

## **Queyras en ski de randonnée nordique**

**Hébergement en gîte en chambre partagée ou en chambre confort et une nuit en refuge, en pension complète, 7 jours, 6 nuits, 5 jours de ski de randonnée nordique**



Dans le cadre paisible et sauvage du Queyras, nous t'invitons à découvrir cette forme de glisse douce et respectueuse de l'environnement. Le ski de randonnée nordique permet une immersion totale dans la nature. C'est le ski « écolo » par excellence. Ce stage unique est une opportunité pour s'initier ou se perfectionner dans cette pratique ancestrale. Nous commençons la semaine en enseignant les techniques fondamentales du ski de randonnée nordique. La deuxième partie du stage est dédiée à l'aventure pure. Un petit raid palpitant nous attend, un itinéraire qui traverse des paysages à couper les ouffle, reliant le Queyras au Piémont italien. Découverte des sensations authentiques de cette discipline, loin des foules et du bruit, au cœur d'une nature préservée, sous l'immensité des cieux d'hiver.

Les points forts

- Pratique encadrée du ski de randonnée nordique
- Immersion sauvage au cœur du Queyras
- Nuit dans un refuge authentique

**Jour 1 :**

### **ACCUEIL ET PRÉSENTATION DU SÉJOUR**

Accueil à partir de 16h30 dans le chaleureux chalet La Vie Sauvage à Prats-Hauts, situé au cœur du Queyras. Dès ton arrivée, l'atmosphère conviviale s'installe. Le soir, lors d'un pot d'accueil, nous dévoilerons le déroulement de la semaine à venir, les paysages que nous allons explorer et les défis que nous relèverons ensemble en ski de randonnée nordique. Nous partageons ensuite un délicieux dîner, parfait pour commencer l'aventure dans la bonne humeur.

**Jour 2, 3 et 4 :**

### **LA TECHNIQUE DU SKI DE RANDONNÉE**

Ces trois journées sont dédiées à l'apprentissage et au perfectionnement du ski de randonnée nordique. Nous évoluons sur des itinéraires magnifiques autour de la vallée d'Arvieux ou dans celle du Haut Guil, des terrains idéaux pour maîtriser les subtilités de cette discipline. Les paysages changeants et grandioses qui nous entourent rendent chaque étape encore plus exaltante. Que l'on soit débutant ou déjà initié, nous avançons à notre rythme, en profitant pleinement de la nature sauvage et préservée du Queyras.

**Jour 5 et 6**

### **RAID EN REFUGE**

Le jeudi matin, nous partons pour un raid de deux jours en pleine montagne. Nos sacs bien chargés, nous gravissons les hauteurs pour trouver des terrains de jeu encore plus majestueux. Ces deux jours sont une véritable immersion dans l'univers sauvage du Queyras, où la solitude et la beauté des lieux nous entourent. Le raid nous mène à travers l'un des plus beaux itinéraires du massif, loin des foules, où chaque virage en ski de randonnée nordique nous rapproche un peu plus du silence et de l'immensité. Nous passons la nuit dans un refuge de montagne, niché dans les hauteurs, dans une ambiance de pure convivialité. Le vendredi après-midi, après avoir redescendu les pentes enneigées, un transfert nous ramène à Prats-Hauts pour une dernière nuit au chalet.

# Séjour accompagné Queyras en ski de randonnée nordique

## Jour 7

### PETIT-DÉJEUNER ET FIN DU SÉJOUR

Après un dernier petit déjeuner partagé, le séjour touche à sa fin. Nous profitons ensemble des derniers instants dans ce cadre idyllique, en prodiguant nos derniers conseils pour prolonger l'expérience de la montagne dans tes futures escapades. Tu repartiras avec des souvenirs impérissables du Queyras et de tes aventures en ski de randonnée nordique

**NIVEAU** : Ce séjour s'adresse à des skieurs réguliers, il n'est pas indispensable d'avoir déjà pratiqué du ski de randonnée nordique, mais les notions de bases sont indispensables.  
Bonne condition physique nécessaire. Maîtrise des problèmes d'équilibre en descente.

**CIRCUIT** : séjour en étoile avec un mini raid au refuge de la Blanche.

Ce programme peut être modifié par ton accompagnateur pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau de chacun et des conditions météorologiques et interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf si le séjour est annulé pour cause de très mauvais temps.

Pour profiter pleinement de ton séjour, nous te conseillons d'entretenir ta forme une fois par semaine en marchant 15kms environ, avec si possible un parcours avec un dénivelé positif ou en pratiquant une activité sportive régulière

## INFORMATIONS PRATIQUES

**DATES** : de décembre à mars

**ACCUEIL** : RDV à partir de 16h30 à l'hébergement à Prats Hauts. Accueil par ton accompagnateur, installation et présentation du séjour vers 19h00.

