

## FICHE PRATIQUE

### «Détours Raquettes Queyras»

PRIX = 570 € (tout compris, 6 jours / 6 nuits)

#### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur diplômé Brevet d'État.
- Le matériel raquettes et sécurité
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.
- Le gâteau ou autre confection que vous voudrez bien apporter pour notre séjour.

#### 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 8 personnes (10 maxi)

#### ENCADREMENT

Par Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat

Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

C'est un séjour « en étoile », c'est à dire que nous partons toujours du même gîte, parfois à pied, parfois avec un petit déplacement en véhicule, pour aller vers d'autres vallées !

**NIVEAU** : Le séjour « Détours en raquettes en Queyras » est plutôt d'un niveau 2 raquettes, s'adressant à des marcheurs habitués. Dénivelés : de 300 à 700 m de montée (quelques options sont possibles pour ceux qui le souhaitent en fonction de la neige, la météo et le groupe).

Sur un séjour de randonnée, la notion de « difficulté » tient surtout du fait de pouvoir « tenir » plusieurs jours consécutifs. Cela est bien différent d'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

#### PETITS CONSEILS

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

**Solution** : Outre les petits détails qui vous feront privilégier les déplacements à pied, **en tout cas**, 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. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi **pendant la randonnée vous les boirez plus facilement** et vous éviterez courbatures et tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaloir des anti-inflammatoires et des antalgiques.

#### 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 35 litres. Visitez la [Nouvelle de Détours](#) rubrique « matériel du randonneur ».

#### HÉBERGEMENT / REPAS

Au gîte « les bons enfants » en chambres de 2 à 6 places, selon disponibilité.

Une cuisine est à notre disposition.

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 ! Tout se fera avec une bonne louche de convivialité.

#### ACCUEIL / DISPERSION

Accueil à 17h devant la gare SNCF de Gap pour ceux qui viennent en train.

Ou vers 20h directement au gîte «les bons enfants» pour ceux qui viennent en voiture

**En cas de problème, vous contacterez votre accompagnateur au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84**

Retour pour le train vers 16h30 à la gare de Gap, en fin de séjour.



*Des Accompagnateurs diplômés Brevet d'Etat*

*Courriel : [detours.montagne@orange.fr](mailto:detours.montagne@orange.fr)*

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

## ACCÈS

**Par le train :** Vous serez acheminés en minibus depuis la gare de Gap ou de Mont-Dauphin (me le préciser).

- Quelques horaires de trains :
- Paris "Austerlitz" / Gap (train de nuit)
  - Paris "Gare de Lyon" / Gap par Grenoble.
  - Paris / Gap par Valence
  - Valence ville ou TGV / Gap.
  - Grenoble / Gap .
  - Marseille / Gap

**Par la route :** [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

- Si vous arrivez par le Nord : Grenoble / La Mure / col Bayard ou plus roulant : Grenoble / Col de Lus La Croix Haute/ Veynes / Gap par la RN 85,
- Si vous arrivez par le Sud : Aix en Provence /Sisteron /Gap /Chorges / Embrun / Guillestre (direction Queyras), Arrivée à Arvieux, monter jusque Brunissard.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (Matériel raquettes fournis)

<ul style="list-style-type: none"><li>- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr</li><li>- boîte alimentaire hermétique, couvert gobelet.</li><li>- crème solaire - lunettes de soleil</li><li>- bonnet, gants (en toute saison)</li><li>- guêtres de pantalon</li><li>- pantalon rando et collant (pas de combi ski)</li><li>- coupe vent et 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 35l., 40l c'est mieux)*</li><li>- Appareil photo, jumelles !</li><li>- Draps (couverture et drap de dessous sont fournis)</li></ul>
--	--

**\*\*\* dans la pharmacie personnelle, obligatoire :**

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste 4 ou 6 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.

\* - Vous pouvez aller dans la rubrique « matériel » de la « [Nouvelle de Détours](#) »

- 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 / 06 84 79 04 84. Courriel : [detours.montagne@orange.fr](mailto:detours.montagne@orange.fr)