

# France

LES BALCONS DU QUEYRAS EN RAQUETTES

Code voyage : **FQUEBH**



RAQUETTES

A partir de **695 €**



**Voyage en petit groupe**



Niveau : **2/5**



**7 jours**



**Train à partir de 100 €**

Pour ce séjour à raquette au cœur du Queyras, imaginez un instant un hôtel douillet, un panorama grandiose sur les montagnes enneigées, une cuisine du terroir, copieuse, au sein du superbe village de Saint-Véran, la plus haute commune d'Europe, dans le cadre exceptionnel du Parc naturel régional du Queyras.

C'est au départ de cet hôtel que votre guide vous conduira en douceur à la rencontre des gens du coin, de la faune sauvage et des plus belles randonnées à raquette du Parc du Queyras.

Grâce à un minibus, il vous emmènera découvrir plusieurs vallées du Queyras, pour profiter d'autres paysages, d'autres sensations... il vous fera partager ses connaissances sur la neige, sur l'histoire locale, l'artisanat, l'architecture du massif... et saura vous transmettre les rudiments techniques pour profiter de cette merveilleuse activité hivernale qu'est la raquette !



## POINTS FORTS

- Les plus belles randonnées dans le Parc Naturel du Queyras
- Un séjour confort en étoile dans la plus haute commune d'Europe
- La découverte de l'habitat typique queyrassin et son écomusée
- Une initiation à la nivologie et à l'orientation en hiver

# Jour par jour

JOUR 1

## ACCUEIL À ST VÉRAN.

Rendez-vous à 19h30 au village de Saint Véran, présentation du séjour par votre accompagnateur.

OPTION COMPRISE DANS LE TARIF, sur réservation : votre accompagnateur ou un représentant de l'agence vous accueille en gare à 18h30 pour le transfert sur le lieu de RDV. Attention pour organiser ce transport, vous devez impérativement nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

DÉTAIL

**Altitude max :** 2040 m

**Hébergement :** Hôtel

**Déjeuner :** libre

JOUR 2

## LES BALCONS DE SAINT VÉRAN

Un magnifique itinéraire en balcon entre deux charmants hameaux de la vallée des Aigues nous permet de découvrir les alpages de la Gardiole (2200m) et de bénéficier d'un très beau panorama sur les villages et les sommets du Queyras. Ce sera l'occasion d'apprendre à se servir d'un DVA (détecteur victimes avalanches), de faire connaissance et peut-être appréhender la marche avec des raquettes à neige.

DÉTAIL

**Marche :** 4h

**Dénivelé positif :**

300 m

**Dénivelé négatif :**

300 m

**Hébergement :** Hôtel

JOUR 3

## LE PONT DE LARIANE (1990M) - LE VALLON DU LONGET : RENCONTRE AVEC LA NATURE SAUVAGE

Aujourd'hui, nous allons côtoyer un petit coin de paradis où la nature est encore préservée... Ce vallon alterne forêts et alpages et suivant notre forme, nous pourrions rejoindre le dessous du col ou bien la crête face au Pic de Château Renard connu pour son observatoire astronomique. Laissons-nous guider par le bruit du craquement de la neige sous nos pas, éblouir par l'immensité vierge et brillante et peut-être que sur les falaises environnantes, nous apercevrons un chamois ou un éterlou moins farouche.

DÉTAIL

**Marche :** 4h30

**Dénivelé positif :**

450 m

**Dénivelé négatif :**

450 m

**Hébergement :** Hôtel

JOUR 4

## LE RAUX (1919M) - PONT DU MOULIN (1849M) : UN SOMMET, LA CROIX DE CURLET (2301M)

Depuis le Raux, nous rejoignons le torrent de l'Aigue Blanche et par l'une des plus belles forêts mélangées de pins cembro et de mélèzes du Queyras, nous gagnons la croix de Curlet. Une balade le long de la crête nous offre un superbe panorama sur Saint-Véran et sur les cimes frontalières avec l'Italie. Nous terminons notre balade par une visite guidée de la commune la plus haute d'Europe: habitat typique, cadrans solaires, fontaines en bois... Images de la vie traditionnelle d'ici.

DÉTAIL

**Marche :** 4h30

**Dénivelé positif :**

480 m

**Dénivelé négatif :**

480 m

**Altitude max :** 2301 m

**Hébergement :** Hôtel

JOUR 5

## ARVIEUX (1550M) - LES CHALETS DE CLAPEYTO (2250M) : CHALETS D'ALPAGE

Cette randonnée se déroule dans le cadre grandiose de Clapeyto où beauté rime avec calme et sérénité. Nous cheminons entre petits plateaux et vallons harmonieux avant d'entrer dans un décor de carte postale où de nombreux chalets d'alpages témoignent de la vie passée !

