

Rando-conférence la nature et moi



PRESENTATION

Randonnée en étoile, en gîte

4 jours, 3 nuits, 3 jours de marche

Ce séjour exceptionnel est encadré par un accompagnateur en montagne spécialiste de l'intelligence émotionnelle, thérapeute et conférencier. Vous pourrez voyager en toute simplicité dans les magnifiques paysages du Queyras, pour écouter et partager au fil du chemin. Inspiré depuis son enfance par la nature, il vous accompagnera au travers de ses expériences, de sa connaissance de l'humain, de la montagne et du parc régional du Queyras. Un moment ressourçant, simple et inoubliable.

L'esprit du séjour :

La nature c'est tout un symbole ! Une belle destination de vacances, on s'y ressource, on y respire, on s'en inspire... Mais d'où vient ce profond bien-être en marchant dans la nature ? Comment se connecte-t-on à cette ambiance apaisante, bienfaisante ? Car la nature peut aussi être rude, intense, dévastatrice... Si vous aimez la randonnée, et que vous souhaitez comprendre les choses en profondeur, ressentir la nature et découvrir le langage de l'inconscient, vous êtes les bienvenus :)

Nos points forts...

- Un départ assuré à partir de 4 participants
- Un hébergement reposant et convivial à Villargaudin
- L'occasion de partager en toute simplicité avec Thomas Vinay, accompagnateur du pays et

professionnel du langage de l'inconscient et de l'intelligence émotionnelle

- Un concept innovant dans un cadre unique

PROGRAMME

JOUR 1 : Accueil

Accueil par votre accompagnateur à 18h30 le jeudi soir à la Fruitière. Vous êtes chaleureusement invités à vous installer à partir de 16h, et profiter de l'espace convivial ou visiter le hameau de Vilargaudin. Thomas vous y rejoint à 18h30 pour vous accueillir et se présenter. Le gîte n'étant pas desservi par les transports en commun, Thomas peut vous récupérer à Arvieux ou au carrefour de l'Esteyère. Pour le contacter : 06 67 02 38 88.

Référez vous à la fiche pratique pour organiser votre arrivée :)

JOUR 2 : Cabane de Fontouse (2090m), un coin de paradis.

L'ACTIVITÉ HUMAINE AU COEUR DE LA NATURE

Une première immersion dans la nature pour cette journée avec le thème suivant : comment comprendre l'évolution de la vie humaine en observant le paysage, la morphologie de la nature...? La caractéristique d'un parc naturel régional est d'inclure l'activité humaine au sein de la nature, de trouver l'équilibre entre préservation de l'environnement et activité économique, sociale, culturelle, etc... humaine en fait :) Donc c'est un magnifique symbole contemporain de la coexistence entre l'humain et la nature, qui a toujours existé et qu'on peut facilement découvrir dans les montagnes du Queyras. Laissez vous conduire au fil de l'histoire, au gré des éléments et du terrain, pour découvrir les secrets d'une complicité entre l'humain et son environnement...

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 500 m, - 500 m Temps de marche/conférence : 5h30

JOUR 3 : Le Queyron (1950m), un point de vue sublime.

MA NATURE : VALEURS, PENSÉES, ÉMOTIONS ET ACTIONS...

La marche permet la contemplation, les pensées viennent, avec elles les odeurs, les souvenirs... Elle nous rappelle le jardin de notre enfance, les séjours entre amis, les escapades de notre jeunesse, les entraînements de l'armée ;) et que sais-je encore... La nature nous procure des émotions : elle est généreuse, sauvage, bienfaitrice ou dérangeante, elle est variable et imprévisible parfois... Vous profiterez de cette journée pour comprendre certains mécanismes de notre intelligence : les liens entre les émotions, ressentis, et nos actions, nos pensées ; comment nous orchestrons cette richesse

naturelle en nous :)

La nature est vivante, à notre image, et c'est un cadeau de pouvoir la parcourir pour se ressourcer, se détendre, réfléchir, partager, agir... vivre tout simplement :)

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 500 m, - 500 m Temps de marche/conférence : 5h30

JOUR 4 : Les Moulins (1410m), l'eau motrice de la prospérité.

