FICHE TECHNIQUE 2023 Alpes du sud - Queyras

TOUR DU QUEYRAS EN RAQUETTE

Randonnée itinérante

6 jours – 5 nuits – 6 jours de raquette - *Randonnée Niveau 3*

Une traversée du Queyras en raquettes à neige qui croise tous les sites emblématiques de ce Parc Naturel.

Un itinéraire éblouissant pour découvrir les points de vue les plus sublimes et les hameaux les plus charmants de ce haut pays de lumière. Forêt de Chanteloube, sommet Bûcher, hameaux de Souliers, chalets de Clapeyto, col des Prés Fromage, crêtes des Glaisettes, lac de Roue.
Une nuit en refuge de montagne, inaccessible et coincé au pied d'un massif frontalier avec l'Italie. Que de belles saveurs à venir déguster au cours de cette sauvage et gourmande itinérance au cœur du pays queyrassin.

Les points forts de ce parcours

Une traversée d'Ouest en Est du Parc Naturel du Queyras.
Possibilité de chambre à deux sur le circuit.
2 nuits dans un refuge confortable non loin de la frontière italienne.

PROGRAMME

Jour 1 : **Molines-en-Queyras - Col des Prés Fromage - Sommet Bûcher - Saint Véran**

Accueil à la gare de Montdauphin à 9 heures (vous devez être prêts à partir en randonnée). Transfert dans le Queyras, dans la vallée de l'Aigue, présentation avec votre accompagnateur, distribution du matériel et des pique-niques pour la journée. Pour ceux qui auront pris le « pack train de jour », vous serez déjà arrivé la veille, vous serez directement transféré au départ de la randonnée. Au départ du hameau de la Rua, l'objectif se trouve juste au-dessus de vous : le col des Prés Fromage. L'été, c'est le paradis des troupeaux de vaches qui apprécient l'herbe verte de ces sous-bois de mélèzes, mais en cette saison, la blancheur immaculée offre un spectacle magnifique. Variante possible jusqu'au sommet Bûcher qui trône au cœur du Queyras… de là-haut, panorama à 360 ° sur les différentes vallées et les sommets qui forment les piliers de cette vallée. Descente à Chalp, puis montée au village de Saint-Véran.

Temps de marche : 5 heures 45 environ.
Dénivelé positif : + 850 m.
Dénivelé négatif : - 750 m.
Distance : 7,5 km.
Hébergement : gîte.
Bagage : Vous retrouvez votre bagage.
Repas inclus : déjeuner - dîner.
Repas non inclus : petit déjeuner.

Jour 2 : **Visite de Saint Véran - Vallée de la Blanche - Refuge de la Blanche**
En début de matinée, nous prendrons le temps de préparer nos sacs pour ces deux nuits en refuge. Un sac de 20 litres (fourni par l'organisation), transportable en motoneige, sera acheminé jusqu'au refuge, afin de profiter pleinement de vos journée de marche. Plus tard, dans la matinée, une visite de ce plus haut village d'Europe s'impose ! Dans les ruelles où le soleil pointe déjà le bout de son nez, vous apprécierez les curiosités architecturales que ce petit peuple de montagnards a bâti pour subvenir aux hivers interminables de l'époque ! Vous quitterez Saint Véran pour remonter vers la frontière italienne en passant par la Chapelle de Clausis, véritable « phare des montagnes » de cette large vallée de la Blanche. Cet itinéraire facile sera l'occasion d'appréhender le magnifique patrimoine naturel qu'offre le Parc Naturel du Queyras. Installation à la Blanche pour deux nuits.
Temps de marche : 5 heures environ.
Dénivelée positive : + 550 m.
Dénivelée négative : - 100 m.
Distance : 8 km.
Hébergement : refuge de la Blanche, chauffé avec douche chaude.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 3 : **Refuge de la Blanche - Crêtes frontalières panoramiques sur l'Italie**
Après cette nuit dans cet environnement idyllique, la montagne nous appelle déjà ! A partir de l'hébergement, au cœur de ce large vallon de la Blanche, les options de balades sont multiples et d'un niveau très aisé. Notre objectif aujourd'hui est de grimper jusqu'au col de Saint-Véran, 400 m plus haut, pour admirer le panorama de ce fameux piémont où trône en toile de fond le Mont Viso ! Une descente bien sauvage vous attend par le vallon des lacs Blanchet, la Tête des Toilies, impressionnant pic qui surplombe le refuge, prend alors une toute autre allure… un véritable enchantement ! Une belle descente ludique vous conduira jusqu'à l'hébergement où vous apprécierez le bon feu de cheminée !
Temps de marche : 4 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 500 m.
Dénivelée négative : - 500 m.
Hébergement : refuge de la Blanche, chauffé avec douche chaude.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 4 : **Refuge de la Blanche - Col du Longet - Pont de Lariane - Souliers**
Après cette nuit à plus de 2500 m d'altitude, vous quitterez cet endroit « enchanteur » pour basculer sur la vallée voisine : l'Aigue Agnel ! A flanc de coteaux, vous rejoindrez le col de Longet, blotti au pied du Pic de Chateaurenard à plus de 2700 m d'altitude. Dernier coup d'œil sur cette vallée de la Blanche pour rejoindre une ambiance plus nordique dans ce vallon d'Agnel. Transfert du pont de l'Ariane jusqu'au joli hameau de Souliers.
Temps de marche : 5 heures environ.
Dénivelée positive : + 450 m.
Dénivelée négative : - 800 m.
Hébergement : gîte.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 5 : **Souliers - Col Tronchet - Arvieux**
Une autre ambiance pour cette journée dans la partie Ouest du Queyras ! Le village de Souliers est un véritable musée vivant, c'est le hameau où la tradition pastorale Queyrassine est encore la plus récente ! La famille Humbert qui peuple la grande partie de Souliers est une des figures incontournables du Queyras… N'hésitez pas à vous balader dans ce village où l'odeur des étables mêlée à celle du feu de cheminée vous plongera en des temps ancestraux ! Au départ de Souliers, vous basculerez dans la vallée d'Arvieux par le col du Tronchet… belle journée en forêt.
Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 620 m.
Dénivelée négative : - 550 m.
Distance : 9,5 km.
Hébergement : gîte.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 6 : **Chalets de Clapeyto - Fin du séjour**
Pour cette dernière journée de marche, c'est du « grand blanc » au programme. 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 gré de ces petits hameaux chargés d'histoires. Une journée inoubliable. Descente sur Brunissard puis dispersion.
Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 550 m.
Dénivelée négative : - 550 m.
Distance : 6 km.
Hébergement : gîte.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique).
Repas non inclus : dîner.

