

Rencontre avec la Flore du Briançonnais et du Queyras

Yoga et identification des belles de printemps

Séjour de 6 Jours / 5 Nuits

Cette semaine est placée sous le signe de l'émerveillement : aussi, nul besoin d'être un randonneur émérite ! Peu de dénivelés, jamais au-dessus de 2 000 mètres d'altitude ; les fleurs des hauts sommets ont besoin d'attendre la fonte des neiges pour entamer leur course effrénée à la reproduction.

Pensez à prendre votre appareil photo ou votre smartphone pour immortaliser l'éphémère magie du printemps tardif en montagne ! Une pratique quotidienne de yoga sera proposée.

Points Forts :

Marche tranquille avec une accompagnatrice en montagne, identification des fleurs, yoga



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Programme du séjour :

Jour 1 :

Rendez-vous à Villeneuve la Salle (05240) à 18 h

Arrivée à l'hébergement. Installation dans les chambres. Verre de bienvenue et présentation du programme.

Repas compris : Dîner ensemble dans notre gîte « Les Chamois »

Nuit au « Chamois »

Jour 2 :

Pour cette première journée de découverte de la Flore de montagne, nous partirons en voiture au **Col du Lautaret** à 2 050 mètres d'altitude. Nous visiterons **le jardin Alpin** où nous pourrions découvrir dans un même espace une vaste collection de 2000 espèces de fleurs des montagnes du monde, dans un écrin paysager exceptionnel face aux glaciers de la Meije. Après un pique-nique face aux glaciers, nous descendrons à pied le long de la Guisane, la rivière torrentielle qui traverse la vallée jusqu'à Briançon, et découvrirons les hameaux d'altitude et les différents étages de la végétation.

*En option, nous pourrions profiter des **Grands Bains de Môtetier** pour terminer cette merveilleuse journée en beauté (+ 21,5 €).*

0 m de dénivellée positive - 400 m de dénivellée négative – 13 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Ker Menez – Pique-nique de midi préparé par mes soins - Dîner ensemble dans notre gîte « Les Chamois »

Nuit au gîte Les Chamois

Jour 3 :

Nous partons en véhicule pour un transfert de 20 min. Une belle journée de marche en circuit entre le col des Lauzes et le col d'Anon pour étudier la diversification des plantes selon leur exposition avec des paysages variés, une face nord et une face sud, et une flore exceptionnelle entre vallon du Fournel et vallée de Freissinière. Qui trouvera la délicate orchidée militaire ?

400 m de dénivellée positive - 400 m de dénivellée négative – 9 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Chamois – Pique-nique de midi préparé par mes soins - Dîner ensemble dans notre gîte « les chamois »

Nuit gîte Les Chamois

Jour 4 :

Nous partons deux jours à l'aventure pour découvrir d'abord les fleurs protégées dans le **Val d'Escreins**, la première réserve municipale de France créée en 1964. Un moment magique entre Guillestrois et Queyras. Dans ce site exceptionnel, la nature et les espaces grandioses se révéleront à vous...Au sein du **Parc naturel régional du Queyras**, cette "terre de milieu" préservée est entièrement dédiée à la randonnée, la balade ou la détente en pleine nature. Nous suivrons le sentier botanique où une centaine d'espèces végétales est répertoriées sur une boucle d'environ 600 m.

Dans l'après-midi nous rejoindrons en voiture le vallon perché de Ceillac et notre refuge.

100 m de dénivelée positive - 100 m de dénivelée négative – 7 km - 3 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Ker Menez – Pique-nique de midi préparé par mes soins – dîner au Refuge la cime du Mélézet à Ceillac

Nuit au Refuge La cime du Mélézet

Jour 5 :

Au départ de notre gîte dans le Queyras, nous partons randonner vers le lac St Anne (2 415 m), afin de découvrir les fleurs selon les étages de la végétation. Une belle randonnée des tulipes sauvages du champs de Chaurionde au téméraires warrior du lac glaciaire. Un grand classique ! Au retour en voiture, nous ne manquerons pas de quitter le Queyras par un passage au col d'Izoard à plus de 2 500 mètres d'altitude et une redescente par le Laus de Cervières.

Si la gourmandise vous tente, nous ferons une halte au glacier de Briançon.

400 m de dénivelée positive - 400 m de dénivelée négative – 8 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Refuge du Mélézet – Pique-nique de midi préparé par le refuge - Dîner ensemble dans notre gîte « Le ker Menez »

Nuit au « Ker Menez »

Jour 6 :

Une demi-journée libre pour préparer ses affaires et prendre la route du retour en douceur.

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte.

Fin du séjour à Villeneuve la Salle vers 12h00.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous à Villeneuve la Salle (05240) à 18h

Dispersion :

Le Jour 6, fin du séjour à Villeneuve la Salle à 12h

Encadrement du séjour :

Florence CHALANDON 06 24 40 58 11
contact@lespiedssurterre-rando.fr

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 4 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

Niveau de difficulté :

Niveau de difficulté physique moyen : 2/4

Un séjour adapté à la contemplation, une séance quotidienne de Yoga doux (Facultative) pas plus de 400 m de dénivelé et 8 km par jour.

Pas d'aptitude particulière

Hébergement / Restauration :

3 nuits au gîte des Chamois dans un appartement avec terrasse au cœur du village
4 chambres doubles et un studio avec un lit double.

1 nuit au refuge La Cîme du Mezelet à Ceillac en dortoir

1 nuit au gîte Le Ker Menez en chambres partagées

Draps et le linge de toilette non fournis

Pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 6

Les repas sont pris en commun, confectionnés par mes soins sauf ceux au refuge.

Transferts internes :

Les transferts sont réalisés avec mon véhicule (4 places) et éventuellement le véhicule supplémentaire de l'un des participants.

Possibilité d'une prise en charge à la gare de Briançon avec un bus Résalp jusqu'au village de Villeneuve la Salle (5 euros – non inclus – à réserver par vos soins)

Portage des bagages :

Les bagages seront pris en charge lors du déplacement dans le Queyras.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

Prix du séjour :

685 € / personne

Dates du séjour :

Du 3 au 8 juin 2023

Du 26 juin au 1^{er} juillet 2023

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en gîte en chambre partagée pour 4 nuits et en refuge en dortoir pour 1 nuit,
- La pension complète du dîner du Jour 1 au petit-déjeuner du jour 6

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Tapis de yoga fournis si nécessaire

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Chaussures de randonnée ou multisport semelle crantée
- Appareil photo ou smartphone
- Un sac à dos de 20 à 30 L pour porter les affaires de la journée avec gourde et pic nic
- Un coupe-vent, un chapeau, de la crème solaire

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>

- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

POUR EN SAVOIR PLUS

Détails du programme sur demande au 06 24 40 58 11 ou par mail contact@lespiedssurterre-rando.fr