

Immersion Queyras saison 2

DATES DU SÉJOUR
23 au 28 mars 2025

Randonnée en raquette en étoile
Séjour de 6 Jours / 5 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Retour dans le Queyras mais cette fois-ci, Cap plein Est vers la zone frontalière Franco-italienne. Ce secteur est réputé pour son enneigement exceptionnel grâce aux fameux « retours d'Est ».

Je vous emmènerai profiter de ces espaces préservés tout en respectant le vivant qui ne cesse de lutter pour sa survie dans cet infini blanc.

Ce sera l'occasion d'aller à la rencontre d'espèces emblématiques telles que le chamois et le bouquetin.

POINTS FORTS

- ❖ *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.*
- ❖ *Maitriser le matériel de sécurité pour évoluer en milieu enneigé (pelle/sonde/DVA).*
- ❖ *5 journées de randonnée dans des espaces préservés et sauvages*
- ❖ *Hébergement en pension complète en gîte confortable*

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 la gare de Mont-Dauphin à 17h30.

Transfert en véhicule vers le gîte

Arrivée à l'hébergement vers 18h30. Installation dans les chambres.

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

Repas compris : Dîner au gîte « 7 Degrés Est »

Nuit au gîte « 7 Degrés Est »

JOUR 2 :

Exercice de sécurité et randonnée dans la réserve naturelle de Ristolas/ Mont-Viso

Programme détaillé de la journée :

La journée commencera à proximité du gîte par des exercices avec le matériel de sécurité (savoir utiliser pelle, sonde, DVA). Étape indispensable pour évoluer en milieu enneigé.

Nous partirons ensuite en raquettes depuis le gîte (1700 m) pour une randonnée dans le vallon préservé du Haut-Guil en direction de la réserve naturelle nationale de Ristolas/Mont-Viso.

Cet espace protégé abrite une importante biodiversité, dont certaines espèces endémiques. Peut-être croiserons-nous certaines d'entre elles ?

A midi, pique-nique tiré du sac dans le secteur du petit belvédère du Mont-Viso (1950 m).

L'après-midi, nous continuerons à remonter le vallon du Haut-Guil jusqu'à la bergerie sous Roche (2050 m), puis nous redescendrons par le même itinéraire.

450 m de dénivellée positive - 450 m de dénivellée négative - 12 km - 4h30 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte « 7 Degrés Est » - Pique-nique de midi préparé par le gîte « 7 Degrés Est » - Dîner au gîte « 7 Degrés Est »

Nuit au gîte « 7 Degrés Est »

JOUR 3 :

Le col de Bouchet, une journée au bout du monde...

Programme détaillé de la journée :

Trajet en voiture d'environ 15 min en direction du Roux d'Abriès (1750 m), petit hameau perché, typique du Queyras.

Nous commencerons la journée en longeant le torrent de Bouchet jusqu'au magnifique hameau de Valpréveyre (1850 m). Ensuite nous progresserons à travers un mélézin avant de déboucher dans un impressionnant cirque. Nous atteindrons le col de Bouchet (2626 m) en fin de matinée.

A midi, pique-nique tiré du sac dans le secteur du col.

L'après-midi, nous ferons une boucle avant de rejoindre le mélézin, afin de retrouver l'itinéraire de montée.

900 m de dénivellée positive - 900 m de dénivellée négative - 15 km - 5h30 heures de marche effective

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/>

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte « 7 Degrés Est » - Pique-nique de midi préparé par le gîte « 7 Degrés Est » - Dîner au gîte « 7 Degrés Est »

Nuit au gîte « 7 Degrés Est »

JOUR 4 :

Vallon de Bouchouse, ses lacs, et ses bouquetins

Programme détaillé de la journée :

Départ à pied du gîte (1700 m) pour le vallon de Bouchouse et ses nombreux verrous glacières que nous franchirons les uns après les autres.