NB : sur certaines dates (fin d'année), l'ordre des étapes pourra être modifié en fonction des disponibilités dans les hébergements.

Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et sensibilisation à la pratique de la raquette en milieu hivernal non sécurisé, seront mis en place par votre accompagnateur.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 28/03/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Les heures de marche s'entendent arrêts compris (sauf pause de midi et autres pauses contemplatives) et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devions passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Raquette Niveau 3 : randonnées en raquettes de 4 à 6 heures de marche environ avec des dénivelées positives pouvant atteindre certains jours les 600 m environ ou des distances d'une quinzaine de kilomètres. Ces circuits se déroulent sur pistes ou sentiers mais aussi sur des portions de hors sentier avec pentes de neige pouvant être poudreuse ou profonde lourde ou dure… ce niveau requiert de votre part que vous ayez déjà effectué des randonnées en raquettes et que vous suiviez un entrainement physique régulier (footing, marche, vélo, randonnée en montagne…).

Quelques précisions pour cette randonnée en raquette : Etapes de 5 heures de raquettes en moyenne par jour. Le jour 1 est exceptionnel en terme de dénivelé (+ 850 m) ; c'est le seul jour… mais il s'effectue avec un sac léger ; les étapes des jours suivant, avec un plus faible dénivelé, permettent aisément de se « remettre de cette journée. Le terrain sur lequel évolue ce circuit est un terrain de moyenne montagne adapté à la pratique de la raquette avec pistes forestières et sentiers. Vous ne portez que vos affaires de la journée ; pour les étapes au refuge de la Blanche, un sac allégé sera transporté en motoneige.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.
Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas.

Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites. Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et/ou des antalgiques !!

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500 m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

En langage de montagnard on indique le niveau d'une randonnée en heure de marche mais aussi en dénivelée. La randonnée en montagne diffère donc de la randonnée dite « classique ». La dénivelée est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée. Moins la pente est raide sur le terrain et plus il faudra compter de temps pour effectuer le dénivelé positif indiqué. Par exemple, un dénivelé positif de 500 m en terrain plat demandera plus de temps qu'un dénivelé de 500 m en terrain pentu… ces paramètres sont à prendre en compte lorsqu'on regarde le niveau d'une randonnée…

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps… et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie ou la neige et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas.
Cela fait parti du voyage … le trek et la montagne c'est aussi ça… laissez-vous imprégner par une ambiance … différente !…

Vous allez vivre durant six jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

L'HÉBERGEMENT

4 nuits en gîtes d'étapes et refuges confortables, dortoirs de 4 à 12 personnes. Douche chaude tous les soirs.
Possibilité de chambres de 2 toutes les nuits (selon disponibilité) avec un supplément de 15 €/personne et par nuit pour cet hébergement en chambre de 2.

Nuit 1 : Gîte les bons enfants

Ancienne ferme rénovée au cœur du village typique de Brunissard. Capacité d'accueil : 24 places. Hébergement en dortoir de 4 à 10 personnes. Possibilité d'être logé en chambre de 2 dans une chambre d'hôte située à 100 mètres du gîte ; le repas sera pris avec le groupe.

Nuit 2 : Gîte le Grand Rochebrune

Un des premiers gîtes d'étape du Queyras ; construit dans les années 1970 avec des matériaux environnants dont la pierre et le mélèze, ce qui lui donne son aspect rustique, sur sa grande terrasse orientée au sud ; vous pourrez vous reposer, profiter du soleil, du panorama sur les crêtes et les alpages. Capacité d'accueil : 35 places.

Nuit 3 : Gîte les Gabelous

Dans le village de Saint-Véran, classé « Les plus beaux villages de France », vous trouverez le gîte « les Gabelous », maison de caractère confortable, ancienne douane de 1857. N'oubliez pas vos maillots de bain ! Nous mettons à votre disposition un bain norvégien chauffé à l'extérieur pour vous détendre après votre journée de marche. Capacité d'accueil : 38 places. Hébergement en dortoir de 3 à 5 personnes. Possibilité d'être logé en chambre de 2.

Nuits 4 et 5 : Refuge de la Blanche

Niché à 2500 mètres d'altitude dans les montagnes de la plus haute commune d'Europe… Saint-Véran, en balcon sur la vallée de la Blanche, le Refuge de la Blanche domine une vallée sauvage ; c'est également un superbe camp de base pour randonner autour et profiter d'excellentes conditions de neige. Capacité d'accueil : 40 places. Hébergement en dortoir de 3 à 7 personnes. Possibilité d'être logé en dortoir de 2.

NB : le nom des hébergements est donné à titre indicatif ; l'ordre peut être également changé suivant les départs.

LE PORTAGE DES BAGAGES

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

Le sac à dos

Il doit être d'une capacité de 40 litres environ ; il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée (pique-nique, vêtements, appareil photo…).
Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo), de valeur.

Le grand sac souple de voyage

Il doit contenir le reste de vos affaires, son poids est limité à 10 kg maximum. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des véhicules.
Prévoir un sac de voyage résistant. Les valises de type avion ou valises à roulettes sont déconseillées. L'hiver, l'accès et les abords des gîtes ou refuges peuvent être délicats ; alors pensez à limiter les affaires à transporter (10 kg).
Un sac d'une capacité de 20 l environ vous sera prêté pour monter votre nécessaire pour 2 nuits au refuge de la Blanche (motoneige).

LES TRANSFERTS

En minibus, compris dans la prestation.

LA NOURRITURE ET L'EAU

Repas pris dans les hébergements, pique-niques à midi.

Pour les personnes souffrant de restrictions alimentaires, les hébergements dans ces vallées reculées ne savent pas répondre à chaque régime. Il sera nécessaire de prévoir vos substituts adaptés, notamment pain spécial, lait spécial, encas…

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

MATERIEL FOURNI

Raquettes modernes, légères et très maniables.
Bâtons télescopiques.
Trousse de premiers soins.
Matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes).

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le jour 1 à 9 heures 30 à la gare de Montdauphin-Guillestre.
Une navette spéciale viendra vous chercher gratuitement à la gare SNCF ; vous devrez être en tenue de randonnée ; l'hôtel « Lacour », à proximité de la gare, propose des petits déjeuner (non compris dans le tarif).
Dispersion : à 17 heures, puis transfert en navette régulière (10 € sans réservation) à 18 heures 30 à la gare SNCF.

Possibilité de nuit supplémentaire sur place pour prendre un train de jour le lendemain ; nous consulter.
- 50 €/personne en demi-pension en chambre à partager.
- 60 €/personne en demi pension en chambre de 2.
- 70 €/personne en demi-pension en chambre seule.

Navette possible le lendemain à partir de 8 heures 30.

ACCUEIL

Pack Train de jour

Pour ceux qui souhaitent arriver tranquillement la veille, nous vous proposons un pack « train de jour », avec un accueil vers 18 heures 30 le samedi soir à la gare de Montdauphin-Guillestre ; transfert sur le Queyras avec hébergement en demi-pension en chambre à partager (chambre de 4).

Accès 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 Prats Hauts ; de Guillestre, rejoindre Château-Queyras puis prendre la direction Molines/Saint-Véran jusqu'à Molines en Queyras. A l'entrée de Molines, prendre à gauche la direction Italie, et dans le centre du village, prendre à nouveau à gauche.

