



FICHE TECHNIQUE 2024 Alpes du sud - Queyras

## DECOUVERTE DU QUEYRAS

Randonnée en étoile

7 jours – 6 nuits – 5 jours de marche - *Randonnée Niveau 2*



*Une randonnée dans le Queyras, en étoile, au départ  
du petit village de Prats Hauts pour découvrir le  
Parc Naturel du Queyras.*

Bastion isolé à la frontière italienne, avec son cirque supérieur dominé par le Viso et ses vallées où s'unissent cile méridional et fraîcheur des montagnes, le Queyras abrite Saint Véran, plus haute commune d'Europe. Perdu au cœur du Parc Régional, sur le clos ensoleillé de Prat Haut, le chalet vous garantit l'isolement et le calme nécessaire après vos randonnées. C'est une véritable immersion au cœur de ce haut pays que nous vous proposons de partager. Votre séjour sera axé sur la découverte des montagnes, des alpages, des lacs d'altitude, des villages typiques, mais aussi de cette flore très riche qui caractérise le pays.

## Les points forts de ce parcours

Le confort du chalet et un espace bien être gratuit.  
Des repas de qualité issus de produits locaux.  
Les plus beaux panoramas du Queyras.

# PROGRAMME

## Jour 1 : **Accueil à Prats Hauts**

Accueil à partir de 17 heures à votre hébergement. Si vous arrivez plus tôt dans l'après-midi, balade libre possible dans le village ou sur l'ancien canal de Pierre Grosse. Présentation du séjour vers 19 heures puis dîner.

Toutes les informations sur l'accès dans la rubrique « accueil » de la fiche technique.

*Hébergement : chalet.*

*Repas inclus : dîner.*

*Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.*

## Jour 2 : **La Croix de Curlet**

Départ pour un des plus beaux belvédères sur Saint Véran, plus haut village d'Europe : les granges de Lamaron. Au départ du Pont du Moulin, au bas de Saint Véran, montée en sous bois, puis passage auprès des granges de Lamaron. Arrivée à la Croix de Curlet pour un pique-nique, face au village de Saint Véran. Variante supplémentaire possible vers Cascavelier pour les plus courageux.

*Temps de marche : 4 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 450 m.*

*Dénivelée négative : - 450 m.*

*Hébergement : chalet.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.*

## Jour 3 : **La frontière italienne, le col Lacroix**

Au départ du dernier village français vers la frontière du Haut Guil, nous gravirons le col Lacroix, passage très utilisé par nos anciens pour les échanges entre Piémontais et Queyrassins. Montée en forêt puis, parmi les rhododendrons, jusqu'au col frontalier. Descente ensuite par le village de la Monta.

*Temps de marche : 5 heures environ.*

*Dénivelée positive : + 600 m.*

*Dénivelée négative : - 600 m.*

*Hébergement : chalet.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.*

#### Jour 4 : **Balade en altitude vers les lacs de l'Eychassier**

Au départ du refuge du col Agnel, une des routes carrossables les plus hautes d'Europe, nous partirons vers l'intime col de l'Eychassier. De là, les plus courageux pourront monter en direction du pic Foréant, véritable promontoire sur les hauts massifs alpins. Descente ensuite vers les lacs du même nom, puis passage au-dessus du lac Foréant pour rejoindre le col Vieux.

*Temps de marche : 5 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 650 m.*

*Dénivelée négative : - 650 m.*

*Hébergement : chalet.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.*

#### Jour 5 : **Souliers - Col de Tronchet - Crêtes de Glaisette**

Au départ du petit hameau pastoral de Soulier, nous remontons dans les alpages en direction du col Tronchet, en plein cœur du Queyras calcaire. Selon le rythme, un détour par le lac Soulier pourra permettre une pause pique-nique rafraîchissante. Descente ensuite par la crête de Glaisette, avec une vue imprenable sur les villages environnants. Retour à Souliers par le lac de la Roue et le canal d'arrosage de Souliers.

*Temps de marche : 6 heures environ.*

*Dénivelée positive : + 850 m.*

*Dénivelée négative : - 850 m.*

*Hébergement : chalet.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.*

#### Jour 6 : **Alpages de Clapeyto**

Au départ de Brunissard, dernier hameau avant le fameux col de l'Izoard, nous prendrons la direction du plus remarquable hameau d'alpage du Queyras. Véritable havre de paix avec des décors qui rappellent ceux des histoires de notre enfance. Passage aux différents chalets puis montée vers le col de Néal et sa foison de petits lacs bordés de linaigrettes. Descente sur Brunissard par une grande boucler en alpage.

