



## SEJOUR RAQUETTES QUEYRAS

### Le parcours ; des étapes en étoile :

#### Arrivée la veille au soir.

Accueil du groupe à 17h à la gare de Gap ou vers 19h directement au gîte.

L'avantage des journées en étoile à partir du gîte est qu'elles peuvent facilement être modifiées en fonction de la météo ou de la motivation du groupe, ...dans la vallée d'Arvioux ou la vallée voisine :

Dénivelée +/- = 400 à 600m.

Durée totale (avec pauses et pique nique) = 6h

#### Jours 1 : Etape de mise en jambe :

Nous partons le plus souvent du gîte.

Généralement, nous passons un moment à régler les raquettes de chacun, à présenter le matériel de sécurité (D.V.A.)

L'étape sera tranquille, nous essaierons le matériel de sécurité par des ateliers.

---

#### Jour 2, 3, 4 et 5 : Montée à l'alpage :

**D+ = de 400 à 600m. Durée totale = 6h environ.**

Les étapes seront variées, parfois une montée en crête, en alpage, dans un vallon secret...Citons quelques lieux que nous pourrons aller traverser ; le vallon de Fontouse, les alpages de Clapeyto, le lac Souliers, le vallon du Longet, St-Véran...)  
Chaque étape sera agrémentée, si les conditions le permettent, d'ateliers de découverte (atelier igloo, ateliers simulation de recherche de victime) mais aussi de visite de l'artisanat local.

---

#### Jour 6 : Dernière petite rando.

**D+ = 300m. / D- = 300m. Durée totale = 4h environ.**

Nous partirons le matin après avoir rangé le gîte et nos affaires. Nous monterons à travers de douces clairières pour notre dernier pique nique.

Descente après le pique nique, puis nous prenons le minibus pour un retour sur Gap vers 17h.

---

## Pour en savoir plus...

### SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : [www.sejours-randonnee-montagne.com](http://www.sejours-randonnee-montagne.com)

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 »

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

*Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne*  
**58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS**  
Courriel : [detours.montagne@orange.fr](mailto:detours.montagne@orange.fr)  
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84  
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



## **Infos Pratiques** « Séjour Raquettes Queyras »

### **LE PRIX COMPREND**

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La préparation d'une spécialité culinaire (goûter, boisson...) par moi même et par vous aussi.
- Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- L'assurance annulation facultative, mais comprise lors d'une inscription par carte bancaire
- L'assistance rapatriement facultative
- Les dépenses personnelles.

**GROUPE de 5 à 8 personnes (dès 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 rando en Queyras est d'un niveau 3 raquettes. = marcheur expérimenté.** Dénivelés par jour : entre 400 à 600 m de montée. Environ 4 à 5 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 !

### **PETITS CONSEILS**

Pour prévenir de courbatures et tendinites : 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.

Petits conseils sur [l'équipement et matériel de randonnée](#)

### **HÉBERGEMENT / REPAS**

- **Au gîte** : en chambres de 4 places, selon disponibilité. Une cuisine en gestion libre est à notre disposition. **Repas du soir, petit-déjeuner et pique-nique** seront préparés par votre Accompagnateur, nous pourrons préparer ça ensemble devant l'apéritif.



## ACCUEIL / DISPERSION

Accueil la veille à 16h 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 17h à la gare de Gap, le samedi.

## ACCÈS

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

- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr	- linge de toilette
- boîte alimentaire hermétique, couvert gobelet.	- pharmacie personnelle***
- crème solaire - lunettes de soleil	- chaussures de marche
- bonnet, gants	- une paire de chaussure de rechange
- guêtres de pantalon	- sac à dos journée (mini 35l., 40l c'est mieux)*
- pantalon rando et collant (pas de combi ski)	- Appareil photo, jumelles !
- coupe vent et vêtements chauds (fond de sac)	- Draps (couverture et drap de dessous sont fournis)

### \*\*\* dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.

- Un rouleau entier d'élastoplaste assez large 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.

- Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements du voisin.

### \* Le sac à dos

Même s'il ne s'agit que d'un sac à dos pour les affaires de la journée, je vous recommande, pour votre confort personnel de n'avoir pas à le bourrer.

Il vaut mieux avoir un sac à dos plus volumineux, ce qui ne veut pas forcément dire plus lourd, mais dans lequel on puisse facilement rentrer son coupe-vent, sa doudoune.

Je vous conseille de lire l'article sur le sac à dos, sur la page « [équipement de rando](#) ».