DÉCOUVERTE DU QUEYRAS EN RAQUETTES

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

Mise à jour : 17/02/2025

Au départ de notre "camp de base" de Prats Hauts, c'est en toute "légèreté" que vous prendrez un grand bol d'air pur, raquettes aux pieds, et que vous apprécierez rapidement les plaisirs simples de ces belles journées de blancheur extrême.

Équipés de raquettes nouvelle génération, vous apprécierez le Queyras à travers son patrimoine naturel et humain unique dans les Alpes. Le midi votre accompagnateur vous dénichera des endroits insolites pour partager un pique-nique en plein soleil, autour d'un feu de camp ou bien au chaud dans une cabane pastorale dans les alpages.

Tranquillement, vous découvrirez chacune des vallées qui forment le massif du Queyras. Les chevreuils, chamois et coqs vous surprendront peut-être dans cette blancheur immaculée. De retour au chalet, vous pourrez apprécier notre salon de lecture, des projections, l'espace bien-être. À table nous vous proposerons une cuisine généreuse à base de produits des fermes voisines. Un séjour confortable, en pleine nature avec la vraie poudreuse à la portée de tous !

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 16h au chalet 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.

Jour 2
Première journée de randonnée à la découverte d'un des plus beaux panoramas sur le village de Saint-Véran. Départ en forêt puis rapidement par le vallon de Lamaron, nous accéderons par cette crête facile à la croix de Curlet.
4h30 de randonnée. 550m de dénivelé positif et négatif.

Jour 3
Randonnée en forêt, au coeur du fabuleux mélézin du Queyras… c'est le programme de cette journée où nous aurons l'occasion d'avoir de très beaux points de vue sur la vallée du Guil. Au détour de ce contrefort de la Dent du Ratier, nous pourrons croiser chevreuils ou mouflons. Descente sur Villargaudin... pourquoi pas sur les fesses !
4h30 de randonnée. 450m de dénivelé positif et négatif.

Jour 4
Le Sommet Bucher trône au coeur du Queyras… de là-haut, panorama à 360° sur les différentes vallées et les sommets qui forment les piliers de cette vallée. Vous serez juste en face de notre hameau, Prats Hauts, qui s'étire jusqu'à Molines en Queyras puis Saint-Véran.
5h de randonnée. 520m de dénivelé positif et 450m de dénivelé négatif.

Jour 5
Cette journée, aux portes de l'Italie, vous emmènera vers les derniers hameaux habités du Queyras : l'Échalp et la Monta. La Médille est un alpage l'été. De là on a un point de vue unique sur le mont Viso… repère des chamois l'hiver, il n'est pas rare d'en apercevoir pendant cette randonnée. Nous profiterons du retour de cette courte randonnée pour nous arrêter chez des artisants locaux.
4h30 de randonnée. 350m de dénivelé positif et négatif.

Jour 6
Aujourd'hui, c'est la journée «grand blanc». L'alpage de Clapeyto, niché au pied du col de l'Izoard, est un lieu enchanteur où le calme règne en maître au milieu de ces petits chalets de montagne. Dans cette ambiance paisible, nous progresserons au grès de ces petits hameaux chargés d'histoires. Une journée inoubliable.
5h30 de randonnée. 550m de dénivelé positif et 450m de dénivelé négatif.

Jour 7
Le séjour s'achève après un dernier petit déjeuner.

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.
L'espace détente 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 celui-ci serait en panne, aucun dédommagement ne sera fait auprès des randonneurs participant au séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL
L'accueil se fait à partir de 16h30 au chalet La Vie Sauvage à Prats Hauts dans le Queyras, votre accompagnateur vous présentera le séjour vers 19h30.

SI VOUS ARRIVEZ EN TRAIN:
une navette privative viendra vous chercher directement à la gare à 19h, sa réservation sera obligatoire lors de la réservation. 10€ par personne. A régler directement au chauffeur.

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 en navette privative de la gare de Montdauphin-Guillestre jusqu'à l'hébergement (départ à 19h de la gare).

Pour les arrivées avant 19h: prendre la navette régulière Zou ligne 575, De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à l'arrêt Molines - Route de Saint Véran , nous viendrons avec une navette privative vous récupérer à Molines pour vous amener à l'hébergement. Nous appeler pour qu'on vienne vous chercher : 04 92 46 71 72. Nous pourrons venir à 16h, 17h ou 18h.

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).

SI VOUS ARRIVEZ EN VOITURE:
En fonction de l'enneigement soit vous avez accès directement au chalet soit ll faut vous garer sur le parking de l'office de tourisme de Ville Vieille (en face de la station essence) et nous appeler pour qu'on vienne vous chercher : 04 92 46 71 72. Nous pourrons venir à 16h, 17h ou 18h.

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.

- 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 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

- 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 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

- 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 coté 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 (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud:

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.
Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

Contact répondeur « État des routes »
Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le 04 92 24 44 44 (équipements spéciaux obligatoires pour franchir certains cols : pneus neige ou chaînes)

DISPERSION

Le jour 7, à Prats-Hauts, après le petit-déjeuner.
Pour les personnes en voiture, départ directement du chalet ou de Ville Vieille si accès au chalet non déneigés.
Pour les personnes voyageant en train, navette jusqu'à l'arrêt de bus de Chateau Ville Vieille. Navette ZOU ligne 575 pour rejoindre la gare SNCF de GUILLESTRE MONTDAUPHIN.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.

NIVEAU

2/5 - Niveau Modéré
Ces randonnées s'adressent à des randonneurs en bonne condition physique, sans être des sportifs aguerris. Les étapes durent entre 4 et 6 heures par jour, avec un dénivelé compris entre 300 et 750 mètres. Les chemins peuvent comporter quelques passages plus techniques ou escarpés, mais restent accessibles à toute personne habituée à marcher régulièrement.
NB: Lors de la pratique des séjours en hiver en raquettes ne pas oublier que le froid est un facteur supplémentaire de difficulté.

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 offrants 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 salon et bibliothèque, terrasses plein sud, parking gratuit à proximité.
Types d'hébergement et options chambre:
Hébergement en chambre à partager : il s'agit de chambres douillettes non-mixtes avec sanitaires privatifs à partager à 3 ou 4 personnes.

Hébergement en chambre "standard" : il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privatifs, sans balcons, avec vu montagne arrière.
Suppléments pour le séjour :
Chambre de 2 : 60€ par personne.
Chambre individuelle : 80€ par personne.

Hébergement en chambre "confort" : il s'agit de chambres douillettes, avec sanitaires privatifs, balcon et vue vallée.

Suppléments pour le séjour :
Chambre de 2 : 120€ par personne.

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 alimentaire spécifiques:
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).

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 type de massages possible (a réserver et a régler sur place) : Californien, Suédois, Lomi - Lomi et aussi des séances de réflexologie plantaire.

PORTAGE DESBAGAGES
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 4 à 15 participants.

Groupes constitués :
Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.
Vous avez un rêve, un projet…, consultez-nous.

ENCADREMENT
Par un 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, 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.
- Etre disponible et à votre écoute.

MATERIEL FOURNI
Raquettes et bâtons de randonnée

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR
POUR LA RANDONNEE:
pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire ou veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.
- 1 veste technique pour avoir chaud pendant les randonnées
- 6 TS manches courtes et 2 à 3 TS manches longues technique
- pantalon de ski ou de rando chaud
- 6 paires de chaussettes de randonnée
- Si vous êtes frileux, pensez à prendre un collant
- 1 bonnet
- 1 paire de gants
- 1 paire de guêtres (vraiment indispensable pour éviter que la neige rentre dans les chaussures)
- 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 (voire 2) 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...)
- 1 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, Anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, Anti-sapsmodique, 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), Arnica Montana en granules 9 CH (courbature), 1 stick à lèvre...

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 shampooing 100% biodégradable.
- une serviette de piscine + maillot de bain

POUR LES PIQUE-NIQUES:

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

DATES ET PRIX
Les départs du 10/12/23 et du 31/03/24 auront lieu au Petit Chalet à Ceillac.

Options disponibles :

Suppléments hébergements pour le séjour :
- 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.

Nuit supplémentaire au Chalet Vie Sauvage en demi-pension :
- En chambre à partager : **55€** par personne,
- En chambre double ou à deux lits standard : **65€** par personne,
- En chambre double ou à deux lits confort : **75€** par personne,
- En chambre individuelle standard : **70€** par personne,

En cas d'indisponibilité au Chalet Vie Sauvage, des hébergements équivalents pourront vous être proposés, les tarifs pourront alors être réajustés.

LE PRIX COMPREND
- L'encadrement par un accompagnateur de moyenne montagne,
- Le prêt des raquettes,
- Les bâtons et matériel de sécurité,
- L'hébergement en pension complète du J1 au dîner jusqu'au J7 au petit déjeuner,
- Les transferts durant le séjour,
- L'accès à l'espace bien-être 2 jours par semaine,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS
- **Le transport aller-retour jusqu´au lieu de rendez-vous,**
- **Les assurances,**
- **Les boissons durant les repas,**
- **Vos dépenses personnelles.**

POUR EN SAVOIR PLUS

RECOMMANDATIONS POURUN SEJOUR RESPONSABLE:
Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séiour une attitude fidèle aux respect de l'environnement et du milieu montagnard.