

« En raquettes à neige au fin fond du Queyras » Entre le blanc des montagnes et le bleu du ciel !

Séjour de 3 Jours / 2 Nuits

Descriptif du séjour :

Le Queyras sous la neige... entre magie et rêve d'enfants. Je te propose ici de venir randonner 3 jours au fin fond de la montagne, coupé du monde, pour une déconnexion totale. En prime le confort de notre chaleureux refuge tout en bois, et une soirée spéciale réveillon montagnard !

Points Forts :

- Une immersion en pleine montagne dans le sud Queyras.
- Un grand refuge tout en bois avec une vue imprenable sur les sommets.
- Un menu spécial réveillon pour passer un nouvel an gourmand.
- Le matériel est pris en charge ainsi que l'initiation à la sécurité en montagne, incluant l'utilisation du DVA



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

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

Programme du séjour :

Jour 1 :

Rendez-vous à la Gare de Guillestre Mont-Dauphin à 8h30

Pensez à arriver en tenue pour randonner (vêtements et chaussures adaptés, sac prêt, gourde et/ou thermos pleins). Après un transfert vers le départ de notre randonnée (45 min), nous arrivons dans un joli hameau de montagne aux pieds des sommets enneigés.

Nous prenons en main nos raquettes et notre pack de sécurité, et partons immédiatement randonner en direction de notre refuge pour la nuit. Le début de la randonnée s'effectue dans le creux d'un vallon qui longe une rivière gelée. Puis peu à peu nous nous élevons pour découvrir les sommets environnants. Une partie de la randonnée s'effectuera sur une piste partagée avec des skieurs de fond, ce qui nous permet d'évoluer plus vite que dans la neige profonde.

En milieu d'après-midi nous arrivons sur notre refuge, au milieu des étendues blanches ! Suivant le temps qu'il nous reste, la fin de journée pourra être consacrée à l'initiation à la recherche de victime en avalanche.

La soirée se poursuit au refuge, où nous partageons un dîner, entièrement fait maison. Puis ce sera le moment d'échanger sur la montagne en conditions hivernale, d'étudier notre itinéraire du lendemain, et de se rencontrer autour d'un verre ou d'un jeu de société.

650 m de dénivelé positif - 0 m de dénivelé négatif - 12 km - 6 heures de marche effective

Repas compris : Pique-nique de midi préparé par votre accompagnatrice - Dîner en refuge de montagne

Nuit : Refuge de montagne à 2600m d'altitude

Jour 2 :

Panorama sur les sommets du Queyras

Réveil dans notre chaleureux refuge. Aujourd'hui nous partons avec des sacs légers pour une randonnée en boucle autour de notre refuge.

Après un petit déjeuner montagnard, nous chaussons nos raquettes et nous mettons en route sous les crêtes et sommets. Les forêts d'hier ont laissé place à un environnement typique de la haute montagne. Ici le vent façonne la neige, sous nos pieds, mais aussi sur les sommets... rien ne l'arrête. Et c'est avec de magnifiques points de vue sur les sommets environnants que se poursuit notre journée. Cette immersion hivernale, sera aussi l'occasion d'apprendre à lire les empreintes laissées par les animaux dans la neige. Loups, lagopèdes alpins, lièvres variables, renards, chamois... peut-être aurons-nous la chance d'en croiser quelques-uns !

En fin d'après-midi nous rentrons dans notre chaleureux refuge pour profiter d'un apéro et enfiler notre tenue à paillettes. Ce soir, soirée spéciale nouvel an ! Repas festif et musique, attention il faudra assumer et assurer le lendemain sur les raquettes !

PS : La tenue à paillettes c'est une blague, on ne se charge pas inutilement...c'est le moment d'innover pour un nouvel an polaire, collant mérinos et chaussettes de ski !

600 m de dénivelé positif - 600 m de dénivelé négatif - 9 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner en refuge de montagne - Pique-nique de midi préparé par notre gardien de refuge - Dîner en refuge de montagne

Nuit : Refuge de montagne à 2600m d'altitude

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

Jour 3 :

Dernier jour au paradis blanc

Fin de de cette parenthèse enneigée. Ce matin nous empaquetons toutes nos affaires. Dernier regard sur les sommets qui nous ont veillé pendant ces 3 jours, puis nous plongeons dans notre vallon en direction de la civilisation. Lors de la descente nous quittons peu à peu les étendues enneigées pour retrouver les mélèzes et épicéas chargés de neige.

Nous rejoignons notre point de départ en début d'après-midi. Un transfert est organisé pour déposer tout le monde à la gare vers 15h (45min de transfert).

50 m de dénivelé positif - 700 m de dénivelé négatif - 8 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner en refuge de montagne - Pique-nique de midi préparé par notre gardien de refuge

Fin du séjour vers 15h à la gare de Guillestre – Mont Dauphin

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 8h30 à la gare de Guillestre – Mont Dauphin

Dispersion :

Le Jour 3 dispersion à 15h à la gare de Guillestre – Mont Dauphin

Encadrement du séjour :

Charlotte VILLEZ

+336.83.94.56.19

charlottevillez@hotmail.fr

www.charlottevillez.fr

N'hésitez pas si vous avez des questions avant votre inscription, je suis là pour ça !