DÉTAIL

**Marche :** 5h

**Dénivelé positif :**

500 m

**Dénivelé négatif :**

500 m

**Altitude max :** 2250 m

**Hébergement :** Hôtel

JOUR 6



## LA RUA (1880M) - SOMMET BÛCHER (2254M) : VUE À 360° SUR LE QUEYRAS

Une petite descente pour franchir le pont sur l'Aigue Agnelle et nous remontons des pentes agréables pour rejoindre le col des Prés Fromage et le sommet Bûcher. Un belvédère exceptionnel, les nombreux chalets d'alpages, un repas auprès du feu dans la bergerie du "Clot l'Henri" bref, une journée riche et inoubliable!

DÉTAIL

**Marche** : 4h30

**Dénivelé positif** :  
500 m

**Dénivelé négatif** :  
500 m

**Altitude max** : 2254 m

**Hébergement** : Hôtel

JOUR 7



## DISPERSION APRÈS LE PETIT DÉJEUNER.

Fin du séjour après le petit déjeuner. Pour les participants venus en train, transfert à la gare de Montdauphin-Guilvestre en navette locale (départ de Saint Véran à 08h15) (à réserver à l'inscription).

DÉTAIL

**Déjeuner** : libre

**Dîner** : libre

### À NOTER

- En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, le guide peut exceptionnellement modifier ce programme. Sa connaissance de la région lui permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.
- Ce voyage a été construit en collaboration avec Atalante et nos partenaires locaux, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent, vous pourriez retrouver des voyageurs de ces agences dans votre groupe.
- **Attention programmation fin d'année 2023** : les semaines comprenant les réveillons de Noël et du Nouvel An commencent exceptionnellement le samedi soir et se terminent le vendredi matin après le petit déjeuner.

# Dates & prix

## AUCUN DÉPART N'EST PRÉVU POUR L'INSTANT

(informations au 28/04/2024)

### ✓ Le prix comprend

- L'hébergement en pension complète du dîner du J01 au petit déjeuner du J07 en hôtel 2\* (base chambre double/twin à partager).
- Les transferts nécessaires au programme des randonnées.
- L'encadrement des randonnées par un accompagnateur, spécialiste du Queyras.
- La fourniture de l'équipement de sécurité, des raquettes et des bâtons.
- La taxe de séjour.
- Le transfert en minibus de la gare de Montdauphin Guillestre à l'hôtel le jour 1 et de l'hôtel à la gare le jour 7 - à réserver impérativement au minimum 7 jours avant votre arrivée
- La soirée du réveillon (pour les séjours de fin d'année)

### ✗ Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La réduction hébergement en formule chambre de 4 personnes à partager (de -75 à -110 euros par personne selon les dates de départ)
- Les frais de transport a/r jusqu'au lieu de RDV

### À payer sur place

- Les boissons et le vin pendant les repas (y compris pour le repas du Réveillon nouvel an).
- les dépenses personnelles.
- les pourboires à l'équipe d'encadrement (à votre discrétion).
- Le déjeuner du jour 1 et les repas du jour 7



### Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.



# Voyage en train

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

## + Options

- Supplément chambre individuelle : 150€ pour le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité)

Nuit supplémentaire, en chambre de 2 et en demi-pension :

- Haute saison (Vacances scolaires\*) : 95€ par personne
- Basse saison (Hors vacances scolaires\*) : 85€ par personne

Nuit supplémentaire, en chambre individuelle et en demi-pension :

- Haute saison (Vacances scolaires\*) : 120€ par personne
- Basse saison (Hors vacances scolaires\*) : 110€ par personne

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

# Détail du voyage

## NIVEAU

Séjour en étoile à partir d'un hôtel 2\*. Aucune expérience de l'activité n'est nécessaire pour participer à ce séjour. Itinéraire vallonné de 15 à 20 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 300 à 600 m en montée et/ou descente. Pas de difficultés techniques particulières. 3 à 5 heures de marche environ avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, thermos...). L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif. Les terrains abordés restent à la portée de tous et votre accompagnateur est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la balade à raquettes.

## ENCADREMENT

Notre randonnée est encadrée par un guide accompagnateur, spécialiste du Queyras.

Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Ce circuit est réalisé en collaboration avec des partenaires. Vous pouvez être amenés à voyager avec des clients venant d'autres agences.

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, nos accompagnateurs sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

## ALIMENTATION

Vous prendrez les repas du soir dans une salle de restaurant panoramique où une cuisine de tradition et variée vous réglera. Le petit-déjeuner est simple mais complet (croissant, pain, yaourt, fruits...) et les repas froids sont composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit. Un dîner « montagne » vous sera proposé durant la semaine.

