



Fiche Technique 2011

Ski de randonnée perfectionnement dans le QUEYRAS

**Randonnée itinérante avec portage.
Nuits en gîte d'étape – refuge et en refuges gardés.**

Le Queyras, pays des cadrans solaires sur les façades des maisons... c'est plutôt bon signe !!
C'est aussi et surtout une belle région de montagne, aux traditions d'accueil et d'habitat dont la réputation n'est plus à faire. Villages d'altitude (St Véran...), domaines skiables à taille humaine, le Queyras offre une montagne authentique, un tourisme sportif ou contemplatif, soucieux de son environnement, sous un soleil radieux... ce sont les Alpes du Sud.

LES POINTS CLÉS DU SÉJOUR

La durée :

5 jours, 4 nuits, 5 jours de randonnée à skis dont 3 en itinérance.
Les 2 premières journées seront effectuées au départ d'un gîte confortable.

Le niveau technique :

Ce stage s'adresse aux randonneurs à skis ayant déjà pratiqué cette activité au minimum en étoile sur plusieurs jours, maîtrisant les techniques de ski en toutes neiges, les techniques d'utilisation du matériel spécifique à la rando à skis. (peaux de phoque, couteaux, Arva, pelle, sonde...)

Le niveau physique :

Le niveau « perfectionnement » requiert de pouvoir réaliser des dénivelées pouvant atteindre **occasionnellement** jusqu'à 1200 mts / jour, de descendre ces mêmes dénivelées, dans des horaires proches de 300 mts / heure (équivalents à 500 mts en été), de supporter des t° « fraîches » toute une journée, d'être équipé en conséquence.

Le portage :

Les portages seront limités aux affaires personnelles pour une journée, puis à des vivres de courses et vêtements de rechange pour 3 jours, au cours de la partie itinérante, en plus du matériel technique (crampons, couteaux, baudrier légers, thermos...).

L'organisation et les déplacements :

Les participants se rendront par leurs propres moyens à la gare de **Mont-dauphin Guillestre**, puis utiliseront les transports proposés sur place (bus, navette...) pour achever leur déplacement.

Sur place, nous utiliserons les transports organisés pour desservir les domaines skiables. (navettes, télésiège, minibus du gîte...).

L'hébergement :

Nous serons accueillis en gîte d'étape dans « la maison Gaudissard » ancienne ferme Queyrassine, en demi-pension les 2 premières nuits, puis en refuge en demi-pension les 2 autres nuits. Ce gîte d'étape est situé sur la commune de **Molines-en-Queyras**.

Les repas :

Dîners et petits déjeuners chauds seront pris dans les hébergements.

Les pique-niques seront préparés soit par votre guide soit par les hébergements qui nous auront accueillis.

Votre guide vous fournira aussi quelques vivres de courses en début de séjour.

L'encadrement :

Il est assuré par David Marret, Jacques Lacaze, Vincent Seger, Christophe Dureau ou un autre guide de haute montagne qui apportera les éléments techniques et pédagogiques nécessaires à la progression en skis de randonnée, à la connaissance de la neige et des avalanches, à l'utilisation du matériel de sécurité (Arva, pelle, sonde...).

Nombre de participants :

Départ garanti à partir de 4 participants (3 avec supplément) dans la limite de 8 personnes.

Le rendez-vous et la dispersion :

Rendez-vous le dimanche matin à 9H00 à Molines-en-Queyras. Dispersion en fin d'après midi, le dernier jour d'activité, à Molines-en-Queyras.

Pour arriver la veille :

Si vous désirez arriver la veille, ou prolonger votre séjour dans le Queyras, vous pouvez obtenir une liste d'hébergements en contactant l'Office du tourisme du Queyras au : 04 50 53 00 24.

Si vous désirez dormir au gîte d'étape « la maison Gaudissard » (où nous passons la première nuit du séjour) Contact : 04.92.45.83.29

Formalités pour les ressortissants français :

Soyez vigilants afin de ne pas compromettre votre séjour.

Pensez à prendre avec vous votre carte d'identité et votre formulaire d'assurance

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 :

C'est au départ de notre hébergement, la maison Gaudissard, que nous chausserons les skis pour la « **gardiolo de l'Alpe** », 2786 mts, mais nous partons de haut !! Une 1ère journée de 950 mts de dénivelée.

Jour 2 :

A quelques enjambées de notre logement, se trouve le point de départ du pic de « **Vallonnet** » (2650 mts). Du hameau de « **la Rua** » nous chausserons les skis pour une montée de 800 mts env.

Jour 3 :

C'est le grand départ pour le refuge de **la Blanche** (2500 mts). En partant de « **St Véran** », nous irons visiter les flancs du Pic de « **Château renard** » (2989 mts) avant de descendre sur le refuge.

Jour 4 :

Après cette nuit emmitouflés sous la couette, nous effectuerons le tour de la « **tête des Toillies** » en passant 3 cols (de la Noire, du Longet, Blanchet). C'est une journée à 700 mts env. avec ses possibles variantes.