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 3 personnes

Nombre de participants maximum : 10 personnes

Niveau de difficulté :

Moyen – niveau physique 3/5

Circuit réservé aux bons marcheurs en bonne forme physique avec des journées de 4 à 6h de marche effective et 500m à 700m de dénivelé positif. L'effort physique en raquettes à neige est plus intense qu'en randonnée pédestre car on s'enfoncé toujours un peu dans la neige. Pour estimer la difficulté dites vous que c'est environ 25% plus dur qu'en randonnée pédestre.

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

Hébergement / Restauration :

Hébergement en refuge de montagne, en dortoir pour 2 nuits. Le refuge comporte des dortoirs de 6 à 8 lits qui ont été intégralement rénovés à l'automne 2022. Pensez à prendre un sac à viande / drap de soie pour la nuit ainsi qu'une petite serviette (type micro-fibre) pour la douche (possibilité de douche chaude 4€/douche).

Hébergements en pension complète. Les repas du petit-déjeuner et du dîner seront pris dans la salle commune de notre refuge, préparés par les gardiens du refuge, Violette et Jérémie, à base de produits locaux. Tous les plats sont faits maison. Les repas du midi seront pris sous forme de pique-niques froids.

Les menus sont adaptés à la pratique du sport en hiver. Il est possible d'avoir des menus végétariens si le refuge est prévenu en amont (besoin d'avoir les informations pour le ravitaillement), prévenez-moi au plus vite !

Transfert

Transfert entre le point de rendez-vous et le départ de randonnée en taxi. 45 minutes de transfert environ.

Prix du séjour :

530 € / personne

Dates du séjour :

30 décembre 2023 au 1 janvier 2024

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge de montagne (draps de lit et linge de toilette non fournis)
- La pension complète du pique-nique du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre le point de départ / arrivée de la randonnée
- Le matériel individuel : raquettes, bâtons, pack de sécurité avalanche (DVA, pelle, sonde)

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,
- 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 sur place

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement. Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle.

Equipement et Matériel individuel à prévoir :

Equipement pour randonner

- Chaussures de marche (tige haute, imperméables) – pas de bottes de neige (le pied glisse à l'intérieur lors de la marche)
- Sac à dos de randonnée 30L / 35L
- Gourde 1,5L / personne – pleine d'eau dès le départ !
- Optionnel : thermos et sachets de thé pour se réchauffer pendant la journée
- Crème solaire 50+
- Lunettes de soleil (catégorie 4)
- Lampe frontale avec des piles neuves
- Si mauvais temps annoncé : Sacs étanches pour mettre les affaires dedans à l'intérieur du sac à dos (type sacs poubelle) et sur-sac imperméable pour le sac à dos

Vêtements à prévoir

- Pantalon de randonnée hivernale (pas de pantalon de ski de piste vous aurez trop chaud, surtout pas de jean)
- Collant/legging qu'on ajoutera sous le pantalon s'il fait froid (et peut aussi servir de tenue de nuit)
- T-shirts manche longue pour la journée (ne négligez pas votre première couche, privilégiez des matières qui sèchent vite comme le synthétique ou la laine mérinos, et évitez le coton)
- Chaussettes hautes et chaudes (en laine)
- Veste de pluie/coupe-vent type Gore Tex
- Polaire
- Veste chaude (type doudoune en plume)
- Bonnet, tour de cou et 2 paires de gants très chauds (pour en avoir toujours une sèche !)
- Tenue de nuit (légère et confortable)

En +

- Sac à viande / draps de soie, obligatoire pour dormir en refuge
- Bouchons d'oreille / Boules Quiès
- Affaires de toilette (faites minimalistes !)
- Serviette de toilette (toute petite, type microfibre)
- Moyens de paiement pour les consommations personnelles
- Traitement médical personnel - « Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours »
- Pansements anti-ampoules (type compeed)
- Chargeur de téléphone et batterie externe : « *Le refuge fonctionne sur panneaux photovoltaïques, aussi, nous ne rechargeons pas vos téléphones, appareils photos, GPS ou encore batterie de VAE. Veuillez être autonome en énergie (batterie externe, chargeur solaire portable...)* »

Conseil de l'accompagnatrice

Attention – il ne sera pas possible de laisser du matériel dans un véhicule au parking, vous devrez porter tout ce que vous avez avec vous ! Organisez-vous, optimisez votre équipement dès le départ de chez vous.

Un sac à dos léger c'est la clef pour profiter de vos journées ! Faites minimaliste, ne prenez que l'essentiel, conditionnez vos liquides (dentifrice, savon...) dans de petits contenants pour avoir juste la bonne quantité.

Ne prenez pas votre équipement de ski de piste, vous allez transpirer à la montée et une fois mouillé vous aurez froid. Privilégiez le principe des « couches », qu'on peut ajouter ou enlever en fonction du degré d'effort physique, et ainsi toujours se sentir bien !

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

Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- 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.

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

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

