

HIVER 2024

LES BALCONS DU QUEYRAS

**Raquette en étoile en hôtel
7 jours, 6 nuits, 5 jours d'activité**

Pour ce séjour à raquette au cœur du Queyras, imaginez un instant un hôtel douillet, un panorama grandiose sur les montagnes enneigées, une cuisine du terroir, copieuse, au sein du superbe village de Saint-Véran, la plus haute commune d'Europe, dans le cadre exceptionnel du Parc naturel régional du Queyras. C'est au départ de cet hôtel que votre guide vous conduira en douceur à la rencontre des gens du coin, de la faune sauvage et des plus belles randonnées à raquette du Parc du Queyras.

Grâce à un minibus, il vous emmènera découvrir plusieurs vallées du Queyras, pour profiter d'autres paysages, d'autres sensations... il vous fera partager ses connaissances sur la neige, sur l'histoire locale, l'artisanat, l'architecture du massif... et saura vous transmettre les rudiments techniques pour profiter de cette merveilleuse activité hivernale qu'est la raquette !

Pour vous permettre d'accéder plus facilement à cette découverte de la raquette, nous organisons également notre séjour sur une formule plus courte en 4 jours. Vous choisissez vos dates d'arrivée et de départ en fonction de vos disponibilités.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil

RDV à 19 h 30 à l'hôtel (voir plus loin la rubrique « accueil » de la fiche pratique).**

Jour 2 : Les balcons de Saint-Véran : mise en jambes et initiation DVA

Pour ce premier jour, vous allez faire connaissance avec votre groupe, votre accompagnateur et surtout votre matériel ! Vous pourrez ainsi apprendre à utiliser le DVA (DéTECTEUR de VICTIMES d'Avalanches), mais également appréhender la marche avec des raquettes à neige ! Donnez-vous le temps de vous acclimater à l'altitude ainsi qu'au froid sec du Queyras. N'oubliez pas de profiter du panorama sublime qui vous entoure, au milieu des alpages de la Gardiole, à plus de 2200m d'altitude.

Dénivellations : + 300 m, - 300 m, Horaire : 4 h

Jour 3 : Le Pont de Lariane (1990m)- Le vallon du Longet: rencontre avec la nature sauvage.

Aujourd'hui, vous allez côtoyer un petit coin de paradis où la nature est encore préservée... Ce vallon alterne forêts et alpages et suivant notre forme, nous pourrons rejoindre le dessous du col ou bien la crête face au Pic de Château Renard connu pour son observatoire astronomique. Laissons-nous guider par le bruit du craquement de la neige sous nos pas, éblouir par l'immensité vierge et brillante et peut être que sur les falaises environnantes, nous apercevrons un chamois ou un éterlou moins farouche.

Dénivellations : + 450 m, - 450 m Horaire : 4 h 30

Jour 4 : Le Raux (1 919 m) - Pont du Moulin (1 849 m) : de balcons en sommets, la croix de Curlet

Cette balade va vous époustoufler du début à la fin. Votre accompagnateur vous glissera le secret pour différencier les pins cembro et les mélèzes au sein d'une des plus belles forêts du Queyras. Le vent, venu d'Italie, vous piquera le visage lorsque vous avancerez fièrement le long de la crête avant de rejoindre la croix de Curlet avec une vue plongeante sur le village de Saint Véran. Enfin, vous vous laisserez happer par les contes de la vie traditionnelle du plus haut village d'Europe, entre cadrans solaires et fontaines en bois...

Dénivellations : + 480 m, - 480 m, Horaire : 4 h 30 min

Jour 5 : Arvieux - Brunnissard (1 800 m) - les Chalets de Clapeyto (2 250 m) : Chalets de carte post

Vous voyez ces cartes postales typiques que l'on envoie lors de ses vacances hivernales, celles avec des chalets en bois au milieu d'immensités de neige poudreuse ? On aimerait pouvoir se rouler dans cette neige à l'infini. Eh bien, lorsque vous arriverez devant les chalets de Clapeyto ce sera exactement ça ! Tout n'est que beauté, calme et sérénité, au milieu de ce cadre grandiose. Prenons-en plein les mirettes, tout en cheminant entre petits plateaux et vallons harmonieux, entre deux glissades sur cette neige soyeuse.