Jour 5 :

C'est une vraie journée de randonnée à skis qui nous attend pour conclure cette semaine sur la « **pointe des Sagnes longues** » (3032 mts) avant de basculer dans la vallée d' **Agnel** et de partager la glisse avec les skieurs de fond et de retrouver le village de **Molines-en-Queyras**.

***Nota :** Suivant les conditions météorologiques en montagne, la qualité de la neige et la condition physique des participants, le guide se réserve le droit de modifier l'itinéraire.*

N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER !

- Possibilité de louer du matériel sur place : compter environ 125€ pour 5 jours pour un ensemble skis, chaussures, peaux, couteaux, batons.

Vêtements :

- 1 bonnet ou passe-montagne.
- 1 casquette
- 1 veste polaire.
- 1 veste de montagne technique (Gore Tex ou triple point).
- 1 paire de gants de ski ou de montagne de bonne qualité.
- 1 paire de sous gants
- 1 paire de gants en laine ou polaire
- pantalon de montagne.
- 2 T-shirts manches courtes en fibre synthétique (éviter le coton long à sécher et donc froid).
- 2 T-shirts manches longues en fibre synthétique.
- 1 collant
- 2-3 paires de chaussettes chaudes en fibres type Coolmax

Equipement spécifique* :

- Un thermos de ½ litre
- Des chauffeuses

Equipement classique :

- 1 paire de lunettes de soleil (type glacier ou bien enveloppantes) indice de protection 3 mini.
- 1 masque de ski (utile en cas de mauvais temps)
- un sac à dos (capacité 45 – 50 litres) avec porte skis
- trousse de toilette réduite.
- 1 gourde ou bouteille plastique (plus légère) d'1 litre minimum
- 1 petite lampe frontale légère
- vos papiers d'identité.
- vos documents d'assurance maladie.

Pharmacie :

Elle sera validée et confectionnée avec les conseils de votre médecin :

- protection solaire pour la peau et les lèvres.
- anti-douleurs (paracétamol...)
- anti-inflammatoire (pommade et cachets)
- anti-diarrhéique (type Lopéramide...)
- pansement intestinal (type Smecta...)
- collyre (ophtalmie...) et sérum physiologique en dosettes (sécheresse des yeux)
- **bande Elastoplaste (utile pour éviter les ampoules...)**
- **double peau (type compeed)**, pansements, compresses, compresses désinfectantes, tulle gras, Steristrip

Le guide dispose d'une pharmacie, réservée aux incidents plus sérieux.

Pour dormir :

- 1 drap-sac.
- Des boules Quiès

N'oubliez pas votre bonne humeur, ni votre curiosité!

RAPPEL : N'oubliez pas de nous communiquer vos tailles et pointures pour réserver par avance votre matériel de ski. Merci !!

L'ASSURANCE

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle.

Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons que le paiement avec une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance, à condition d'avoir utilisé votre carte pour payer le voyage.

Nous vous proposons 2 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation : 2 %

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déduction faite de la franchise de 50 €, des frais d'inscription et du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation.

Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, dommages matériels importants causés par incendie ou des éléments naturels atteignant l'assuré dans ses biens propres et nécessitant sa présence, licenciement économique de l'assuré, modification incontournable de congés par l'employeur et chômeur retrouvant du travail (voir conditions d'annulation).

Forfait N°2 : forfait "tous risques" à 3,5 % comprenant :

- l'assurance annulation
- l'assistance médicale rapatriement et transport

L'assistance médicale - rapatriement et transport, incluse dans le forfait "tout risques" peut vous être proposée séparément, sur demande, au taux de 1,5 %. Nous consulter.

L'assurance « vols et perte de bagages » (10 €) peut vous être proposée en option au forfait 2 uniquement.

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi.

La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyages indiquées sur la facture et pour les prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : en prenant uniquement le forfait n° 1 (assurance annulation seulement), cela signifie que vous ne souscrivez pas à notre contrat d'assistance rapatriement et que vous possédez votre propre assurance assistance -rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit).

Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes.

Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

ATR

La Balaguère est membre fondateur de l'association ATR
« **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification ATR nous a été décernée en 2009 par
AFNOR CERTIFICATION.

Elle atteste de notre respect de critères exigeants, dont les objectifs principaux sont :

- encourager le développement d'un tourisme qualitatif pour une découverte authentique des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages;
- respecter les usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui vous donnera des indications pour être un randonneur respectueux de l'environnement et des populations avec lesquels vous serez en contact lors de votre séjour.

Plus d'informations sur la certification ATR sur



<http://www.tourisme-responsable.org/>

POUR EN SAVOIR PLUS

Cartographie :

- Carte IGN Top 25 3637 OT « Mt Viso-St Véran.aiguilles » 1/25000.

Bibliographie :

- Le massif du Mt Blanc, les 100 plus belles courses.

Contacts utiles et site internet :

- Office de tourisme du Queyras : Tél. : 04.92.46.76.18

www.queyras.com

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- appelez-nous au 05 62 97 46 46

- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01

- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com

- ou encore, écrivez nous à :

La Balaguère

Route du Val d'Azun, BP3

F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

**Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour,
faites appeler le 05 62 97 46 46. Nous transmettrons les coordonnées pour vous
joindre ou contacterons votre accompagnateur.**