

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

\*\*\* 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](http://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](mailto:marc.vincent05@wanadoo.fr) ou [detours.montagne@orange.fr](mailto:detours.montagne@orange.fr)