Dénivellations : + 500 m, - 500 m, Horaire: 5 h

Jour 6 : La Rua (1 700 m) - Sommet Bûcher (2 254 m) : Vue à 360° sur le Queyras

Un deuxième sommet nous attend, et pas des moindres ! Du haut du sommet Bûcher, nous admirerons une vue à 360° sur les cimes et vallons alentours... De quoi nous faire tourner la tête ! Après cette ascension, un peu de réconfort et de chaleur avec un bon pique-nique et un thé chaud. Pour clore cette journée riche en émotions, n'oublions pas de se retrouver autour du traditionnel verre de fin de journée, moment de partage convivial tant attendu !
Dénivellations : + 500 m, - 500 m, Horaire: 4 h 30 min

Jour 7 : Fin du séjour après le petit-déjeuner.

C'est ici que nous nous quittons ! Vous rejoignez la gare de Montdauphin-Guillestre via un bus local (départ de Saint-Véran vers 8 h 15). Mais ce n'est qu'un aurevoir, le Queyras vous attend pour de prochaines explorations...

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ne prenez pas ce programme pour argent comptant ! En fonction de la météo, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme. Votre accompagnateur connaît tous les recoins du massif comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de fréquentation importante sur certains sentiers. Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservés...

Pour les deux séjours de fin de l'année du 23/12 au 29/12/2023, et du 30/12 au 05/01/2024, l'arrivée se fait le samedi au soir au lieu du dimanche soir habituellement et le séjour se termine le vendredi matin au lieu du samedi matin habituellement.

Pour la soirée du réveillon de la nouvelle année, la soirée du réveillon est comprise : repas de fête et soirée dansante.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV à 19 h 30 à votre hébergement le jour 1. Départ tous les dimanches.

Vous recevrez une convocation le jeudi ou vendredi avant votre départ précisant les modalités du rendez-vous et différents numéros de téléphone (Contact du Guide et contact d'urgence).

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir l'hôtel au 04 92 45 82 42 ou le numéro d'urgence qui vous sera communiqué lors de votre réservation ou votre guide.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée nous précisez si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

Si vous souhaitez arriver la veille à Saint-Véran

Merci de nous indiquer lors de votre inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire. Nous vous logerons chez notre partenaire ou dans un hébergement proche en fonction des disponibilités.

Arrivée en train :

Option comprise dans le tarif, sur réservation

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 18 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous.

Merci de nous contacter dans le cas où certains trains, arrivant pour l'horaire de 18h30, seraient complets.

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillevestre, sur la ligne vers Briançon.

Informations et horaires : <https://www.sncf-connect.com/>

Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour.

Le nombre de places étant limité, tous changements devront être signalés au plus tard 72h avant votre arrivée (Soit le jeudi soir dernier délais)

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : Ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillevestre
- Train de jour : Ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillevestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV Ligne Paris - Turin. Arrêt Oulx
 - Arrivée à la gare italienne d'Oulx (Ligne Paris-Turin)
 - À Oulx, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Renseignement et réservation : www.autocars-imbert.com - 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

Nota : attention, certaines propositions d'horaires par internet vous font passer par Aix-en-

Provence ou Marseille, ce qui est beaucoup plus long. Il faut bien se renseigner et privilégier les accès par les gares de Valence ou de Grenoble.

NOTE IMPORTANTE

Au moment où nous élaborons cette fiche les horaires hiver ne sont pas encore connus. Pour information, le train Paris / Valence arrivait habituellement autour de 18 h 20.

Accès à l'hôtel lorsque vous arrivez en bus local (hors navette agence)

Depuis la gare vous pourrez utiliser les navettes régulières entre la gare et le Queyras. Les horaires 2023-2024 ne sont pas encore disponibles à la période de conception de cette fiche. Attention, en période de basse saison, les navettes sont moins régulières voire inexistantes.

