

TOUR DU QUEYRAS

EN RAQUETTES



Hautes Alpes
Randonnée guidée en raquettes
6 jours / 5 nuits

De tous les circuits à raquettes qui sillonnent les Alpes françaises, le tour du Queyras est sans conteste l'un des plus fascinants, il présente des villages et des hameaux authentiques parmi les plus hauts d'Europe.

Notre itinéraire permet de parcourir l'ensemble des 2 massifs qui composent le parc naturel régional : le Queyras Est frontalier avec l'Italie réputé pour ses hameaux et ses cols d'altitude, puis le Queyras Ouest ou les incontournables chalets alpages de Clapeyto ou le col d'Izoard sont parmi ses merveilles hivernales !

Votre guide expérimenté saura vous conduire dans les plus beaux endroits de son pays, vous fera partager ses connaissances sur la neige, sur l'histoire et le patrimoine local, l'architecture du massif et saura vous transmettre les rudiments techniques pour profiter de cette merveilleuse activité hivernale qu'est la raquette !

POINTS FORTS

- Un véritable tour du Queyras hivernal avec 5 jours de randonnée et une nuit refuge confortable dans un hameau de montagne, nature sauvage garantie !
- Un circuit privilégiant la nature et la beauté des paysages (exemple : Chalets de Clapeyto)
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne du pays.
- Un séjour possible en chambre de deux, dont une nuit en hôtel 3*
- Possibilité de modifier en court-séjour sur demande.

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
 Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

PROGRAMME

Jour 1 Arrivée à Ville Vieille

RDV à 9H30, au village de Ville Vieille (voir la rubrique « accueil » de la fiche pratique)

Accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur. Distribution du matériel, puis départ en randonnée.

Option comprise dans le tarif, sur réservation

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 8h30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

Ville Vieille (1410 m) – Villardgaudin (1600 m)

Nous découvrons Château-Queyras et son fort que nous contournons pour admirer la splendide gorge du Guil. Belle montée dans l'adret pour gagner le lac de Roue (1850 m), site superbe qui rappelle sous certains aspects le cadre typique des montagnes Rocheuses du Canada. Sur un bel adret, nous cheminons parmi les hameaux du Val d'Azur. Il nous faudra changer de versant et de décors, retrouver la forêt de mélèze pour ensuite rejoindre notre gîte, hébergement perché avec une vue imprenable sur les sommets.

5h30 de marche/+ 550 m, - 250 m.

Jour 2 Villardgaudin (1600 m) – Arvieux (1600m)

Une belle journée sauvage au programme : nous progressons dans le mélézin, puis nous découvrons un magnifique vallon sauvage. La végétation se transforme et laisse place à la pinède, signe d'un ensoleillement garanti ! La vue se découvre petit à petit, la végétation se fait plus rare. Nous franchissons un petit col, et place au royaume de la poudreuse pour une belle descente ! Nous regagnons progressivement la vallée et terminons en douceur au hameau de la Chalp.

5h30 de marche/ + 650 m, - 625 m

Jour 3 Les Chalets de Clapeyto (2250 m)

Court transfert le matin. Cette randonnée se déroule dans le cadre grandiose des alpages de Clapeyto où beauté rime avec calme et sérénité. Nous cheminons entre petits plateaux et vallons harmonieux avant d'entrer dans un décor de carte postale où de nombreux chalets d'alpages témoignent de la vie passée ! Une descente facile par la très belle « Combe la Roche » nous reconduit au petit hameau de Brunissard. Transfert au village de Molines.

5h30 de marche/ + 550 m, - 550 m

Jour 4 Molines (1740 m) – Alpages du Bucher (2150 m) - Saint-Véran (2040 m)

Journée de découverte des plus beaux alpages du Queyras où alternent clairières et forêts, ambiance « trappeur » garantie ! Magnifique traversée panoramique des alpages du Bûcher (2150 m) avec vue sur l'ensemble du Queyras, le Mont Viso, les sommets de la chaîne des Ecrins... Descente vers la Chalp (1780 m) puis remontée vers le célèbre village de Saint-Véran. Petite visite-découverte des richesses du village avec votre accompagnateur (habitat typique, fontaines, fours à pains, cadrans solaires...).

