

FICHE PRATIQUE

« Détours en Queyras »

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.
- ET SURTOUT, un gâteau de votre confection

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- L'assistance rapatriement facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- Les dépenses personnelles.

GROUPE de 4 à 10 personnes (dès 2 ou 3 personnes, moyennant supplément)

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat
Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

NIVEAU / PROGRAMME : Le séjour « Détours en Queyras » est d'un niveau 2 à 3 chaussures. = **marcheur expérimenté**. Dénivelés par jour : entre 600 à 1000 m de montée. 5 à 6 heures de marche. Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » consiste à « garder le rythme » plusieurs jours consécutifs. Plus difficile qu'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

3 étapes en étoile (nuits au gîte de Brunissard dans la vallée) pour découvrir les différentes facettes du Queyras, et 3 étapes avec 2 nuits au chalet d'alpage de Clapeyto.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons parfois, hélas, des randonneurs qui souffrent de **courbatures, tendinites**.

Solution : habituez-vous à **boire au moins 1,5 litre d'eau** pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Ainsi, **pendant la randonnée vous les boirez facilement** et vous éviterez courbatures et tendinites.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos. Il est vivement conseillé une capacité minimum de 40 litres. Il y aura un petit portage pour les affaires des 2 nuits au chalet d'alpage (vêtements plus nourriture). **Petits conseils sur [le matériel de randonnée](#)**

HÉBERGEMENT / REPAS

- **Au gîte « les bons enfants »** en chambres de 2 à 6 places, selon disponibilité. Une cuisine au gîte est à notre disposition

- **Chalet d'alpage à Clapeyto :** 2 dortoirs de 4 et 6 avec coin cuisine (eau froide) en bas, poêle à bois et WC. Pas de douche, j'amènerai une douchette solaire.

. Repas du soir, petit-déjeuner et pique-nique seront préparés par votre Accompagnateur, les menus sont prévus à l'avance, ceux qui veulent aider un peu seront les bienvenus !

ACCUEIL / DISPERSION

Accueil la veille à 17h devant la gare SNCF de Gap pour ceux qui viennent en train, ou 19h au gîte.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84

Retour pour le train de 16h à la gare de Gap, le samedi.



Les Accompagnateurs de **DÉTOURS en Montagne**

Courriel : detours.montagne@orange.fr

Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>

ACCES

Par le train, jusqu'à la gare de Gap : Vous serez ensuite acheminés en minibus.

Par la route : www.viamichelin.fr

- Si vous arrivez par le Nord : Grenoble / La Mure / col Bayard ou Col de Lus La Croix Haute/ Gap par la RN 85, (puis Embrun, Guillestre et prendre la direction du Queyras, si vous montez au gîte en voiture).
- Si vous arrivez par le Sud : Aix en Provence – Sisteron – Gap (puis Embrun, Guillestre et prendre la direction du Queyras, si vous montez au gîte en voiture).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

<ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr- boîte alimentaire hermétique, gobelet, couverts- crème solaire - lunettes de soleil- pantalons courts ET longs pour se protéger du soleil.- bonnet, gants (en toute saison)- guêtres de pantalon (facultatif)- coupe vent et cape de pluie, vêtements chauds.	<ul style="list-style-type: none">- linge de toilette- pharmacie personnelle***- chaussures de marche- une paire de chaussure de rechange- sac à dos journée mini 35 litres (40 c'est mieux)- Appareil photo, jumelles !- Draps ou sac à viande, puis duvet pour le chalet (couvertures sur place)
---	--

*** dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste 8 cm **OBLIGATOIRE** en prévention des ampoules et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Pensez à prendre des anti-inflammatoires et antalgiques type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.
- Facultatif : contre les ronflements, les tampons «ear» en pharmacie.

POUR EN SAVOIR PLUS

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons. Quelques conseils aussi sur [le matériel de randonnée](#)
Le site du Parc Naturel Régional du Queyras

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3537 ET « Guillestre » et 3637 ET « Mont Viso »

TRÈS IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

« Détours En Montagne » (Marc VINCENT)

58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE-DES-ARNAUDS

TÉL : 04 92.57.87.16 Courriel : marc.vincent05@wanadoo.fr ou detours.montagne@orange.fr