

AUTOMNE 2018

## WE TRAIL ENTRE ELLES « Queyras »

Trail (et Rafting) - hébergement en gîte d'étape et Refuge

2 jours, 2 nuits, 2 jours d'activités

Du vendredi 5 au dimanche 7 octobre



Le Queyras ( attention ne prononcez pas le « s » à la fin !).

Ce très beau massif compte de nombreux sommets à plus de 3000m d'altitude. Il abrite la plus haute commune d'Europe « St Véran » à 2042m au-dessus de laquelle nous dormirons le samedi soir.

De par sa situation géographique très enclavée, il a su rester très authentique et sa nature est encore bien préservée notamment grâce à son statut de parc régional.

À coup sûr nous pourrons courir après des chamois et des bouquetins, avec plus de chance nous croiserons le Lagopède alpin ou encore la Salamandre de Lanza.

Les paysages rencontrés sont grandioses et le terrain idéal pour trailer et s'amuser.

# **PROGRAMME**

## **Vendredi 5 octobre - rendez-vous à 19h00 au gîte 7 degrés EST**

Accueil des participantes, présentation du programme, surprises d'Isabelle, diner et nuit au gîte.

## **Samedi 6 octobre : journée Trail en itinérance pour rejoindre le Refuge de La Blanche**

Petit déjeuner au gîte

9h00 2 Groupes de niveaux sont effectués puis départ avec un petit sac contenant le pique-nique et les affaires du soir pour une journée de Trail sur un magnifique parcours.

Le but de la journée est de rallier le refuge de la blanche 2500m depuis le hameau de l'Echalp 1700m (départ du gîte). Le parcours est très varié en commençant par de magnifiques forêts de Mélèzes puis la traversée des Lacs d'Altitude protégés du vallon de bouchouse. La distance minimale à parcourir pour la journée est de 15km pour 1500mD+. Pas d'inquiétude toutefois, il y a de quoi s'amuser en plus suivant les conditions de forme et la météo avec l'ascension du pain de sucre (3208m d'altitude +400D+) ou encore le tour de la tête de Toillies (+800D+).

17h00 Séance de cryothérapie dans le lac bordant le refuge (possibilité de baignade fraîche)

19h00 Diner et soirée animée endiablée au refuge ouvert juste pour nous !

## **Dimanche 7 octobre : matinée trail descendante pour rejoindre un site de rafting pour l'après-midi**

Petit déjeuner au refuge

8h30 départ du refuge pour parcours descendant jusqu'à la vallée du Guil. 17km pour 300mD+ et 1500D-

Au programme course avec les Bouquetins et tétras-lyre en passant par St Véran

12h30-13h30 Repas tiré du sac

14h00-16h30 Rafting sous forme de challenge par équipe de 5 avec une descente reconnaissance puis une course sur un parcours très ludique dans les gorges du Guil

16h30 retour au gîte au parking pour récupérer les voitures (en minibus)

*Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, enneigement, etc.), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort*

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL**

**Le vendredi à 19h00 au gîte 7 degrés EST**

Hameau de l'Echalp

05460 ABRIES-RISTOLAS

Tel : 04 92 46 82 07

**Coordonnées GPS 44°45.606'N 006°59.632'E**

### **Accès voiture :**

Le gîte est situé quasiment au bout de la route qui suit la vallée du Guil.  
Accès possible du nord par le col de l'Izoard ou du Sud par Guillestre.

**Accès train :** Gare de Montdauphin – Guillestre puis 50min de voiture jusqu'au gîte. Ce transfert peut être effectué par minibus moyennant un supplément de 10€ allé retour ( à payer sur place). Dans la limite de 8 places.

### **DISPERSION**

**Le dimanche à l'issue du rafting.**

### **NIVEAU**

**Niveau physique :** Être capable de faire 15km et 1500 de dénivelé positif dans une journée.

### **HÉBERGEMENT**

Gîte 7 degrés EST

<http://www.gite-7degresest.com/>

Refuge de la Blanche

<http://www.refugedelablanche.com/>

### **TRANSFERTS INTERNES**

Pas besoin de voiture durant le séjour. Le seul transfert sera celui des conductrices jusqu'à leurs voitures le dimanche en fin d'après midi grâce au minibus du moniteur.

### **GROUPE**

24 personnes **maximum + Isabelle FABRE (bien sûr)**

### **ENCADREMENT**

Martin (weekend TEE jura Trail juillet 2017 et ski nordique janvier 2018) et 1 autre accompagnateur en montagne diplômé d'Etat. 2 groupes de niveaux seront mis en place pour les sorties trails, des ateliers techniques et ludiques pourront être mis en place.

### **ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR**

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)



1 Sac à dos de trail pour la journée qui doit pouvoir contenir :

- le repas froid du midi
- votre poche à EAU
- des barres énergétiques, gels... que vous devrez apporter.
- Couverture de survie
- veste imperméable et coupe-vent (selon météo annoncée)
- couche thermique type polaire ou mini doudoune (selon météo annoncée)
- maillot de bain
- sifflet
- un grand sac plastique (sac-poubelle) pour protéger le tout en cas de mauvais temps.
- Le sac de couchage n'est pas nécessaire, il y a des couvertures ou des couettes dans le gîte et le refuge, néanmoins il est IMPERATIF de prendre un drap sac (sac à viande)
- Lunettes de soleil, crème solaire pour le visage et les lèvres.
- lampe frontale

- Mini serviette et nécessaire de toilette, un peu de papier hygiénique, petite pharmacie personnelle (aspirine, pansements, élastoplaste, compeed (double peau) pour les ampoules)

Une pharmacie de premiers secours est prévue dans le sac de chaque encadrant.

Vivres de courses, fruits secs, chocolat, barres de céréales (non fourni) sont toujours appréciés. (Ainsi qu'une petite spécialité de votre région à partager. Vive les échanges !)

#### 2 Matériel de Trail

- Chaussures
- Prévoir haut et bas en long et en court suivant la météo, n'oubliez pas que nous monterons quasiment à 3000m d'altitude. Pour vous faire une idée des températures regarder la veille de partir le site météo pour le col agnel: <https://www.meteoblue.com/fr/meteo/prevision/semaine/col-agnel-france-3038609>
- Batons (si vous avez l'habitude)

#### 3 Matériel de Rafting :

- Il sera entièrement fourni (combinaison, casque, pagaie, embarcation, chaussettes néoprène). Toutefois il est préférable d'utiliser ses chaussures de trail pour l'activité.

## DATES ET PRIX

Dates du Dimanche au Vendredi	Prix par personne
Du 5 au 7 octobre 2018	260 €

### LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour
- Les 2 demi-pensions (dîner, nuitée et petit déjeuner)
- Les 2 pique-niques du samedi et dimanche midi
- L'accompagnement par 2 accompagnateurs en montagne diplômés d'Etat (suivant effectif du groupe)
- L'encadrement par des brevets d'état et le matériel pour l'activité rafting

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance annulation assistance rapatriement interruption de séjour 3.9%
- Les transferts
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend »

## POUR EN SAVOIR PLUS

### CARTOGRAPHIE

Geoportail : <https://www.geoportail.gouv.fr/carte>

1 / 25 000 IGN 3637OTR MONT-VISO/SAINT-VERAN/AIGUILLES/PNR DU QUEYRAS

### ADRESSES UTILES

Itinéraire : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

**SNCF** : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

**Covoiturage** : un tableau sera mis en ligne pour que vous puissiez vous organiser pour covoiturer.

**Parc Naturel du Queyras** : <http://www.pnr-queyras.fr/>

# **INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES**

**Pour toute question sur le contenu du séjour, contactez Martin :**

[martin.romarie@gmail.com](mailto:martin.romarie@gmail.com)

0637107761

## **INSCRIPTION**

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucuns frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

## **ANNULATION**

### **De notre part :**

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

### **De votre part :**

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

## **ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION**

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

## **L'ASSURANCE ANNULATION**

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

**Les évènements garantis sont :**

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

**Cas particuliers concernant les voyages à l'étranger**

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

**L'ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SEJOUR :**

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

**Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :**

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

**ESPACE EVASION**

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex