



ORGANISATEUR : François HENRION

## FICHE TECHNIQUE

### Une semaine de raquettes et de découverte du QUEYRAS – Réf : 21-RQ06

**Date : du lundi 15 février au vendredi 19 février 2021**

**Niveau physique : Moyen**

**Niveau technique : Facile**

**Nombre de personnes : 12**

**Début de validation des inscriptions : le 03 novembre 2020**

*A 2000 m d'altitude, au sein du parc naturel régional du Queyras, sur la commune de Molines-en-Queyras, se trouve un ancien relais-auberge, étape des voyageurs entre la France et l'Italie. Exposé plein sud, dans un environnement calme avec une vue panoramique sur la vallée, c'est aujourd'hui un gîte d'étape de l'association ALPAJ, affiliée à la FFCAM (Alpage-Tangente), agréée par la FFR, accessible par la route,*

*L'organisation du séjour est effectuée par l'Association ALPAJ.*

*Participation de professionnels à l'encadrement. Raquettes, bâtons, DVA/pelle/sonde fournis.*

#### **Dimanche 14 février**

Rendez-vous à la **gare de Mont-Dauphin-Guillestre à 21h40.**

Le voyage jusqu'à Mont-Dauphin-Guillestre est à la charge et à l'initiative de chacun.

Il est recommandé d'avoir pris son repas du soir dans le train.

Une navette vous emmènera jusqu'à Molines-en-Queyras, hameau de Fontgillarde, où vous passerez la nuit (dortoirs de 2 à 4 lits) (apporter un duvet personnel et sa serviette de toilette). Les matelas seront équipés d'un drap et les taies d'oreillers d'une housse, en application des conditions sanitaires des gîtes et refuges.

Pour une arrivée à une autre heure, contacter l'organisateur par mail ([alpaj2@orange.fr](mailto:alpaj2@orange.fr)).

Vous serez hébergés en pension complète au gîte Alpage-Tangente (petit-déjeuner, pique-nique de midi et repas du soir).

## Samedi 20 février 2021

Une navette vous ramènera à la **gare de Mont-Dauphin-Guillestre pour 12h00**. Cependant, un autre horaire pourra être pris en compte en fonction des nécessités des uns et des autres.

Le voyage de retour à partir de Mont-Dauphin-Guillestre est à la charge et à l'initiative de chacun.

### Programme

Cinq jours en étoile sur les raquettes pour découvrir les vallées et sommets du Queyras. Encadrement par des professionnels. Le choix des objectifs sera fait en fonction du niveau des participants et des lieux déjà connus par les uns et les autres.

La semaine est accessible aux personnes en bonne condition physique ayant déjà pratiqué la randonnée pédestre en montagne (y compris aux débutants à raquettes).

Une découverte du Queyras et du milieu montagnard sera au cœur des activités.

### Equipement indispensable

*Ces cinq jours sont « en étoile », c'est-à-dire que vous pourrez laisser des affaires au chalet. Il faudra seulement avoir un sac à dos pour la journée.*

- chaussures de moyenne montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et plusieurs paires de chaussettes de rechange).
- guêtres (sauf si le bas du pantalon est suffisamment imperméable).
- gants chauds et imperméables.
- bonnet.
- sous-vêtements chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration).
- vêtement chaud (type veste polaire).
- vêtement imperméable et coupe-vent (type veste Goretex).
- pantalon de randonnée hivernale.
- gourde ou thermos.
- sur-sac (pour le sac à dos) et sacs plastique (pour emballer les affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- masque de ski (en cas de tempête de neige ou brouillard)
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour le soir et le train
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)

### et pour le soir :

- duvet
- nécessaire de toilette avec serviette légère
- bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

**Participation aux frais : 455 €** par personne.

**Cette somme comprend** : Les divers trajets en navette, six nuitées avec petits-déjeuners, cinq pique-niques de midi et cinq repas du soir, la location des raquettes, bâtons et matériel de sécurité, les prestations des accompagnateurs en montagne professionnels, les frais du CAF Île de France.

**Cette somme ne comprend pas** : Le voyage aller-retour jusqu'à Mont-Dauphin-Guillestre.

La demande d'inscription n'est prise en compte qu'après le versement de **455 €** en ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France (paiement possible dès la parution de la fiche technique). Il est possible d'effectuer le versement en deux fois (contacter le secrétariat).

Il existe une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demander au secrétariat pour plus d'informations.

Lire aussi [les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie](#).

Dans le cadre des règles sanitaires, le port du masque est impératif dans le centre. Des restrictions du nombre de personnes est mis en place dans les salles communes. Le respect des gestes barrières s'impose.

Bon séjour dans le Queyras !