

# Raquette itinérante et Réveillon en refuge dans un petit hameau de montagne du Queyras



## *PRESENTATION*

Randonnée itinérante en boucle  
4 jours / 3 nuits / 3 jours de raquette

Avec ses vieilles maisons en bois typiquement queyrassines, ses fontaines, ses canaux d'irrigation, sa chapelle, Souliers est un hameau paisible qui vit encore à l'heure de l'agriculture. Le hameau de Souliers exprime parfaitement l'idée de communauté car les petits exploitants sont unis dans le travail sous forme de clan ou de grande famille. Souliers, hameau le plus ensoleillé du Queyras, est un véritable musée de l'habitat montagnard et les gens mènent encore une lente révolution, avec un mariage de l'agriculture et du tourisme.

Alix et Victor vous accueillent dans leur refuge Le grand Rochebrune. Il est l'un des premiers gîtes d'étape du Queyras, construit dans les années 70 avec des matériaux environnants, pierre et mélèze. Sur sa grande terrasse, plein sud, vous pourrez vous reposer, profiter du soleil et du panorama exceptionnel sur la vallée et les sommets environnants.

Votre guide expérimenté saura vous conduire dans les plus beaux endroits, vous fera partager ses connaissances sur la neige, sur l'histoire et le patrimoine local, l'architecture du massif et saura vous transmettre les rudiments techniques pour profiter de cette merveilleuse activité hivernale qu'est la raquette !



# PROGRAMME

## Jour 1

**RDV le dimanche 19h 30 à gîte au village d'Arvieux.**

Accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur. Distribution du matériel.

## Jour 2

### **La Chalp d'Arvieux - Souliers (1 820 m)**

En douceur, nous prenons de la hauteur pour gagner le lac de Roue (1 850 m), site superbe qui rappelle sous certains aspects le cadre typique des montagnes Rocheuses du Canada. Très belle balade en balcon sur le petit vallon de Souliers avant de rejoindre ce petit hameau suspendu réputé pour son habitat typique et son ensoleillement ! Ici vit à l'année une quinzaine d'habitants accrochés à leur terre !

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 400 m, - 150 m Horaire : 5 h

## Jour 3

### **La traversée des crêtes de Glaisette (2 350 m)**

Superbe traversée des crêtes panoramiques qui dominent la vallée de l'Izoard et le vallon de Souliers avec un panorama sur le pic de Rochebrune, pyramide calcaire dolomitique culminant à 3320 m et vers l'ensemble des sommets du Queyras. Les chamois apprécient ces lieux peu fréquentés. La descente alterne beaux alpages et forêt mixte de mélèzes et de pins.

Pour le soir de la Saint-Sylvestre, Victor vous propose un repas fin, raffiné tout en gardant le côté chaleureux et gourmand de nos montagnes. Il comprend l'apéritif, et le vin pétillant de fin de repas.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 500, - 500 m Horaire : 5 h

## Jour 4

### **Souliers (1 850 m) - La Chalp d'Arvieux par le Crête de Catinat**

Avec aisance, nous atteignons le magnifique lac de Roue, perché à 1 850 mètres d'altitude. Ce site enchanteur évoque les paysages emblématiques des Rocheuses canadiennes. Nous continuons notre parcours sur une vaste crête offrant une vue imprenable sur la vallée, avant de redescendre vers la Chalp pour une descente ludique et pleine de sensations !

Séparation le mercredi à l'hébergement vers 15 h.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivellations : + 450, - 500 m Horaire : 5 h

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'enneigement ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle. Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**RDV le dimanche à 19 h 30 à la Chapl d'Arvieux.**

Accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur. Distribution du matériel.

**Si vous arrivez en retard** : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir le numéro d'urgence ou celui de votre accompagnateur qui vous sera fourni 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.

Si vous souhaitez arriver la veille à Aiguilles

Merci de nous indiquer lors de votre inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire. Nous vous logerons chez notre partenaire ou dans un hébergement proche en fonction des disponibilités.

## Arrivée en train

**Voyagez en train jusqu'à la Gare de Montdauphin-Guillestre**

Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect. Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon. Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

**De la gare au lieu de RDV**

Des navettes régulières sont disponibles du mi décembre à fin mars, bien que leurs horaires ne soient pas encore fixés à ce stade. Notez que pendant la basse saison, hors vacances scolaires, elles peuvent être moins fréquentes voire absentes. Veuillez consulter le site de la région et appeler le 0809.400.013 ou visiter [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr) avant de réserver vos billets de train pour plus d'informations.

## Arrivée en voiture

**Depuis le nord**, prenez le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 vers Guillestre (D902).

**Depuis le sud**, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, et enfin Guillestre.

Une fois à Guillestre, suivez la direction "Queyras" via la D902 et la D947.

Les paysages montagneux vous attendent lors de ce voyage en voiture vers le Queyras !