Nous vous invitons à consulter le site Zou lors de l'organisation de votre voyage et avant réservation de vos billets de train, au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr

Arrivée à Saint-Véran environ 1 h après le départ de la gare. L'arrêt du bus est à l'entrée du village à environ 600 m de l'hébergement. Vous pouvez utiliser la navette intra-village qui dessert les hébergements (voir avec le chauffeur) ou accéder à pieds à l'hôtel (environ 15 min de marche). Attention, généralement il y a une navette le matin (vers 9 h 30) et une navette l'après-midi (vers 15 h 30).

Arrivée en voiture :

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.

2e possibilité : depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

4e possibilité : Par Chambéry - Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).

Au péage à la sortie du tunnel coté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana - Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

Contact répondeur « État des routes »

Les équipements neige (pneus neige ou chaines dans le coffre) sont maintenant obligatoires à partir du 1^{er} novembre jusqu'au 30 mars. Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le site : <https://inforoute.hautes-alpes.fr>

Accès au Queyras

De Guillestre et la D 902 direction le Queyras. Remonter les gorges du Guil pour rejoindre Château-Queyras (forteresse) et Ville-Vieille (environ 20 km). Au carrefour giratoire (maison de l'Artisanat) tourner à droite en direction de Saint-Véran. (www.viamichelin.fr).

Accès à l'hôtel

Lorsque vous arrivez au carrefour en aval du village (grand parking à droite de la route et magasin « La Carotto » à proximité) il vous faut emprunter la route sur votre gauche pour atteindre l'hébergement. Il est interdit d'accéder au cœur du village en véhicule, nous vous conseillons de vous garer au parking proche de l'arrêt du bus situé à l'entrée du village à environ 150 m de l'hébergement.

Parking

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking proche de l'hôtel durant le séjour (c'est le plus pratique).

Arrivée en bus :

Possibilité de rejoindre le Queyras en car en utilisant la « navette des neiges » depuis Marseille et Paris :

Depuis Paris : Départs réguliers les vendredis / samedis / dimanches

Depuis Marseille : Départs réguliers les vendredis / samedis

Ces lignes seront effectuées avec des cars Grand Tourisme de dernière génération répondant aux normes Euro 5 et 6.

Plus de renseignements et réservation directement auprès du transporteur.

www.autocars-imbert.com

DISPERSION

Fin du séjour le samedi matin après le petit-déjeuner.

Pour les participants utilisant le train, transfert avec le bus local (compris dans votre séjour) en gare de Montdauphin-Guillestre (départ de Saint-Véran à 8 h 15)

Pour info, correspondances avec les lignes suivantes :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix-en-Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx - Paris via Briançon.
 - Depuis le Queyras, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement la gare de Oulx. Renseignement et réservation : www.autocars-imbert.com - 04 92 45 18 11

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com/>)

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

2 chaussures.

Accessible à tous.

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière

de 300 à 600 m de montée et/ou descente pour 3 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Ce séjour est destiné à être une initiation ou une redécouverte des plaisirs de la balade à raquette et autres glissades dans la neige ! Pas de panique, votre accompagnateur est là pour vous guider et vous rassurer, quel que soit votre niveau physique.

HEBERGEMENT

Hôtel **

Ce n'est pas tous les jours qu'on a la chance de dormir dans le village le plus haut perché d'Europe ! A plus de 2 000 m d'altitude, sentez comme l'air est pur et vivifiant ! Saint-Véran est synonyme de nuits sous le signe des innombrables étoiles suspendues au plafond cosmique...pour mieux vous faire rêver !