## SOIRÉES DES REVEILLONS

Noël : ce soir-là, vos hôtes vous proposent un menu complet sous le signe de la magie de Noël. Service à l'assiette.

Nouvel an : Cette soirée est organisée autour d'un apéritif enrichi de nombreux « amuse-bouche », d'un buffet\* à volonté (gambas, huîtres, noix de Saint-Jacques, foie gras, viandes, fromage, desserts...) puis d'une soirée dansante. Les vins sont non compris.

\*Si les conditions sanitaires le permettent, à défaut le repas sera servi à l'assiette.

## HÉBERGEMENT

Hôtel \*\*

Très bien situé dans le village, notre hébergement bénéficie d'un panorama exceptionnel sur la vallée et les sommets environnants. Il offre tout le charme et le confort d'un petit hôtel de montagne et vous trouverez auprès de Valérie et Luc l'accueil chaleureux des gens du Sud ! Quelle que soit votre formule d'hébergement, vous bénéficierez de chambres toutes équipées de salle de bains ou douche avec wc privatif et téléphone direct. Vous pourrez encore vous éblouir des paysages tout en vous désaltérant au salon-bar doté d'une superbe cheminée et de la vue sur les sommets environnants. Pour éliminer les fatigues de la randonnée, un sauna est également à votre disposition et les plus actifs pourront utiliser la salle de gymnastique et de ping-pong.

Vos soirées pourront s'organiser, en plus de celles prévues au programme, autour du salon TV vidéo ou à la bibliothèque de style montagnard.

Nous avons choisi pour vous la formule d'hébergement en chambre de 2 personnes mais en cas d'indisponibilité, la formule chambre de 4 personnes peut vous être proposée (moyennant réduction)

**En chambre de 2 personnes** (doubles ou twins) (avec douche ou bain + WC) (draps et linge de toilette fournis) ou single selon les disponibilités.

**En chambre partagée avec 4 personnes** (avec douche + WC) (draps fournis, linge de toilette fourni). La chambre est souvent composée de deux lits bas et deux lits superposés. Pour cette formule, le ménage et le changement du linge est effectué uniquement à la fin de la semaine en fin de séjour. Attention ces chambres de 4 sont parfois mixtes hommes / femmes selon composition des groupes.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à 19h30 à l'hôtel à Saint Véran

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

### Arrivée en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillemestre, sur la ligne vers Briançon.

Informations et horaires : <http://www.oui.sncf/>

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : Ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre

- Train de jour : Ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.

- Train de jour : TGV Ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx

Arrivée à la gare italienne d'Oulx (Ligne Paris-Turin)

o À Oulx, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de 3 à 10 ans. Réservation obligatoire : [www.autocars-imberty.com](http://www.autocars-imberty.com) – 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

Nota : attention, certaines propositions d'horaires par internet vous font passer par Aix-en-Provence ou Marseille, ce qui est beaucoup plus long. Il faut bien se renseigner et privilégier les accès par les gares de Valence ou de Grenoble.

De la gare au lieu de RDV

Option comprise dans le tarif, sur réservation

Votre accompagnateur ou un responsable de l'agence vous accueille en gare à 18 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous

Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour.

Le nombre de places étant limité, tous changements devront être signalés au plus tard 72h avant votre arrivée (Soit le jeudi soir dernier délais)

#### NOTE IMPORTANTE

Au moment où nous élaborons cette fiche les horaires hiver ne sont pas encore connus. Pour information, le train Paris / Valence arrivait habituellement autour de 18 h 20.

Accès à l'hôtel lorsque vous arrivez en bus local (hors navette agence)

Arrivée à Saint-Véran environ 1 h après le départ de la gare. L'arrêt du bus est à l'entrée du village à environ 600 m de l'hébergement.

Vous pouvez utiliser la navette intra-village qui dessert les hébergements (voir avec le chauffeur) ou accéder à pieds à l'hôtel (environ 15 min de marche). Cette navette fonctionne en journée généralement entre 9 h et 16 h.

Si vous souhaitez arriver la veille du départ

Merci de nous indiquer lors de votre inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire. Nous vous logerons chez notre partenaire ou dans un hébergement proche en fonction des disponibilités.

#### 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.

2e 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 ».

3e 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 ».

4e 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 »

les équipements neige (pneus neige ou chaînes dans le coffre) sont maintenant obligatoires à partir du 1<sup>er</sup> novembre jusqu'au 30 mars.

Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le site : <https://inforoute.hautes-alpes.fr>

Accès au Queyras

De Guillestre et la D 902 direction le Queyras. Remonter les gorges du Guil pour rejoindre Château-Queyras (forteresse) et Ville-Vieille (environ 20 km). Au carrefour giratoire (maison de l'Artisanat) tourner à droite en direction de Saint-Véran. ([www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)).

Accès à l'hôtel

Lorsque vous arrivez au carrefour en aval du village (grand parking à droite de la route et magasin « La Carotto » à proximité) il vous faut emprunter la route sur votre gauche pour atteindre l'hébergement. Il est interdit d'accéder au cœur du village en véhicule, nous vous

conseillons de vous garer au parking proche de l'arrêt du bus situé à l'entrée du village à environ 150 m de l'hébergement.

#### PETITS CONSEILS PRATIQUES

Nous rappelons aux utilisateurs des GPS routiers que certains itinéraires qui leurs sont indiqués ne sont pas praticables en hiver ! En effet les grands cols alpins ne sont pas déneigés l'hiver et restent donc fermés à la circulation. Il est par exemple impossible de rejoindre le Queyras depuis Briançon par le col d'Izoard entre le mois de novembre et le mois de mai.

Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez l'hiver pour arriver dans les Hautes-Alpes, les équipements spéciaux (Pneus neige, chaînes à neige ou chaussettes ...) sont obligatoires. Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Si vous roulez avec un véhicule diesel, nous vous conseillons d'effectuer votre plein à l'approche du Queyras où vous trouverez du carburant « grand froid ». Le diesel des stations-services éloignées des montagnes est rarement adapté pour supporter les températures froides des nuits en altitude !

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58

#### Arrivée en bus

Possibilité de rejoindre le Queyras en bus depuis Marseille et Paris :

- Depuis Paris : Départs réguliers les vendredis / samedis / dimanches – 82€/trajet (Prix indicatif 2020).
- Depuis Marseille : Départs réguliers les vendredis / samedis – 40€/trajet (Prix indicatif 2020).

Ces lignes seront effectuées avec des cars Grand Tourisme de dernière génération répondant aux normes Euros 5 et 6.

Plus de renseignements et réservation directement auprès du transporteur.

[www.autocars-imberty.com](http://www.autocars-imberty.com)

## DISPERSION

Dispersion après le petit déjeuner le J07.

Pour les participants utilisant le train, transfert avec le bus local (compris dans votre séjour) en gare de Montdauphin-Guillette (départ de Saint-Véran à 8 h 15 horaire à reconfirmer)

## PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking proche de l'hôtel durant le séjour (c'est le plus pratique).

## DÉPLACEMENT

Les transferts internes sont organisés en minibus.

La journée vous ne portez que votre sac à dos (35 l minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...) + le matériel de sécurité (Pelle à neige et sonde à neige). Pour ce séjour en étoile, votre bagage principal reste dans votre chambre.

## POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

# Equipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Nous vous fournissons des raquettes à plaque TSL ainsi que les bâtons télescopiques 2 brins. Selon votre taille et votre poids, vous serez équipé d'un matériel adapté : raquettes petit tamis pour les moins de 55 kg et raquettes grand tamis si vous pesez plus de 80 à 85 kg (il ne faut pas oublier les quelques kilos du poids du sac !).

Le Queyras est un massif alpin qui nécessite de s'équiper du matériel de sécurité lorsque l'on pratique le ski de randonnée ou la raquette. Pour votre sécurité, nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) que vous porterez sur vous, accompagné d'une petite pelle à neige et d'une sonde que vous devrez loger dans votre sac à dos.

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

### ● Vêtements :

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste chaude en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, surtout en hiver car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses.

Éviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner

- 1 bonnet
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon adapté à la marche (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 1 caleçon chaud (il également être utilisé pour la soirée en refuge)
- 2 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- 1 maillot de bain pour l'accès au sauna de l'hôtel

Pour le soir à l'hébergement

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- 1 lampe frontale ou de poche

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

Le matériel indispensable

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver
- 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie

- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire et écran labial

## BAGAGES

Vous prévoirez 2 sacs :

- Un sac de voyage pour contenir l'ensemble de vos affaires personnelles. 15 kg max.
- Un sac à dos env 35L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine, et accroches sur le sac pour porter les raquettes. Pensez à un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

Dans votre sac à dos vous y glisserez :

Vêtements chauds (polaire, pantalon, bonnets et gants), vêtements de pluie, gourde, appareil photos, crème solaire et votre pique nique de la journée.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## PHARMACIE

Pharmacie personnelle (votre guide a également une pharmacie collective)

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

Avant votre séjour, préparez votre corps aux futurs efforts physiques. Si vous pratiquez un sport pendant la semaine, ne changez rien! Si vous êtes plutôt voiture, ascenseur, bureau: essayez de prendre les escaliers, de marcher une à deux heures par semaine afin de solliciter, préparer vos muscles, articulations, votre coeur aux différentes activités physiques à venir (même en niveau facile).

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Non

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.