### « État des routes » pour le département des Hautes-Alpes

Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez l'hiver pour arriver dans les Hautes-Alpes, **les équipements spéciaux** (Pneus neige, chaînes à neige ou chaussettes ...) **sont obligatoires du 1er novembre au 30 mars**. Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le site :

<https://inforoute.hautes-alpes.fr>

### PETITS CONSEILS PRATIQUES

Nous rappelons aux utilisateurs des GPS routiers que certains itinéraires qui leurs sont indiqués ne sont pas praticables en hiver ! En effet les grands cols alpins ne sont pas déneigés l'hiver et restent donc fermés à la circulation. Il est par exemple impossible de rejoindre le Queyras depuis Briançon par le col d'Izoard entre le mois de novembre et le mois de mai.

Si vous roulez avec un véhicule diesel, nous vous conseillons d'effectuer votre plein à l'approche du Queyras où vous trouverez du carburant « grand froid ». Le diesel des stations-services éloignées des montagnes est rarement adapté pour supporter les températures froides des nuits en altitude !

### Parking

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking à proximité de l'hébergement durant le séjour.

### Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56

### DISPERSION

#### Séparation à La Chalp le mercredi (jour 4) vers 15 h après la randonnée.

Pour les participants utilisant le train, transfert en navette locale en gare de Montdauphin-Guillestre. Transfert non compris dans le tarif.

#### Retour à la gare au départ de Aiguilles

En haute saison, un service régulier de bus assure plusieurs fois par jour le transfert pour la gare ou au départ de la gare. Information et réservation : au 0809.400.013 ou sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr)

## FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

## NIVEAU

### **3 chaussures.**

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ.

Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Il suffit d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir peur de transpirer un peu !...

## HEBERGEMENT

### **En gîte, formule dortoir (chambre collective)**

#### **Vos gîtes :**

**Le jour 1**, vous serez logés à La Chalp d'Arvieux au cœur un hébergement familiale et authentique.

**Jour 2 et 3** : Alix et Victor vous accueillent avec plaisir et convivialité au gîte d'étape Le Grand Rochebrune à Souliers. Niché dans un vallon plein sud, à 1 800 m d'altitude, ce hameau isolé est situé au cœur du Parc régional du Queyras, sur la commune de Château Ville-Vieille.

Sa position particulière, isolé des autres villages, avec une vue splendide sur la Font Sancte et l'aiguille de Chambeyron, lui donne un charme tout particulier. Le Grand Rochebrune est un des premiers gîtes d'étape du Queyras, construit dans les années 70 par la famille Humbert, avec des matériaux environnants, pierre et mélèze, ce qui lui donne son aspect rustique. Il doit son nom au sommet qui le

surplombe, le pic de Rochebrune, qui s'élève à 3 321 m.

Sur sa grande terrasse orientée au sud, vous pourrez vous reposer, profiter du soleil, du panorama sur les crêtes et les alpages, et déguster les délicieuses pâtisseries maison. Les chambres collectives (12 places), en bois et lumineuses, vous séduiront.

Victor vous propose une cuisine maison raffinée et gourmande, avec des produits locaux et issus de l'agriculture biologique dans la mesure du possible.

Pour le soir de la Saint-Sylvestre, Victor vous propose un repas fin, raffiné tout en gardant le côté chaleureux et gourmand de nos montagnes. Il comprend l'apéritif, et le vin pétillant de fin de repas.

## PORTAGE DES BAGAGES

Vos affaires personnelles inutiles pendant la journée sont transportées par taxi le jour 2 et le jour 4. Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable **(10 kg maximum)**.

Attention l'accès n'est pas toujours aisé en hiver et selon l'enneigement le véhicule ne peut se garer devant le gîte ce qui nécessite du transport. Un bagage trop volumineux et trop lourd dépassant les 10 kg peut être refusé par le transporteur.

La journée vous ne portez que votre sac à dos **(30 à 35 l. minimum conseillé)** contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...) + votre matériel de sécurité (pelle et sonde à neige).

## GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 14 personnes

### Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.



## ENCADREMENT

Bienvenue dans l'univers chaleureux de notre équipe, un groupe de passionnés composé de femmes et d'hommes dévoués à leur métier, tous animés par une grande excitation à l'idée de vous accompagner !

Votre périple sera entre les mains expertes d'accompagnateurs et accompagnatrices, diplômés et spécialistes du Queyras, prêts à vous faire partager leur amour inconditionnel pour la nature et la montagne. Chacun d'entre eux apporte sa propre touche, révélant les merveilles qui se cachent dans chaque recoin de la nature.