Ce vallon silencieux est aussi le secteur d'hivernage de nombreux bouquetins du secteur. Aurons-nous la chance d'en observer ?

A midi, pique-nique tiré du sac dans le secteur du lac Egorgéou (2400 m).

L'après-midi, nous redescendrons par le même itinéraire que le matin.

800 m de dénivelée positive - 800 m de dénivelée négative - 12 km - 5h heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte « 7 Degrés Est » - Pique-nique de midi préparé par le gîte « 7 Degrés Est » - Dîner au gîte « 7 Degrés Est »

Nuit au gîte « 7 Degrés Est »

JOUR 5 :

Vallon de Ségure et lacs Lacroix

Programme détaillé de la journée :

Trajet en voiture d'environ 5 min en direction de Ristolas (1700 m).

Au programme une journée dans un vallon peu fréquenté par les humains mais nettement plus par les chamois. Cela sera le thème de la journée en espérant faire de belles observations !

La montée aux lacs Lacroix (2750 m) s'effectuera le long du torrent de Ségure.

A midi, pique-nique tiré du sac dans le secteur des lacs.

L'après-midi, nous redescendrons par le même itinéraire que le matin.

700 m de dénivelée positive - 700 m de dénivelée négative - 13 km - 5h00 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte « 7 Degrés Est » - Pique-nique de midi préparé par le gîte « 7 Degrés Est » - Dîner au gîte « 7 Degrés Est »

Nuit au gîte « 7 Degrés Est »

JOUR 6 :

Le col Lacroix

Programme détaillé de la journée :

Nous partirons en raquette depuis le gîte (1700 m) pour une randonnée dans un vallon secret en direction du col Lacroix. Après avoir traversé un magnifique mélézin, nous arriverons à proximité des ruines du refuge Napoléon. Puis nous attaquerons la montée finale du col Lacroix (2299 m) d'où nous découvrirons une vue saisissante sur l'Italie !

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/>

A midi, pique-nique tiré du sac dans le secteur du col.

L'après-midi, nous redescendrons par le même itinéraire que le matin.

700 m de dénivelée positive - 700 m de dénivelée négative - 8 km - 4h00 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au gîte « 7 Degrés Est » - Pique-nique de midi préparé par le gîte « 7 Degrés Est »

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 la gare de Mont-Dauphin à 17h30.

DISPERSION

Le Jour 6, fin du séjour à la gare de Mont-Dauphin à 17h30.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Christophe Roux, accompagnateur en montagne diplômé d'état.

N° de téléphone : 06 89 87 43 30

Adresse e-mail : 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 900m D+/D-). Bonne condition physique indispensable.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 5 nuits en gîte.

Type de chambre pour le séjour : hébergement en dortoir collectif.

Services inclus ou non : Les draps et le linge de toilette ne sont pas inclus, sac à viande obligatoire (couvertures fournies).

Repas : hébergement en pension complète au gîte « 7 Degrés Est », le repas du midi sera pris sous forme de pique-nique préparé par le gîte « 7 Degrés Est ».

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/>

TRANSFERTS INTERNES

Transports durant le séjour réalisés avec le véhicule personnel de l'accompagnateur.
Si plus de 5 participants, il peut vous être demandé d'utiliser votre véhicule personnel (défrayé au barème kilométrique des impôts).

PORTAGE DES BAGAGES

Il n'y aura pas de prestation de portage de bagages pendant le séjour.

DATES DU SÉJOUR

Du 23 au 28 mars 2025

PRIX DU SÉJOUR

910 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en « gîte », en dortoir de 1 à 10 personnes (draps et linge de toilette non fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 6,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée, le pot d'accueil du jour 1.

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 20 € / 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)).

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/>

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A 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 (contenance 2L), poche à eau déconseillée.
- 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 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.
- **ATTENTION :** à noter pour les destinations HORS France, assurez-vous d'être couverts pour les **frais de recherche et de secours à l'étranger**, l'assurance CB Premier ne suffit pas toujours !

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/>