

## LES CINQ VALLEES DU QUEYRAS



### SKI DE FOND

- > Séjour ski de fond en étoile
- > En gîte
- > 7 jours / 6 nuits / 5 jours de ski de fond

À partir de

**720€\***

De décembre à mars  
Hiver 2021/2022

### Office de Tourisme du Guillestrois et du Queyras

Maison du Tourisme  
05350 Château Ville Vielle

+ 33 (0)4 92 46 89 31  
reservation@guillestroisqueyras.com  
www.lequeyras.com

IM00510009

Ce séjour est réalisé en collaboration avec nos partenaires

#### JOUR 1

##### ACCUEIL ET PRESENTATION DE VOTRE SÉJOUR AUTOUR DU POT DE BIENVENUE

Accueil à partir de 16h30 au chalet La Vie Sauvage à Prats-Hauts.

Le soir, lors du pot d'accueil, nous vous présenterons le déroulement de votre séjour, nous passeront ensuite à table pour le dîner.

#### JOUR 2 ET 3

##### APPRENTISSAGE

Deux journées continues dans des secteurs différents du domaine nordique, au cours desquelles les matinées seront consacrées à l'apprentissage des techniques du ski de fond et les après-midi à de petites balades d'application. En compagnie de votre moniteur, vous évoluerez sur des espaces plus ou moins difficiles selon le niveau du groupe. Les pistes vont de villages en villages et selon les conditions, les pique-niques seront pris soit à l'extérieur s'il fait chaud soit dans des auberges si la température ne le permet pas.

#### JOUR 4

##### VALLEE DE L'IZOARD

Randonnée à la journée dans la vallée de l'Izoard. Vous partirez à la découverte d'un magnifique hameau pastoral : Souliers. Au départ de la Chalp d'Arvieux, itinéraire en balcon avec de superbes points de vue sur les gorges du Guil. Passage sur le lac de Roue, gelé en hiver. Pique-nique tiré du sac dans le refuge du village.

#### JOUR 5

##### VALLÉE DU GUIL

Randonnée à la journée dans la vallée du Guil. Vous partirez à la découverte de ce fond de vallée. Aiguilles, Abries, Ristolas... et pour les plus costauds jusqu'à l'Echalp ou la Monta. Itinéraire facile, mais plutôt long. Possibilité de prendre le pique-nique dans les divers refuges de la vallée ou en plein soleil au bord de ce magnifique torrent bordé de mélèzes.

#### JOUR 6

##### COL IZOARD OU COL AGNEL

Randonnée à la journée vers un des panoramas mythiques du Queyras: le col de l'Izoard ou bien le col Agnel... Point de passages prestigieux des Tours de France cycliste, ces cols vous enchanteront par la qualité de leur neige de haute altitude. C'est en quête de silence que vous prendrez plaisir à glisser sur ces pentes douces, carrossables l'été mais qui sont fermées à la circulation l'hiver. Panorama grandiose au sommet

#### JOUR 7

##### PETIT DÉJEUNER ET FIN DE SÉJOUR

Le séjour s'achève après un dernier petit déjeuner. Nous sommes à votre disposition pour vous donner les derniers conseils pour profiter au mieux de ces derniers moments de vacances.

## LES CINQ VALLEES DU QUEYRAS



### SKI DE FOND

> Séjour ski de fond en étoile  
> En gîte  
> 7 jours / 6 nuits / 5 jours  
de ski de fond

À partir de

720€\*

De décembre à mars  
Hiver 2021/2022

## Office de Tourisme du Guillemois et du Queyras

Maison du Tourisme  
05350 Château Ville Vielle

+ 33 (0)4 92 46 89 31  
reservation@guillemoisqueyras.com  
www.lequeyras.com

IM00510009

Ce séjour est réalisé en collaboration avec nos  
partenaires

### CARACTÉRISTIQUE DU CIRCUIT

Moyen, de 1 à 2 skis  
Initiation - perfectionnement : ce stage s'adresse aux personnes ayant déjà pratiqué le ski de fond, ou bien ayant un niveau en ski alpin. Vous avez déjà des notions d'équilibre et souhaitez vous perfectionner dans l'évolution en ski «classique», maîtriser les techniques de descente.  
Durée des étapes : 5 h de ski en moyenne par jour  
Dénivelé positif moyen : 500 m par jour.  
Dénivelé maximum : 800 m.  
Altitude maximum de passage : 2500 m.  
Nature du terrain : Pistes de ski damées et entretenues. Pistes forestières et sentiers.

### ACCUEIL

L'accueil se fait toute la journée au chalet La Vie Sauvage à Prats Hauts dans le Queyras, les chambres sont disponibles en milieu d'après-midi, votre accompagnateur vous présentera le séjour vers 19h30

### DISPERSION

Le jour 7, à Prats-Hauts, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures.

### HÉBERGEMENT

Au chalet « la Vie Sauvage », grande maison qui permet à 35 personnes de cohabiter confortablement dans des chambres de 1, 2, 3 ou 4 lits, toutes équipées d'un coin douche et d'un lavabo et WC (supplément de 60 € par personne pour les chambres de 2 lits, 80€ pour les chambres individuelles). Une salle conviviale avec bar, musique et jeux de société vous permettra de vous détendre. Dans la salle à manger rustique, une grande cheminée anime nos repas. Profitez également du salon TV et de la terrasse orientée plein sud. De l'espace bien-être ouvert deux journées par semaine, sauna, hammam, jacuzzi. Compris dans votre séjour

Possibilité de modelage et réflexologie plantaire (en option) à votre retour de randonnée, trois fois par semaine (en option).  
Sur place un parking gratuit est mis à votre disposition

