



SUR LES SENTIERS SAUVAGES DU QUEYRAS

Séjour de randonnée accompagnée
Séjour en étoile - 7 jours / 6 nuits - Hautes Alpes

Mise à jour : 11/04/2024

Bastion isolé à la frontière italienne, avec son cirque supérieur dominé par le Viso et ses vallées où s'unissent ciel méridional et fraîcheur des montagnes, le Queyras abrite Saint-Véran, plus haute commune d'Europe. Perdu au cœur du parc régional, sur le clos ensoleillé de Prat-Haut, le chalet vous garantit l'isolement et le calme nécessaire après vos randonnées. C'est une véritable immersion au cœur de ce haut pays que nous vous proposons de partager. Votre séjour sera axé sur la découverte des montagnes, des alpages, des lacs d'altitude, des villages typiques, mais aussi de cette flore très riche qui caractérise le Queyras.

L'ETAT D'ESPRIT CANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous.

Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... Bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1

Accueil à partir de 17h à votre hébergement. Si vous arrivez plus tôt, dans l'après-midi, balade libre dans le village ou sur l'ancien canal de Pierre Grosse. Présentation du séjour vers 19h puis dîner.

Jour 2

Départ pour un des plus beaux belvédères sur Saint-Véran, plus haut village d'Europe : les granges de Lamaron. Au départ du pont du Moulin, au bas de Saint-Véran, montée en sous-bois, puis passage auprès des granges de Lamaron. Arrivée à la croix pour un pique-nique face au village de Saint-Véran. Variante supplémentaire possible vers Cascavelier pour les plus courageux.

4h30 de marche. 450m de dénivelé positif et négatif

Jour 3

Au départ du dernier village français vers la frontière du Haut Guil, nous gravirons le col Lacroix, passage très utilisé par nos anciens pour les échanges entre Piémontais et Queyrassins. Montée en forêt, puis sous les rhododendrons jusqu'au col frontalier. Descente par le village de la Monta.

5h de marche. 600m de dénivelé positif et 650m de dénivelé négatif

Jour 4

Au départ du refuge du col Agnel, une des routes carrossables les plus hautes d'Europe, nous partirons vers l'intime col de l'Eychassier. De là, les plus courageux pourront monter en direction du pic Foréant, véritable promontoire sur les hauts massifs alpins. Descente vers les lacs du même nom, puis passage au-dessus du lac Foréant pour rejoindre le col Vieux.

5h30 de marche. 650m de dénivelé positif et négatif

Jour 5

Au départ du petit hameau pastoral de Souliers, nous remonterons dans les alpages en direction du col Tronchet, en plein coeur du Queyras calcaire. Selon le rythme, un détour par le lac de Souliers pourra permettre une pause pique-nique rafraîchissante. Descente par la crête de Glaisette, avec une vue imprenable sur les villages environnants. Retour à Souliers par le lac de Roue et le canal d'arrosage de Souliers.

6h de marche. 850m de dénivelé positif et négatif

Jour 6

Au départ de Brunissard, dernier hameau avant le fameux col de l'Izoard, nous prendrons la direction du plus remarquable hameau d'alpage du Queyras. Véritable havre de paix avec des décors qui rappellent ceux des histoires de notre enfance. Passage aux différents chalets, puis montée vers le col de Néal et sa foison de petits lacs bordés de linaigrettes. Descente sur Brunissard par une grande boucle en alpage.

6h de marche. 700m de dénivelé positif et négatif

Jour 7

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.

A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques et l'enneigement peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé par exemple) peuvent être prises au fil des jours par

l'organisateur, responsable de ce voyage. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule en zone de montagne. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

Le jacuzzi et le sauna de notre hébergement peuvent être soumis à des aléas de fonctionnement qui peuvent être le résultat d'une mauvaise manipulation d'un des randonneurs. Dans le cas où le jacuzzi ou le sauna sont en panne, aucun dédommagement ne sera fait auprès des randonneurs participant au séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vos chambres seront disponibles à partir de 17h au chalet La Vie Sauvage à Prats Hauts dans le Queyras, votre accompagnateur vous présentera le séjour vers 19h00.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Train de nuit: ligne de Paris (gare Austerlitz) à Gare de 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 "Gare de Montdauphin-Guillestre" à "l'arrêt de gare routière de Villevieille". Correspondance avec des navettes régulières ligne 575 "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>).

Une fois à l'arrêt de bus, un membre de l'hôtel vient vous récupérer en voiture.

Train de jour: de Paris (gare de Lyon) à Montdauphin-Guillestre: TGV jusqu'à Valence puis ligne TER jusqu'à Montdauphin-Guillestre.

- Départ en début et fin de saison :

Pour les départs du 02/06/2024, 09/06/2024 et 16/06/2024 et du 01/09/2024, 08/09/2024, 15/09/2024 et 22/09/2024 :

Le service de navette régulière n'étant pas encore opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9h et une à 19h, pour votre arrivée (coût : 30€ l'aller-retour depuis la gare par personne, réservation obligatoire lors de votre inscription).

N'hésitez pas à nous appeler, nous vous aiderons dans votre démarche !

- Départ en juillet et août

Pour les départs entre le 22/06/2024 et le 25/08/2024 inclus :

Devant la gare SNCF de Montdauphin Guillestre vous devrez prendre une navette régulière ZOU jusqu'à l'arrêt « Gare routière de Ville Vieille » (Renseignement et horaires : www.zou.maregionsud.fr).

