

## QUEYRAS EN SKI DE RANDONNEE NORDIQUE



### SKI NORDIQUE

- > Circuit semi itinérant
- > En gîtes et refuges
- > 7 jours / 6 nuits / 5 jours de ski nordique

À partir de

**750€\***

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

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 passerons ensuite à table pour le dîner

#### JOUR 2 au JOUR 4

##### ACQUISITION OU PERFECTIONNEMENT

Acquisition ou perfectionnement de la technique du ski de randonnée nordique sur des itinéraires simples autour de la vallée d'Arvioux ou dans la vallée du Haut Guil.

Au programme : l'alpage de Clapeyto, le belvédère du Viso, le col de l'Izoard, le vallon d'Urine, le sommet du Buchet, ...

Équipés de matériel dernière génération vous allez pouvoir acquérir ou perfectionner votre technique de randonnée en ski nordique.

#### JOUR 5 ET 6

Départ pour un petit raid de 2 jours avec une nuit en refuge. Au programme, une des plus jolies randonnées à faire dans le Queyras. Départ tôt le jeudi matin, pour prendre de l'altitude et trouver le terrain de jeux propice à la randonnée nordique.

Vous passerez une nuit en refuge, vos sacs ne seront pas transportés. En fin d'après-midi du vendredi, transfert sur Prats Hauts pour passer votre dernière nuit.

#### JOUR 7

Le séjour s'achève après un dernier petit déjeuner.

Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique du ski de randonnée nordique en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre accompagnateur.



## SKI NORDIQUE

- > Circuit semi itinérant
- > En gîtes et refuges
- > 7 jours / 6 nuits / 5 ours de ski nordique

À partir de

750€\*

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

# QUEYRAS EN SKI DE RANDONNEE NORDIQUE

### CARACTÉRISTIQUE DU CIRCUIT

Pour skieur non débutant, une à deux semaines de pratique. Maîtrise des problèmes d'équilibre en descente (chasse-neige, 1/2 chasse-neige). Bonne condition physique nécessaire.

Altitude globale : entre 1500 m et 2900 m.

Durée moyenne des étapes : 5h30 de ski et 15 km par jour.

Dénivelé positif moyen : 500 m par jour les premiers jours puis 700 à 800 m les jours suivants.

### ACCUEIL

L'accueil se fait à partir de 16h30 au chalet de à Prats Hauts dans le Queyras, votre accompagnateur vous présentera le séjour vers 19h30.

### DISPERSION

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

### HEBERGEMENT

Vous dormirez 5 nuits 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 individuelle). Une salle conviviale avec bar, musique et jeux de société vous permettra de vous détendre.

Profitez de la terrasse orientée plein sud, de l'espace bien-être ouvert deux journées par semaine, sauna, hammam, jacuzzi. Compris dans votre séjour.

Différents type de massages possible et aussi des séances de réflexologie plantaire.

C'est un supplément qui se réserve et se paye sur place.

### PRIX 750€\*

(\*prix par personne, à partir de)  
à partir de 750€/pers

Séjour du dimanche au samedi : en chambre partagée

Départs le :

19 décembre : 750 €/pers

26 décembre : 790 €/pers

02, 09, 16, 23 et 30 janvier - 06, 13, 20, 27

février - 06, 13, 20, 27 mars - 03 avril : 750 €/pers

### Le prix comprend

- L'hébergement en chambre partagée en pension complète du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- L'encadrement par un moniteur diplômé
- Le prêt des skis,
- Les bâtons et matériel de sécurité
- L'accès à l'espace bien-être 2 jours par semaine

### Le prix ne comprend pas

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances,
- Les frais de dossier de 12 € (obligatoire)
- Les boissons et vos dépenses personnelles
- 

### GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants, groupe limité à 12 personnes.



## SKI NORDIQUE

- > Circuit semi itinérant
- > En gîtes et refuges
- > 7 jours / 6 nuits / 5 jours de ski nordique

À partir de

**750€\***

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

# QUEYRAS EN SKI DE RANDONNEE NORDIQUE



### 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

En minibus du centre

### MATERIEL FOURNI

Skis de randonnée nordique (skis de fond, plus larges avec carres et écailles)  
- Peaux de phoque  
- Bâtons  
- Chaussures de ski  
- Matériel de sécurité et premiers soins collectif

### 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

Pas de portage de bagages. Le mini raid sera fait en autonomie. 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 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Vous porterez vos affaires pour la nuit en refuge.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires..



## SKI NORDIQUE

- > Circuit semi itinérant
- > En gîtes et refuges
- > 7 jours / 6 nuits / 5 jours de ski nordique

À partir de

**750€\***

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

# QUEYRAS EN SKI DE RANDONNEE NORDIQUE

### 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](http://infos.routes.des.hautes.alpes) ou sur le serveur vocal [infos routes 05 au 04 65 03 00 05](tel:050465030005) (non surtaxé). Pour information, les équipements spéciaux en montagne l'hiver sont obligatoires.

### EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Chaussettes de laine chaudes.  
Éviter 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 Gore-tex.  
Un collant thermique type Carline.  
Tee-shirt ou sous-vêtements chauds et respirant. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).  
Pull-over chaud ou fourrure polaire.  
Veste style Gore-tex.  
Vêtement coupe-vent.  
Cape de pluie.  
Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.  
Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex.  
Une paire de gants de rechange.  
Tenue d'intérieur pour les étapes.  
Maillot de bain.  
Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.  
Tampon « Ear » contre les ronflements.  
Boules Quiès.  
Nécessaire de toilette léger.  
Du papier hygiénique et des mouchoirs.  
Serviette de bain.  
Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.  
Gourde isotherme (1 litre minimum).  
Lampe de poche.  
Couteau pliant type Opinel, cuillère.  
Appareil photo.  
Couchage  
Draps et couvertures fournis. Prévoir un drap sac pour la nuit en refuge.  
Prévoir un drap sac pour la nuit en refuge.