Avant tout, votre guide vous inspirera confiance grâce à sa parfaite connaissance de l'environnement, sa lecture avertie du terrain hivernal et son souci du moindre détail. N'hésitez pas à solliciter leur expertise pour des conseils sur votre équipement ou pour répondre à vos petits soucis en cours de route. À la fin de chaque journée, laissez-vous emporter par la convivialité du "débrief" autour d'une boisson rafraîchissante ou réconfortante. Échanges et anecdotes humoristiques contribuent à créer une atmosphère bienveillante, faisant de vos vacances un pur moment de plaisir et de détente !...

## SÉCURITÉ

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de Destinations Queyras sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

## MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes à plaque TSL ainsi que les bâtons télescopiques 2 brins. Selon votre taille et votre poids, vous serez équipé d'un matériel adapté : raquettes petit tamis pour les moins de 55 kg et raquettes grand tamis si vous pesez plus de 80 à 85 kg (il ne faut pas oublier les quelques kilos du poids du sac !).

Le Queyras est un massif alpin qui nécessite de s'équiper du matériel de sécurité lorsque l'on pratique le ski de randonnée ou la raquette. Pour votre sécurité, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) que vous porterez sur vous, accompagné d'une petite pelle à neige et d'une sonde que vous devrez loger dans votre sac à dos.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

**L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :**

Pour le haut du corps, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Veste en fourrure polaire** : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante** (comme le gore-tex ou équivalent) : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Pour le bas du corps, privilégiez un pantalon adapté à la marche hivernale, chaud et intégrant une membrane imperméable type Goretex ou équivalent. De nombreuses marques grande distribution proposent ce genre de produit totalement adapté.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Choisissez des vêtements qui sèchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

Évitez les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

#### **En complément des 3 couches, votre tenue hivernale pour pratiquer la raquette :**

- 1 bonnet.
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon adapté à la marche hivernale intégrant une membrane imperméable (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
- 1 caleçon ou legging chaud (il également être utilisé pour la soirée en refuge)
- 2 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4

#### **Votre fond de sac**

- Sac à dos de 35/38 litres avec ceinture ventrale.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- 1 paire de guêtre hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- Thermos ou gourde
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire,

carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.

- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

### **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 le soir à l'hébergement**

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac.

N'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

### **Pharmacie personnelle**

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

### **Séjour semi-itinérant : 4 jours, 3 nuits, 3 jours de raquette**

Du Dimanche 29 décembre 2024 soir au Mercredi 1 janvier 2025 après-midi

Prix par personne : 595 €

Options :

Nuit supplémentaire : 49€/pers, dortoir en 1/2 pension

## LE PRIX COMPREND

- La pension complète formule dortoir
- Le supplément « réveillon » avec apéritif et vin pétillant en fin de repas
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Le transport des bagages
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et bâtons

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances
- Les transferts en A/R de la gare au lieu de RDV

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'ESPRIT DU SÉJOUR

Randonner, c'est se mettre à l'écoute de son corps et de ce qui l'entoure mais c'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature. Randonner, c'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village, rencontre apportant la dimension humaine à la découverte d'un pays.

Pour comprendre et mieux découvrir le Queyras, il faut en connaître les nombreuses particularités. C'est cet aspect culturel de la randonnée que votre accompagnateur saura partager avec vous. Histoire et légendes du Queyras, visites des villages, rencontre avec les gens du pays seront des moments forts de votre séjour.

### LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Vauban a fait construire à partir de 1693, cette extraordinaire place forte en haute montagne sur un plateau dominant le confluent du Guil et de la Durance au débouché de la vallée du Queyras et du col de Vars.

Ensemble remarquable et entièrement préservé, Mont-Dauphin constitue l'archétype de place forte de montagne, avec son arsenal, ses deux magasins à poudre, ses casernes au rempart et son église, restée inachevée.

Le Comité du patrimoine mondial a décidé d'inscrire en juillet 2008 les fortifications de Vauban présentées par l'État français au titre du patrimoine mondial de l'Unesco

Ce site fortifié présente une facette de l'œuvre de Vauban, complémentaire aux autres sites classés. Le choix des sites repose sur les critères suivants :

- représentativité de l'évolution du système de défense de Vauban, d'un type de fortification et d'un type de site géographique (bord de mer, plaine, montagne),
- état de conservation des fortifications et authenticité,
- environnement paysager, politiques 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, les romans de Raymonde Meyer-Moyne ou, pour la période actuelle, « Le Dernier Refuge » de Nicolas Crunchant.

# VAGABONDAGES

## La Charte

Vagabondages est un réseau de spécialistes de la randonnée et des vacances actives non motorisées unis par une même éthique professionnelle.

