

DATES DU SÉJOUR
30/12/24 au 01/01/25

Nouvel an Raquettes dans le Queyras

Un nouvel an sportif et festif à 2600 mètres d'altitude
Séjour de 3 Jours / 2 Nuits



DESRIPTIF DU SÉJOUR

Vous rêvez d'un nouvel an en pleine montagne, et vous aimez autant la randonnée que la fête ? Alors ce séjour est fait pour vous !

Au programme : trois journées de randonnée en raquettes, et deux soirées en refuge de montagne, dont une soirée de nouvel an.

POINTS FORTS

- ❖ ***Pas besoin d'avoir pratiqué les raquettes à neige au préalable***
- ❖ ***Refuge tout confort avec douches***
- ❖ ***Soirée de nouvel an avec repas festif et boissons comprises durant la soirée***
- ❖ ***Initiation à la lecture de carte, à la nivologie et à l'utilisation d'un DVA***
- ❖ ***Raquettes et matériel de sécurité fournis***

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 Guillestre à 08h30

Nous co-voiturerons vers le lieu de départ de notre randonnée, à Molines-en-Queyras.

Prise en main du matériel, puis départ pour notre refuge de montagne raquettes aux pieds. Nous évoluerons partiellement sur la piste damée partagée avec les skieurs de fond, mais également hors sentier.

Pause de midi avec pique-nique fourni par vos soins.

L'après-midi, nous poursuivrons notre randonnée jusqu'au refuge ou nous déposerons nos affaires avant d'effectuer quelques exercices ludiques pour maîtriser l'utilisation du trio sonde/pelle/DVA. Pour les plus motivés, aller-retour au col Agnel pour apercevoir le Mont Viso.

Installation au refuge et repas montagnard, puis soirée conviviale autour d'un jeu de société ou d'une carte IGN pour celles et ceux qui souhaitent s'initier à la lecture de carte et de bulletin avalanche.

600 m de dénivelée positive - 000 m de dénivelée négative - 8 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : Dîner au refuge Agnel. Attention, pour ce premier jour le pique-nique est à prévoir par vos soins.

Nuit au refuge Agnel

JOUR 2 :

Cette deuxième journée sera l'occasion d'effectuer une belle boucle autour du refuge, avec le passage de deux cols et une vue imprenable sur des sommets emblématiques du Queyras.

Montée vers le Col de l'Eychassier, puis descente sur les lacs de l'Eychassier et le lac Foréant, tous recouverts de neige. Remontée vers le Col Vieux au pied du Pain de Sucre, puis descente en douceur vers le refuge.

En fin d'après-midi, nous pourrions approfondir nos connaissances sur la lecture de carte, ou jouer à des jeux de société en attendant LA grande soirée de nouvel an !

600 m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 9 km - 5 heures de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au refuge, Pique-nique de midi préparé par les gardiens, Repas de nouvel an.

Nuit au refuge Agnel

JOUR 3 :

Premier réveil de l'année 2025 dans un cadre exceptionnel.
Après un petit-déjeuner revigorant, nous partons pour notre dernière randonnée, direction Molines en empruntant un sentier différent de celui choisi à l'aller.
Pique-nique partagé vers la fin de la randonnée, puis nous co-voiturerons vers Guillestre ou nous pourrons partager un dernier verre ensemble avant de nous séparer.

000 m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 8 km - 3h30 de marche effective

Repas compris : Petit-déjeuner au Refuge Agnel - Pique-nique de midi préparé par le refuge.
Fin du séjour à la gare de Montdauphin Guillestre vers 15h30.

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 Montdauphin Guillestre à 8h30

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour à la gare de Montdauphin Guillestre à 15h30

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Lisa Louviot, Accompagnatrice en Montagne
N° de téléphone : 07 50 24 48 89
Adresse e-mail : lisa.louviot@hotmail.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes
Nombre de participants maximum : 10 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile / Moyen / Difficile / Très difficile

Les randonnées proposées ne requièrent pas une grande expérience des raquettes à neige, il est cependant nécessaire d'avoir une bonne condition physique et de pratiquer une activité de type randonnée ou course à pied de façon régulière.