L'hébergement que nous avons choisi pour vous est situé dans le village et offre une vue splendide sur la vallée et les sommets enneigés. Il est idéalement situé pour démarrer de nombreuses randonnées sans effectuer de longs trajets. Vous y retrouverez la générosité et la chaleur des gens du Sud auprès de vos hôtes, Valérie, Luc et leur fils Antoine. Ce lieu sera votre petit cocon durant votre séjour dans le Queyras. Il y en a pour tous les goûts ; pour les amateurs d'une bonne bière locale ou une boisson chaude à la fin de la randonnée, ou bien les adeptes d'une séance de sauna pour détendre ses muscles, ou encore les sportifs et les compétiteurs, qui pourront s'en donner à cœur joie dans la salle de gymnastique et de ping-pong... Après le repas, vous aurez le loisir de prolonger la soirée dans le salon TV autour d'un vieux classique, à moins que vous ne préfériez-vous nicher dans la bibliothèque pour profiter d'un moment au calme. N'hésitez pas à prendre l'air le long des terrasses et balcons extérieurs pour profiter du spectacle donné chaque soir... le coucher du soleil magistral dans l'air vivifiant !

Deux formules d'hébergement vous sont proposées :

- En chambre de 2 personnes (draps et linge de toilette fournis) ou single selon les disponibilités.
- En chambre partagée avec 4 personnes (draps fournis et linge de toilette fourni). La chambre est souvent composée de deux lits bas et deux lits superposés. **Attention, sur cette formule économique, le ménage et le changement du linge est effectué uniquement en fin de semaine à la fin du séjour.**

La restauration

La nourriture en randonnée est un sujet primordial, pour avoir suffisamment d'énergie pour marcher plusieurs heures durant, mais également car c'est important pour le moral ! Comme dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous avons à cœur de choisir des partenaires qui sont en accord avec nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous œuvrons auprès d'eux afin qu'ils tendent vers cet idéal, et leurs efforts sont remarqués peu à peu. Le changement met parfois du temps à s'installer durablement, alors soyez indulgents envers eux. Faisons preuve de patience et donnons le temps aux habitudes d'évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

Dans la mesure du possible, les produits employés sont frais, locaux (circuits courts privilégiés) et de saison, voire bio. Le tout, agrémenté dans une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici on cuisine à l'huile d'olive !).

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques de notre massif : pâté artisanal de la charcuterie d'Abriès, fromages issus de la fromagerie de Château-Queyras, croquettes et tartes du Queyras provenant de l'Alpe Gourmande à Guillestre, etc.

SOIRÉES DES REVEILLONS

Pour la semaine de Noël, vous pourrez déguster un menu complet autour des spécialités régionales et traditionnelles, et baigner dans une atmosphère conviviale au milieu d'innombrables lampions et autres décorations maison. Service à l'assiette.

Le soir de la Saint Sylvestre, quand-à-lui, sera organisé autour d'un apéritif enrichi d'amuse-gueules à n'en plus finir ! Ceci sera servi sous forme de buffet à volonté (gambas, huîtres, noix de Saint-Jacques, foie gras, viandes, fromage, desserts...). Les vins sont non compris et pourquoi pas déguster certains digestifs locaux, puis laissons place aux danseurs endiablés et autres démons de minuit pour enflammer la piste de leurs talents, jusqu'au bout de la nuit...(sans exagération car il faudra se lever pour une randonnée en raquette détox) .

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur les différents départs de randonnée se feront en minibus, conduit avec douceur de votre accompagnateur. Précisez si vous êtes sujets au mal des transports afin de passer devant et de profiter de la bande son choisie par le pilote. Prenez votre mal en patience, cela ne durera pas longtemps, et profitez des paysages à couper le souffle à chaque virage.

PORTAGE DES BAGAGES

Sur ce séjour, vous randonnez en étoile.

Bref vous n'avez pas à porter vos affaires car **votre bagage reste à l'hôtel**. Donc, pas de sac à dos volumineux à porter (ouf !). Nous vous demanderons seulement d'ajouter dans votre sac le matériel indispensable à votre sécurité dans le milieu enneigé, composé d'une pelle à neige et une sonde repliée sur elle-même (matériel distribué par votre guide le premier jour). Vous devrez donc prévoir **un petit sac à dos d'environ 35 à 38L**, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, un thermos pour réchauffer l'ambiance, etc.