5h30 à 6h de marche/+ 400 m, - 400 m, + 220m

Jour 5 Saint-Véran (2040m) – Ville-Vieille (1410 m)

Départ en douceur du village, puis très vite il faut gagner de l'altitude sur un magnifique adret. Bercés par le soleil, nous gagnons les hautes cimes, la montagne prend tout son sens : l'environnement devient plus alpin et nous conduit facilement au col du Longet (2701 m) pour un splendide panorama où nous pouvons même apercevoir les sommets des Aiguilles d'Arve en Vanoise. Cette randonnée permet une exceptionnelle traversée en altitude au cœur du paradis blanc où l'on se perd pour quelques instants dans l'émerveillement. Magnifique descente dans la poudreuse du versant nord en direction de la vallée de l'Agnel.

Transfert à Ville vieille, village de départ pour la dernière nuit.

6h30 de marche/ + 750 m, - 650m

Jour 6 Fin du séjour

Dispersion après le petit déjeuner

Pour les participants utilisant le train, transfert en bus local en gare de Montdauphin-Guillevre (départ de Ville Vieille à 8h30, arrivée à la gare 1h après).

ITINERAIRE

Nous pouvons parfois être 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 ...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.



QUELQUES PRECISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

NIVEAU 3

Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 500 à 750 m en montée et/ou descente. Pas de difficultés techniques particulières. 5 à 6 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.

PORTAGE

Vos affaires personnelles 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 gîtes 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 conseillé**) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...).

HEBERGEMENT

Pour ce circuit, nous vous proposons **2 formules d'hébergements**

- la formule de base du séjour en gîte d'étape (Chambre collective)
- la formule chambre de 2 personnes selon les disponibilités au moment de la réservation (sauf pour la nuit en gîte du jour 3).

La formule gîte d'étape : les nuits s'organisent en chambres collectives ou petit dortoir avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage.

Jour 1 : chambres collectives de 4 à 8 personnes

Jour 2 : chambres collectives de 4 à 8 personnes

Jour 3 : chambres collectives de 4 à 8 personnes

Jour 4 : chambres collectives de 4 à 8 personnes

Jour 5 : chambres collectives de 4 à 8 personnes

La formule chambre de 2 personnes : en fonction des disponibilités au moment de votre réservation, vous serez logés dans le même gîte que le groupe ou dans un autre hébergement proche. Les sanitaires peuvent être dans les chambres ou sur le palier.

Jour 1 : Chambres de deux en gîte

Jour 2 : Chambres de deux en hôtel 3*

Jour 3 : Chambres collectives de 4 à 8 personnes

Jour 4 : Chambres de deux en gîte

Jour 5 : Chambres de deux en gîte

RESTAURATION

Le repas du soir et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie dans les gîtes d'étapes est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, 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 auprès des hébergements ou préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État

LE GROUPE

De 5 à 13 personnes

TRANSFERTS INTERNES

Minibus

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.

DATES ET PRIX par personne

Du lundi matin au samedi matin

Dates	Formule dortoir	Formule en chambre de 2
Du 08/01 au 13/01/18	550 €	625 €
Du 15/01 au 20/01/18	550 €	625 €
Du 22/01 au 27/01/18	550 €	625 €
Du 29/01 au 03/02/18	550 €	625 €
Du 05/02 au 10/02/18	550 €	625 €
Du 12/02 au 17/02/18	580 €	655 €
Du 19/02 au 24/02/18	580 €	655 €
Du 26/02 au 03/03/18	580 €	655 €
Du 05/03 au 10/03/18	580 €	655 €
Du 12/03 au 17/03/18	550 €	625 €
Du 19/03 au 24/03/18	550 €	625 €
Du 26/03 au 31/03/18	550 €	625 €
Du 02/04 au 07/04/18	550 €	625 €
Du 09/04 au 14/04/18	550 €	625 €

Les prix comprennent :

- la pension complète du repas du midi du J1 au petit déjeuner du J6
- 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

Les prix ne comprennent pas :

- l'acheminement
- les boissons
- les dépenses personnelles
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent »

RENDEZ-VOUS / DISPERSION

Rendez-vous :

Le J1 à 9h30 au gîte, au village de Ville Vieille.