L'effort lié au poids des raquettes et à l'enfoncement dans la neige est plus intense qu'en randonnée classique. Nous effectuerons environ 600 mètres de dénivelé positif les jours 1 et 2, ce qui équivaut à environ 900 mètres de dénivelé positif en randonnée estivale.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Hébergement dans un refuge de montagne, en dortoirs confortables de 6 à 8 lits (intégralement rénovés à l'automne 2022).

Des douches sont accessibles, et limitées à 2'45" d'eau chaude par douche pour garantir une bonne gestion de l'énergie disponible sur place.

Attention, dans un souci d'économie d'énergie, il n'est pas possible de recharger vos téléphones au refuge : pensez à emporter une petite batterie externe !

Nous serons en pension complète à partir du premier soir. Le petit-déjeuner et le dîner seront pris à heure fixe dans la grande pièce commune du refuge, tandis que nous emporterons le pique-nique dans notre sac à dos. Tout est fait maison, adapté à la pratique de la randonnée, et préparé avec soin par nos gardiens Violette & Jérémie. Si vous avez un régime alimentaire particulier, merci de me prévenir en amont.

TRANSFERTS INTERNES

Co-voiturage entre la gare de Montdauphin - Guillestre et le Pont de l'Ariane le premier et dernier jour, soit environ 45 minutes de trajet.

N'hésitez pas à me communiquer vos horaires de train ou à me préciser si vous venez en voiture et combien de place vous avez de disponibles.

PORTAGE DES BAGAGES

PAS DE TRANSPORT DE BAGAGES : nous porterons tout notre équipement dans nos sacs à dos, restez minimalistes ! (cf. liste de matériel à prévoir)

DATES DU SÉJOUR

30/12/2024 au 01/01/2025

(3 jours / 2 nuits)

PRIX DU SÉJOUR

455€ / personne (hors frais de dossier)

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge de montagne, en chambre de 6 à 8 personnes
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 3, y compris le repas spécial nouvel an
- Le prêt d'une paire de raquettes, des bâtons, et du matériel de sécurité (sonde / pelle / DVA). Merci de me préciser si vous apportez votre propre matériel

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique de midi du Jour 1,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,

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/>

- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

Raquettes à neige, bâtons et matériel de sécurité (sonde / pelle / DVA)

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Équipement de randonnée

- Chaussures de randonnée imperméables et à tige haute (pas de chaussures type après-ski !)
- Sac à dos de randonnée d'une capacité d'environ 30L / 40L
- Si mauvais temps annoncé : sur-sac imperméable
- Gourde 1,5L / personne (pensez à la remplir avant le départ!)
- Optionnel : thermos et sachets de thé
- Crème solaire
- Lunettes de soleil

Vêtements à prévoir

- Un pantalon de randonnée hivernale (pas de pantalon de ski alpin, trop chaud et inadapté)
- Une première couche chaude et respirante (type merinos ou fibres techniques)
- Chaussettes hautes et chaudes adaptées à la randonnée
- Veste polaire
- Doudoune légère
- Veste de pluie type Gore Tex
- Bonnet, tour de cou et 2 paires de gants chauds
- Un collant/legging qui servira en cas de grand froid et pour les soirées au refuge
- Un t-shirt de rechange pour les soirées au refuge
- Sous-vêtements de rechange

Autres équipements à prévoir

- Sac à viande / drap de soie obligatoire
- Boules Quiès
- Affaires de toilette (un petit bout de savon, une brosse à dent et des pastilles dentifrice suffisent!)
- Petite serviette de toilette type microfibre
- Moyen de paiement pour les consommations personnelles (le refuge accepte la CB à partir de 10€ et vous pourrez régler toutes vos consommations en fin de séjour)
- Traitement médical personnel - Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Chargeur de téléphone et batterie externe (pas de possibilité d'accéder aux prises au refuge)

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

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/>

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 !

POUR EN SAVOIR PLUS

N'hésitez pas à me contacter ! Un groupe whatsapp sera créé début décembre pour faire connaissance et poser vos dernières questions concernant le séjour.

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/>