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 12 personnes

Si vous êtes un groupe constitué :

Vous souhaitez profiter de ce séjour pour partager des moments de découverte en famille, entre amis, avec votre association ou votre comité d'entreprise ? N'hésitez pas ! Comme dit l'adage, plus on est de fous, plus on rit ! Vous pourrez ainsi créer des souvenirs impérissables avec des personnes de votre entourage.

Contactez-nous et nous étudierons votre demande, y compris à des dates autres que celles programmées (devis proposé en fonction du nombre de personnes).

ENCADREMENT

Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider !

Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et **spécialiste du Queyras**, qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne. Chacun d'entre-eux possède sa propre personnalité et saura attirer votre attention sur les détails merveilleux que cache la nature, comme autant de trésors à contempler : l'observation des rapaces et des mammifères au détour d'un sentier, les innombrables espèces de fleurs et arbres dont le massif regorge, l'art de conter les histoires et anecdotes insolites de chaque village, etc.

Avant tout, il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain, son attention pour chaque détail. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de plaisir et de lâcher-prise !...

SÉCURITÉ

Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous !

Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés aux premiers secours et en cas de mauvaise glissade sur la neige, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !... Votre sécurité sera assurée également par le matériel de sécurité spécifique aux activités en milieu enneigé qui vous sera confié individuellement (voir paragraphe suivant).

MATERIEL FOURNI

Afin de ne pas vous enfoncer dans la neige, nous vous dotons d'une paire de raquettes TSL ainsi que de bâtons de marche. Ainsi équipé, vous serez prêt à gambader dans la neige, qu'elle soit fraîche ou bien durcie. Les petits crampons dont les raquettes sont munies vous permettront de vous agripper à la neige gelée tel un bouquetin ! Pour profiter au mieux de l'expérience, vous aurez une paire adaptée selon votre corpulence : raquettes petit tamis pour les petits gabarits de moins de 55kg et grand tamis pour les grands gaillards de plus de 80/85kg (sans oublier les quelques kilos du poids du sac bien évidemment !).

En termes de matériel de sécurité, il est indispensable lors d'activités en milieu enneigé d'être équipé d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanches). Ce boîtier électronique sera à porter directement sur vous, sous votre veste. Dès le premier jour, votre accompagnateur vous expliquera son fonctionnement et vous assisterez à un étrange ballet de raquetistes sur fond sonore de bips plus ou moins intenses. Nous vous confierons également une petite pelle à neige démontable et une sonde repliable, auxquelles vous devrez faire une place impérativement dans votre sac à dos. Ne vous inquiétez pas, en cas de fortes chutes de neige, nous ne vous demanderons pas de déneiger devant l'hébergement à l'aide de ces « mini-pelles » ! Les services de déneigement avec leurs impressionnants chasse-neiges sont là pour ça.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! Que ce soit pour vous fondre dans le paysage, tel un lièvre variable en pleine chasse, ou bien pour vous rouler dans la neige (volontairement, cela va sans dire !), vous devrez impérativement suivre le **principe des 3 couches**, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- un sous-pull ou tee-shirt à manches longues en matière respirante type laine de mérinos ou sous-vêtement thermique,
- une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Pour le bas du corps, si vous êtes très frileux-se, vous pouvez de la même manière enfiler un **sous-vêtement thermique ou caleçon en mérinos**. Par-dessus, vous pourrez mettre un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la raquette. **Les k-ways**

et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

Ce principe peut être adapté suivant vos préférences et au vu de la météo, bien entendu ! Par un temps radieux, en fournissant un effort continu, le sous-pull peut suffire. Si le temps se dégrade, vous pourrez ajouter votre veste imperméable. Si vous êtes pris dans une tempête (et que votre guide ne vous laisse pas profiter d'une journée à barboter dans le sauna), alors enfiler vos 3 couches et allez braver le froid, tel Mike Horn durant sa traversée du grand Nord. En tant que randonneur aguerri, vous n'êtes pas sans savoir que **le coton est à proscrire**. Il vaut mieux préférer des matières qui sèchent rapidement, type laine (mérinos), soie ou fibre synthétique.