**DISPERSION** : Séparation et fin du séjour le jour 7 après le petit déjeuner

**HEBERGEMENT** : Chalets montagnards typiques dans un petit hameau bordant une magnifique forêt de mélèze au cœur 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 permet la détente. Dans la salle à manger rustique, une grande cheminée anime les repas traditionnels et copieux. Également plusieurs salon et bibliothèque, terrasses plein sud, parking gratuit à proximité.

Type d'hébergement :

Hébergement en chambre à partager : il s'agit de chambres douillettes non-mixtes, avec sanitaires privés, à partager pour 3 ou 4 personnes.

Hébergement en chambre de deux "standard" : il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privés, situées dans le chalet historique de La Vie Sauvage. Supplément pour le séjour de 60€ par personne.

Hébergement en chambre de deux "confort" : il s'agit de chambres spacieuses à la décoration épurée, avec sanitaires privés, situées dans le nouveau chalet de La Vie Sauvage. Supplément pour le séjour de 120€ par personne

Chambre individuelle : chambre avec un lit simple, avec sanitaire privé. Supplément pour le séjour de 80€ par personne

Espace bien-être : Sur place, SPA à disposition 2 jours dans la semaine, maillot de bain obligatoire pour l'accès au bain à remous, hammam et sauna

**RESTAURATION** : Repas préparé chaque jour par "les patrons", à base de produits locaux. Pique-nique composé d'une salade différente chaque jour, charcuterie de montagne, fromage du Queyras, pâtisserie maison, fruit, chocolat, barres de céréales ...

**ENCADREMENT** : par un moniteur de ski de fond diplômé d'état

**TRANSFERTS INTERNES** : Les transferts prévus au programme sont assurés en minibus privé.

**PORTAGE DES BAGAGES** : Pas de portage de bagages. Tu dois conditionner l'ensemble de tes affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

Le sac à dos : Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il te sera utile pour le transport de tes affaires

## Séjour accompagné Queyras en ski de randonnée nordique

personnelles durant la journée. Tu porteras tes affaires pour la nuit en refuge.  
Le grand sac de voyage souple : Il doit contenir le reste de tes affaires.

**MATERIEL FOURNI** : Skis de randonnée nordique (skis de fond, plus larges avec carres et écailles)  
Peaux de phoque - Bâtons - Chaussures de ski - Matériel de sécurité et trousse de premier soin collectif.

### TARIFS

#### **DATES ET PRIX : hiver 2024/2025**

#### **Tarifs : 7 jours – 6 nuits – 5 jours de ski de randonnée nordique**

A partir 800 € €/pers - en chambre partagée. Séjour du dimanche au samedi

Départ du 29 décembre : 870 €/pers

Départs du 22 décembre - 05, 12, 19 et 26 janvier - 02, 09, 16 et 23 février - 02, 09, 16 et 23 mars : 800 €/pers

Hébergement en chambre à partager : il s'agit de chambres douillettes non-mixtes, avec sanitaires privés, à partager pour 3 ou 4 personnes.

Hébergement en chambre de deux "standard" : il s'agit de chambres douillettes avec sanitaires privés, situées dans le chalet historique de La Vie Sauvage. Supplément pour le séjour de 60€ par personne.

Hébergement en chambre de deux "confort" : il s'agit de chambres spacieuses à la décoration épurée, avec sanitaires privés, situées dans le nouveau chalet de La Vie Sauvage. Supplément pour le séjour de 120€ par personne

Chambre individuelle : chambre avec un lit simple, avec sanitaire privé. Supplément pour le séjour de 80€ par personne

#### **Le prix comprend :**

- l'hébergement en chambre partagée en pension complète du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7 (pique-nique le midi)
- l'encadrement par un professionnel de la montagne
- le prêt de ski de randonnée nordique, des bâtons et du matériel de sécurité
- l'accès à l'espace bien-être 2 jours par semaine

#### **Le prix ne comprend pas :**

- les frais de dossier de 12 euros (obligatoire)
- les suppléments pour les chambres standards, confort ou chambre individuelle (ces chambres ne sont pas disponibles au refuge de la Blanche)
- l'assurance annulation et interruption de séjour
- le transport aller et retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- les boissons et les dépenses personnelles
- l'équipement individuel
- les visites et transferts non prévus au programme
- tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'le prix comprend'

**GROUPE** : Départ assuré à partir de 4 participants. Groupe limité à 12 personnes.

Ce séjour est réalisé en collaboration avec nos partenaires

#### Informations et réservation

Office du tourisme du Guillestrois et du Queyras

Maison du Tourisme

2535 route du Queyras

05350 Château Ville Vielle

+ 33 (0)4 92 46 89 31

reservation@guillestroisqueyras.com

<https://reservation.lequeyras.com>

Immatriculation IM00510009