*Temps de marche : 6 heures environ.*

*Dénivelée positive : + 700 m.*

*Dénivelée négative : - 700 m.*

*Hébergement : chalet.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.*

## Jour 7 : **Fin du séjour**

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.

*Repas inclus : petit déjeuner.*

*Repas non inclus : déjeuner - dîner.*

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 12/12/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

**Les heures de marche s'entendent arrêts compris (sauf pause de midi et autres pauses contemplatives) et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.**

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

*Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...*

# INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

## NIVEAU PHYSIQUE

**Randonnée Niveau 2** : 4 à 6 heures de marche par jour avec des dénivelés positifs ne dépassant pas les 650 m par jour. Le nombre de kilomètres peut varier entre 8 et 17 km selon la nature du terrain (plat ou montagne ; beaucoup de pistes ou beaucoup de sentier etc..). Ce sont des randonnées accessibles à toute personne effectuant environ 1 séance de sport par semaine en plus d'avoir l'habitude de marcher. Le type de terrain sur lequel s'effectuent les randonnées peut être varié : pistes, chemins ou encore sentiers. L'hébergement lors de ces randonnées pourra s'effectuer soit en hôtel, soit en gîte voire même en refuge. Ce choix d'hébergement sera alors fait uniquement pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements. Il sera donc primordial de bien vérifier cet aspect pratique quand vous choisirez votre voyage.

**Quelques précisions pour cette randonnée** : Randonnée de 4 à 6 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 400 à 600 m (sauf pour le jour 5 où le dénivelé atteint 850 m) en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 15 à 20 km.

Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Randonnées sur sentiers bien tracés et terrain varié faciles de moyenne montagne.

## PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas.

Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites. Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et/ou des antalgiques !!

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500 m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

En langage de montagnard on indique le niveau d'une randonnée en heure de marche mais aussi en dénivelée. La randonnée en montagne diffère donc de la randonnée dite « classique ». La dénivelée est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée. Moins la pente est raide sur le terrain et plus il faudra compter de temps pour effectuer le dénivelé positif indiqué. Par exemple, un dénivelé positif de 500 m en terrain plat demandera plus de temps qu'un dénivelé de 500 m en terrain pentu... ces paramètres sont à prendre en compte lorsqu'on regarde le niveau d'une randonnée...

## LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage ... le trek et la montagne c'est aussi ça... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !...

Vous allez vivre durant sept jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

## L'HÉBERGEMENT

**6 nuits en chalet à Prats Haut**, en chambre double ou twin à partager.

**Chalet à Prat Hauts** : chalets montagnards typiques, exposés plein sud dans un petit hameau bordant une magnifique forêt de mélèzes au coeur du Parc Naturel du Queyras.

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. Egalement plusieurs salons et bibliothèque, terrasses plein sud, parking à proximité.

**L'hébergement se déroule 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 « standart » (avec supplément)** : Il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privatifs sans balcons avec vue montagne arrière.

Supplément pour le séjour

**Chambre de 2** : + 60 €/personne.

**Chambre individuelle** : + 80 €/personne.

**Hébergement en chambre « confort » (avec supplément)** : Il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privatifs, balcon et vue vallée.

Supplément pour le séjour :

**Chambre de 2** : + 120 €/personne.

**Espace bien-être** : Sur place, un espace SPA gratuit est à votre disposition 2 jours dans la semaine ; le maillot de bain est obligatoire pour l'accès au baignoire à remous, hammam et sauna.

8

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail [info@viamonts.com](mailto:info@viamonts.com)

Fiche technique « Découverte du Queyras » Réf : fra49523



**Massages** : Différents types de massages possibles (à réserver et à régler sur place) : Californien, Suédois, Lomi-Lomi, également des séances de réflexologie plantaire.

## LE PORTAGE DES BAGAGES

Sur ce séjour, vous êtes en étoile. Vous n'avez donc pas à porter vos affaires car votre bagage reste à l'hôtel. Pas de sac à dos volumineux à porter. Vous devez prévoir un petit sac à dos afin de pouvoir y glisser le pique-nique, la gourde, quelques vêtements, la crème solaire, l'appareil photo...

## LES TRANSFERTS

Les transferts sur place pour le départ des randonnées se feront avec les véhicules personnels des participants. L'accompagnateur pourra prendre en charge dans son minibus les randonneurs non véhiculés.

## LA NOURRITURE ET L'EAU

**Pour les boissons**, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin au chalet.

**Les petits déjeuners** sont pris tous les matins au chalet ; ils sont complets, avec pain, fromage du Queyras, fromage frais des Hautes Alpes, salade de fruits, confitures et miel maison, jus de fruits fabriqués au chalet...

**Les pique-niques** sont composés d'une salade différente chaque jour, charcuterie de montagne, fromage du Queyras, pâtisserie maison, fruits chocolat, barres de céréales...

**Les dîners** sont préparés chaque jour par « les patrons », à base de produits locaux : fromage du Queyras, confitures et pâtisseries maison, pain maison fabriqué avec de la farine « bio » issue de la ferme familiale, miel produit sur la ferme, jus de pomme fabriqué au chalet avec des pommes du verger familial...

## Régimes particuliers

Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, les laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

En fonction de l'exigence de votre régime, un supplément pourra être appliqué (de 3 à 5 €/repas).

## L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

## MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective, nécessaire pour pique-nique, bâtons de marche.

## RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le jour 1 à partir de 17 heures à votre hébergement où vous seront délivrées vos chambres. Votre accompagnateur vous présentera le séjour vers 19 heures.

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

## ACCUEIL

Si vous arrivez en train jusqu'à la gare de Montdauphin, transfert jusqu'à Molines (arrêt Gare Routière Ville Vieille) par navette régulière (navettes ZOU) et nous vous emmenons au chalet (2,5 km).

Renseignements : [www.zou.maregionsud.fr](http://www.zou.maregionsud.fr)

Il arrive qu'en début ou fin de saison (avant le 25 juin 2024 et après le 31 août 2024), le service de navette ne soit pas opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9 heures, une à 18 heures 30 le dimanche (coût : 10 €, réservation obligatoire par mail : [info@viamonts.com](mailto:info@viamonts.com) ou par téléphone : 05 61 79 33 49).

Si vous arrivez en voiture il faudra vous garer sur le parking de l'office de tourisme de Château Ville Vieille. Nous ferons trois navettes pour vous amener à l'hébergement dans la journée : 16 heures, 17 heures et 18 heures. Il faudra obligatoirement nous appeler une fois arrivé sur le parking.

Si vous n'êtes pas hébergé au chalet durant votre séjour et que vous arrivez en train, vous recevrez une information complémentaire dans votre convocation quant au nom de la navette où devrez descendre pour rejoindre votre hébergement.

### Accès en train

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

De la gare de Montdauphin à la gare routière de Ville Vieille, correspondance avec des navette régulières « Zou ma région sud »

*Site internet* : <https://zou.maregionsud.fr>, nous viendrons avec une navette privative vous récupérer à Ville Vieille pour vous amener à l'hébergement. Un petit déjeuner et un casse-croûte pourront vous être préparés sur place ; l'accès aux chambres ne se faisant qu'en milieu d'après-midi.

Train de jour de Paris à Montdauphin : Ligne TGV de Paris (gare de Lyon) à Valence puis ligne TER de Valence à Montdauphin. Pour les arrivées en matinée jusqu'en milieu d'après-midi : de la gare de Montdauphin à la gare routière de Ville Vieille, correspondance avec des navettes régulières « Zou ma région » *site internet* : <https://zou.maregionsud.fr>, nous viendrons avec une navette privative vous récupérer à Ville Vieille pour vous amener à l'hébergement.

### Accès en voiture

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre :

- Via Gap
- Via le col du Lautaret et Briançon.

Renseignez vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents

Sites internet : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ; [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

### Retour en train

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

De « Molines : route de Saint Véran » à la gare de Montdauphin, correspondance avec des navettes régulières « Zou ma région sud »

Site internet : <https://zou.maregionsud.fr>.

Train de jour de Montdauphin à Paris : Ligne TER de Montdauphin-Guillestre à Valence puis TGV de Valence à Paris (gare de Lyon). De Molines - Route de Saint Véran à la gare de Montdauphin-Guillestre, avec des navettes régulières « Zou ma région sud » (voir horaire sur <http://zou.maregionsud.fr>).

## LE PRIX

### Le prix comprend

L'encadrement.

L'hébergement en pension complète sauf les boissons.

Les frais de réservation et d'organisation.

Les taxes de séjour.

### Le prix ne comprend pas

Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous.

L'assurance individuelle.

Les boissons.

Les frais de dossiers (18 €/personne ou par couple ou par famille).

D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

## OPTIONS

Hébergement en chambre « standart » en chambre de 2 : 60 €/personne.

Hébergement en chambre individuelle : 80 €/personne.

Hébergement en chambre « confort » en chambre de 2 : 120 €/personne.

