette spéciale descendra pour la gare à 18h (gratuite).

Des navettes régulières payantes pour la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin sont à votre disposition pour les trains de début d'après-midi et soirée. Horaires des navettes au 04 92 502 505 ou sur le [www.05voyageurs.com](http://www.05voyageurs.com).

Nous pourrions effectuer la réservation de ces navettes sur place, ensemble si vous le désirez.

## NIVEAU

Moyen 2 skis

Avoir déjà acquis l'équilibre et la pratique du ski de fond, notamment le chasse neige.

Altitude globale : entre 1400 m et 2500 m

Altitude des hébergements : 1800 m environ en moyenne

Durée des étapes : 5 h de ski en moyenne par jour

Dénivelé positif moyen : 250 m par jour.

Dénivelé maximum : 400 m.

Altitude maximum de passage : 2500 m.

Nature du terrain : Pistes de ski damées et entretenues. Pistes forestières et sentiers.

## HEBERGEMENT

Au chalet « Vie Sauvage », grande maison qui permet à 40 personnes de cohabiter confortablement dans des chambres de 1, 2, 3 ou 4 lits, toutes équipées d'un coin douche et d'un lavabo et WC (supplément de 50 € par personne pour les chambres doubles et 65€ pour les chambre single).

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 servis sous forme de table d'hôtes.

Également salon TV et bibliothèque, sauna, espace bien-être (jacuzzi, hammam) terrasse plein sud, parking gratuit à proximité.

Chalet Vie Sauvage

Prats Hauts

05350 Château Ville Vieille

04 92 46 71 72.

Nourriture

Petits déjeuners et dîners pris à l'hébergement, pique-niques à midi.

## TRANSFERTS INTERNES

En minibus (compris dans la prestation).



## PORTAGE DES BAGAGES

### 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.

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

Il doit contenir le reste de vos affaires..

## GROUPE

Groupe : de 2 à 8 participants.

## ENCADREMENT

Moniteur de ski.

## MATERIEL FOURNI

Ce matériel bien spécifique sera loué dans les magasin de sport du Queyras (70€ environ de location pour la semaine)

- Matériel de sécurité et premiers soins collectif.

Pharmacie collective

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

### 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'encadrement,

l'hébergement en pension complète sauf les boissons.

Badge d'accès aux pistes (nouveau 2018)

### LE PRIX NE COMPREND PAS

Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,

Les assurances,

Les boissons.

La location du matériel de skating.

Extension

Hébergement avant ou après le séjour : Chalet Vie sauvage à réserver en appelant directement le chalet. Prix à partir de 40 € en ½ pension par personne, 48 € en ½ pension en chambres de 1 ou 2 personnes.

