

# Découverte du Ski de Randonnée Nordique en Queyras

---

Activités : Ski de randonnée Nordique

Environnements : Neige.

7 jours, 5 jours de ski, une demi journée de visite

Groupe : de 2 à 12 participants.

## Le voyage en résumé

Le Parc Régional du Queyras préserve une nature encore vierge où les habitants perpétuent des traditions ancestrales. Dominé par Saint Véran, là où « le coq picore les étoiles », les villages du Queyras ont su conserver toute leur authenticité. Baignées par un soleil méditerranéen, “les montagnes de lumière” se prêtent admirablement à la pratique du ski de randonnée nordique. Le faible développement des remontés mécaniques et du ski alpin ont fait des 5 vallées du Queyras un terrain de jeux privilégié pour cette pratique.

Au chalet de Prats Hauts, le ski de randonnée nordique est notre culture. Débutants et skieurs confirmés trouveront les conditions idéales de détente et remise en forme dans le cadre d’un séjour sportif. De ce camp de base, nous vous proposons de découvrir cette activité mêlant ski et pleine nature.

Le soir vous saurez apprécier une cuisine généreuse issue de produits des fermes voisines.

Ce séjour, accessible aux skieurs maîtrisant le ski de fond, vous assurera une véritable progression technique sur la semaine à la découverte du 1° domaine nordique des Alpes du Sud.

Du matériel de ski nouvelle norme vous sera fournis.

Les soirées, nous vous proposerons projections et sauna 2 fois par semaine.

## Programme

J1

Accueil et installation. Si vous arrivez en train, nous venons vous récupérer à la navette à Molines en Queyras. Nous vous offrons alors le petit déjeuner.

Après le déjeuner (compris dans la prestation) vous pourrez découvrir librement le village de Prats Hauts et ses 20 habitants ou bien vous balader jusqu'à Molines par la piste en balcon sur la vallée.

En fin d'après midi, présentation et mise en place de la semaine.

Nuit en chalet

J2

Journée d'entraînement et de rappel de la glisse en ski sur les pistes damées de Saint Véran. Vous pourrez être intégré pour ce premier jour au groupe de ski de fond afin d'évaluer le niveau du groupe.

J3 et 4, évolution sur des parcours faciles, hors pistes, en balcon, proche des villages pour acquérir la technique ou pour renforcer votre savoir faire dans la pratique du ski de randonnée nordique.

Nuit en chalet

J5 et J6

Deux balades à la journée adaptées au niveau du groupe sur l'un de nos splendides itinéraires de randonnées hors des sentiers battus avec de vraies descentes en poudreuse. Vallée de l'Izoard, vallée du col Agnel en passant par le refuge de la Blanche ou le belvédère du Mont Viso, enchantement garanti avec des panoramas à vous couper le souffle.

Nuit en chalet

J7

Matinée de multi activités : au choix, visite guidée de Saint Véran, ski de fond, balade libre.

Déjeuner au Chalet puis séparation dans l'après midi en fonction des horaires de départ de vos transports.

Vous pourrez également, si vous le souhaitez rejoindre pour les 3 derniers jours le groupe en mini-raid (cf Queyras et Piemont en ski de randonnée nordique) supplément : 90€

## Général

### Important itinéraire

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

## Caractéristiques du circuit

Altitude globale : entre 1500 et 2000 m

Altitude des hébergements : 1800 m

Durée des étapes : 4 à 6h de ski par jour

Dénivelé moyen : 200 m à 500m par jour

Altitude maximum de passage : 2500 m

Nature du terrain : terrain moyenne montagne. Pistes forestières et sentiers. Evolution quasi permanente en hors piste sauf le premier jour.

Difficultés particulières : circuit en étoile n'ayant pas de difficulté technique particulière (séjour initiation) mais demandant une connaissance du ski de fond et de descente ; condition physique normale.

### **Important**

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement la Vie Sauvage :

Prat -Haut

05350 Château Ville Vieille

00 33 (0) 4 92 46 71 72.

COUVERTURE GSM : Couverture téléphone mobile fonctionne correctement sur l'ensemble de l'itinéraire.

Informations régionales

Pour connaître les prévisions météorologiques, consultez les différents sites Internet :

- [www.meteoconsult.fr](http://www.meteoconsult.fr)

- [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

- [www.lachainemeteo.com](http://www.lachainemeteo.com)

Vous pouvez aussi appeler le 0 892 68 02 + le numéro de département ou le 0 892 68 32 50 pour une prévision à 10 jours.

### **Encadrement**

Moniteur de ski.

### **Hébergement**

Au Chalet « Vie Sauvage », grande maison qui permet à 40 personnes de cohabiter confortablement en chambre de 3/4 lits, toutes équipées d'un coin douche et d'un lavabo.

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 nos repas traditionnels et copieux servis sous forme de table d'hôte. Egalement salon TV et bibliothèque, sauna, terrasse plein sud, parking gratuit à proximité.

Pour les personnes ayant réservé l'option chambre 2 lits, hébergement approprié. Supplément de 50€.

Chalet Vie Sauvage

Prat -Haut

05350 Château Ville Vieille

04 92 46 71 72.

## **Nourriture**

Petits déjeuners et dîners pris à l'hébergement, pique-niques à midi.

## **Rendez-vous**

toute la journée à Prat-Haut.

Accès : gare SNCF de Montdauphin-Guillestre (ligne Paris - Briançon) puis bus régulier.

## **Fin de séjour**

en début d'après-midi, à Prat-Haut.

## **Moyens d'accès**

### **Si vous venez en voiture :**

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre:

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

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

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 la direction "Chalet Vie Sauvage". A Gaudissard, prendre à nouveau à gauche la direction "Chalet Vie Sauvage" 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](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Si vous souhaitez voyager en train vous pouvez consulter les contacts suivants :

Pour la France :

SNCF • Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

### **En train :**

Gare de Montdauphin - Guillestre, ligne de Briançon (Hautes Alpes)

De PARIS : train de nuit Paris / Montdauphin - Guillestre ou train de jour TGV via Valence ou Grenoble ;

Retour : train de nuit Montdauphin/Paris ou train de jour Montdauphin/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris.

Correspondance :

En car Montdauphin / Molines en correspondance avec les arrivées de train en provenance de Paris ou Valence (33 km, +/- 12 €).

Renseignements et réservation des cars Guillestre Montdauphin jusqu'à Molines en Queyras :  
05Voyageurs : 04 92 502 505

## Adresse du Chalet Vie Sauvage :

Prat -Haut

05350 Château Ville Vieille

00 33 (0) 4 92 46 71 72.

## Transfert

QUEL QUE SOIT VOTRE MODE D'ARRIVEE (TRAIN OU VOITURE), VOUS DEVEZ IMPERATIVEMENT CONTACTER LE CHALET POUR EN INFORMER NOTRE CORRESPONDANT : 04.92.46.71.72.

Si vous venez en train le 1° jour du séjour par le train de nuit de Paris ou le train de Paris - Valence en fin d'après midi, et si vous souhaitez un transfert par car jusqu'au Chalet Vie Sauvage, à votre arrivée à Montdauphin - Guillestre, prendre la ligne régulière pour Molines en Queyras : renseignements et réservation 05 Voyageurs : 04 92 502 505A votre arrivée à Molines, appelez nous au 04 92 46 71 72 et nous viendrons vous chercher. Pour les autres trains il n' y a pas de navettes et vous devrez prévoir votre organisation.

## Vos dépenses

Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.

## Le prix comprend

L'encadrement, le prêt des skis, bâtons et matériel de sécurité, l'hébergement en pension complète sauf les boissons et certains repas.

## Le prix ne comprend pas

Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,

Les assurances,

Le badge d'accès aux pistes pour le premier jour (à régler sur place, environ 7 €),

Les boissons.

## Extension

Hébergement avant ou après le séjour : Chalet Vie sauvage (en chambre de 3 / 4 lits) à réserver en appelant directement le Chalet. Prix à partir de 36€ en ½ pension par personne.

Possibilité d'hébergement en chambre double ou single (selon disponibilité) : supp 50€

## Equipement

### Bagages

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

#### 1 - 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.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.

#### 2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires..

### 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 ou après ski.

Chaussures détente pour le soir (tennis).

Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un surpantalon imperméable respirant type Goretex.

Un collant thermique type Carline.

Tee shirt ou sous vêtements chauds et respirants. Evitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).

Pull-over chaud ou fourrure polaire.

Veste style goretex.

Vêtement coupe vent.

Cape de pluie.

Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.

Une paire de gants chauds et imperméables type Goretex.

Une paire de gants de rechange.

Tenue d'intérieur pour les étapes.

## Équipement

Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.

Tampon « Ear » contre les ronflements.

Boules Quiès.

Nécessaire de toilette léger.

Du papier hygiénique et des mouchoirs.

Serviette de bain.

Un sac à viande.

Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.

Gourde isotherme (1 litre minimum).

Lampe de poche.

Couteau pliant type Opinel.

Appareil photo.

## Couchage

Draps et couvertures fournis

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)

- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

### **Matériel fourni**

- Skis de randonnée nordique.
- Bâtons
- Chaussures de ski.
- Matériel de sécurité et premiers soins collectif.

### **Pharmacie collective**

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

### **Bibliographie**

#### **Bibliographie**

- "Le Queyras", Mathieux & Serge Antoine.
- "Parc Naturel Régional du Queyras", Ed. Guides Gallimard
- "La Randonnée nordique", Dominique Lebrun, Ed. Solar.

#### **Cartographie**

- Carte Michelin n°77
- Carte au 1/25 000ème, IGN 3637 OT, 3537ET - TOP25