

# France

TOUR DU QUEYRAS À RAQUETTES, EN HÔTEL

Code voyage : **FQUETH**



RAQUETTES

A partir de **1 195 €**



**Voyage en petit groupe**



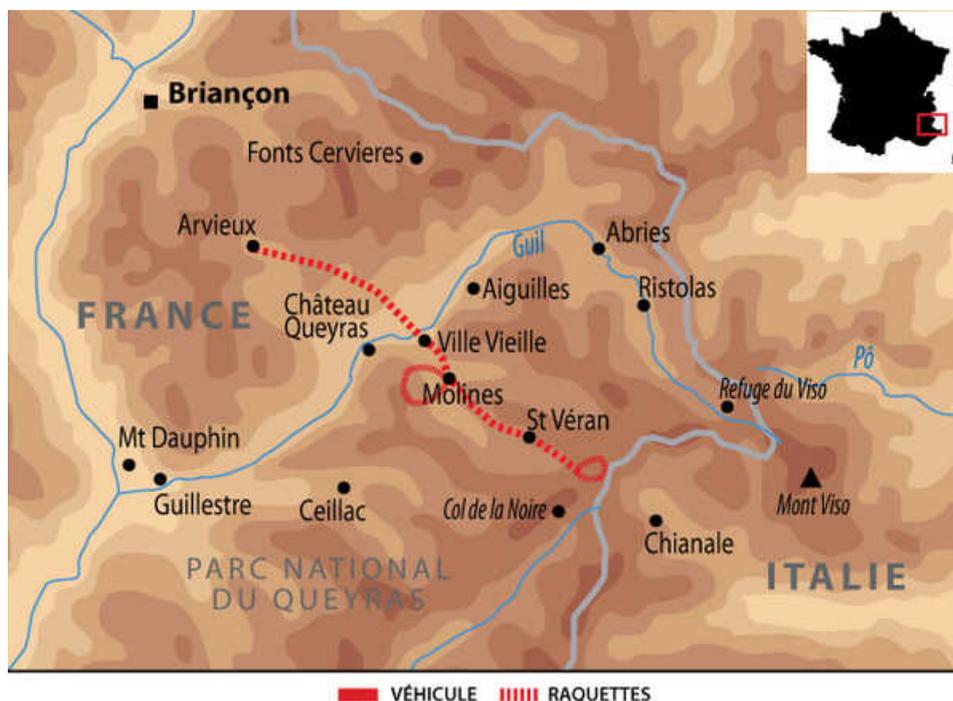
Niveau : **2/5**



**7 jours**

Limité à un petit groupe de 8 personnes maximum, ce séjour nous fait découvrir les trois plus belles vallées du parc naturel régional du Queyras : le Val d'Azur, le Haut Guil et la vallée de Saint Véran, plus haute commune d'Europe. Chaque soir, nous dormons en chambre privative dans de petits hôtels familiaux confortables et chaleureux : 2 nuit à Arvieux (Val d'Azur) en hôtel 4\*, 2 nuits à Abriès (Haut-Guil) en hôtel 2\* et 2 nuits à Saint-Véran en hôtel 2\*

Guidés par notre accompagnateur en montagne, nous randonnons dans les plus beaux endroits de son pays et il nous fait partager ses connaissances sur la neige, l'histoire, le patrimoine local, l'architecture du massif. Il nous transmet aussi les rudiments techniques et sécuritaires pour profiter de cette merveilleuse activité hivernale qu'est la raquette !



#### POINTS FORTS

- Un tour dans le Queyras en chambres de 2 en confort hôtelier !
- Un hébergement grand confort en hôtel 2\* et 4\*
- Accès pendant 4 soirs à l'espace bien-être
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.

# Jour par jour

JOUR 1

## ARVIEUX

RDV à 18 h 30 en gare de Guillestre. (Voir la rubrique «RDV» de la fiche pratique). Accueil puis transfert dans la vallée d'Arvieux. Présentation du séjour par votre accompagnateur. Distribution du matériel.

DÉTAIL

**Hébergement :** Hôtel  
**Déjeuner :** libre

JOUR 2

## LE VAL D'AZUR : LE LAC DE ROUE ET LA DOUCE CRÊTE DE CATINAT

Cette journée nous permet de découvrir un site splendide qui dégage une atmosphère particulière... certains le comparent aux espaces sauvages des lacs canadiens ! Nous apercevons au loin le petit hameau perché de Souliers où une certaine tradition agricole perdure. Ici vivent encore une quinzaine d'habitants accrochés à leur terre !

DÉTAIL

**Marche :** 4h30  
**Dénivelé positif :** 300 m  
**Dénivelé négatif :** 300 m  
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 3

## LE VAL D'AZUR : LES CHALETS DE CLAPEYTO

Là-haut dans la montagne, au bout de la vallée se trouve les chalets d'alpage qui autrefois accueillait les habitants le temps des estives. En hiver, cet alpage devient le paradis des randonneurs en raquette : des chalets dispersés dans la montagne, de la neige accumulée sur les toits, un vrai paysage de carte postale. En fin de journée, transfert dans la vallée du Haut-Guil, nuit à Abriès.

DÉTAIL

**Marche :** 5h30  
**Dénivelé positif :** 550 m  
**Dénivelé négatif :** 550 m  
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 4

## HAUT-GUIL : UN BALCON SUR LE MONT-VISO, L'ALPAGE DE LA MÉDILLE

Cette journée se déroule sur la partie Est du Queyras, avec en point de mire le géant du Piémont : Le Mont Viso (3 841 m). Si cette journée est marquée par son panorama exceptionnel, c'est aussi une journée où nous devons lever les yeux de nos raquettes afin de ne pas rater les chamois qui se reposent paisiblement au soleil !  
Nuit à Abriès.

DÉTAIL

**Marche :** 4h30  
**Dénivelé positif :** 400 m  
**Dénivelé négatif :** 400 m  
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 5

## VALLÉE DE MOLINES – LE SOMMET BUCHER

Court transfert en direction la vallée de Molines et de Saint Vêran. Pour découvrir cette vallée, nous vous proposons de rejoindre un point de vue panoramique sur l'ensemble du massif : le Sommet Bucher. Notre montée est également récompensée par un alpage agréable propice à la déambulation contemplative, en particulier quand nous découvrons la petite cabane de Clos l'Henri. En fin de journée, nous rejoignons la plus haute commune d'Europe : Saint-Vêran à 2 040 m d'altitude !  
Nuit à Saint-Vêran.

DÉTAIL

**Marche :** 4h30  
**Dénivelé positif :** 500 m  
**Dénivelé négatif :** 500 m  
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 6

## CRÊTE DU CURLET - SAINT-VÉРАН (2 040 M)

Nous terminons la semaine en prenant un peu de hauteur pour rejoindre en raquette la crête de Curlet (2301 m). Pour atteindre ce petit sommet et avoir notre regard qui s'ouvre sur un superbe panorama sur le village de Saint-Vêran et sur les cimes frontalières avec l'Italie, il nous faut dépasser une incroyable forêt de mélèzes et ponctuée de pins cembro niche d'un oiseau emblématique : le Casse-noix moucheté.  
Nuit à Saint-Vêran.

DÉTAIL

**Marche :** 5h  
**Dénivelé positif :** 600 m  
**Dénivelé négatif :** 600 m  
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 7

## DISPERSION APRÈS LE PETIT DÉJEUNER

Pour les participants utilisant le train, transfert en bus local en gare de Montdauphin-Guillestre (départ de Saint-Vêran vers 8h15).

DÉTAIL

**Déjeuner :** libre  
**Dîner :** libre

## À NOTER

- En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toute autre raison indépendante de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme.
- Ce voyage a été construit en collaboration avec Atalante et nos partenaires locaux, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.