Puis vous nous appelez pour qu'on vous achemine jusqu'au Chalet de la Vie Sauvage : 04 92 46 71 72.

Si vous n'êtes pas hébergé au chalet de la Vie Sauvage durant votre séjour et que vous arrivez en train, vous recevrez une information complémentaire dans votre convocation. Avec le nom de l'arrêt de la navette où vous devrez descendre pour rejoindre votre hébergement. »

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre: par GAP ou par le col du Lautaret et Briançon.

Renseignez-vous sur l'état de la route du col au [04 92 24 44 44](tel:0492244444) (répondeur).

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr

DISPERSION

Le jour 7, à Prats-Hauts, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures.

NIVEAU

Randonnées de niveau modéré. 9 à 12kms de randonnée journalière avec une moyenne de dénivelé de 500 à 800m, il faut être en bonne forme physique. L'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Les pauses sont fréquentes, nous prenons le temps !

Le programme des randonnées sera adapté en fonction du niveau des participants, des conditions météorologiques et de l'enneigement.

HEBERGEMENT

Chalets montagnards typiques exposés plein sud dans un petit hameau bordant une magnifique forêt de mélèze au cœur du Parc Naturel du Queyras.

Accrochées aux pentes ensoleillées de Prats-Hauts, une vingtaine de mètres séparent les trois bâtiments offrant des chambres confortables de 1, 2, 3 ou 4 places.

Une salle conviviale avec bar, musique et jeux de société vous permettra de vous détendre. Dans la salle à manger rustique, une grande cheminée anime vos repas traditionnels et copieux. Également plusieurs salons et bibliothèque, terrasses plein sud, parking gratuit à proximité.

Types d'hébergement :

- **Hébergement en chambre à partager** : il s'agit de chambres douillettes non-mixtes avec sanitaires privés à partager à 3 ou 4 personnes.
- **Hébergement en chambre de deux "standard"**: il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privés, situées dans le chalet historique de La Vie Sauvage. **Supplément pour le séjour de 60€ par personne.**
- **Hébergement en chambre de deux "confort"** : il s'agit de chambres spacieuses à la décoration épurée, avec sanitaires privés, situées dans le nouveau chalet de La Vie Sauvage. **Supplément pour le séjour de 120€ par personne.**
- **Chambre individuelle** : chambre avec un lit simple, avec sanitaire privé. **Supplément pour le séjour de 80€ par personne. »**

Espace bien-être:

Sur place, SPA gratuit à disposition 2 jours dans la semaine, maillot de bain obligatoire pour l'accès au bain à remous, hammam et sauna.

Massage:

Différents types de massages possibles (à réserver et à régler sur place) : Californien, Suédois, Lomi - Lomi et aussi des séances de réflexologie plantaire.

Repas:

Repas préparé chaque jour par "les patrons", à base de produits locaux : fromage du Queyras, confitures et pâtisserie maison, pain maison fabriqué avec de la farine bio issue de la ferme familiale, miel produit sur la ferme, jus de pommes fabriqué au chalet avec des pommes du verger familial, ...

Petit déjeuner complet, pain, fromage du Queyras, fromage frais des Hautes Alpes, salade de fruits, confiture et miel maison, jus de fruits fabriqué au chalet, ...

Pique-nique composé d'une salade différente chaque jour, charcuterie de montagne, fromage du Queyras, pâtisserie maison, fruit, chocolat, barres de céréales, ...

Régimes particuliers:

Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

En fonction de l'exigence de votre régime, un supplément pourra être appliqué (de 3 à 5€ par repas)

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur place pour le départ des randonnées se feront avec les véhicules personnels des participants. L'accompagnateur pourra prendre en charge dans son minibus les randonneurs non véhiculés.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages. Portage uniquement des affaires de la journée (vêtements nécessaires à la journée et partage du pique-nique) Prévoir un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ.

GROUPE

De 2 à 15 personnes.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, **connaissant parfaitement le massif**. 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 et adaptation aux aléas météorologiques.
- 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.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous vous êtes inscrits. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ
- 2 ou 3 polaires
- une doudoune
- une veste imperméable ou une cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques, il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier.

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent.
- petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette de toilettes Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.
- une serviette de piscine + maillot de bain

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.

BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires de rechange.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

DATES ET PRIX

Les départs du 28/05/23 , 01/10/23, 08/10/23 et 15/10/23 auront lieu au Petit Chalet à Ceillac.

Options disponibles en supplément sur cet hébergement:

- En chambre double à 2 lits simple séparés standard : **60€** par personne,
- En chambre double à 2 lits simple séparés confort : **120€** par personne,
- En chambre individuelle standard : **80€** par personne.

Les autres départs auront pour hébergement le chalet à Prats-Hauts

En cas d'indisponibilité au Chalet à Prats-Hauts, des hébergements équivalents pourront vous être proposés, les tarifs pourront alors être réajustés

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement,
- L'hébergement en pension complète du diner du J1 au petit déjeuner du J7 sur la base de chambre double,
- Les frais de réservation et d'organisation,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,**
- **Les assurances,**
- **Les boissons dans et en dehors de l'hébergement.**