Départ assuré à partir de 2 participants, groupe limité à 15 participants.

## LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :  
Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.

Dépliant de votre assurance voyage « Européenne d'assurance » reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + n° de téléphone).

## SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

## TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

### PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...).

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...).

Pansements hémostatiques (type Coalgan).

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

## **CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE**

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

## **MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE**

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

## **ANTIBIOTIQUES**

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

## **TRAITEMENT DES ALLERGIES**

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

## **TRAITEMENT DE L'EAU**

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

# VOS BAGAGES

## Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
  - 1 foulard.
  - 1 bonnet et/ou bandeau.
  - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
  - 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues.
  - 1 veste en fourrure polaire.
  - 1 short ou bermuda.
  - 1 pantalon de trekking.
  - 1 pantalon confortable pour le soir.
  - 1 veste style Gore-tex, simple et légère.
  - 1 cape de pluie.
  - 1 sur-pantalon imperméable (facultatif).
  - 1 maillot de bain.
  - Des sous-vêtements.
  - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
  - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
  - 1 paire de sandales ou paire de chaussures détente pour le soir.
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

## Équipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 lampe frontale (facultatif).
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent.
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).

- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl
  - Boules Quiès (facultatif).
  - Papier toilette.
  - Crème solaire + stick à lèvres.
- Petite cuillère et couteau pour les pique nique.

### 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...).
- Répulsif anti-moustiques. (facultatif).

## VOTRE SÉCURITÉ

Évitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc....) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc....). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.



Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

## BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

## RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos guides, accompagnateurs et partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

## LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS TREKKING DANS LES ALPES

### LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

## CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable et de faire votre toilette (si vous en avez envie) en aval des refuges et loin des points d'eau.

Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez-les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

## LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrons ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !

## AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euros.

Vous pourrez acheter tout ce que vous voudrez sur les villages que vous traverserez.

### POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

## ÉLECTRICITÉ

Il y aura de l'électricité au chalet. C'est là que vous pourrez recharger votre téléphone portable et votre appareil photo.

## COVOITURAGE

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur

*Le site internet :* [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

## EN SAVOIR UN PEU PLUS

### PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux valeurs environnementalistes de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.

Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal... Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.

Émerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelles.

Mélèzes, pins cembro et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan...

## BIBLIOGRAPHIE

« Parc Naturel Régional du Queyras » aux éditions Gallimard.

« *L'autre versant* » aux éditions Hesse.

Dans la remarquable collection « *les cahiers du patrimoine* », aux éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec des spécificités du patrimoine local (*Dentelles du Queyras et des vallées voisines*, *Ceillac au fil du temps*, *Fort Queyras*, *Cadrans solaires du Queyras...*).

Quelques ouvrages rédigés par des anciens du pays évoquent également la vie de la région, hier et aujourd'hui, à l'image des livres de Céleste Fournier aux éditions du Queyras, des mémoires de Philippe Lamour, personnage emblématique du Queyras, intitulées « *Le Cadran solaire* », ou du recueil de souvenirs « *Les pieds en Queyras* » d'Albert Borel.

Enfin, pour les amateurs de littérature, les vallées queyrassines ont servi de cadre à de nombreux romans. Citons par exemple « *Les Hauts Pays* » de Philippe Lamour, les romans de Raymonde Meyer-Moyne ou, pour la période actuelle, « *le dernier refuge* » de Nicolas Crunchant.

## CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 3537ET et

Carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

## PHOTOS

Vous faites de belles ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour dans le Queyras ?... Vous désirez enchaîner avec une autre randonnée ?... Faites nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous vous proposerons différentes formules.

## EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

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 le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

**Option 1 : ANNULATION Confort** : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.  
Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

**Option 2 : PROTECTION SANITAIRE** : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain.  
Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

**Option 3 : MULTIRISQUE Confort** : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

*La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.*

**Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :**

**Option 4 : GARANTIE DES PRIX** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

**Option 5 : SPORTS ET LOISIRS** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

**Option 6 : PROTECTION SANITAIRE** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

**Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB** : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

*La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.*

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

## POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site Internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte

## SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.



*Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :*

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

**ALORS NE TARDEZ PAS ... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.**

#### **EN CAS D'URGENCE ABSOLUE**

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

**Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.  
Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :**

- Nous appeler au : 05 61 79 33 49
- Nous demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone.
- Nous contacter par mail : [info@viamonts.com](mailto:info@viamonts.com)
- Nous contacter via le site internet : [www.viamonts.fr](http://www.viamonts.fr)
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés  
31800 SAINT-GAUDENS