# Dates & prix

## AUCUN DÉPART N'EST PRÉVU POUR L'INSTANT

(informations au 26/04/2024)

### Le prix comprend

- La pension complète du repas du dimanche soir au petit déjeuner du samedi matin
- L'hébergement en hôtels 2 et 3\* (base chambre double/twin à partager)
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'état
- Le transport des bagages
- Les transferts en minibus décrits au programme de randonnées
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et bâtons
- Le transfert en aller-retour de la gare au lieu de rendez-vous
- L'accès au sauna et spa si les restrictions pour cause COVID sont enlevées
- L'accès à la piscine et jacuzzi

### Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de transport A/R de votre domicile à la gare ou lieu de rendez-vous

### À payer sur place

- Les boissons pendant et hors repas
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires à l'équipe d'encadrement sur place (à votre discrétion)
- Le déjeuner du jour 1 et les repas du jour 7



### Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

# + Options

- option chambre individuelle : 205 euros/pers. en basse saison et 245 euros/pers. en haute saison (sur demande et sous réserve de disponibilité)

# Détail du voyage

## NIVEAU

Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 400 à 600 m en montée et/ou descente. Pas de difficultés techniques particulières. 4h à 5 heures de marche environ avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique nique, vêtement chaud, thermos...).

Les terrains abordés restent à la portée de tous et votre accompagnateur est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la balade à raquettes

Exceptionnellement, il sera toujours possible en cas de défaillance de faire une étape avec le véhicule qui transfère les bagages et rejoindre le groupe le soir

## ENCADREMENT

Nos randonnées sont encadrées par un guide accompagnateur, spécialiste du Queyras.

Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Ce voyage est réalisé en collaboration avec des partenaires. Vous pouvez être amenés à voyager avec des clients venant d'autres agences.

## ALIMENTATION

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie dans les hébergements est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse et traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit. Ces pique niques sont réservés par nos soins auprès des hébergements ou préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux.

Les boissons ne sont pas comprises.

## HÉBERGEMENT

Circuit avec un hébergement très bon confort :

- 2 nuits en hôtel\*\*\*\* avec piscine, jacuzzi, sauna et hammam. Massage possible en option
- 2 nuits en hôtel 2\*\* avec sauna
- 2 nuits en hôtel 2\*\*

Les nuits s'organisent en chambre de 2 pers, avec sanitaire privatif. Le linge de lit et de toilette est fourni.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le dimanche à 19h30 à Arvieux. Si vous arrivez en train, accueil à la gare de Montdauphin Guillestre à 18h30 par notre accompagnateur, puis transfert en minibus jusqu'à l'hôtel.

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.

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Si vous arrivez en train, accueil à la gare à 18 h 30 par notre accompagnateur, puis transfert en minibus jusqu'à l'hôtel.

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 arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route merci de prévenir le numéro d'urgence qui vous sera communiqué lors de votre réservation.

Si vous arrivez en train

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

Informations et horaires : [www.oui.sncf/](http://www.oui.sncf/)

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

- Train de nuit : Ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : Ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (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. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de 3 à 10 ans. Réservation obligatoire : [www.autocars-imberty.com](http://www.autocars-imberty.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.

De la gare au lieu de RDV

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 (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

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)

#### 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 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 la gare de Montdauphin (Commune Eyglie-Gare).

**2ème possibilité** : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 jusqu'à la gare de Montdauphin (Commune Eyglie-Gare).

**3ème 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 jusqu'à la gare de Montdauphin (Commune Eyglie-Gare).

**4ème 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 côté 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, poursuivre direction Gap jusqu'à la gare de Montdauphin (Commune Eyglie-Gare).

#### Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun puis suivre la RN 94 jusqu'à la gare de Montdauphin (Commune Eyglie-Gare).

Contact répondeur « État des routes »

Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter 04 92 24 44 44 (équipements spéciaux obligatoires pour franchir certains cols : pneus neige ou chaînes).

Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez l'hiver pour arriver dans les Hautes-Alpes, les équipements spéciaux (Pneus neige, chaînes à neige ou chaussettes ...) sont obligatoires à partir du 1er novembre 2021. Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

#### Parking :

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking de la gare de Montdauphin Guillestre

#### Si vous venez en bus :

Possibilité de rejoindre la gare de Montdauphin en bus 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 Euros 5 et 6.

Plus de renseignements et réservation directement auprès du transporteur.

[www.autocars-imberty.com](http://www.autocars-imberty.com)

## PETITS CONSEILS PRATIQUES

Nous rappelons aux utilisateurs des GPS routiers que certains itinéraires qui leurs sont indiqués ne sont pas praticables en hiver ! En effet les grands cols alpins de la région ne sont pas déneigés l'hiver et restent donc fermés à la circulation. Il est par exemple impossible de rejoindre le Queyras depuis Briançon par le col d'Izoard entre le mois de novembre et le mois de mai.

Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez l'hiver pour arriver dans les Hautes-Alpes, vous devrez prévoir des équipements spéciaux (pneus neige ou chaînes à disposition). Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Si vous roulez avec un véhicule diesel, nous vous conseillons d'effectuer votre plein à l'approche du Queyras où vous trouverez du carburant « grand froid ». Les propositions à bas coût du gasoil des supermarchés ou des stations-services éloignées des montagnes sont rarement adaptées aux températures parfois fraîches des nuits en altitude !

## 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 St Véran vers 8 h 15).

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

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.

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking proche de l'hôtel durant le séjour ou sur le parking de la gare de Montdauphin-Guillestre si vous préférez utiliser la navette pour accéder au Queyras.

## DÉPLACEMENT

Transfert en navette locale ou taxi le matin du jour 2, et le matin du jour 5

## POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

# Equipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Nous vous fournissons des raquettes à plaque TSL ainsi que les bâtons télescopiques 2 brins. Selon votre taille et votre poids, vous serez équipé d'un matériel adapté : raquettes petit tamis pour les moins de 55 kg et raquettes grand tamis si vous pesez plus de 80 à 85 kg (il ne faut pas oublier les quelques kilos du poids du sac !)

Le Queyras est un massif alpin qui nécessite de s'équiper du matériel de sécurité lorsque l'on pratique le ski de randonnée ou la raquette. Pour votre sécurité, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) que vous porterez sur vous, accompagné d'une petite pelle à neige et d'une sonde que vous devrez loger dans votre sac à dos.

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 casquette.
- 1 bonnet.
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sac)
- 1 pantalon adapté à la marche (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 1 caleçon chaud (il également être utilisé pour la soirée en refuge)
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- 1 maillot de bain pour le bain norvégien à Saint Véran

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste chaude en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, surtout en hiver car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le matériel indispensable :

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale (attention, il vous faudra porter votre pelle, votre sonde et le pique nique en + de vos affaires personnelles).
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux 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 d'excellente qualité.
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver (2 litres conseillé).
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques,
- des vivres de courses de votre préférence (nous vous en donnons également en complément)
- 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
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire et écran labial

Pour le soir à l'hébergement

- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- vos affaires de rechange (sous vêtements, pantalon, chaussures légères...)
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

## BAGAGES

Vos affaires personnelles inutiles pendant la journée sont transportées par taxi d'une étape à l'autre. Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (10 kg maximum).

Attention l'accès aux différents hébergements n'est pas toujours aisé en hiver et selon l'enneigement le véhicule ne peut se garer devant les hôtels ce qui nécessite du transport. Un bagage trop volumineux et trop lourd dépassant les 10kg sera refusé par le transporteur.

La journée vous ne portez que votre sac à dos (30 à 35 litre minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...).

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## PHARMACIE

Pharmacie personnelle (votre guide a 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).
- Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de Destinations Queyras sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.
- Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre cœur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Non

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.