LAISSER COULER, NATURELLEMENT

Cette dernière journée vous permettra d'échanger sur ce séjour de connexion à la nature, et/ou de simplement profiter d'être là, dans le parc naturel du Queyras... un moment pour vous faire du bien :) Vous découvrirez un ancien moulin d'Arvieux, au bord du torrent de l'Izoard, du même nom que le magnifique col duquel il prend sa source. Puis vous remonterez au gîte pour une dispersion vers 14h.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : +/- 250 m, Temps de marche : 3h30

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ne prenez pas ce programme pour argent comptant ! En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme. Votre accompagnateur connaît tous les recoins du massif comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de fréquentation importante sur certains sentiers. Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservés...

Il y a deux dates pour ce séjour : du 17 au 20 août et du 24 au 27 août

Le séjour est ouvert dès 14 ans

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV à 18h30 le jour 1.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. et l'horaire de votre navette pour le Queyras (carrefour de l'Esteyère ou Arvieux).

Arrivée en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Informations et horaires : www.sncf-connect.com

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV ligne Paris - Turin :

Arrêt Modane : Un car vous amènera à Briançon (ligne Modane - Serre Chevalier). Durée du trajet environ 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.

Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin) : Si vous arrivez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Renseignements et réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com - 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV

Pour le transfert dans le Queyras , vous pourrez utiliser les navettes régulières en saison ou un taxi.

Navettes à réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr, ou directement avec le

sous-traitant local : <https://www.autocars-imberty.com/fr/nos-lignes/lignes-regulieres.html>

Pour les déplacements intra-Queyras voyez les horaires navettes sur le site de l'office du tourisme : <https://lequeyras.com/navettes-queyras-guillestrois/>

Accès à l'hôtel lorsque vous arrivez en navette régulière

Vous descendrez à l'arrêt « Estéyères » ou « Arvieux ». Thomas viendra vous y récupérer, voici son numéro : 06 67 02 38 88. Si vous arrivez la matin, vous pouvez étudier les différentes connexions entre les navettes du Queyras et la navette régulière de la gare SNCF, afin de visiter le village d'Arvieux en attendant que Thomas vienne vous récupérer.

Arrivée en voiture

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.

2e 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 ».

3e 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 ».

4e 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 côté 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.

Taxi

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58

DISPERSION

Le dimanche après le pique nique en début d'après midi. Pour les participants venus en train, transfert à l'arrêt de bus « Esteyère » afin de rejoindre la gare SNCF Montdauphin-Guillestre en navette locale, arrivée en gare pour 15h30 (horaire 2022 sous réserve de modification pour la saison 2023).

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
 - Ligne Paris / Lyon via Grenoble
 - Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
 - Ligne Grenoble
 - Ligne Valence -Ville / Valence TGV
 - Train de jour : TGV ligne Paris - Turin : Retour à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin) : le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Oulx depuis le Queyras. Renseignements et réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com - 04 92 45 18 11
- Retour Modane : Un car vous amènera de Briçon à Modane (ligne Modane - Serre Chevalier). Durée du trajet environ 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Nous consulter

FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

2 chaussures

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière de 300 à 600 m de montée et/ou descente pour 3 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

HEBERGEMENT

En dortoir

Au cœur du hameau de Villargaudin, Florence vous accueille dans son gîte perché au-dessus de la vallée. La bâtisse, est composée de deux maison mitoyenne : l'ancienne fruitière et l'ancienne école. La fruitière était une structure où était fabriqué le fromage, son activité s'est arrêtée début des années 1950. L'école a fermée en 1967. Les bâtiments ont été rénové et aménagé en gîte entre 1997 et 2004. La Fruitière dispose d'une grande salle à manger avec une cheminée, d'une véranda très lumineuse, offrant un magnifique panorama sur la vallée d'Arviex et Château Queyras, où vous y trouverez également un coin salon, une table, une bibliothèque ainsi que des jeux de société pour tous les âges ! Le gîte est un hébergement collectif, vous serez logés en chambre ou dortoir de 2 à 8 personnes, et vous partagerez les sanitaires. L'esprit y est chaleureux et convivial

Artisanat local et solidaire

En lien avec nos valeurs et notre éthique, nous souhaitons mettre en avant les petits producteurs et artisans locaux du Queyras. C'est pourquoi, si vous le souhaitez, vous pourrez faire une halte à la Maison de l'Artisanat de Château-Ville-Vieille. Cette coopérative de plus de 30 ans regroupe des artisans du Queyras et leur permet de promouvoir leurs savoir-faire artisanaux et agricoles. L'idée est belle de s'impliquer et de soutenir le tissu économique local en passant par des circuits courts et par des acteurs impliqués dans le développement et l'économie solidaire au sein du territoire.