A Guaudissard, prendre à nouveau à gauche et suivre jusqu'à Prat-haut (2,5 km). Parking sur place.
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).

Accès en bus de ligne

Depuis Paris (bus de nuit) ou Marseille :
https://www.autocars-imbert.com/fr/noslignes/lignes-neige-express.html

LE PRIX

Le prix comprend

L'organisation de votre séjour.
Le transport des bagages.
L'encadrement.
Le prêt des raquettes, bâtons et matériel de sécurité.
L'hébergement en pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 6 (inclus), sauf les boissons.
Les taxes de séjour.

Le prix ne comprend pas

Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
L'assurance individuelle.
Les boissons.
Les frais de dossiers (18 €/personne ou par couple ou par famille).
D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

OPTIONS

Hébergement en chambre de 2 personnes : possible toutes les nuits (selon disponibilité) : **15 €**/nuit/personne.
Pack train de jour : pour ceux qui souhaitent arriver tranquillement la veille, nous vous proposons un pack « train de jour », avec un accueil à 18 heures 30 le samedi soir à la gare de Montdauphin, transfert sur le Queyras avec hébergement en demi-pension en chambre à partager (chambre de 4) : **60 €**/personne.

Départ assuré à partir de 4 participants, groupe limité à 15 participants.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

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 « Européenne d'assurance » reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + n° de téléphone).

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.
Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.
Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip…
Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl…).
Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron…).
Pansements hémostatiques (type Coalgan).
Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc.…
Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex…
Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine…
Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon…

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal…
Pansements coliques : Smecta…
Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium…

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.
Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius…
Broncho dilatateurs : Ventoline
Corticoïdes : Solupred, Cortancyl…

TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

VOS BAGAGES

Vêtements :

- Chaussettes de laine chaudes. Eviter les chaussettes type « tennis » (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules : préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
- Guêtres.
- Chaussures de randonnée montantes et imperméables.
- Chaussures de détente pour le soir (tennis) et après skis.
- Pantalon ou salopette de montagne ou de ski imperméable.
- Un collant thermique type Carline.
- Tee-shirt ou sous vêtements chauds et respirant. Eviter le coton, très long à sécher, préférer les matières synthétiques type nylon (polypropène).
- Un pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Une veste style Goretex.
- Un bonnet chaud et cagoule en soie ou polaire.
- Une paire de moufles et gants de soie ou polaire (à utiliser sous les moufles).
- Une paire de moufles de rechange ou gants.
- Une tenue d'intérieur pour les étapes

Équipement :

- Une protection solaire efficace (lunettes filtrante et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
- Tampon « ear » contre les ronflements.
- 1 gourde isotherme si vous préférez boire chaud (1,5 litre minimum).
- Nécessaire de toilette léger.
- Du papier hygiénique et des mouchoirs.
- Un drap/sac (appelé aussi « sac à viande »).
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
- Couteau pliant de type « Opinel ».

- Une cuillère.
- 1 lampe frontale (facultatif).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent.
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl
- Boules Quiès (facultatif).

VOTRE SÉCURITÉ

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc.…) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc.…). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts…).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos guides, accompagnateurs et partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

LA « POLITIQUE » DE *VIAMONTS TREKKING* DANS LES ALPES

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable et de faire votre toilette (si vous en avez envie) en aval des refuges et loin des points d'eau.

Ne laissez rien de votre passage… Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrons ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr… !

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euros.

Vous pourrez acheter tout ce que vous voudrez sur les villages que vous traverserez.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

COVOITURAGE

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

EN SAVOIR UN PEU PLUS

PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux valeurs environnementalistes de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.
Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal… Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.
Émerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelles. Mélèzes, pins cembros et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan…

BIBLIOGRAPHIE

« Parc Naturel Régional du Queyras » aux éditions Gallimard.
« *L'autre versant* » aux éditions Hesse.

Dans la remarquable collection « *les cahiers du patrimoine* », aux éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec des 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 Cadran 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.

PHOTOS

Vous faites de belles ! 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…).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour dans le Queyras ?... Vous désirez enchainer avec une autre randonnée ?... Faites nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous vous proposerons différentes formules.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.
Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, …) pour connaître vos réels besoin en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.
Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc…).
Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain.
Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc…
Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Réduction FAMILLE / Groupe d'AMIS uniquement sur options 1 et 3 :

Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage et avec la même option d'assurance.

Il s'agit d'une réduction de 20 % qui s'applique sur le prix de la prime d'assurance mais uniquement de la 4ème à la 9ème personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document mentionnant tous les détails vous sera envoyé par mail avec la confirmation de votre inscription.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :
- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site Internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.
Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.
Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux…) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire… ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS… AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions. Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone.
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :

VIAMONTS Trekking

07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS