



HIVER 2024-2025

QUEYRAS : DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

Randonnée accompagnée en étoile
7 Jours, 6 nuits, 5 Jours de randonnée

Connaissez-vous le **Ski de Randonnée Nordique** ?

Nous sommes une poignée de centres à proposer cette pratique qui vous permet de **progresser sur la neige d'une manière douce**, sans mettre en œuvre de grosses infrastructures de sports d'hiver. Le ski de randonnée nordique, c'est le ski « écolo ».

Nous vous proposons la **découverte de cette pratique** ou son perfectionnement au cours d'un stage où une première partie consiste en l'acquisition de la technique, et la fin de la semaine est consacrée à un petit raid entre Queyras et Piémont italien pour découvrir les vraies sensations de cette pratique ancestrale.

Les plus de ce séjour :

- Une pratique ancestrale venue de nos amis du « Grand Nord »
- Une immersion sauvage en pleine nature
- Un **mini-raid en refuge** pour aller encore plus loin !

PROGRAMME

Jour 1

Accueil à partir de 16h30 à l'hébergement.

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

Jours 2, 3 et 4

Acquisition ou perfectionnement de la technique du ski de randonnée nordique sur des itinéraires simples autour de la vallée d'Arvieux 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.

Jours 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. Nous sommes à votre disposition pour vous donner les derniers conseils pour profiter au mieux de ces derniers moments de vacances.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Au cours de la semaine, de 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.

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, 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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

L'accueil se fait à partir de 16h30 au sein d'un hébergement confortable situé à Prats Hauts dans le

Queyras. Votre accompagnateur vous présentera le séjour vers 19h30.

Si vous arrivez en train : une navette privative viendra vous chercher directement à la gare à 18h30, sa réservation sera obligatoire lors de la réservation.

Attention : Pour la fin de la saison d'hiver 2024, si les trains en provenance de Valence sont retardés (arrivée à 18h59), nous ferons la navette à 19h.

Si vous arrivez en voiture : Vous pourrez directement monter au hameau avec votre véhicule (parking gratuit à 100m du gîte), si vous préférez laisser votre voiture dans la vallée, à Ville Vieille (4km) afin de ne pas prendre la montée parfois enneigée au hameau, une navette pourra venir vous chercher à 17h.

Arrivée en train

Train de nuit :

Ligne de Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillestre, circule tous les jours de l'année (les trains bénéficient parfois d'un affichage tardif : souvent dans les 3 semaines avant le départ).

De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à "Molines - route de Saint-Véran", correspondance avec des navettes régulières "[Zou ma région sud](#)", nous viendrons avec une navette privative vous récupérer à Molines pour vous amener à l'hébergement.

Train de jour de Paris à Montdauphin :

Ligne TGV de Paris (gare de Lyon) à Valence puis ligne TER de Valence à Montdauphin-Guillestre.

Transfert gratuit en navette privative de la gare de Montdauphin-Guillestre jusqu'à l'hébergement (départ à 18h30 de la gare).

Pour les arrivées avant 18h30 :

Prendre la navette régulière Zou "[Zou ma région sud](#)". De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à l'arrêt Molines - Route de Saint Véran , nous viendrons avec une navette privative vous récupérer à Molines pour vous amener à l'hébergement.

Attention, il n'y a pas de navette en soirée, après la dernière navette, il faudra prendre un taxi (environ 100€ pour monter de la gare jusqu'à votre hébergement).

Arrivée en voiture

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.

2ème possibilité : depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

3ème possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

4ème possibilité : Par Chambéry - Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).

Au péage à la sortie du tunnel coté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana - Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

Contact répondeur « État des routes »

Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le 04 92 24 44 44 (équipements spéciaux obligatoires pour franchir certains cols : pneus neige ou chaînes).

DISPERSION

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

Retour en train

Gare de Montdauphin pour les trains de jour ou de nuit :

Navettes régulières payantes depuis la gare routière de Ville Vieille pour la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre sont à votre disposition pour des départ de trains à partir de 9h de Montdauphin.

Renseignements pour les horaires : www.zou.maregionsud.fr

Gare TGV de Oulx :

Bus "Neige Express" jusqu'à Oulx 3 fois par jour (réservation : www.autocars-imbert.com) puis TGV direct au départ de Oulx pour Paris.

NIVEAU

Niveau physique 3 sur 5

Niveau technique 2 sur 5

Découverte - perfectionnement.

Vous êtes « débrouillé » en ski de fond ou de niveau "intermédiaire" en ski alpin (vous descendez sereinement une piste bleue). Vous maîtrisez la glisse sur piste damée, le changement de direction et votre vitesse. Vous découvrirez le changement d'appui et la coordination.

Caractéristiques du circuit :

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.

HEBERGEMENT

Vous dormirez 5 nuits au sein d'un grand chalet montagnard typique exposé plein sud dans un petit hameau bordant une magnifique forêt de mélèze au coeur du Parc Naturel du Queyras. Et 1 nuit en refuge.

Accrochées aux pentes ensoleillées de Prats-Hauts, une vingtaine de mètres séparent les trois bâtiments offrant des chambres confortables de 1, 2, 3 ou 4 places.

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 vos repas traditionnels et copieux. Également plusieurs salon et bibliothèque, terrasses plein sud, parking gratuit à proximité.