Vous pourrez y flâner en admirant les sculptures typiques sur bois, dégoter de somptueux cadeaux pour gâter vos proches (bijoux, vêtements en laine, savons, poterie, livres, bougies, etc.), et ramener de quoi vous régaler de retour chez vous avec les nombreuses spécialités locales (fromage, pâtés, tisanes, miel, bières locales, tartes, croquettes du Queyras et bien d'autres délices). Vous aurez également l'agréable surprise d'y dénicher des accessoires zéro-déchet, qui pourront peut-être vous inspirer ou vous faire casser votre tirelire !

La Maison de l'Artisanat ne s'arrête pas aux vallées du Queyras. Depuis quelques années, la coopérative s'est élargie aux vallées italiennes voisines du Pays Viso. Ne soyez donc pas surpris de retrouver sur les étals des spécialités aux accents de dolce vita : panettone, limoncello, et autres pâtes à tartiner...

Vous pouvez retrouver leurs spécialités et bien plus d'informations à l'adresse suivante :

<https://www.artisanat-queyras.fr/>

ECORESPONSABILITE

En tant que professionnels du tourisme, nous avons notre rôle à jouer dans la transition actuellement en cours vers un avenir plus durable. Nous constatons un fort attrait pour la nature, une envie de retour aux sources, un besoin de déconnexion vis-à-vis de la technologie et de reconnexion avec soi-même. Nous souhaitons être en lien, en communion avec notre environnement, mais nos modes de vie actuels nous ont éloignés de l'essentiel ! C'est là qu'interviennent les professionnels de la montagne, afin d'encadrer et de sécuriser les pratiques, tout en préservant le milieu naturel. Mais gardez à l'esprit que ce que nous pouvons vous proposer seront uniquement des expériences.

Nous devons prendre conscience qu'en tant qu'êtres vivants, nous faisons partie intégrante de notre environnement. Nous avons besoin de lui et participons à son bon fonctionnement. Nous devons le préserver, mais surtout le respecter. En prenant conscience de notre impact sur l'environnement et en étant soucieux de le limiter, nous commençons à agir. Nous avons à cœur de vous transmettre ces valeurs et de vous inciter à devenir acteur et responsable, pour pouvoir continuer à cheminer ensemble au cœur de cette belle nature qui nous entoure. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous aussi, vous prenez part à cette transition.

L'écoresponsabilité se distille au travers de tous nos petits actes du quotidien. En vacances, il devient plus naturel et aisé de changer son mode de vie, de consommer moins, d'essayer le « Do It Yourself » (fait maison). Nous vous incitons à essayer de garder ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à tout ce que la nature vous a offert et que vous avez eu la chance d'apercevoir durant votre séjour parmi nous...

Zéro Déchet

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons pour votre santé et pour la planète en ce qui concerne la qualité de vos repas et en limitant le plastique au maximum. Nous vous incitons également à utiliser des emballages en papier ou bien réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). Pour vous encourager dans cette démarche, nous vous offrons en cadeau de bienvenue un sac en coton (ou tote bag) dans lequel vous pourrez glisser votre pique-nique, et que vous pourrez réutiliser à l'infini dans vos futures randonnées ! De même, nous vous encourageons à investir dans une gourde réutilisable en plastique ou métal, dans le but de réduire les déchets de bouteilles d'eau. Chaque geste anodin compte !

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de la zone de pique-nique avant de repartir pour vérifier que rien ne traîne par terre. Il n'y a rien de plus désolant que de tomber nez à nez avec un paysage sublime jonché de détritiques laissés par les précédents randonneurs...

