



# Les balcons du Queyras depuis Saint Véran, en raquettes

## FRANCE - ALPES DU SUD



*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.*



7 jours / 6 nuits  
5 jours de raquettes



4 à 12 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 454

### LES POINTS FORTS :

- L'hôtel tout confort avec sauna au cœur de Saint-Véran
- La découverte de l'habitat typique et son écomusée
- Deux durées au choix : 4 ou 7 jours



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : SAINT-VERAN

Rendez-vous à 19h30 à l'hôtel au village de Saint Véran.

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 19h pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (en option sous réserve de disponibilité).

Installation et dîner à l'hôtel.

### JOUR 2 : LES BALCONS DE SAINT-VERAN

Pour ce premier jour, nous faisons connaissance avec le groupe, l'accompagnateur et surtout notre matériel ! Nous apprenons à utiliser le DVA (DéTECTEUR de Victimes d'Avalanches), mais également à appréhender la marche avec des raquettes à neige. On se donne le temps de s'acclimater à l'altitude ainsi qu'au froid sec du Queyras sans oublier de profiter du panorama sublime qui nous entoure, au milieu des alpages de la Gardiole, à plus de 2200m d'altitude.

▲ 4h de marche, +300m/-300m de dénivelé

### JOUR 3 : LE PONT DE LARIANE (1990M) - LE VALLON DU LONGET

Aujourd'hui, nous côtoyons un petit coin de paradis où la nature est encore préservée... Ce vallon alterne forêts et alpages et suivant notre forme, nous pouvons 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.

▲ 4h30 de marche, +450m/-450m de dénivelé

### JOUR 4 : LE RAUX (1919m) - PONT DU MOULIN (1849m) - CROIX DE CURLET(2301m)

Cette balade est époustouflante du début à la fin. L'accompagnateur nous glisse 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, nous pique le visage lorsque nous avançons fièrement le long de la crête avant de rejoindre la croix de Curlet avec une vue plongeante sur le village de Saint Véran. Enfin, nous nous laissons happer par les contes de la vie traditionnelle du plus haut village d'Europe, entre cadrans solaires et fontaines en bois...

▲ 4h30 de marche, +480m/-480m de dénivelé

### JOUR 5 : ARVIEUX (1550m) - LES CHALETS DE CLAPEYTO (2250m)

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 ? Nous aimerions pouvoir se rouler dans cette neige à l'infini. Eh bien, lorsque nous arrivons devant les chalets de Clapeyto ce sera exactement cela ! Tout n'est que beauté, calme et sérénité, au milieu de ce cadre grandiose. Nous prenons en plein les mirettes, tout en cheminant entre petits plateaux et vallons harmonieux, entre deux glissades sur cette neige soyeuse.

▲ 5h de marche, +500m/-500m de dénivelé



## **JOUR 6 : LA RUA (1880 m) - SOMMET BÛCHER (2254 m)**

Un deuxième sommet nous attend, et pas des moindres ! Du haut du sommet Bûcher, nous admirons 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 nous retrouver autour du traditionnel verre de fin de journée, moment de partage convivial tant attendu!

▲ 4h30 de marche, +500m/-500m de dénivelée

## **JOUR 7 : SAINT-VERAN**

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-Veran au choix selon horaires de train). Mais ce n'est qu'un aurevoir, le Queyras vous attend pour de prochaines explorations...

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Nuits supplémentaires à SAINT-VERAN en formule demi-pension :

En chambre de 2 :

- Haute saison (vacances scolaires) : 95€ par personne
- Basse saison (hors vacances scolaires) : 85€ par personne

En chambre individuelle :

- Haute saison (vacances scolaires) : 115€ par personne
- Basse saison (hors vacances scolaires) : 105€ par personne

(Tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

## **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

D'autres séjours existent dans cette même région :

[Les balcons du Queyras en raquettes 4 Jours](#)



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Pas de difficultés techniques particulières. 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.

### **ENCADREMENT :**

Vous serez encadrés par un guide accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste du Queyras. Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Être disponible et à votre écoute.



## **HÉBERGEMENT :**

Hôtel de catégorie 2\*.

Deux formules d'hébergement vous sont proposées :

- Hébergement en hôtel, chambre de 2 personnes (avec bain ou douche + WC (linge de toilette fourni)
- Hébergement en chambre mixte partagée de 4 personnes (avec douche + WC / draps fournis, linge de toilette non fourni). Sur cette formule économique, le ménage et le changement du linge sont effectués uniquement en fin de semaine à la fin du séjour.

Ce n'est pas tous les jours que l'on a la chance de dormir dans le village le plus haut perché d'Europe ! A plus de 2000m 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!

## **RESTAURATION :**

La nourriture en randonnée est essentielle pour avoir l'énergie nécessaire lors de longues marches, et elle joue un rôle clé pour le moral ! Comme le dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous attachons une grande importance à choisir des partenaires partageant nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous travaillons avec eux pour les encourager à adopter des pratiques plus durables, et leurs efforts portent peu à peu leurs fruits. Le changement peut prendre du temps pour s'ancrer définitivement, alors faisons preuve de compréhension envers eux. Soyons patients et laissons les habitudes évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

Dans la mesure du possible, nous privilégions l'utilisation de produits frais, locaux (favorisant les circuits courts) et de saison, voire biologiques. Tout cela s'accompagne d'une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici nous cuisinons 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) .



### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, gourde, thermos,...

### **TRANSFERTS :**

Les transferts sur les différents départs de randonnée se feront en minibus.

### **GROUPE :**

De 4 à 12 personnes.

### **RENDEZ-VOUS :**

A 19h30 à l'hôtel le jour 1. Départ tous les dimanches.

➤ Pour les personnes qui arrivent en train :

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 19h pour le transfert sur le lieu de rendez-vous

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)

### **DISPERSION :**

Le Jour 7 après le petit déjeuner à l'hôtel à Saint Véran.

Pour les participants utilisant le train, transfert avec le bus local (compris dans votre séjour, selon horaires de train nous demander les horaires de navettes) en gare de Montdauphin-Guillestre.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

Depuis le nord, prenez le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 vers Guillestre (D902).

Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, et enfin Guillestre. Une fois à Guillestre, suivez la direction "Queyras" via la D902 et la D947.

Pour accéder 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 150m de l'hébergement.

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 du 1er novembre au 30 mars. Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Les équipements neige (pneus neige ou chaînes dans le coffre) sont maintenant obligatoires à partir du 1er novembre jusqu'au 30 mars. Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le site : [inforoute.hautes-alpes.fr](http://inforoute.hautes-alpes.fr)

#### 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 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.

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 ». Le diesel des stations-services éloignées des montagnes est rarement adapté pour supporter les températures froides des nuits en altitude !



### PARKING

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking proche de l'hôtel durant le séjour.



### EN TAXI

- Le Guilazur au 06 80 21 77 22
- Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56



## EN NAVETTE

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 Euros 5 et 6.

Plus de renseignements et réservation directement auprès du transporteur.

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

### EN BUS DEPUIS LA GARE :

Depuis la gare vous pourrez utiliser les navettes régulières entre la gare et le Queyras. Les horaires 2024-2025 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](http://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 850 m de l'hébergement. Il faudra rejoindre l'hôtel à pied, 15 min de marche en montée.

Depuis la gare vous pourrez utiliser les navettes régulières entre la gare et le Queyras. Les horaires 2024-2025 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](http://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 850 m de l'hébergement. Il faudra rejoindre l'hôtel à pied, 15 min de marche en montée.

Pendant les vacances scolaires : 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).



## EN TRAIN

Rendez-vous en gare de Montdauphin-Guillestre.

Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect. Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon.



## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

#### **Privilèges Chemins du Sud**

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **Remise fidélité -5%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### **Remise FFRandonnée – remise -5%**

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### **Remise Salons – remise -5%**

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### **Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%**

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

### NOTRE PRIX COMPREND :

- La pension complète durant le séjour
- 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

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

### FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.



**EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle en fonction des disponibilités : 150€



**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

**BAGAGES :**

La journée, vous ne portez que votre sac à dos (30 à 35 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...) + le matériel de sécurité (pelle à neige + sonde). Pour ce séjour en étoile, vos bagages restent dans votre chambre.



## VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

- ✓ 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 d'ajouter 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'ennemie du randonneur, surtout en hiver car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses.

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

L'équipement vestimentaire conseillé :

- ✓ 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 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 sacs)
- ✓ 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 type mérinos ou sous-vêtement thermique, (il peut également être utilisé pour la soirée en refuge)
- ✓ 2 ou 3 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- ✓ 1 maillot de bain pour l'accès au sauna de l'hôtel



## **MATÉRIEL :**

- ✓ 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 (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 catégorie 3 à 4
- ✓ 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver
- ✓ 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- ✓ Des vivres de course 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 confié à l'hôtel durant le séjour)
- ✓ 1 couverture de survie
- ✓ Papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- ✓ Crème solaire et écran labial
- ✓ Un canif
- ✓ Un sifflet

## **MATERIEL FOURNI**

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.

## **PHARMACIE :**

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non-souscription à notre assurance).

### ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).



## INFORMATIONS DESTINATION

### HISTOIRE :

#### PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux fortes valeurs environnementales de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.

Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal... Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.

Emerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelle. Mélèzes, pins cembro et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan...

#### LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Citadelle de Vauban juchée sur son promontoire à l'orée du Queyras, Mont-Dauphin impressionne par sa majestueuse architecture militaire. Cette place forte a été classée Patrimoine Mondial de l'Unesco en 2008 à juste titre, elle n'a rien perdu de sa superbe, entre son arsenal, ses casernes et ses remparts préservés.

Construite en 1693, la place forte observe de sa position le Guil se jeter dans la Durance. Apparentée à une série de forts dans les montagnes alentours (Fort de Briançon, Fort de Château-Queyras), l'objectif de Vauban était de défendre la frontière face à l'envahisseur italien.

Vous ne pourrez pas louper le passage devant ce magnifique fort, dressé fièrement sur un plateau rocheux. A l'intérieur, au lieu des militaires casqués, on peut y trouver quelques habitants et des commerces d'artisanat local au détour des ruelles pavées...

### GÉOGRAPHIE :

#### ➤ LA MARQUE « VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL »

Le massif du Queyras a la chance d'être une zone protégée en partie grâce au Parc Naturel Régional. Cette entité régit les règles et normes qui permettent la préservation du milieu et son exploitation. Le PNR a aussi pour responsabilité de mettre en œuvre des stratégies de développement économique, social et culturel.

La marque « Valeurs Parc Naturel Régional » vient s'inscrire dans cet objectif. Ce label vise à valoriser des produits et services issus des Parcs naturels régionaux (ressources naturelles et culturelles spécifiques) en cohérence avec leurs valeurs.

Par cette marque, les Parcs Naturels Régionaux souhaitent véhiculer les valeurs du développement durable et encourager les engagements des acteurs du territoire en ce sens.

La marque « Valeurs Parc Naturel Régional » a pour visée un développement raisonné avec la recherche d'un équilibre entre les enjeux économiques, humains et environnementaux du territoire. Cette marque valorise les acteurs locaux qui agissent, s'engagent et adhèrent à ces valeurs. Nous nous retrouvons totalement dans ces principes d'éthique et d'écoresponsabilité, et cela se ressent dans nos choix. Nous avons à cœur que ces valeurs transparaissent d'un bout à l'autre de la chaîne à vos yeux. C'est pourquoi, nous choisissons des prestataires hébergeurs qui partagent nos valeurs et nous les encourageons à employer des produits locaux et à vous proposer des pique-niques « zéro déchet ». Nous souhaitons également promouvoir les producteurs et artisans locaux, qui sont l'essence même du Queyras, au travers de petits commerces notamment.

