

# Stage rando-photo, Couleurs estivales en Queyras



## *PRESENTATION*

Randonnée photo en étoile en chambre de 2

5 jours, 4 nuits, 5 jours de rando-photo. Séjour exclusif, limité à 8 personnes

Vous aimez la montagne.

Les paysages du Queyras vous font rêver.

Vous aimez faire des photos.

Alors ce séjour est fait pour vous.

Du débutant au confirmé, que vous soyez équipé d'un reflex ou d'un simple compact en passant par le bridge multifonction, ce stage vous permettra d'appréhender votre appareil et de réussir de belles images.

Imaginez-vous un instant au beau milieu des prés fleuris en compagnie des papillons, au son des criquets et du torrent printanier en plein cœur d'un lieu sauvage et préservé tel que le Parc naturel du Queyras.

Avec n'importe quel type d'appareil photo (hormis téléphone portable) vous pourrez vous immerger dans de le monde de la macrophotographie, apprendre à photographier les insectes et les fleurs aux mille couleurs de l'été, mais aussi comprendre comment cadrer, composer et donner une dynamique à sa photo de paysage.

# PROGRAMME

## Jour 1

### La base de la photographie / Lac de Roue

#### Les Maisons - Lac de Roue

Cette petite balade agréable permettra de se mettre en jambes pour arriver rapidement sur le lac de Roue, où en cette période, libellules, ményanthes (fleur protégée) et autres trésors queyrassins nous permettront de faire une première immersion dans le monde de la macrophotographie.

Dénivellation : + 100 m, - 100 m Horaire : 30 minutes

#### Les points clés de la journée :

- Apprentissage des techniques de base de la photographie
- Mise en pratique des techniques abordées
- Découverte de la faune et la flore du lac grâce à la macrophotographie

## Jour 2

### Réserve du Vallon de Bouchouse

#### L'Echalp - Vallon de Bouchouse

Cette randonnée nous permettra de longer un torrent et apprendre ainsi à photographier l'eau en mouvement, puis nous chercherons à capter la lumière la plus douce possible et ajuster les réglages pour bien retranscrire l'ambiance forestière qui se dégage de ce magnifique mélézin. Plus haut, nous aurons peut-être la chance d'apercevoir et d'approcher les bouquetins et les chevreuils souvent présents à cette époque de l'année.

Dénivellation : + 250 m, - 250 m Horaire : 2 h

#### Les points clés de la journée :

- Apprendre à photographier l'eau et la rivière
- Apprendre à photographier la forêt
- Jouer avec les différentes lumières

## Jour 3

### Perfectionnement paysage / Lac Miroir

## **Ceillac (Pied du Mélezet) - Lac Miroir**

Lors de cette journée, nous quitterons progressivement la vallée du Mélezet pour nous approcher du plus haut sommet du Queyras (le Pic de la Font Sancte 3 385 m) mais surtout d'un des plus beaux lacs du Parc, le lac Miroir, qui, comme son nom l'indique reflète à la perfection le tableau qui lui est projeté. Un beau trésor aux sources inépuisables en matière de photographie. Au retour nous irons photographier en pause lente la magnifique cascade de la Pisse près de la station.

Dénivellation : + 500 m, - 500 m Horaire : 3 h

### Les points clés de la journée :

- Apprendre à aiguïser son œil de photographe
- Observer la lumière et se positionner justement
- Composer avec tous les éléments du décor

## **Jour 4**

### **Les chalets de Clapeyto**

#### **Brunissard-Clapeyto**

Cette randonnée agréable permettra de se mettre en jambes pour arriver rapidement sur une plaine où les mélèzes sont présents, l'ambiance avec les chalets en été est superbe et nous prendrons le temps de les photographier avant de monter jusqu'au lac de Favières pour pique-niquer. Les lacs Marions et le beau lac de Néal côté Durance nous permettront de faire de superbes clichés avec la vallée en fond avant de redescendre.

Dénivellation : + 450 m, - 450 m Horaire : 3 h

### Les points clés de la journée :

- Découvrir un lieu magique à l'écart du monde
- Apprendre à composer sa photographie
- Maîtriser les contrastes et les couleurs

## **Jour 5**

### **Entre Queyras et Piemont**

#### **Col Agnel-Vallon de Bouchouse**

Cette randonnée débute par un point de vue extraordinaire sur la chaîne italienne et la plaine du Pô. Ensuite nous contournerons le Pain de Sucre pour accéder au col Vieux puis nous descendrons vers les lacs Foréant et Egorgeou qui nous raviront de leurs couleurs incroyables contrastées par les amas de

neige encore présents.