RESTAURATION

La nourriture en randonnée est un sujet primordial, pour avoir suffisamment d'énergie pour marcher plusieurs heures durant, mais également car c'est important pour le moral ! Comme dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous avons à cœur de choisir des partenaires qui sont en accord avec nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous œuvrons auprès d'eux afin qu'ils tendent vers cet idéal, et leurs efforts sont remarqués peu à peu. Le changement met parfois du temps à s'installer durablement, alors soyez indulgents envers eux. Faisons preuve de patience et donnons le temps aux habitudes d'évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

Dans la mesure du possible, les produits employés sont frais, locaux (circuits courts privilégiés) et de saison, voire bio. Le tout, agrémenté dans une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici on cuisine à l'huile d'olive !).

ENCADREMENT

Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider !

Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et spécialiste du Queyras, qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne. Pour ce séjour vous serez guidé par Thomas Vinay, dont la qualification et les compétences en tant que thérapeute sont un atout qu'il a su intégrer dans son activité de randonnée. Ayant vécu plusieurs années dans le Queyras, de manière active et investie, il pourra vous partager les anecdotes du pays ainsi que sa connaissance de la nature. Il vous accompagnera aussi à travers ses partages et expériences de la montagne, qui l'ont amené sur le cheminement du bien-être au quotidien, de la compréhension de l'humain avec la nature, et de la nature humaine...

Il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain, son écoute et son attention. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de bonheur et de lâcher-prise !...

SECURITE

Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous !

Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés

aux premiers secours et en cas de pirouette mal réceptionnée, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !...

TRANSFERTS INTERNES

Si des déplacements sont nécessaires entre le lieu de randonnée et l'hébergement, vous pourrez être amenés à utiliser votre voiture pour compléter celle de l'accompagnateur, et nous vous remercions de ce geste participatif pour le bon déroulement du séjour. Pour ce séjour il n'y a pas à priori de déplacement interne prévu, mais rien est impossible :)

PORTAGE DES BAGAGES

Sur ce séjour, vous êtes en étoile (non pas en étoile de mer, mais de montagne !). Bref vous n'avez pas à porter vos affaires car votre bagage reste à l'hôtel. Donc, pas de sac à dos volumineux à porter (ouf !). Vous devrez prévoir un petit sac à dos d'environ 30 à 35L, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le pique-nique fourni par le gîte, des vêtements adaptés à la météo, une gourde, etc.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! En montagne, le principal est d'être à l'aise dans ses vêtements et libre de ses mouvements afin de pouvoir gambader comme un lièvre au milieu des prairies ou crapahuter tel un chamois sur les sentiers escarpés. Nous vous recommandons de suivre le principe des 3 couches, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante type laine de mérinos ou vêtement thermique,
- une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Ce principe peut être adapté suivant vos préférences et au vu de la météo, bien entendu ! Par un temps radieux, en fournissant un effort continu, vous pourrez ne porter qu'un tee-shirt. Si une brise se lève lorsque vous arrivez sur un sommet ou sur une crête, il peut être utile d'avoir un tee-shirt manches

longues chaud type laine de mérinos à enfiler rapidement. De la même manière, évitez de garder sur vous des vêtements mouillés après avoir transpiré. Un tee-shirt de rechange ou le tee-shirt manches longues peut s'avérer bien utile pour éviter d'attraper un coup de froid ! Vous pouvez par exemple profiter de la pause de midi pour faire sécher votre tee-shirt humide au soleil.

Pour le bas du corps, vous pouvez choisir un short ou pantalon souple (éviter les modèles qui vous compriment le ventre !) et léger. En cas de pluie, vous pourrez enfiler par-dessus un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex.

En tant que randonneur aguerri, vous n'êtes pas sans savoir que le coton est à proscrire. Il vaut mieux préférer des matières qui sèchent rapidement, type laine (mérinos), soie ou fibre synthétique. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la randonnée. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

La garde-robe d'usage pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette,
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants légers pour se protéger du vent,
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel),
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type goretex ou équivalent),
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 pantalon de trekking ample,
- 1 short ou bermuda adapté à la marche,
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures),
- 2 bâtons télescopiques,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3,
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette,
- 1 gobelet, 1 couteau/fourchette repliable pour les pique-niques,
- des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément),

- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour),
- 1 couverture de survie,
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler,
- crème solaire sans nanomatériaux indice 4 et écran labial,
- un canif,
- un sifflet.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour vous sentir comme à la maison le soir, n'oubliez pas :

- Votre nécessaire de beauté indispensable pour vous bichonner,
- Vos affaires de rechange pour vous parer de vos plus beaux atouts,
- 1 lampe frontale ou de poche pour dévorer votre livre favori jusque tard dans la nuit,
- Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles,
- Un maillot de bain pour vous délasser les jambes dans le sauna après la randonnée.

En cas de petits bobos (votre guide aura également une pharmacie collective) :

- vos médicaments habituels,
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence,
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Randonnée en étoile en gîte : 4 jours, 3 nuits, 3 jours de marche
Du jeudi soir au dimanche après-midi

Dates

Du 25/07 au 28/07

Prix : 495€/personne

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du jeudi soir au dimanche après-midi
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts avec l'accompagnateur si vous venez sans voiture, de l'arrêt de bus « Esteyère » ou « Arvieux » à l'hébergement et vice-versa pour le retour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances

TOURISME RESPONSABLE

Randonner responsable avec Destinations Queyras

Randonner avec nous c'est d'abord accorder votre confiance à une petite agence locale composée d'une équipe de passionnés de terrain, de leur entreprise et impliqués socialement dans leur territoire. La convivialité, la valeur humaine et les qualités que cœurs comptent autant que la compétence technique que nous pouvons vous apporter.

C'est associer le partage notre expérience et notre vécu dans les conseils personnalisés et sur mesure qui vous sauront donnés.

Valeurs humaines

Vous accordez votre confiance à une petite agence locale composée d'une équipe de passionnés, de femmes et d'hommes de terrain.

Nous plaçons au cœur de nos échanges avec vous la convivialité, la valeur humaine, les qualités du cœur. Tout cela compte autant que la compétence technique.

Le renseignement et l'organisation de vos vacances sont notre métier et notre passion. Des conseils personnalisés et sur mesure, nous partageons volontiers notre expérience et notre vécu. Un professionnel de la montagne sera toujours présent pour répondre à vos questions.

Valeurs durables :

Nous essayons d'organiser nos séjours en respectant les critères de durabilités : impact environnementale, impact économique et impact social. Concrètement notre engagement quotidien se résume à une application :

- Dans les réflexions les décisions de l'office du tourisme, Guillestrois-Queyras et du Parc naturel régional du Queyras,
- Dans la formation continue des accompagnateurs en montagne et dans l'évolution de cette profession très particulière,
- Dans le milieu associatif local de la montagne,
- En travaillant avec des accompagnateurs locaux,
- En utilisant des produits locaux pour les pique-nique,
- En travaillant avec des hébergeurs locaux partageant nos valeurs.

Valeurs parc naturel régional

En juin 2018, nous avons été la première agence à proposer des séjours marqués « Valeurs Parc ». Le Parc naturel régional du Queyras, nous a fait confiance pour entamer ensemble une démarche de valorisation des acteurs du territoire.?

Quelles en sont les grandes lignes ?

Nous demandons à tous nos prestataires hébergeurs ou activités d'utiliser un maximum de produits locaux et de privilégier les pique-niques « 0 » déchet et nous les sélectionnons pour les valeurs

que nous avons en commun.

Nous privilégions les rencontres avec les artisans, producteurs, hébergeurs et prestataires d'activités.

Préserver la qualité des paysages, la faune, la flore du Queyras est au centre de nos préoccupations.

Nous nous engageons à vous faire connaître la richesse culturelle et les savoir-faire du Queyras.

Votre séjour : Organisation et sécurité

Un accompagnateur, local professionnel et formé

Tous nos accompagnateurs sont diplômés et nous attachons une grande importance à la connaissance du territoire, spécialiste de la destination.

La sécurité : pour cela, nous mettons à votre disposition : une équipe de professionnels (accompagnateurs, transporteurs, hôteliers...), une assistance en cas d'urgence au moment de votre séjour, et un numéro d'urgence pour nous joindre 7 jours sur 7, dimanches et jours fériés.

Des petits groupes : la plupart de nos séjours est limité à 14 participants, pour une meilleure dynamique de groupe et une plus grande convivialité. Sur certains circuits nous réduisons même à 8 ou 10 pour mieux répondre à des contraintes de sécurité.

Des prix justes et équitables

Nos prix sont calculés afin de rémunérer le plus justement possible nos partenaires locaux (accompagnateurs, hébergeurs, transporteurs...).

