ITINÉRANCE EN RAQUETTE À NEIGE DANS LE QUEYRAS

Du 15/02/21 au 20/02/21

Le Queyras est une vallée à la forte personnalité. Facile à pratiquer à pied en été, elle devient plus hostile en hiver et un tour du Queyras intégral en raquette est bien présomptueux. Les dénivelées importantes et des fortes pentes obligent le randonneur à la plus grande prudence et à la plus grande humilité.
Les conditions de neige changeantes d'un versant à l'autre, d'un jour à l'autre, rendent impossible le ralliement d'un point A à un point B avec certitude. Avec ces considérations, comment établir un circuit s'il est impossible de savoir si deux points peuvent être reliés ?
C'est avec toute cette problématique que ROC ÉCRINS vous propose non plus un Tour du Queyras en raquette, mais un séjour itinérant dans le Queyras en raquette.
Plusieurs circuits sont possibles, notamment avec des transferts, nombreux, pour aller dans chaque recoin des vallées secondaires. Ce n'est pas l'option que nous avons retenu, mais une véritable itinérance, où chaque hébergement est rallier entièrement à pied. Certes, nous ne verrons qu'une partie de cette belle vallée, mais on ne triche pas !

- Massif : Queyras
- 6 jours
- 4 - 10 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 595,00 €

Déroulement du séjour

Accueil le dimanche soir à 18h30 au gîte des Astragales à Ville-Vieille. Apéro et présentation du séjour.

LUNDI : VILLE-VIEILLE > CHATEAU-QUEYRAS > LAC DE ROUE > SOULIERS

Belle journée très panoramique. Une montée en douceur avec des vues plongeantes sur Fort- Queyras, des ambiances nordiques aux abords du lac, pas d'élans bien sûr mais des chevreuils endurcis au climat alpin, belvédères multiples sur le Mont Viso, pinèdes et mélézins, hameau perdu en montagne, bref, beaucoup de charme dans cette première journée de mise en jambe.
Nuit au Gîte du Grand Rochebrune à Souliers.
Dénivelé + 650 m. ; Dénivelé - 200 m. ; Distance 9 km.

MARDI : SOULIERS > COL DE LA CRÈCHE > LE ROUET > VILLE-VIEILLE

Dans le mélézin, quelques passereaux narguent les rigueurs de l'hiver. Une « ronde » de mésanges cherche sa pitance suspendue aux branchettes fines des arbres dépouillés. Tout en haut, le panorama est étourdissant avec une vue général sur la vallée. Des casse-noix et des venturons passent d'un versant à l'autre poussés par des rafales de vent. Ils trouvent leur salut dans les cembraies et pinèdes à crochets. La pente est bientôt avalée et nous retrouvons la vallée.
Nuit au Gîte des Astragales à Ville-vieille.
Dénivelé + 480 m ; Dénivelé - 630 m ; Distance 11 km.

MERCREDI : VILLE-VIEILLE > SMT BUCHER - LA CHALP

Retrouvons nos forêts alpines caducifoliées. N'entendons pas au loin le cri plaintif d'un bouvreuil ? Allons chercher sur les sommets pelés les rayons d'un soleil rasant. Vastes alpages, patchwork boisés sous neige immaculée où somnole une vie insoupçonnée. Là, le petit coq de bruyère y passe ses journées.
Déjeuner sur herbe verte sous couvert blanc et sous ciel bleu (non garantie !), descente sous couvert forestier et plaine enneigée.
Nuit au Gîte de la Baïta du loup.
Dénivelé + 900 m ; Dénivelé - 450 m ; Distance 11 km

JEUDI : LA CHALP > ST VÉRAN > CHAPELLE DE CLAUSIS > REFUGE DE LA BLANCHE

Dans la plaine recouverte de neige, nous retrouvons nos raquettes et nos godillots. Et nous partons pour une longue journée, et nous partons pour une longue rando sous le soleil de St Véran à l'assaut du refuge tout là haut. Le long de l'Aygue Blanche montée régulière jusqu'au refuge avec en ligne de mire les hauts sommets frontaliers.
Nuit au Refuge de la Blanche.
Dénivelé + 750 m ; dénivelé - 0 m ; Distance 10 km

VENDREDI : REFUGE DE LA BLANCHE > COL LONGET > FONTGILLARDE

Magnifique étape ! Les environs du refuge est un sanctuaire pour la raquette, puis c'est l'ascension au col du Longet sous le Pic de Chateau-Renard dans une ambiance vraiment alpine. Enfn le col, tel un sommet ! Au pied de hauts escarpements, de couloirs vertigineux, l'autre versant se prête encore magnifquement à la raquette. C'est alors une descente ludique jusqu'au pont de Larianne (Molines -en-Queyras).
Bref transfert au gîte de La Maison de Gaudissart à Molines-en-Queyras.
Dénivelé + 370 m ; dénivelé - 746 m ; Distance 7,5 km.

