

## Une semaine de raquettes et de découverte du Queyras

Organisateur : François HENRION (contact : [alpaj2@orange.fr](mailto:alpaj2@orange.fr))

Du lundi 6 mars au vendredi 10 mars 2023

Niveau physique: moyen / Niveau technique : facile

Raquettes en étoile, hébergement en gîte

Participation aux frais : 485 euros, 12 places organisateur compris

Validation des inscriptions : 1<sup>er</sup> décembre 2022



A 2 000 mètres 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 vue panoramique sur la vallée, c'est aujourd'hui un gîte d'étape de l'association ALPAJ (affiliée à la FFCAM, agréé par la FFR), accessible par la route (Alpage-Tangente).

Au programme : cinq jours en étoile sur les raquettes pour découvrir les vallées et sommets du Queyras. Le choix des objectifs sera fait en fonction du niveau des participants et des lieux déjà connus par les uns et les autres. Le niveau sera moyen avec une accessibilité aux débutants en bonne condition physique ayant déjà pratiqué la randonnée pédestre.

L'organisation du séjour est effectuée par l'Association ALPAJ. Participation de professionnels à l'encadrement.

### **Randonnées possibles :**

Nous pourrons marcher dans le calme ouaté de la forêt de mélèzes enneigés, traverser des ruisseaux gelés ou profiter de vues lointaines grandioses. la découverte du Queyras et du milieu montagnard sera au cœur de nos activités.

Ces parcours sont accessibles au minimum aux personnes en bonne condition physique pratiquant régulièrement la marche. Même si l'on est débutant à raquettes, il est recommandé d'être familiarisé avec la randonnée pédestre en montagne.

### **Dimanche 5 mars 2023**

RDV à la gare de Mont-Dauphin-Guillestre vers 21h00 (l'horaire précis sera communiqué ultérieurement). Pour une arrivée à un autre horaire, contacter l'organisateur par mail : alpaj2@orange.fr

Le voyage aller 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 nous amènera jusqu'au gîte à Molines-en-Queyras, hameau de Fontgillarde, où nous passerons la nuit (dortoirs de 2 à 4 lits). Les matelas seront équipés d'un drap et les taies d'oreillers d'une housse, en application des conditions sanitaires des gîtes et refuges.

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

### **Samedi 11 mars 2023**

Une navette nous 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.

### **Participation aux frais : 485 € 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 (DVA, pelle et sonde), les prestations des accompagnateurs en montagne professionnels, les frais administratifs du CAF Ile-de-France.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Mont-Dauphin-Guillestre, les dépenses personnelles.

L'inscription est effective, dans la limite des places disponibles, après versement de 485 € en ligne ou auprès du secrétariat du club selon les modes de paiements proposés. L'échéancier de prélèvement sera :

- 250 € à l'inscription
- solde le 10 janvier 2023

Il existe une assurance annulation : contacter le secrétariat pour toute précision.

### **Equipement indispensable :**

Ces cinq jours sont en étoile c'est-à-dire que nous pourrons laisser des affaires au chalet. Il faudra seulement avoir un sac à dos pour la journée.

- chaussures moyennes montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs en plastique pour les protéger et quelques 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)
- lampe 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 :

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

Le respect des gestes barrière s'impose.

### **Inscription**

Dès la parution de cette fiche, vous pouvez faire une demande d'inscription. Cette demande ne sera prise en compte qu'après votre règlement selon les règles de priorité définies par le club si le nombre de demandes est supérieur au nombre de places disponibles. [Vous pouvez consulter les règles de remboursement en cas d'annulation et souscrire une assurance annulation lors de votre demande d'inscription.](#)

### **Vous voulez davantage de précisions ?**

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription [sont disponibles sur le site internet du club](#) ou auprès du secrétariat.

### **À bientôt !**

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Rédigé en novembre 2022.