Repas traditionnels et copieux pris au chalet en table d'hôtes. Produits du Queyras et de la ferme familiale. Pâtisseries maison, jus de fruits maison. Pique-niques à midi

### PRIX 720€\*

(\*prix par personne, à partir de)  
En chambre partagée  
à partir de 720 €/pers

dates des séjours : du dimanche au samedi  
dates de départs :  
le 19 décembre : 720 €/pers  
le 26 décembre : 790 €/pers  
le 02, 09, 16, 23 et 30 janvier - 06, 13, 20, 27 février - 06, 13 et 20 mars : 720 €/pers

Possibilité de chambre de 2 ou individuelle selon les disponibilités et avec supplément

### Le prix comprend

- L'hébergement en chambre partagée en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- L'encadrement par un professionnel
- Le prêt du matériel de sécurité, les skis alternatifs les bâtons
- Les transferts de personnes nécessaires au déroulement normal du programme
- Le badge d'accès aux pistes
- L'accès à l'espace bien être 2 jours par semaine

### Le prix ne comprend pas

- Les assurances
- Les frais de dossier obligatoires (12€)
- Le transport aller et retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons, vins à table et dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas dans «Le prix comprend»

### GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants, groupe limité à 14 personnes.

## LES CINQ VALLEES DU QUEYRAS



### SKI DE FOND

- > Séjour ski de fond en étoile
- > En gîte
- > 7 jours / 6 nuits / 5 jours de ski de fond

À partir de

**720€\***

De décembre à mars  
Hiver 2021/2022



#### ENCADREMENT

Moniteur de ski de fond diplômé d'État.

#### AVERTISSEMENT

Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, d'enneigement, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

#### TRANSFERT INTERNES

Transfert interne en minibus inscrits dans le programme de randonnée compris dans le prix.

#### MATERIEL FOURNI

Skis de fond de type classique à écailles pour tous niveaux de skieurs  
-Bâtons  
-Chaussures de ski.  
-Matériel de sécurité et premiers soins collectifs.

Pharmacie collective : Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur

#### FORMALITES

Durant votre séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité ou passeport en cours de validité, de votre carte vitale et de votre assurance personnelle. Possibilité de souscrire à une assurance frais de secours (nous consulter) possibilité également de souscrire à une assurance annulation en cas d'annulation de votre séjour pour raison grave (maladie, décès, refus de congés par l'employeur...). Cette assurance est à 5.9 % du montant total du séjour hors frais de dossier. Suivant nos conditions générales de vente, un acompte de 30 % est demandé pour valider votre réservation et le solde doit être réglé un mois avant votre arrivée.

Sur demande : l'organisateur propose également une assurance assistance qui couvre les frais de recherche secours, rapatriement et les frais médicaux.

#### PORTAGE DES BAGAGES

Bagages  
Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs:  
1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 -Le sac à dos : Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35/40 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée (pique-nique, matériel de sécurité)

2 -Le grand sac de voyage souple : Il doit contenir le reste de vos affaires.

### Office de Tourisme du Guillemois et du Queyras

Maison du Tourisme  
05350 Château Ville Vielle  
+ 33 (0)4 92 46 89 31  
reservation@guillemoisqueyras.com  
www.lequeyras.com

IM00510009

Ce séjour est réalisé en collaboration avec nos partenaires

## LES CINQ VALLEES DU QUEYRAS



### SKI DE FOND

- > Séjour ski de fond en étoile
- > En gîte
- > 7 jours / 6 nuits / 5 jours de ski de fond

À partir de

**720€\***

De décembre à mars  
Hiver 2021/2022

### Office de Tourisme du Guillestrois et du Queyras

Maison du Tourisme  
05350 Château Ville Vielle

+ 33 (0)4 92 46 89 31  
reservation@guillestroisqueyras.com  
www.lequeyras.com

IM00510009



### ACCES

Si vous arrivez en train, arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre. Horaires et réservation des Trains auprès de la SNCF. Des navettes assurent le transfert de la gare au Queyras, nous vous invitons à consulter le site internet [www.zou.maregionsud.fr](http://www.zou.maregionsud.fr) ou les contacter au 0809 400 013 pour les horaires et réservations.

Si vous venez en voiture, visualiser votre trajet sur internet.

Attention : les cols de l'Izoard, de l'Echelle, Agnel et Galibier... sont fermés l'hiver. Certains sites ou GPS prévoient de vous y faire passer, mais l'accès y est complètement impossible. Renseignez-vous sur l'état de la route sur le site internet infos routes des Hautes alpes ou sur le serveur vocal infos routes 05 au 04 65 03 00 05 (non surtaxé). Pour information, les équipements spéciaux en montagne l'hiver sont obligatoires.

### EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Chaussettes de laine chaudes. Eviter les chaussettes type «tennis» (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
- Guêtres.
- Chaussures de randonnée ou après ski.-Chaussures détente pour le soir (tennis).
- Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un surpantalon imperméable respirant type Goretex.
- Un collant thermique type Carline.
- Tee shirt ou sous-vêtements chauds et respirants. Evitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
- Pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Veste style goretex.
- Vêtement coupe-vent.
- Cape de pluie.
- Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.
- Une paire de gants chauds et imperméables type Goretex.
- Une paire de gants de rechange.
- Tenue d'intérieur pour les étapes
- Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
- Une pharmacie personnelle contre la fatigue musculaire, les troubles digestifs du froid et de l'altitude, les ampoules, vos médicaments habituels, bande adhésive élastique (élastoplastes) jeux de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).
- Tampon « Ear » contre les ronflements
- Boules Quiès.
- Nécessaire de toilette léger.
- Du papier hygiénique et des mouchoirs.-Serviette de bain
- Un sac à viande.
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
- Gourde isotherme (1,5 litre minimum).
- Lampe de poche
- Couteau pliant, boîte plastique étanche