SAMEDI : GAUDISSART > PRATS HAUTS > VILLE-VIEILLE

De la variété dans cette dernière étape ! Nous coupons à travers la montagne, entre bois et forêts, entre villages et alpages, entre ubacs et adrets, entre combes abritées et crêtes ventées. Enfn, une dernière descente en forêt pour rejoindre la vallée.
Fin du séjour et dispersion en fn d'après-midi.
Dénivelé + 450m ; dénivelé - 875 m ; Distance 10 km.

Séparation le samedi en fn de journée au gîte des Astragales.

NB : Le programme est donné à titre indicatif. L'Accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut

modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des participants.

Projet pédagogique

Ce séjour est ouvert à toute personne prenant plaisir à randonner en raquette à neige en montagne et ayant envie de s'évader en dehors des grand itinéraires, de découvrir des milieux variés et de vastes panoramas ainsi que d'enrichir ses connaissances naturalistes du milieu montagnard.

Un pied devant l'autre...mais pas que !

La randonnée en raquette c'est bien sûr la marche à pied, c'est aussi la découverte des territoires parcourus : les paysages et panoramas parfois grandioses mais aussi l'histoire locale, le patrimoine, la faune, la flore (même en hiver !) C'est le métier de l'Accompagnateur en Montagne, spécialiste de sa région et passionné, de transmettre ses connaissances et son expérience du terrain. A une époque ou plus que jamais la montagne devient un décor pour activités récréatives nous prendrons le temps d'aller à la rencontre de ces milieux fragiles pour comprendre les enjeux qui les traversent.

Nombre de participants

12 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants**, vous serez avisés au plus tard 20 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Matériel à prévoir

La tête

- Lunettes de soleil, protection classe 4,
- un bonnet chaud,
- une casquette,
- crème solaire « écran total »,
- un stick à lèvre.

Le corps

- Un sac à dos montagne d'environ 35 litres.
- Des sous-vêtements chauds,
- une polaire ou soft shell
- une veste chaude soft shell type gore tex protégeant contre la pluie, la neige et le froid.
- un sac poubelle plastique dans lequel vous mettrez votre linge. Il restera au sec si le sac à dos est mouillé. Le sac à dos rempli ne doit pas excéder 8 kg.

Les mains

- Deux paires de gants et de sous-gants et/ou de moufes.

Les jambes

- Un pantalon adapté à la marche en montagne, il doit être déperlant et coupe vent, pas trop chaud, type pantalon de course en montagne. Pas de salopette ou de pantalon de ski (mal adaptés à la marche et trop chauds). Mieux vaut un collant (qui peut être enlevé) sous un pantalon plus léger.

Les pieds

- Des chaussures de marche adaptées à votre taille à tige haute, résistantes aux intempéries, une paire de guêtres de bonne qualité et de bonnes chaussettes d'hiver.
- Pas de chaussure type « après-ski ».

Trousse de toilette

- De quoi se coiffer,
- une brosse à dent,
- dentifrice, savon et/ou gel douche (Mettez votre trousse de toilette dans un sac en plastique également.
- Le shampoing qui s'ouvre accidentellement dans la trousse de toilette et qui en met partout sur tout, c'est pas top !), une petite serviette de toilette.

Divers

- drap de sac (sac à viande) pour la nuit.
- Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 1,5 l d'eau au maximum.
- vivres de courses (barres céréales, fruits secs...).
- petit couteau,
- appareil photo, petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules. Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Attention, ne vous chargez pas inutilement !
Nous serons en refuge toute la semaine, entre nous et autres randonneurs, inutile de se mettre sur votre 31 le soir venu, vos habits de randonnée resteront de situation et le maquillage superfu !
Tout les refuges sont équipés de couverture, inutile de prendre des duvets. De même, ils sont équipés de « chaussons » pour l'intérieur, ne prenez pas de petites savates.

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Afin de respecter les exigences sanitaires liées au covid-19, des mesures particulières vont s'appliquer dans les refuges pour cette saison, notamment un nombre de places restreint.

Vous serez hébergés dans le même dortoir que vos compagnons de cordée mais, exceptionnellement **cette année les refuges ne fourniront ni couvertures, ni oreillers, ni crocs pour se déplacer dans les refuges.**
Il vous faudra par conséquent prévoir en plus de la liste indiquée sur la fiche technique (cf. matériel à prévoir) : un duvet léger (+5° +10°), des crocs ou tongs ainsi qu'un masque et du gel hydroalcoolique.

Il vous est par ailleurs demandé de veiller au respect des consignes de bonnes pratiques suivantes :
Avant de monter :

- Je réserve obligatoirement ma nuitée avant de monter, et même pour manger à midi : sur le site web du refuge ou par téléphone auprès du gardien.
- Je me renseigne sur les préconisations sanitaires mises en place dans ce refuge (voir ci-dessous).
- Je monte avec mon matériel personnel : masque, gel hydroalcoolique, sac à viande et/ou duvet, tongs pour être confort au refuge (pas de crocs en refuge, pas de draps, pas d'oreiller).
- Je monte uniquement si je suis en bonne santé, pour me protéger et protéger les autres
- Je signe la charte d'engagement individuelle pour un séjour en refuge et je la remet au gardien (sur papier ou par mail).

Au refuge :

- Je me lave les mains, si possible sur le point d'eau extérieur, avant d'entrer dans le refuge.
- Je m'informe sur les mesures de préconisations sanitaires mises en place (circulations, disposition des tables, des dortoirs...) et les respecte scrupuleusement.
- Je respecte les principes de distanciation physique avec les autres usagers, ainsi qu'avec le gardien.
- Je porte un masque si impossibilité de respecter la distanciation d'un mètre.
- Je participe activement pour soulager le travail du gardien, plus important dans cette période : nettoyage des sanitaires après mon passage, nettoyage du dortoir après la nuitée.
- Je profite de mon séjour dans la bonne humeur !

A la descente :

- Je descends mes déchets.
- J'informe immédiatement le gardien si je suis malade après mon séjour, afin de pouvoir prévenir les autres usagers."

Enfin, les refuges du CAF ont édité une **"Charte d'engagement individuel pour un séjour en refuge de montagne en sécurité, pour moi et pour les autres"** qu'il vous sera demandé de signer au début de votre séjour. Cette charte sur laquelle figureront les coordonnées (nom, prénom, téléphone, adresse mail...) de chaque compagnon de cordée sera remise aux refuges lors de votre arrivée sur place. Le guide vous fera donc signer une charte par refuge fréquenté.

Pour votre information, voici le texte de la charte :

> Dans le contexte sanitaire lié au COVID-19, la responsabilité individuelle de chacun pour limiter les effets de la pandémie est fondamentale. C'est également le cas en montagne, et plus particulièrement en refuge. Les gardiens et propriétaires de refuge ont adapté l'organisation et le fonctionnement des refuges pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles.
> Le respect par chacun des mesures et protocoles mis en place est essentiel.
> C'est pourquoi, pour confirmer ma réservation obligatoire de mon séjour en refuge de montagne,
>
> **J'atteste par la présente :**
> **–** Avoir conscience que dans le contexte sanitaire actuel, le fonctionnement, les conditions d'accueil et les services proposés par le refuge ne seront pas les mêmes qu'habituellement ;
> **–** Avoir pris connaissance du matériel spécifique que je dois amener en conséquence pour moi et pour mon groupe pour pouvoir séjourner dans le refuge (équipement de protection et de désinfection individuels, literie, duvet, linge personnel...).
> **–** Être conscient que le non-respect des consignes sanitaires pourra entraîner l'annulation de ma réservation par le gardien afin d'assurer la sécurité du plus grand nombre face à l'épidémie.
>
> **Je m'engage par ailleurs :**
> **–** A ne pas monter en refuge si quelqu'un de mon groupe constitué ou moi-même présentons des symptômes potentiels du COVID-19 (toux, fièvre >37,8°C, diarrhée, nausées, rhume, grande fatigue, conjonctivite, perte de goût ou d'odorat) ;
> **–** A respecter les conditions de ma réservation (nombre de personnes, composition du groupe, nombre de nuitées, type de service (bivouac ou dortoir), heure d'arrivée et de repas...) ;
> **–** A me laver les mains avec du savon avant d'entrer dans le refuge ;
> **–** A respecter les gestes barrières (distanciation physique, désinfection des mains, port du masque, sens de circulation dans les bâtiments, ...) et les règles de vie en refuge qui ont été adaptées à chaque refuge et présenté dans le protocole sanitaire particulier disponible sur le site internet du refuge et présenté par le gardien à mon arrivée ;
> **–** A apporter tout le matériel adéquat nécessaire à la sécurité sanitaire de mon groupe le cas échéant et de moi-même (gel hydro-alcoolique, masque,...) en plus matériel classique nécessaire à ma sécurité en montagne ;
> **–** A prendre en charge lors de mon départ du refuge l'ensemble du matériel utilisé lors de mon séjour et tout particulièrement les protections à usage unique utilisées lors de mon couchage.
> Date, nom et Signature

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Accompagnateur en montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme**. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premier secours collectif.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,7 % du séjour.
Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

Vous serez hébergés en pension complète dans **des gîtes confortables et calmes** en chambre de 2 à 5 personnes ou en dortoir selon disponibilité du moment et en refuge de montagne. Repas à base de produit locaux et de saisons. Cuisine traditionnelle.
Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

18h30

Le premier jour au gîte des Astragales à Ville-Vieille

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
4	845,00 €
5	759,00 €
6	759,00 €
7	759,00 €
8	595,00 €
9	595,00 €
10	595,00 €

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un Accompagnateur en montagne et la prise en charge de ses repas et nuitées.

- **L’hébergement et la réservation** des gîtes et refuge de montagne en pension complète du dimanche soir au dimanche matin (pique-nique le midi.
- **Le prêt du matériel** de sécurité (DVA, pelle, sonde) et des raquettes.

Le prix ne comprend pas:

- Vos vivres de courses
- Les frais à caractère personnel : boissons....
- **Les assurances** responsabilité civile, rapatriement et annulation
- **L’ acheminement** jusqu’au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n’est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Modalités d’inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l’acompte d’un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L’inscription définitive n’est prise en compte qu’à réception du paiement de l’acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d’une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.