Enfin, en accord avec notre amour pour la nature, nous vous y amenons en vous sensibilisant à ses particularités et sa fragilité. Pour que nous puissions continuer à en vivre et à s'y promener ensemble!...



## **BIBLIOGRAPHIE :**

Pour préparer votre séjour, de nombreux guides sont disponibles en librairie. Vous pouvez par exemple consulter « Parc Naturel Régional du Queyras » aux éditions Gallimard, bien illustré et facile à lire.

Pour goûter aux ambiances queyrassines, dernièrement sorti, « L'Autre Versant », aux éditions Hesse, présente de superbes photographies de Christophe Sidamon-Pesson accompagnées des textes de Michel Blanchet.

Dans la remarquable collection « Les Cahiers du Patrimoine », aux Éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec les spécificités du patrimoine local (Dentelles du Queyras et des vallées voisines, Ceillac au fil du temps, Fort Queyras, Cadrans Solaires du Queyras...).

Quelques ouvrages rédigés par des anciens du pays évoquent également la vie de la région, hier et aujourd'hui, à l'image des livres de Céleste Fournier aux Éditions du Queyras, des mémoires de Philippe Lamour, personnage emblématique du Queyras, intitulées « Le Cadrans Solaire », ou du recueil de souvenirs « Les Pieds en Queyras » d'Albert Borel.

Enfin pour les amateurs de littérature, les vallées queyrassines ont servi de cadre à de nombreux romans. Citons par exemple « Les Hauts Pays » de Philippe Lamour, les romans de Raymonde Meyer-Moyne ou, pour la période actuelle, « Le Dernier Refuge » de Nicolas Crunchant.

## **CARTOGRAPHIE :**

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 3537ET et carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

## **AUTRES INFORMATIONS :**

INFORMATIONS SUR LE VILLAGE DE SAINT-VERAN :

➤ Saint Véran, là où le coq picore les étoiles...

Pareille à aucune autre, cette commune est la plus haute d'Europe, du haut de ses 2 040m d'altitude ! Réputée également pour être un lieu exempt de pollution lumineuse, son observatoire permet la contemplation de la voie lactée ([www.saintveran-astronomie.com/](http://www.saintveran-astronomie.com/)).

Au-delà de son incroyable plafond cosmique, le village jouit d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec (le fameux ciel bleu des Hautes Alpes !). Un peu plus de 200 personnes y résident et vivent bien évidemment de la manne du tourisme, mais également d'agriculture et d'artisanat (voir notamment La Maison de l'Artisanat de Ville-Vieille).

Saint-Véran possède de nombreux atouts, notamment son architecture rurale remarquable hors de la vallée. Vous pourrez y admirer ses maisons typiques formées d'un sous-bassement en pierre surmonté d'une élévation en mélèze appelée "fuste" (troncs d'arbres empilés et croisés aux angles). Ces lieux servaient d'habitation, d'écurie et de stockage des récoltes. Le village est divisé en cinq quartiers qui possèdent chacun leur fontaine en bois de mélèze.

➤ Le pays des cadrans solaires :

On peut découvrir plus d'une vingtaine de cadrans solaires à Saint-Véran, certains datent de la période de la Renaissance et d'autres sont plus contemporains mais tous sont d'une richesse architecturale exceptionnelle. Les plus célèbres ont été réalisés de 1840 à 1845 par un artiste piémontais : Giovanni Francesco Zarbula.

Votre accompagnateur vous fera découvrir toutes les richesses de ce village lors d'une visite guidée. Pour en savoir plus : [www.saintveran.com](http://www.saintveran.com)



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
En cas de problème de dernière minute, appelez :  
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



[infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155  
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 04/12/2024