Vous comparez les prix et c'est normal ! mais deux séjours dans un même massif ou deux voyages vers la même destination peuvent proposer des tarifs très différents ! Pour nous, le meilleur rapport qualité / prix est d'être respectueux de nos partenaires locaux en leur assurant une rémunération juste et équitable.

Des départs assurés

Nous travaillons en réseau avec d'autres agences, qui partagent les mêmes valeurs que les nôtres, afin de vous proposer le plus grand nombre de départs assurés. 21 jours avant le départ, au plus tard, nous vous informons de l'avancement de votre séjour. S'il n'est pas assuré, notre équipe vous aidera à vous rediriger sur une autre randonnée.

Vos données personnelles

Pourquoi les récoltons-nous ? Soyez rassurés, aujourd'hui avec la protection des données, nous attachons le plus grand soin à respecter votre choix.

Et l'écologie dans tout ça !

Au bureau, toute l'équipe est sensibilisée au tri sélectif et nous veillons à ce que ce soit respecté. Nous pratiquons aussi le tri dans le numérique : tri des mails de façon régulière, pas d'envoi de mails avec pièces jointes trop lourdes.

EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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 cembro 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...

LE VILLAGE D'AIGUILLES

La commune d'Aiguilles occupe une place importante au sein du Queyras, tant au niveau administratif qu'économique et social. Chef-lieu du canton jusqu'en 2015 (détrôné aujourd'hui par Guillestre), ce village dispose du seul hôpital du massif et possédait jusqu'en 2004 de sa propre station de ski.

Toujours aussi dynamique, le village propose aujourd'hui en hiver un espace ludique aménagé, une patinoire naturelle et un site de cascade de glace artificielle de renom !

En déambulant à travers ses rues, vous serez surpris d'y trouver des bâtisses de maître, symboles de sa fortune d'autrefois. Mais d'où les aiguillons tiraient-ils cette manne ? Et bien, nombre d'entre eux ont émigré aux Amériques au 19ème siècle pour y faire fortune avant de revenir au pays les poches pleines ! D'où cette profusion d'édifices à l'architecture opulente, uniques dans le Queyras.

Mais vous n'êtes pas au bout de vos surprises ! Aiguilles a connu un passé sulfureux, dévastée par des incendies, malmenée par des crues et inondations. Malgré tout, elle se relève toujours, forte de sa position stratégique, à l'entrée du Haut-Guil. Ses atouts reposent sur son riche patrimoine culturel, religieux et hydroélectrique.

Prenez le temps de découvrir cette bourgade surnommé « Village des américains », d'aller à la rencontre de ses quelque 400 habitants et d'admirer ses villas cossues...

LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Citadelle de Vauban juchée sur son promontoire à l'orée du Queyras, Mont-Dauphin impressionne par sa majestueuse architecture militaire. Cette place forte a été classée Patrimoine Mondial de l'Unesco en

2008 à juste titre, elle n'a rien perdu de sa superbe, entre son arsenal, ses casernes et ses remparts préservés.

Construite en 1693, la place forte observe de sa position le Guil se jeter dans la Durance. Apparentée à une série de forts dans les montagnes alentours (Fort de Briançon, Fort de Château-Queyras), l'objectif de Vauban était de défendre la frontière face à l'envahisseur italien.

Vous ne pourrez pas louper le passage devant ce magnifique fort, dressé fièrement sur un plateau rocheux. A l'intérieur, au lieu des militaires casqués, on peut y trouver quelques habitants et des commerces d'artisanat local au détour des ruelles pavées...

s de mise en valeur et de protection existantes.

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 3537ET et carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

BIBLIOGRAPHIE

Pour préparer votre séjour, de nombreux guides sont disponibles en librairie. Vous pouvez par exemple consulter Parc Naturel Régional du Queyras aux éditions Gallimard, bien illustré et facile à lire.

Pour goûter aux ambiances queyrassines, dernièrement sorti, L'Autre Versant, aux éditions Hesse, présente de superbes photographies de Christophe Sidamon-Pesson accompagnées des textes de Michel Blanchet.

Dans la remarquable collection « Les Cahiers du Patrimoine », aux Éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec les 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, ou, pour la période actuelle, Le Dernier Refuge de Nicolas Crunchant.