Sur les sommets et les crêtes environnants s'amuse souvent chamois et bouquetins que nous aurons peut-être la chance d'observer.

Nous reviendrons vers 14 h à l'hôtel pour les départs.

Dénivellation : + 300 m, - 300 m Horaire : 2 h

#### Les points clés de la journée :

- Découvrir un lieu magique à l'écart du monde
- Apprendre à composer sa photographie
- Maîtriser les contrastes et les couleurs

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers 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. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

RDV à 9 h à l'hébergement.

## 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

Votre accompagnateur, viendra vous chercher en gare à 8 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

## 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 !

## Parking

Parking gratuit devant l'hôtel et aux départs des randonnées

## Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56

## DISPERSION

Fin du séjour après la randonnée du dernier jour.

Pour les participants venus en train, transfert en gare de Montdauphin-Guillestre.

## 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

### 1 à 2 chaussures

Aucune expérience de l'activité n'est nécessaire pour participer à ce séjour. Le dénivelé positif journalier est de 100 à 500 m de montée pour 1 à 3 heures de marche maximum. Vous marchez avec un sac contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, appareil photo ...). L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif et les terrains abordés restent à la portée de tous.

## HEBERGEMENT

### Formule en chambre de deux à partager, ou en chambre individuelle (single)

Nous vous confions entre les mains de Patricia, qui vous accueillera dans son petit hôtel de tradition familiale avec chaleur et simplicité. Celle-ci fait preuve d'une incroyable générosité et d'un dévouement à vous satisfaire qui vous fera vous sentir à l'aise, comme à la maison !

En rentrant de balade, vous pourrez profiter un peu plus de votre journée grâce aux balcons des chambres exposées plein sud. Le visage baigné par le soleil, vous serez ébloui par la vue magnifique sur le Mourre Froid.

N'hésitez pas à solliciter vos hôtes si vous avez la moindre question, ils se feront un plaisir de répondre à vos besoins ou de vous donner des conseils sur les alentours.

### 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 !).

### **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 débris laissés par les précédents randonneurs...

## **TRANSFERTS INTERNES**

Les transferts s'effectuent en minibus 8 personnes.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Pendant ce séjour, vous effectuerez des randonnées en étoile, ce qui signifie que vous n'aurez pas à porter vos bagages, car ils resteront à l'hôtel. Vous n'aurez donc pas besoin d'un sac à dos volumineux. Prévoyez simplement un petit sac à dos d'environ 30 à 35 litres pour emporter vos effets essentiels de la journée, tels que le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

## **GROUPE**

Départ assuré à partir de 3 participants

Groupe limité à 8 personnes

*Possibilité d'accompagner une personne qui participe pleinement au séjour. Vous êtes alors accompagnant et bénéficiez d'une remise dédiée. En tant qu'accompagnant, vous pourrez profiter de l'hôtel et du village, ou bien suivre à la journée la randonnée sans vous soucier des détails techniques de la photographie.*

## **ENCADREMENT**

Ce stage est encadrés par Léo Gayola, professionnel de la montagne (Brevet d'État d'accompagnateur en montagne) et photographe évidemment.

N'hésitez pas à aller jeter un œil à sa vitrine web pour vous faire une idée :

[www.natureauvol.com](http://www.natureauvol.com)

Votre guide photographe vous emmènera découvrir plusieurs vallées du Queyras, pour profiter d'autres paysages, d'autres sensations et retrouver les sujets les plus photogéniques du Parc.

Il vous fera également partager ses connaissances sur la nature et le patrimoine Le Queyras est un véritable paradis pour tous ceux qui souhaitent retrouver des espaces naturels préservés durant leurs vacances.

Des petits villages authentiques, une nature généreuse où abondent les fleurs et la faune sauvage, des lacs d'altitude miroirs des cimes, une semaine de découverte photo n'est pas de trop pour découvrir et immortaliser toutes les richesses du Parc naturel du Queyras !

## **SÉCURITÉ**

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 !...



## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, 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.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.

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.

N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

### Votre fond de sac

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- 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.

### **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

5 jours, 4 nuits, 5 jours de rando-photo

Du 15/07 au 19/07/2025 après-midi 15h.

- 815 € / PERS

## Options

- Chambre single : + 100 €
- Remise accompagnant : - 150 €
- Nuit supplémentaire en chambre de 2 : 80 € en 1/2 pension
- Nuit supplémentaire en chambre single : 95 € en 1/2 pension

## LE PRIX COMPREND

- Les transferts nécessaires au programme des randonnées
- La taxe de séjour
- Les transferts entre la gare et l'hébergement

## LE PRIX NE COMPREND PAS

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