

Initiation au ski de randonnée nordique dans le Queyras

France

Code voyage : FRAGS0006

Ski de randonnée nordique guidé

7 jours • 6 nuits • sans portage • Niveau : 2/5



Connaissez-vous le Ski de Randonnée Nordique ? Nous sommes une poignée de centres à proposer cette pratique qui vous permet de progresser sur la neige d'une manière douce, sans mettre en œuvre de grosses infrastructures de sports d'hiver. Le ski de randonnée nordique, c'est le ski « écolo ». Nous vous proposons la découverte de cette pratique ou son perfectionnement au cours d'un stage ou une première partie consiste à l'acquisition de la technique, et la fin de la semaine est consacrée à un petit raid entre Queyras et Piémont italien pour découvrir les vraies sensations de cette pratique ancestrale.

Points forts

- Excellente préparation à la pratique du ski de randonnée nordique
- Un terrain parfaitement adapté en pleine nature
- Une nuit en refuge dans un cadre préservé

52 rue du Tortolon 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

J1 • Accueil et installation

Accueil à partir de 16h30 au chalet La Vie Sauvage à Prats-Hauts.

Le soir, lors du pot d'accueil, nous vous présenterons le déroulement de votre séjour, nous passerons ensuite à table pour le dîner.

Diner et nuit au chalet La Vie Sauvage

J2 • J3 • J4 • Apprentissage

Acquisition ou perfectionnement de la technique du ski de randonnée nordique sur des itinéraires simples autour de la vallée d'Arvioux ou dans la vallée du Haut Guil.

Au programme : l'alpage de Clapeyto, le belvédère du Viso, le col de l'Izoard, le vallon d'Urine, le sommet du Buchet, ...

Équipés de matériel dernière génération vous allez pouvoir acquérir ou perfectionner votre technique de randonnée en ski nordique.

Diner et nuit au chalet La Vie Sauvage

J5 • J6 • Mini raid

Départ pour un petit raid de 2 jours avec une nuit en refuge. Au programme, une des plus jolies randonnées à faire dans le Queyras.

Départ tôt le jeudi matin, pour prendre de l'altitude et trouver le terrain de jeu propice à la randonnée nordique.

Vous passerez une nuit en refuge, vos sacs ne seront pas transportés.

En fin d'après-midi du J6, transfert sur Prats Hauts pour passer votre dernière nuit,

Diner et nuit en refuge le J5 et au chalet La Vie Sauvage le J6

J7 • Fin du séjour

Le séjour s'achève après un dernier petit déjeuner. Nous sommes à votre disposition pour vous donner les derniers conseils pour profiter au mieux de ces derniers moments de vacances.

Itinéraire

Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique du ski de randonnée nordique en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre accompagnateur.

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

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 2 (sur 5)

Altitude globale : entre 1500 m et 2900 m.

Durée moyenne des étapes : 5h30 de ski et 15 km par jour.

Dénivelé positif moyen : 500 m par jour les premiers jours puis 700 à 800 m les jours suivants.

Découverte : Pour skieur non débutant, une à deux semaines de pratique. Maîtrise des problèmes d'équilibre en descente (chasse-neige, 1/2 chasse-neige). Bonne condition physique nécessaire.

Transport des bagages

Pas de portage de bagages. Le mini raid sera fait en autonomie.

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

Transferts

Transferts effectués en minibus du centre.

Groupe

De 2 à 12 participants.

Durée

7 jours / 6 nuits.

Période de départ

Séjour du dimanche au samedi. Départ de décembre à avril.

Encadrement

Moniteur de ski de fond ou guide de haute montagne français diplômé d'Etat.

Confort

► Hébergement

Vous dormirez 5 nuits au chalet La Vie Sauvage, grande maison qui permet à 35 personnes de cohabiter confortablement dans des chambres de 1, 2, 3 ou 4 lits, toutes équipées d'un coin douche et d'un lavabo et WC (supplément de 60 € par personne pour les chambres de 2 lits, 80€ pour les chambres individuelle).

Une salle conviviale avec bar, musique et jeux de société vous permettra de vous détendre. Profitez de la terrasse orientée plein sud, de l'espace bien-être ouvert deux journées par semaine, sauna, hammam, jacuzzi. Compris dans votre séjour.

Différents types de massages possibles : Californien, Suédois, Lomi -Lomi et aussi des séances de réflexologie plantaire. C'est un supplément qui se réserve et se paye sur place.

► Restauration

Repas traditionnels et copieux pris au chalet en table d'hôtes. Produits du Queyras et de la ferme familiale. Pâtisseries maison, jus de fruits maison.

Pique-niques à midi à base de produits du pays.

Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, nos petites structures adapteront au mieux vos menus dans la limite de leurs capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins, impérativement prévoir des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

► Matériel fourni

- Skis de randonnée nordique (skis de fond, plus larges avec carres et écailles)
- Peaux de phoque
- Bâtons
- Chaussures de ski
- Matériel de sécurité et premiers soins collectif.

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1 à la gare à partir de 16h pour les personnes arrivant en voiture ou vers 18h30 pour les personnes arrivant en train (une navette viendra vous chercher pour vous conduire à votre hébergement).

► Dispersion

Le J7 à votre hébergement après le petit-déjeuner.

Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'encadrement
- L'hébergement
- La pension complète
- Le prêt du matériel de ski et du matériel de sécurité
- L'accès à l'espace bien être 2 jours par semaine
- Les transferts éventuels
- Les taxes de séjour

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons individuelles
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent »

Le ski de randonnée nordique c'est quoi ?

On peut faire le même parallèle entre le ski alpin et le ski de randonnée alpine, ou entre le vélo de route et le VTT. Le ski de fond permet d'évoluer dans les traces ; le ski de randonnée nordique, aussi appelé Backcountry, permet de se balader hors traces, et sur des reliefs un peu plus accidentés, sans pour autant aller sur les terres du ski de randonnée alpine, beaucoup plus abruptes.

Par rapport au ski de fond, le ski de randonnée nordique est plus large et équipé de carres, ainsi que d'écaillés pour le système anti-recul ; à la montée, on l'équipe de peaux de phoque pour alléger l'effort. Les chaussures sont plus hautes et plus rigides que celles pour les skis de fond classiques. L'ensemble est plus lourd que l'équipement de ski de fond, mais il est plus stable et permet de se balader en toute neige. Chaussures et fixations laissent le talon libre et permettent la flexion naturelle du pied.

Le ski de randonnée nordique permet de parcourir d'immenses espaces et des hauts-plateaux, là où le ski de randonnée alpine n'est plus adapté ; il ouvre une autre dimension hivernale à la moyenne montagne ou aux pays scandinaves. Ces dernières années, les fabricants de ski ont mis sur le marché de nouveaux matériels performants, donnant une nouvelle jeunesse au ski de randonnée nordique, cependant peu connu en France. Le ski de randonnée nordique ne nécessite pas de technique particulière, par rapport à celle du ski de fond ; un bon skieur alpin s'adapte par ailleurs rapidement, surtout s'il a déjà fait du ski de randonnée alpine.

Plus d'infos sur <http://www.skirandonneenordique.com/>

Enneigement

L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assuranco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

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 Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 jusqu'à Ville Vieille.

2ème 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 jusqu'à Ville Vieille.

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 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 jusqu'à Ville Vieille.

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 puis Guillestre et Ville Vieille (2h min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun – Guillestre - Ville Vieille.

Accès au Chalet depuis Ville Vieille :

Vous devez vous garer sur le parking de l'office de tourisme de Ville Vieille (en face de la station essence) et appeler le 04 92 46 71 72 pour qu'une navette vienne vous chercher (prise en charge possible à 16h, 17h ou 18h).

► En train

Train de nuit :

Ligne de Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillestre, circule tous les jours de l'année (les trains bénéficient parfois d'un affichage tardif : souvent dans les 3 semaines avant le départ).

De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à "Molines - route de Saint-Véran", correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>), nous viendrons avec une navette privative vous récupérer à Molines pour vous amener à l'hébergement.

Train de jour de Paris à Montdauphin :

Ligne TGV de Paris (gare de Lyon) à Valence puis ligne TER de Valence à Montdauphin-Guillestre.

Transfert gratuit en navette privative de la gare de Montdauphin-Guillestre jusqu'à l'hébergement (départ à 18h30 de la gare).

Pour les arrivées avant 18h30 : Prendre la navette régulière Zou ("Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>), De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à l'arrêt Molines - Route de Saint Véran, une navette privative viendra vous récupérer à Molines pour vous amener à l'hébergement.

Attention, il n'y a pas de navette en soirée, après la dernière navette, il faudra prendre un taxi (environ 100€ pour monter de la gare jusqu'à votre hébergement).

Retour en train :

De "Ville Vieille gare Routière" à "Gare de Montdauphin-Guillestre", correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>).

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer 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...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable et durable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR : www.tourisme-responsable.org

La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors, notre patrie : <http://parc-du-vercors.fr>

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable : <http://www.europarc.org/sustainable-tourism/>

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Bagages

- Le sac à dos : Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Vous porterez vos affaires pour la nuit en refuge.
- Le grand sac de voyage souple : Il doit contenir le reste de vos affaires..

Vêtement

- Une tenue de randonneur hiver adaptée à la randonnée nordique :
- Une veste en fourrure polaire
- Une polaire
- Une veste Goretex
- Un sur-pantalonn
- Un pantalon souple mais chaud adapté à la pratique d'un sport de plein air en hiver.
- Collants, haut et bas : nous vous conseillons les sous-vêtements en laine, comme ceux de la marque Icebreaker : toujours chauds et (presque !) sans odeur
- 3 paires de chaussettes adaptées à la montagne en hiver
- Une paire de gants de ski de fond + une paire de moufles (obligatoire)
- Un bonnet chaud ou un passe-montagne
- Une paire de guêtres (facultatif)

Pour les repas pique-niques

- Bol, assiette ou boîte en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde thermos 1,5 litre minimum

Contre le soleil

- Lunettes de soleil (type glacier) + masque de ski alpin (lunettes)
- Crème solaire (indice 30 minimum)

Après l'effort

- Tampon « Ear » contre les ronflements.
- Boules Quiès.
- Nécessaire de toilette léger.
- Du papier hygiénique et des mouchoirs.
- Serviette de bain.
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
- Lampe de poche.
- Appareil photo.
- Couchage
- Draps et couvertures fournis. Prévoir un drap sac pour la nuit en refuge.
- Une mini pharmacie : médicaments personnels, Elastoplaste, biogaze ou "2^{ème} peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos, etc.
- Une lampe de poche ou une frontale
- Bougie, allumettes ou briquet
- Un sifflet