Signataires de la présente charte, ils s'engagent :

- à assurer directement, ou en priorité par l'intermédiaire du réseau Vagabondages, l'organisation des séjours qu'ils proposent,
- à offrir un encadrement professionnel compétent spécialiste du milieu ou du thème abordé,
- à constituer des groupes de dimension humaine, et valoriser, à travers leurs formules, l'authenticité et la convivialité de leur terroir d'ancrage ou de passion,
- à respecter l'environnement et les patrimoines historique, culturel et humain rencontrés dans l'exercice de leur profession,
- à honorer leurs engagements contractuels dès acceptation d'une inscription, tant sur le plan des prix que sur celui de la qualité des prestations, à prendre en compte vos remarques et suggestions, notamment par la remise systématique d'un questionnaire de satisfaction, dans un soucis constant de perfectionnement de la qualité des séjours.

## Accompagnée ou en Liberté

### Accompagnée :

Votre guide vous fera partager la passion de son pays.

### En liberté :

Nous vous mettons en place toute la logistique ( réservation des hébergements et restaurants, transport de bagages, road book ou briefing) puis vous partez en amis ou en famille à votre rythme.

## Pour en savoir plus sur les randonnées

### Qu'est ce qu'un séjour itinérant ?

Une randonnée itinérante est une randonnée où vous changez chaque jour d'hébergement, soit de gîte en gîte, soit d'hôtel en hôtel, soit de refuge en refuge.

### Et je porte tout sur mon dos ?

Cela dépend des randonnées.

En principe 99% de nos randonnées se font avec un sac à dos pour la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde, appareil photo...).

Le reste de vos affaires est transporté à l'étape suivante soit par véhicule, soit par un animal de bât, soit par un petit engin mécanisé scooter, quad...).

Attention, vous n'emporterez pas toute votre penderie!!! Vous serez limité à un sac de 8 à 10kg.  
Ne vous inquiétez pas, une liste de matériel vous aidera à faire votre sac.

### **Quelles sont les activités proposées en itinérant ? et quand ?**

En HIVER, nous organisons des séjours NEIGE en raquettes, ski de fond, ski de randonnée nordique (ski de fond hors traces), ski de randonnée alpine.

TOUTE L'ANNEE, de la randonnée à pied, sur tout terrain et dans toutes les régions de France ayant un peu de relief.

### **Je n'ai jamais pratiqué le ski ou la marche à pied ? Mais j'aimerais essayer!**

Nous vous conseillons de faire un séjour en étoile c'est à dire que vous êtes hébergés dans un centre de vacances ou un hôtel et vous rentrez chaque soir au même endroit.

### **Suis-je capable de le faire ?**

Si vous faites du sport régulièrement, oui pour les niveaux débutants ou moyens.

Il est encore temps de vous entraîner en montant et descendant vos escaliers, en descendant quelques stations de métro avant pour continuer le reste à pied et en faisant un peu de footing le week-end ou le soir .

Pour les niveaux dits "sportifs", il faut avoir fait déjà plusieurs séjours et vous vous rendrez compte vous-mêmes si vous êtes capables.

### **Où couche t'on ?**

Cela dépend des randonnées : en gîtes d'étape, petits hôtels ou refuges de montagne en chambres de 2 places ou petits dortoirs. "plus on est de fous et plus on rit"

### **Quelle est la différence entre ACCOMPAGNE et EN LIBERTE**

#### **Randonnée EN LIBERTE :**

Que vous soyez seul ou avec des amis, si vous avez l'habitude de marcher sans guide et que vous voulez profiter de la logistique d'une organisation : on vous prépare l'itinéraire, on vous prête ou donne des topos guide, des cartes, on vous réserve les hébergements, et on vous transporte vos bagages. Après, à vous de vous débrouiller tout seul !!

#### **Randonnée ACCOMPAGNEE :**

Vous vous inscrivez seul, à 2 ou 3, ou en groupes sur une de nos randonnées mais vous désirez être accompagné par un professionnel de la montagne.

Ce professionnel possède un diplôme d'Etat obtenu après plusieurs mois voire années de formation. Il connaît bien la région où il vous accompagne, il vous parlera de la faune, la flore, la géologie, l'histoire de ce pays, l'architecture, des hommes. Il vous aidera à rencontrer ces hommes. Il vous permettra aussi de vous dépasser. Avec lui, vous irez dans des endroits où vous n'osez pas aller seul parce que vous ne connaissez pas le terrain. Et comme, il a appris "la sécurité" en montagne, vous vous sentirez à l'aise et



complètement déstressé(e) avec lui.

N'hésitez pas à nous contacter pour vous aider à faire le bon choix.

# TOURISME RESPONSABLE

## Randonner responsable avec destination 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.

C'est aussi l'assurance d'une organisation de séjours basée sur des critères de développement durable (prévention de l'environnement, du patrimoine et des cultures et optimisation des retombées économiques locales, et implication sociale) intégrant une collaboration avec les institutions du tourisme et de l'environnement.

Ces engagements de longue date ont d'ailleurs permis à plusieurs de nos séjours d'obtenir la labellisation « valeurs marques parc » par le Parc naturel régional du Queyras.