Attention, les combinaisons de skis ne sont pas du tout adaptées à l'effort intense de la pratique de la raquette (eh oui, vous allez transpirer !). Trop chaudes et encombrantes, mieux vaut donc les éviter.

L'équipement parfait du raquettiste :

- 1 bonnet et/ou un tour de cou multifonction type BUFF©,
- 1 paire de gants chauds ou moufles (prévoir 1 paire de rechange) + une paire de gants fins en soie ou mérinos pour les plus frileux,
- 2 tee-shirts manches courtes/longues adaptés à l'effort (en matière respirante),
- 1 veste en fourrure polaire,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche (type gore-tex ou équivalent),
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 caleçon chaud type mérinos ou sous-vêtement thermique,
- 1 surpantalonn imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent),
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée ou type chaussettes de ski, hautes et chaudes.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 35/38 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale,
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. (Des chaussures étanches type Gore-tex à minima en cuir vous permettront de garder vos petits petons au sec. Fausse bonne idée : les bottes ou après-skis qui ne sont pas adaptées pour se fixer sur les raquettes !),
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe,
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4,
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver,
- 1 gourde
- 1 gobelet, 1 couteau/fourchette repliable pour les pique-niques,
- des vivres de course de votre préférence
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour),
- 1 couverture de survie,
- crème solaire sans nanomatériaux indice 4 et écran labial,
- un canif,
- un sifflet.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des

différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour vous sentir comme à la maison le soir, n'oubliez pas :

- Votre nécessaire de beauté indispensable pour vous bichonner,
- Vos affaires de rechange pour vous parer de vos plus beaux atouts,
- 1 lampe frontale ou de poche pour dévorer votre livre favori jusque tard dans la nuit,
- Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles,
- Un maillot de bain pour vous délasser les jambes dans le sauna après la randonnée.

En cas de petits bobos (votre guide aura également une pharmacie collective) :

- vos médicaments habituels,
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence,
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
-

DATES ET PRIX

7 jours, 6 nuits, 5 jours de raquette

Du dimanche soir au samedi matin

Sauf séjours de fin d'année, dates spécifiques

Hébergement en hôtel, chambre de 2 personnes

(Avec bain ou douche + WC /draps et serviette fournis)

Hébergement en chambre partagée de 4 personnes

(Avec douche + WC / draps et serviette fournis)

Sauna de l'hôtel mis gracieusement à votre disposition.

Merci de nous préciser lors de l'inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire.

Options :

Option Chambre individuelle pour la semaine : 150 € /pers

Nuit supplémentaire, en chambre de 2 et en demi-pension :

- Haute saison (Vacances scolaires*) : 95 € par personne
- Basse saison (Hors vacances scolaires*) : 85 € par personne

Nuit supplémentaire, en chambre single et en demi-pension :

- Haute saison (Vacances scolaires*) : 115 € par personne
- Basse saison (Hors vacances scolaires*) : 105 € par personne

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche soir au samedi matin (sauf pour les deux semaines comprenant Noël et Nouvel An qui sont exceptionnellement du samedi soir au vendredi matin)
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et des bâtons
- Le transfert de la gare à l'hôtel le jour 1 et de l'hôtel à la gare le jour 7
- Les transferts nécessaires au programme des randonnées
- La taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances

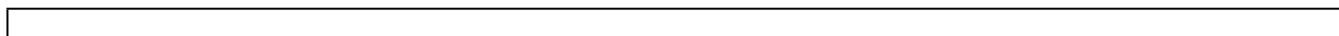
PARTENARIAT

Raidlight Vertical

Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : RAIDLIGHT VERTICAL.

Bénéficiez de **20%** de réduction avec le code **RANDHORIZONS2023**.

Rendez-vous sur le site internet www.raidlight.com.



RESEAU

Vagabondages

VAGABONDAGES est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle. Signataires de la présente charte, ils s'engagent :

- À assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau VAGABONDAGES, l'organisation des séjours qu'ils proposent,
- À offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé,
- À constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion,
- À respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession,
- À honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un souci constant de perfectionnement de la qualité des séjours.