Hébergement en chambre à partager : il s'agit de chambres douillettes non-mixtes avec sanitaires privatifs à partager à 3 ou 4 personnes.

Hébergement en chambre "standard" : il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privatifs, sans balcons, avec vu montagne arrière.

Repas

Petits-déjeuners et dîners pris à l'hébergement, pique-niques à midi.

Espace bien-être :

Sur place, SPA gratuit à disposition 2 jours dans la semaine, maillot de bain obligatoire pour l'accès au bain à remous, hammam et sauna.

Massage :

Différents type de massages possible (à réserver et à régler sur place) : Californien, Suédois, Lomi - Lomi et aussi des séances de réflexologie plantaire.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus.

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.

GROUPE

De 4 à 12 participants.

ENCADREMENT

Moniteur de ski de fond diplômé d'État

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

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

- 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

Équipement :

- 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
- 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.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

DATES ET PRIX

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement
- Le prêt du matériel (skis de randonnée, peaux de phoque, chaussures et matériel de sécurité).
- L'hébergement en pension complète
- L'accès à l'espace bien-être 2 jours dans la semaine
- Les frais d'organisation
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Les boissons
- Les frais d'inscription
- Vos dépenses personnelles
- Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.

DATES ET PRIX

Options :

Nuit supplémentaire en demi-pension:

- En chambre à partager : 60 € par personne
- En chambre double ou deux lits standard : 70 € par personne
- En chambre double ou deux lits confort : 80 € par personne
- En chambre individuelle standard : 70 € par personne

Possibilité de réserver à l'hôtel à la gare de Montdauphin : Hôtel LACOUR Guillestre 04 92 45 03 08 (chambres à partir de 70 €).

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/ ou sur simple demande.

Nous vous rappelons que tout achat d'un séjour implique leur acceptation.

Vous trouverez ci-dessous les informations clés concernant les modalités d'inscription, d'annulation et les assurances.

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous augmentez les chances de départ de votre séjour et de la disponibilité de vos critères d'hébergement.

Un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive :

- 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse 6 jours
- 7 jours avant le départ pour un séjour dont la durée est de 2 à 6 jours

Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ).

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : www.arcanson.com. Choisissez le circuit et, dans l'onglet « Dates et Prix », cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de votre date de départ. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et réglez directement en ligne avec votre carte bancaire.

À moins de 15 jours du départ, vous réglez impérativement par carte bancaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription (disponible sur simple demande) et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement :

- Par carte bancaire par téléphone au 04 76 95 23 51
- Par chèque bancaire à l'ordre d'Arcanson
- Par virement (frais à votre charge)

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

Après vérification des disponibilités en fonction des critères et dates choisis, votre inscription sera confirmée par ARCANSON par l'envoi d'un e-mail ou d'un courrier, accompagné de votre reçu.

Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, ARCANSON procédera au remboursement de l'intégralité des sommes versées, sans aucune retenue.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

Annulation avant la date de départ du voyage de votre part

Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour avant son commencement (date de départ), vous devez en informer ARCANSON et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date pour facturer les frais d'annulation.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation de votre part, il sera facturé **les frais d'annulation** ci-dessous :

- À 31 jours du départ et plus : 10% du prix du séjour, avec un minimum de 60€ par personne.
- De 30 à 21 jours : 35% du prix du séjour.
- De 20 à 14 jours : 50% du prix du séjour.
- De 13 à 2 jours : 75% du prix du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90% du prix du séjour.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription et de la prime d'assurance.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

Tout séjour entamé est intégralement dû. Une annulation intervenant après le 1^{er} jour (une fois le séjour débuté) ne donne lieu à aucun remboursement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

Modifications / Interruption des prestations à la demande du voyageur

Après l'inscription au séjour et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (changement de séjour, de dates, d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable d'ARCANSO et le paiement à ARCANSON des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSON ne saurait être tenue de procéder aux modifications souhaitées.

Cas particulier des séjours liberté : les conditions de modification ci-dessus s'appliquent excepté si vous souhaitez changer de programme ou de dates. Il s'agit alors d'une annulation. Par conséquent, les frais du barème d'annulation s'appliquent.

Pour tous : à compter de la date du départ, toute demande de modification et/ou de non réalisation de toute ou partie des prestations du séjour ne donnera lieu à aucun

remboursement des prestations initiales. Toute nouvelle prestation demandée au cours du séjour sera à payer préalablement auprès d'ARCANSON ou des prestataires désignés.

ASSURANCES

ARCANSON vous propose 3 formules d'assurance.

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les garanties, conditions générales et particulières de ces assurances ainsi que le document d'information produit correspondant sont consultables sur le site www.arcanson.com/assurances ou sur demande.

Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Les 3 formules d'assurance sont les suivantes :

- **Assurance Annulation + Extension Épidémies (A)** - 3,4% du prix total du voyage.
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement + Extension Épidémies (B)** - 2,0% du prix total du voyage. Attention, la garantie Responsabilité Civile à l'étranger ne couvre que les résidents domiciliés en France et DOM.
- **Assurance Multirisques (C)** - 4,8% du prix total du voyage. Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation (A) et assistance rapatriement (B), elle est complétée par deux garanties : Interruption de séjour et Retard de transport.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« Assistance Rapatriement ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : www.arcanson.com

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence