

SEJOUR BIEN ETRE ET RAQUETTES A SAINT VERAN (QUEYRAS)

La Chalp de Saint Véran, commune rurale située dans le Parc Naturel du Queyras, sera notre pied à terre durant toute la semaine. Au programme **les plus belles randonnées du Queyras; un séjour en étoile** proposé dans un hôtel **chaleureux et familial où l'équipe de François et Félicie sera prête à vous choyer, vous chouchouter pour que vous puissiez repartir en grande forme pleinement ressourcés.

Lieu : QUEYRAS - HAUTES ALPES

Durée : 7 jours/6 nuits

Dates : du dimanche 30 janvier 2022 au samedi 5 février 2022

Niveau : MOYEN

Hébergement : en HOTEL ** en chambre de 2 ou de 4 Site : <https://www.labaitaduloup.com>

Groupe : de 5 à 12 personnes

Portage : vos affaires de la journée

Rendez vous : dimanche 30 janvier fin de journée à la Chalp de St Véran à la Baïta du Loup
Si vous arrivez en train me contacter pour réserver une navette pour le Queyras
Séparation samedi 5 février en matinée.



PRIX : **TOUT COMPRIS** en pension complète (y compris le matériel : Raquettes, bâtons, DVA, pelle sonde) en chambre de 2 : 840 € par personne en chambre de 4 : 810 €

Le prix comprend :

- l'encadrement par une AEM diplômée
- la pension complète du jour 1 (repas du soir compris) au jour 7 (petit déjeuner compris)
- Les repas du petit déjeuner et du soir seront pris à l'hébergement
- Les piques niques de midi seront froids.
- Le prêt du matériel (raquettes, bâtons, DVA, pelle, sonde)
- Les déplacements pendant le séjour en navette pour accéder aux randonnées

Le prix ne comprend pas :

- votre déplacement pour arriver au lieu de rendez vous
- l'assurance complémentaire Annulation-Interruption de séjour-perte de bagages-rapatriement
- les boissons et dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend : »

PROGRAMME

Dimanche 30 janvier :

accueil à la Baïta du Loup en fin de journée.(1780m)

Lundi 31 janvier : LE BOIS DES AMOUREUX (1780 m)

Pour notre première journée que de la descente !
De St Véran à Ville Vieille puis nous remontons en navette.

Déniv- 400 m Temps de marche :4 heures 30





Mardi 1er février : LA CRETE DE CURLET (2400 m)
Au départ de l'hôtel, nous montons dans le bois du Moulin.

Vue superbe sur le village de St Véran et les sommets alentours (Les Toillies, Caramantran, Les Marcelettes)
Déniv+ : 650 m Déniv- : 650 m
Temps de marche : 4 heures 30

Mercredi 2 février: SOMMET BUCHET (2254m)

Transfert à la Rua. Un des sommets les plus faciles du Queyras. LE belvédère au cœur du Queyras !!
Traversée par la chapelle St Simon et retour à l'hôtel.
Déniv+ : 650 m Déniv- : 650 m
Temps de marche : 5 heures



Jeudi 3 février : LE COL DE LONGET (2701m)

Transfert au Pont de Lariane dans la vallée de l'Aigue Agnelle. Du col le panorama sur la vallée de la Blanche est magnifique. Vue sur les sommets de plus de 3000 m ; les Toillies, la Tête du Longet, le pic de Château Renard...
Déniv+ : 700 m Déniv- : 700 m Temps de marche : 5 heures

Vendredi 4 février : LE BELVEDERE DU VISO (1894m)



Transfert jusqu'à l'Echalp (1701m) :
Nous remontons un vallon magnifique pour accéder au plus beau belvédère sur le MONT VISO Aurons nous la chance d'observer les chamois... ?
Déniv+ : 350 m Déniv- : 350 m Kilomètres : 10
Temps de marche : 4 heures 30

Samedi 5 février : SEPARATION après le petit déjeuner.

Ce programme est susceptible d'être modifié pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.

Chaque SOIR vous pourrez participer à une séance d'étirements pour vous ressourcer.

Au plaisir de randonner avec vous !

Guilhemette DHOYER
Accompagnatrice en montagne, Enseignante en Yoga
Praticienne en coaching et relaxations
32 avenue de Vallouise
05120 L ARGENTIERE LA BESSEE
TEL 06 64 43 28 00
Email : dhoyer.guilhemette@gmail.com

FORMALITES

- Passeport ou carte d'identité en cours de validité
- RC chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité de randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance Rapatriement est obligatoire. L'assurance Annulation est vivement conseillé. Je peux vous proposer un contrat Europe Assistance comprenant Assistance Rapatriement Assurance annulation-interruption du séjour et bagages à 4,20 % du prix du séjour

LISTE DU MATERIEL HIVER RAQUETTES

- - sac a dos (30 litres maximum) avec sur sac
- - crème solaire
- - gourde
- - thermos (0,50 l minimum) (obligatoire, mais je peux vous en prêter un)
- - couverture de survie
- - lunettes de soleil
- - deux paires de gants (ou moufles)
- - bonnet
- - un couteau + une cuillère
- - un petit bol ou un quart en alu (pour la soupe)
- - un pantalon de montagne chaud
- - un collant thermique
- - une première couche thermique
- - une deuxième couche thermique
- - chaussettes chaudes
- - un gilet sans manche en polaire
- - une polaire chaude (ou veste en duvet)
- - veste Goretex étanche
- - chaussures de montagne étanches
- - maillot de bain (pour le sauna)
- - votre pharmacie personnelle
- - vos affaires de toilette
- - une tenue confortable pour le soir
- - **Les raquettes, bâtons et le matériel de sécurité (DVA+pelle+sonde) vous seront fournis.**

Un petit quelque chose de chez vous à partager ? A lire ? À chanter ? À écouter...

A très bientôt !