



SKI / SNOWBOARD RANDONNEE

(Tour du massif du QUEYRAS)
SEMAINE

En itinérance avec comme point de départ, l'entrée des gorges du Guil, nous vous proposons d'effectuer le Grand tour du QUEYRAS, en faisant étape chaque jour dans un refuge de montagne différent.

Un bon moyen de vous faire découvrir ce massif reconnu comme « la Mecque de la rando » au travers des activités Ski/Snowboard de randonnée.

Les itinéraires permettent la cohabitation entre skieurs (peaux de phoque) et snowboarders (Splitboard). Loin de toute civilisation, et remontées mécaniques, vous profiterez du calme d'une nature authentique et sauvage.

Montagne, relationnel, et pédagogie sont les valeurs de notre métier. Dans une ambiance très agréable, vous serez acteur de vos progrès techniques.

Nous vous ferons profiter par la même occasion de notre savoir faire et de nos connaissances sur la sécurité, la neige et les avalanches.

Détente, Divertissement, et Développement assurés !

INFORMATIONS TECHNIQUES :

- Durée : **6 jours** de Randonnée (Ski / Snowboard) – **7 nuits**
- Activité : **Rando** Ski (peaux de phoque) / Snowboard (Splitboard)
- Environnement : **montagne – haute montagne** (évolution entre 900m et 3100m)
- Type de voyage : Itinérance de gites en refuges

- Nombre de pers : 4 à 8 pers / groupes

NIVEAU :

Niveau technique minimum requis : Etre à l'aise sur pistes rouges et noires en ski ou snowboard. Avoir déjà eu une petite expérience Hors piste.

Niveau de Condition physique requis : Etre capable de randonner à la montée 2 à 4 heures par jour, maxi. Dénivelés positifs pouvant être compris entre 500 et 1200 m/jour.

Pouvoir porter un sac à dos contenant le matériel de sécurité et de secours, le ravitaillement de la journée.

ITINERAIRE :

Jour 1 (dimanche) : : Ski de Randonnée pour une mise en jambe, à partir de **CEILLAC**, à destination du **Col GIRARDIN** (2699 m)

Le haut du domaine est atteint par les remontées mécaniques, pour finir l'ascension en peaux de phoque., à partir du lac St Anne,

Partie randonnée : dénivelé + 300m, - 1000m.

Programme de la journée : Mix randonnée et freeride

Information ou révision sur :

- l'utilisation du matériel de rando et du matériel de sécurité.
- la prise de décision dans le choix de l'itinéraire (notions neige et avalanches)
- les techniques de survie en montagne – construction d'un igloo

Transfert et nuit en gîte à Montbardon

Jour 2 (lundi) : Etape Montbardon - **Col des Près de Fromage** (2146 m) – Moline en **QUEYRAS** (1700 m)

Dénivelé + 800 m, - 450 M

Transfert et nuit en Hotel Gite à St VERAN

Jour 3 (mardi) : Etape St VERAN – **Pic de Châteaurenard** – Lac de la Blanche (2499 m)

Nuit au refuge de la Blanche

Dénivelé + 800 m

Jour 4 (mercredi) : Etape Refuge de la Blanche (2499 m) – **Col de Chamoussière** (2884) m – Refuge Agnel (2580 m)

Nuit au refuge Agnel

Dénivelé + 680 m, - 900 m

Jour 5 (jeudi) : Etape Refuge Agnel(2580 m) – **Col VIEUX (2806 m)** – Lac FOREAN et Lac EGORGEOU – L'Echalp (1701 m)

Nuit en Gite d'étape

Dénivelé + 230 m, - 1250 m

Jour 6 (vendredi) : Etape L'Echalp(1701 m) – Collet du Pelvas (2596 m) – **Col d'Urine** (2525 m) – Valpréveyre (1840 m) – Le Roux d'Abries (1735 m)

Dénivelé +900 m. -870 m

Transfert retour pour la gare de Mont Dauphin.

NB : afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par le moniteur/guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.

VOYAGE :

*** Rendez-vous :**

☛ Samedi à 16h00 devant le gare SNCF de Montdauphin Guillestre, pour un départ vers le gîte d'étape, un pot de bienvenue, présentation de l'encadrement, et installation dans les chambres.

*** Fin de séjour :**

Vendredi soir 17h00 au dernier gîte d'étape après récupération des affaires, ou 17h30 après transfert à la gare de Montdauphin Guillestre pour les personnes venues par le train.
Pas d'inquiétude ! On adapte les horaires en fonction de l'heure de départ des trains.

*** Caractéristiques du circuit :**

- Pententes moyennes avec quelques passages supérieurs à 30°.
- Les itinéraires permettent la cohabitation entre skieurs (peaux de phoque) et snowboarders (Splitboard).
- Quelques notions de randonnées recommandées.
- Enseignements des techniques de :
 - ☛ Randonnées peaux de phoque / Splitboard
 - ☛ Descente en toute neige tout terrain (hors piste)
 - ☛ Utilisation du matériel de sécurité (ARVA, pelle, sonde)
 - ☛ Choix d'itinéraires en fonctions des paramètres « neige et avalanches »
 - ☛ Survie en montagne (construction d'un igloo)
- Le circuit peut à tout moment être modifié et ajusté en fonction de la condition physique, du niveau technique des participants, et des conditions météorologiques du moment.

*** Hébergement :**

L'hébergement se fait en gîte d'étape lorsque nous faisons halte en vallée, et en refuge de montagne situés à 2500 m d'altitude pour 2 étapes dans la semaine.



*** Nourriture :**

½ pension au gîte : (petit déjeuner et repas du soir).

Panier repas pour le repas du midi.

A noter : Tous les repas et paniers repas sont élaborés dans le cadre du label « marque parc naturel régional du Queyras » avec des produits locaux.

*** Encadrement :**

Moniteurs de Ski ou guide diplômés d'état

*** Moyen d'accès :**

En train : Gare de MONTDAUPHIN GUILLESTRE

Horaires sur : www.sncf.fr/Info vente 08 36 35 35 35 infos voyageur 04 92 45 07 05

En voiture : A 2h30 d'Aix – Marseille par autoroute Val de Durance A51, via Tallard, Embrun, Guillestre.

A 2h30 de Grenoble par Col de Mans et Embrun, ou par col du Lautaret et Briançon.

BUDGET :

*** Le prix comprend :**

- ☛ L'hébergement en demi-pension (repas du soir et petit déjeuner) en Hotel-gîte, ou en refuge de montagne.
- ☛ Le pique-nique du midi,
- ☛ L'encadrement et l'enseignement par un moniteur de ski ou guide diplômé d'état,
- ☛ Les forfaits remontées mécaniques sur les domaines visités
- ☛ Le transfert aller-retour à la gare Montdauphin Guillestre
- ☛ Les transferts aller retour de la Baita aux différents sites de randonnée
- ☛ Le prêt du matériel collectif de sécurité (ARVA, pelle et sonde)

*** Le prix ne comprend pas :**

- ☛ Les assurances,
- ☛ Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous (gare de Mt DAUPHIN ou Hotel Gite)
- ☛ La location éventuelle de matériel (nous contacter)
- ☛ Les boissons au bar

*** Complément d'information tarifaire :**

Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.