Dispersion :

Fin du séjour le J6 après le petit déjeuner, au village de Ville Vieille.

Pour les participants utilisant le train, transfert en bus local en gare de Montdauphin-Guillestre (départ de Ville Vieille à 8h30, arrivée à la gare 1h après.)

Pour info, correspondances avec les trains suivants en 2017 :

Romans/Valence : 10h08 - 12h05 - 15h01 (connexions TGV)

Marseille : 13h09 - 18h23 (connexions TGV)

Grenoble : 10h08 - 12h05 (changement à Gap) - 15h32 - 18h23 (connexions TGV)

Valence ville : 10h30 (zones vacances) et 14h07 (connexions TGV)

Certains de ces trains circulent périodiquement

(Horaires 2017 à vérifier pour 2018 auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com)

ACCES**TRAIN**

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

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette Paris (gare d'Austerlitz) Montdauphin-Guillemestre ou liaison par TGV Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillemestre.

Trains programmés en 2015 à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com

Nota : pour rejoindre les Hautes Alpes, vous pouvez également bénéficier des propositions de TGV à destination de Aix en Provence ou un service de bus vous conduit ensuite vers Montdauphin-Guillemestre en moins de 3h. Attention ce service n'est possible que le samedi.

En venant du sud : ligne de Marseille à Briançon.

AUTOCAR

Possibilité de rejoindre le Queyras en bus depuis Marseille et Paris.

- Les horaires depuis Paris :

Départs réguliers les vendredi / samedi / dimanche – 79€/trajet.

PARIS ---> QUEYRAS					QUEYRAS ---> PARIS			
	jeudis	vendredis	samedis	dimanches		jeudis	vendredis	samedis
DATES DE DEPART		22/12/17			DATES DE DEPART	28/12/17		30/12/17
		29/12/17					05/01/18	06/01/18
		26/01/18						03/02/18
		02/02/18						10/02/18
		09/02/18						17/02/18
	15/02/18	16/02/18	17/02/18	18/02/18		22/02/18	23/02/18	24/02/18
	22/02/18	23/02/18	24/02/18	25/02/18		01/03/18	02/03/18	03/03/18
		02/03/18					09/03/18	10/03/18
		09/03/18						17/03/18
		16/03/18						24/03/18
			07/04/18					
Paris Porte Maillot	21h45	21h45	21h45	21h45	St Véran - Molines	19h35	19h35	19h35
Le Queyras	8h50	8h50	8h50	8h50	Paris Porte Maillot	7h00	7h00	7h00

- Les horaires depuis Marseille :

Départs réguliers les vendredi / samedi / dimanche – 39€/trajet.

MARSEILLE ---> LE QUEYRAS			LE QUEYRAS ---> MARSEILLE			
DATE DE DEPART	vendredis	samedis	DATE DE DEPART	vendredis	samedis	
	22/12/17	23/12/17		29/12/17	30/12/17	
	29/12/17	30/12/17		05/01/18	06/01/18	
	05/01/18	06/01/18			03/02/18	
		03/02/18			10/02/18	
		10/02/18		16/02/18	17/02/18	
	16/02/18	17/02/18		23/02/18	24/02/18	
	23/02/18	24/02/18		02/03/18	03/03/18	
	02/03/18	03/03/18		09/03/18	10/03/18	
	09/03/18	10/03/18			17/03/18	
		17/03/18				
	MRS st Charles	18h20		18h20	Le Queyras	10h30
MRS aeroport	18h50	18h50	Aix TGV	14h20	13h30	
Aix TGV	19h10	19h10	MRS aéroport	14h45	13h50	
Le Queyras	22h55	22h55	MRS st Charles	15h10	14h15	

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-imberty.com

Attention, ces horaires doivent systématiquement être vérifiés et n'engagent pas notre responsabilité.

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 8h30** pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

Pour accéder au gîte si vous arrivez par une navette régulière depuis la gare (Hors navette agence)

Descendre à l'arrêt « Ville Vieille / Maison de l'Artisanat » (en face de l'hôtel Le Guilazur). Ensuite traverser la route et rejoindre le cœur du petit village où vous trouvez l'école. Le gîte se situe dans la petite rue environ 20 m après l'école (panneau indicateur)

Si vous souhaitez arriver la veille du départ

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.

