

## Immersion Queyras

### Randonnée en raquette en étoile

### Séjour de 6 Jours / 5 Nuits

#### Introduction :

*La neige a recouvert les Hautes-Alpes, redessinant les reliefs, effaçant la végétation et les sentiers.*

*Le froid a figé le paysage et par endroit la montagne est méconnaissable...*

*Si la montagne l'hiver est un fabuleux terrain de jeux pour le randonneur, pour le vivant c'est la saison des extrêmes, qui dévoile les miracles de l'évolution des espèces et de toutes leurs stratégies d'adaptation.*

#### Descriptif :

*Partez à la découverte du Queyras l'hiver à travers 5 de ses plus beaux itinéraires.  
5 journées de randonnée en raquettes en étoile depuis le hameau de Souliers.*

#### Objectifs :

- **Connaitre les contraintes de l'hiver en montagne pour le vivant.**
- **Comprendre les adaptations de la faune et de la flore qui en découlent.**
- **Relever et interpréter les indices de présence de la faune emblématique.**
- **Prendre conscience de la fragilité du vivant et adapter son comportement en fonction.**
- **Maitriser le matériel de sécurité pour évoluer en milieu enneigé (pelle/sonde/DVA).**
- **Découvrir et profiter de cet espace naturel exceptionnel l'hiver.**



C. ROUX

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 Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

## Programme du séjour :

### Jour 1 :

**Rendez-vous le dimanche 3 mars 2024 à 17h à l'office du tourisme de Château Ville-Vieille.**

Trajet vers le gîte.

Pot d'accueil et présentation du programme de la semaine.

**Repas compris :** Dîner au gîte « Le Grand Rochebrune »

**Nuit au gîte** « Le Grand Rochebrune »

### Jour 2 :

Direction Saint-Véran où le début de matinée sera consacré à la prise en main des raquettes et des équipements de sécurité. Puis nous prendrons de la hauteur avec l'ascension de la Crête de Curlet.

**Programme de la journée :**

Trajet en voiture d'environ 20 min en direction de Saint-Véran.

Le matin, prise en main du matériel dans le secteur du Pont du Moulin. Puis direction la Croix de Curlet où nous prendrons notre pique-nique tiré du sac.

L'après-midi, traversée de la Crête de Curlet puis descente à travers alpages et forêts de mélèzes.

**650 m de dénivelée positive et négative - 9 km - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit déjeuner et dîner au gîte « Le Grand Rochebrune ». Pique-nique préparé par le gîte « le Grand Rochebrune »

**Nuit au gîte** « Le Grand Rochebrune »

### Jour 3 :

La journée en forêt ! Belle boucle qui nous mènera aux chalets de Fontantie d'où nous profiterons d'une vue saisissante sur tout le massif.

**Programme de la journée :**

Trajet en voiture d'environ 20 min en direction du hameau de Montbardon.

Le matin, une belle montée en forêt nous attendra, avant de découvrir l'alpage de Fontantie où nous prendrons notre pique-nique tiré du sac.

L'après-midi, traversée de l'alpage de Fontantie et descente par un autre itinéraire en forêt.

**950 m de dénivelée positive et négative - 11 km - 5 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit déjeuner et dîner au gîte « Le Grand Rochebrune ». Pique-nique préparé par le gîte « le Grand Rochebrune »

**Nuit au gîte** « Le Grand Rochebrune »

### Jour 4 :

Départ du magnifique hameau des Meyries pour l'ascension du col de la Crèche. Nous découvrirons la vue à 360° en parcourant les crêtes environnantes. Une journée variée entre forêts et alpages.

**Programme de la journée :**

Trajet en voiture d'environ 15 min en direction du hameau de Meyries.

Le matin, montée à travers d'anciennes terrasses cultivées, puis la forêt et enfin les alpages d'où nous apercevrons notre objectif, le Col de la Crèche.

Pique-nique tiré du sac dans le secteur du col.

L'après-midi, nous ferons une boucle dans le secteur du col de la crèche et emprunterons les crêtes environnantes. Descente par l'itinéraire de montée.

**850 m de dénivelée positive et négative - 11 km - 4h30 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit déjeuner et dîner au gîte « Le Grand Rochebrune ». Pique-nique préparé par le gîte « le Grand Rochebrune »

**Nuit au gîte** « Le Grand Rochebrune »

### **Jour 5 :**

Journée magique dans un vallon préservé du Queyras qui nous mènera au Col de Longet (2701 m). Gardons l'œil ouvert, les chamois nous observent sûrement !

**Programme de la journée :**

Trajet en voiture d'environ 25 min en direction de Fontgillarde.

Le matin, la montée à travers les mélèzes nous amènera rapidement dans un magnifique alpage. En atteignant le col, nous découvrirons une vue incroyable sur les Vallées de L'Aigue Blanche et de l'Aigue Agnel.

Pique-nique tiré du sac dans le secteur du Clot Méa, puis descente par le même itinéraire que le matin.

**700 m de dénivelée positive et négative - 8 km - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit déjeuner et dîner au gîte « Le Grand Rochebrune ». Pique-nique préparé par le gîte « le Grand Rochebrune »

**Nuit au gîte** « Le Grand Rochebrune »

### **Jour 6 :**

Randonnée au départ du gîte en direction du lac de Souliers. Boucle incroyable sous le Grand Rochebrune.

**Programme de la journée :**

Départ à pied du gîte, le matin nous remonterons le vallon de Souliers en passant par sa bergerie puis nous arriverons au lac de Soulier pour un pique-nique tiré du sac.

L'après-midi, retour par le col de Tronchet et petit détour par la Crête des Glaisettes pour profiter d'un panorama exceptionnel sur tout le massif.

Descente par le col de Tronchet.

**750 m de dénivelée positive et négative - 10 km - 4h heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit déjeuner au gîte « Le Grand Rochebrune ». Pique-nique préparé par le gîte « le Grand Rochebrune »

**Fin du séjour le vendredi 8 mars 2024 vers 17h00.**

**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.**

## Accueil :

Le Jour 1, rendez-vous à l'office du tourisme de Château Ville-Vieille à 17h00.

## Dispersion :

Le Jour 6, fin du séjour à Souliers à 17h00.

## Encadrement du séjour :

Christophe Roux, Accompagnateur en montagne (EI)  
06 89 87 43 30  
christophe.a.roux@orange.fr

## Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 4 personnes  
Nombre de participants maximum : 8 personnes

## Niveau de difficulté :

**Difficile**

**Niveau de difficulté physique : 3/4**

**Niveau de difficulté technique : 2/4**

Séjour exigeant physiquement, journée de randonnée avec un dénivelé conséquent (entre 600m et 950m D+/D-). Bonne condition physique indispensable.

## Hébergement / Restauration :

Hébergement en pension complète au gîte le Grand Rochebrune à Souliers.

Nuit en dortoir de 16 personnes.

Couvertures fournies par le gîte mais draps de sac obligatoires.

Les petits déjeuners et dîners seront pris sur place au gîte et les pique-niques seront préparés par le gîte. Prévoir une boîte et des couverts pour les salades du pique-nique.

## Transferts internes :

Transports durant le séjour réalisés avec le véhicule personnel de l'accompagnateur.

Si plus de 4 participants, il peut vous être demandé d'utiliser votre véhicule personnel.

## Portage des bagages :

Pas de portage de bagages (séjour en étoile).

## Prix du séjour : 880 € / personne

## Dates du séjour :

Du dimanche 03/03/2024 au vendredi 08/03/2024.

## Informations pratiques :

- Observation de la faune à la longue vue de haute qualité.
- Possibilité de prêter des jumelles pour les curieux.
- L'accès par le train se fait par la gare de Mont-Dauphin.
- Le col d'Izoard est fermé l'hiver, accès au Queyras uniquement depuis Guillestre.
- De manière général éviter les emballages pour limiter les déchets.

## Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en gîte, en dortoir (draps et linges de toilette non fournis),
- Le pot d'accueil du jour 1,
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 6,
- Le matériel fourni (voir liste ci-dessous).

## Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil / dispersion du séjour,
- Les déplacements durant le séjour avec votre véhicule personnel, si plus de 4 participants,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances obligatoires (voir rubrique formalités/assurances plus bas)
- **Les frais de dossier d'AeM Voyage de 15 € / dossier ,**
- **Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».**

## Matériel fourni :

- Raquettes et bâtons.
- Matériel de sécurité hivernal (pelle / sonde / DVA (piles incluses)).

## Équipement et Matériel individuel à prévoir :

### Équipement du randonneur :

- Chaussures montantes adaptées à l'hiver (isolées) et rigides pour ne pas avoir les pieds compressés par le serrage des raquettes.
- Sac à dos pour la randonnée à la journée d'environ 30L.
- Bâtons rétractables avec grandes rondelles adaptées à la neige (possibilité d'en fournir).
- Gourdes / Poche à eau (contenance 2L).
- Thermos.
- Lunettes de soleil, crème et stick à lèvres solaire (indice 50 minimum).
- Petite trousse à pharmacie.
- Boîte et couverts pour le pique-nique.
- Papier toilette.
- Sac poubelle pour les déchets.
- Sac poubelle ou sac étanche pour mettre vos vêtements à l'abri de l'humidité.
- En-cas (biscuits, fruits secs/séchés).
- Frontale.
- Carte identité / Carte vitale.



- Drap de sac pour le gîte.

#### **Vêtements du randonneur :**

- Les températures seront négatives, il est important d'être bien équipé pour le froid.
- Première couche technique pour le haut du corps (type mérinos ou autre, prévoir un change dans le sac).
- Première couche technique pour le bas du corps (type collant mérinos à mettre sous le pantalon).
- Pantalon adapté à la pratique de la raquette ou du ski de rando.
- Guêtres si non intégrées au pantalon.
- Polaire.
- Doudoune.
- Veste imperméable.
- Surpantalon de pluie.
- Bonnet, chapeau ou casquette.
- Cache-cou.
- Gants légers pour marcher.
- Gants chauds pour les phases statiques.
- Chaussettes chaudes.

#### **Trousse à pharmacie :**

- Prévention et soin des ampoules (compeed, strap).
- Médicaments personnels si allergies ou autres.
- Désinfectant, compresses, pansements.
- Antalgique, médicaments pour les problèmes intestinaux.
- Pommade anti-inflammatoire, apaisante pour piqûres d'insectes.
- Couverture de survie.
- **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**

#### **Formalités et Assurances :**

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- 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.

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

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

**Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :**

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

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 Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – [www.mtv.travel](http://www.mtv.travel)