



LA TRAVERSÉE DES ALPES DU SUD EN RAQUETTES

Circuit accompagné en petit groupe
Séjour en itinérant - 6 jours / 5 nuits

Mise à jour : 19/09/2024

La traversée des Alpes du Sud en hiver, en raquettes, est bien plus qu'une simple randonnée. C'est une immersion dans un environnement sauvage, où la neige recouvre tout et où chaque pas compte. Ce voyage itinérant, qui demande un certain niveau de pratique, s'adresse à ceux qui cherchent à vivre la montagne différemment, en pleine nature, loin des itinéraires classiques.

Marcher en raquettes sur des sentiers enneigés, c'est découvrir la montagne sous un autre jour. Les paysages s'étendent à perte de vue, avec des sommets qui semblent tout proches mais demandent un effort constant pour être atteints. Chaque journée est rythmée par des montées et des descentes dans la poudreuse, au cœur de forêts silencieuses ou le long de crêtes dégagées. Il faut aimer l'effort, car le terrain peut être exigeant, et le climat, parfois rigoureux. Mais chaque avancée se transforme en récompense, avec des panoramas saisissants et une connexion intense avec la nature.

Ce voyage n'est pas destiné aux marcheurs occasionnels. L'itinérance impose une marche quotidienne de plusieurs heures, dans des conditions qui peuvent être changeantes. Il faut être prêt à affronter des dénivelés parfois importants, à évoluer sur des pentes enneigées, et à gérer la fatigue qui s'accumule au fil des jours. Mais pour ceux qui ont l'endurance et l'envie de se lancer dans cette aventure, la traversée des Alpes du Sud en raquettes offre des moments d'une rare intensité. La sensation de liberté est omniprésente, renforcée par le fait de progresser loin des foules et des sentiers balisés.

Les soirées dans les refuges ou les gîtes de montagne apportent une coupure bienvenue après une journée d'effort. C'est l'occasion de se réchauffer autour d'un bon repas et de partager des moments simples avec les autres participants. L'itinérance crée une dynamique particulière : chaque soir, un

nouveau lieu, une nouvelle étape, et toujours cette impression de s'éloigner un peu plus du quotidien.

Ce type de voyage appelle à une véritable déconnexion. Ici, la marche devient presque méditative, le regard se perd dans les étendues blanches, et chaque pas rapproche un peu plus de la prochaine destination. Les Alpes du Sud, avec leurs reliefs marqués et leur lumière particulière, offrent un cadre exceptionnel pour ce genre d'aventure. Ce n'est pas simplement une randonnée dans la neige, c'est une véritable traversée de la montagne, où chaque moment est une invitation à redécouvrir le plaisir de l'effort en pleine nature.

Pour ceux qui souhaitent s'engager dans une aventure plus exigeante, où la montagne hivernale révèle toute sa force et sa beauté, la traversée des Alpes du Sud en raquettes est une expérience à part. Loin du confort habituel, elle vous fera redécouvrir la simplicité d'un voyage en itinérance, où le chemin est aussi important que la destination.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

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. Mais 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 et présentation du séjour par votre accompagnateur dans la vallée de Saint-Véran.

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. Ensuite nous entamerons la descente jusqu'au gîte de Molines le long de la vallée des Aigues.

5h30 de marche. D+ 550m / D- 700m

Jour 3:

Départ de Molines jusqu'à Montbardon par le col des Prés Fromage (2100 m), les pâturages et le plateau de Fontantie (200 m). Une étape de légende pour bien appréhender le Queyras en hiver. Transfert à Brunissard.

6h de marche. D+ 500m / D- 600m

Jours 4:

Départ pour le col de l'Izoard (2360 m), panoramas grandioses. Au col, nous quittons le Queyras pour le pays de Briançon et la vallée typique de Cervières. Nuit au Laus de Cervières.

6h de marche. D+ 600m / D- 600m

Jours 5:

Cervièrès - refuge de Mautino par Cervières et la vallée des Fonds. Journée de blancheur extrême entre France et Italie. Nuit au refuge Mautino (2100 m) à l'ambiance tout italienne.

6h de marche. D+ 800m / D- 200m

Jours 6:

Du refuge de Mautino, par les "Monts de la Lune", vous rejoindrez le magnifique hameau de Thures, coincé dans une minuscule vallée.

Transfert en fin de journée à la gare de Briançon ou de Montdauphin.

5h de marche. D+ 150m / D- 800m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

ACCUEIL:

Rendez-vous à 18h30 au gîte dans la vallée de Saint-Véran.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Gare de Montdauphin-Guillestre.

De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à "Saint-Véran - Beauregard", correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>), puis vous aurez 200m à faire à pied pour rejoindre le gîte.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre :

- Via Gap
- Via le col du Lautaret et Briançon.

Vous pouvez laisser votre voiture à la gare ou monter jusqu'à Prat-Haut : de Guillestre, rejoindre Château-Queyras puis prendre la direction Molines - Saint-Véran jusqu'à Saint Véran. Parking gratuit à l'entrée du village.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr www.mappy.fr.

Attention : les cols de l'Izoard, Agnel et Galibier sont fermés l'hiver. Certains sites ou GPS prévoient de vous y faire passer, mais l'accès y est complètement impossible. De même, ne pas prendre les options par le tunnel du Fréjus et Oulx qui sont beaucoup plus longues et très coûteuses. Renseignez-vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

SI VOUS VENEZ EN AVION: non concerné

DISPERSION

Dispersion le dernier jour à la Gare de Briançon à 17h ou celle de Montdauphin à 17h30.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- pièce d'identité en cours de validité durant tout le voyage.
- 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

3/5 - Niveau Soutenu

Pour des randonneurs plus expérimentés, capables de marcher 6 à 8 heures par jour avec des dénivelés significatifs (600 à 1 000 mètres). Les sentiers peuvent être plus accidentés, avec des passages en altitude, et nécessitent une bonne condition physique. Ce niveau demande une certaine endurance et la maîtrise de la marche sur des terrains variés.

NB: Lors de la pratique des séjours en hiver en raquettes ne pas oublier que le froid est un facteur supplémentaire de difficulté.

HEBERGEMENT

5 nuits en gîtes d'étape et refuges confortable, dortoirs de 4 à 12 personnes.

Douche chaude tous les soirs.

Possibilité de chambre de 2 toutes les nuits (selon les disponibilités) avec un supplément de 20€ par personne et par nuit pour cet hébergement en chambre de deux.

REPAS:

Petits déjeuners et dîners au restaurant de l'hôtel. Nous pique-niquerons le midi, les guides mettent tout en œuvre pour trouver le lieu parfait, avec idéalement la vue mer.

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

TRANSFERTS INTERNES

Transferts en minibus compris dans votre séjour.

PORTAGE DES BAGAGES

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de randonnée de 30L environ muni d'une ceinture ventrale. Les bagages sont transportés par véhicule sauf la nuit 5 où nous emporterons dans les sacs à dos le minimum nécessaire pour les affaires de rechange

VOS BAGAGES:

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

GROUPE

De 4 à 14 voyageurs.

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, 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.

MATERIEL FOURNI

- détecteur de victime d'Avalanche(DVA)
- pelle, sonde
- une paire de raquettes/ ou petits crampons métalliques en cas de manque de neige
- bâtons télescopiques

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

- pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.
- 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, la veste polaire est un complément indispensable.
- prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et 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 vêtu d'une veste polaire. Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis, ainsi que les chaussures de trail.
- 1 paire de guêtres.
- des sous-vêtements.
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- papier toilette + 1 briquet pour le brûler.

- 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), 1 stick à lèvres...

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- boîte plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

POUR L'ETAPE:

- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

et puis... une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne connaissant la région
- Le transport des bagages des nuits 1,2,3,4.
- l'hébergement en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner du J6 (vin et boissons non compris) sur la base de dortoir de 4 à 12 personnes
- Le matériel nécessaire à la pratique de la randonnée en raquettes
- les taxes de séjour
- les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de rendez-vous**
- **les boissons dans et en dehors des hébergements**
- **les dépenses personnelles**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire.**