Possibilité d'arrivée en gare italienne de Oulx par TGV sur la ligne Paris-Turin.

En gare de Oulx, un car 05voyageurs (sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif 2014 : 10 € l'aller pour les adultes), Durée du trajet de Oulx à Briançon : environ 1h. A réserver auprès de 05voyageurs au **04.92.502.505** ou sur www.05voyageurs.com.

Ensuite, depuis la gare de Briançon, le train vous permettra d'atteindre rapidement Montdauphin Guillestre (25 mn environ).

VOITURE

ATTENTION ! Suite à l'éboulement au printemps 2016 d'un tunnel au niveau du barrage du Chambon entre Grenoble et Briançon par La Grave, voici les nouvelles modalités d'accès :

Par le nord :

1^{ère} 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 ».

2^e 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 ».

3^e possibilité : par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours)

Attention au GPS qui veut vous conseiller d'atteindre Briançon par Bardonecchia et le col de l'Echelle mais **fermé l'hiver !**

Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestrière - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1h30 mn de trajet depuis le tunnel)

Le Conseil régional a mis en place la possibilité d'obtenir un Pass pour le tunnel à un tarif réduit : 16,50 € par passage. Les réservations sont obligatoires, et les billets vous sont envoyés par voie électronique dans un délai de 48h00 minimums, anticipez !

Réservation uniquement par le site internet :

<http://www.serrechevalier-reservation.com/fr/pass-frejus/index.html>

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

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

Contact répondeur « Etat 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).

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 ou 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 !

Parking

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking proche du gîte durant le séjour ou sur le parking de la gare de Montdauphin-Guillestre si vous préférez utiliser notre navette ou la navette 05voyageurs pour accéder au Queyras.

ASSURANCES

Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire carte bancaire (CB), ou annulation + interruption de séjour et/ou une assistance rapatriement facultatives.

L'assurance annulation + interruption de séjour vous couvre hors frais de dossier, d'inscription et hors taxes aériennes. Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par nous, dans les cas et sous les conditions figurant sur le contrat : 2,7% du montant du séjour.

L'assistance rapatriement comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement : 1,2% du montant du séjour.

Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement : 3,6% du montant du séjour.

Assurance complémentaire CB pour l'achat du séjour avec une CB multiservices proposant les garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum, American Express). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB : 2.7 % du montant du séjour.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco.

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.

Nuit supplémentaire (selon la disponibilité):

En dortoir, au gîte Les Astragales en ½ pension:

- 40€ en chambre de 8 à 12 pers
- 45€ en chambre de 3 à 5 pers

En chambre de 2 au gîte Les Astragales, en ½ pension, taxe de séjour incluse : 50€

En hôtel, le Guil-Azur, 1/2 pension, taxe de séjour incluse : 64€

Option Chambre individuelle : Nous consulter car c'est suivant les hébergements**ADRESSES UTILES**

- Parc naturel régional du Queyras à Guillestre	Tél. : 04 92 45 06 23
- Office du tourisme de Briançon	Tél. : 04 92 21 08 50
- Office du tourisme de Ceillac	Tél. : 04 92 45 05 74
- Office du tourisme de St Véran	Tél. : 04 92 45 82 21
- Office du tourisme de Névache	Tél. : 04 92 21 38 19
- Office du tourisme d'Arvioux	Tél. : 04 92 46 75 76
- Autocars Imbert	Tél. : 04 92 45 18 11
- SNCF (renseignements / réservations)	Tél : 08 92 35 35 35

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

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc.).

A EMPORTER DANS VOS BAGAGES**Vêtements**

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 goretex)

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.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner

- 1 chapeau de soleil ou 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 goretex 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 sur-pantalon imperméable et respirant (type goretex ou équivalent)

- 1 caleçon chaud (il peut 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

Le matériel indispensable

- 1 sac à dos de 30/38 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 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

Pour le soir à l'hébergement

- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 drap sac et serviette de toilette qui sèche rapidement pour la formule gîte. Attention, pour la formule en chambre de deux, le drap sac est obligatoire au refuge.
- vos affaires de rechange (sous-vêtements, pantalon, chaussures légères...)
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle (votre guide à 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).