



Tour du parc régional du QUEYRAS
5 jours/ 5 nuits : Du 5 au 10 septembre 2024
Minimum 6 participants - Maximum 8 participants

BULLETIN D'INSCRIPTION

Du 5 au 10 septembre 2024. Départ le Jeudi 5 septembre à 6H des Contamines. Minimum 6 personnes.
Date limite d'inscription le 15 août. Accompagnateur : Arnaud Brotel

Le tarif comprend : l'encadrement, la 1/2 pension dans les refuges, les pique-niques, les transferts. A votre charge : le pique-nique le jour du départ, les boissons dans les refuges.

1er participant

Nom :

Prénom :

Age : N° téléphone : Adresse mail :

.....

2è participant

Nom :

Prénom :

Age : N° téléphone : Adresse mail :

.....

TARIF : 5 jours de marche, 5 nuits en refuges gardés : **600 €**

Le prix comprend : L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé. Les demi-pensions dans les refuges. Les casse-croûte de midi. Le prix ne comprend pas les dépenses personnelles, les boissons dans les refuges.

Acompte de 100 euros par personne pour confirmer la réservation, non restitué en cas d'annulation du randonneur.

Règlement par chèque à l'ordre de l'Asccm.

Merci de faire un chèque pour l'acompte (100 euros), un chèque pour l'activité en déduisant l'acompte (500 euros) et un chèque pour l'adhésion ASCCM (25 € ou 30€ hors habitants des contamines)

Possibilité de régler en plusieurs fois.

N'oubliez pas l'adhésion à l'Asccm : 25 € (ou 30€ hors habitants des contamines)



LA PASSION DE LA VIE EN MONTAGNE

Arnaud BROTEL

Accompagnateur en montagne

180 sentier de la montagne ☐ 06 09 16 54 32

74170 Les Contamines-Montjoie arnaud.brotel@hotmail.com

Conventionné et agréé par l'éducation nationale

Grâce à des étapes journalières adaptées à tous vous prendrez le temps d'observer et de comprendre la nature à un rythme lent.

- Un autre regard sur la Nature montagnarde avec Arnaud

Tour du parc régional du QUEYRAS avec petit sac 5 jours / 5 nuits

POINTS FORTS

Situé entre le Piémont Italien, le Briançonnais et la Haute Ubaye, le parc régional Naturel du Queyras fait partie du département des Hautes-Alpes.

Cette randonnée s'effectue entre 1300 et 3000 m d'altitude. Grand espace de verdure en hauteur, le Queyras a toujours été difficile d'accès par la route.

Seule la vallée du Guil et quelques cols élevés permettent les échanges avec les vallées voisines.

Au cours de son histoire, la région a bénéficié d'un statut bien à part et encore aujourd'hui, le randonneur attentif a l'impression de pénétrer un monde différent.

Ce circuit aux airs méditerranéens, nous fait longer lacs rivières et parcourir de magnifiques forêts d'arolles et de mélèzes.

Nous marchons au rythme lent du "curieux", ce pays authentique est attachant.

Le Queyras est formé de plusieurs petits villages que nous rejoignons chaque soir, par exemple Saint-Véran un des plus haut village habité à l'année à 2000 m d'altitude.

ETAT D'ESPRIT

Arnaud, accompagnateur en montagne, est un montagnard qui a attrapé le virus de la nature, des rencontres, des ambiances et il adore le faire partager au plus grand nombre. Sa règle d'or est de randonner à un rythme lent afin de pouvoir apprécier.

CONFORT

L'assistance d'un véhicule pour acheminer vos bagages de gîtes en refuges, vous permet de réunir toutes les conditions de confort pour apprécier pleinement votre randonnée.

Un sac à dos de 40 litres vous suffit pour vos affaires du jour et le pique-nique.

Cependant la première journée, nous rejoignons un refuge perché en montagne, inaccessible en véhicule. Le 1er et le 2e jour de randonnée, nous ajouterons dans le sac à dos le drap sac, affaires de toilette et quelques changes.

REPÈRES

Départ le jeudi 5 septembre au matin des Contamines : à 6h

Arnaud peut vous covoturer dans la limite de 8 personnes.

Direction Ville-veille puis Ristolas à la roche écroulée.

1er jour : Prévoir le pique-nique du midi.

Après midi avec les affaires de toilette et de nuit. Depuis la Roche écroulée « après qu'elle soit tombée », nous avons le Mont Viso en ligne de mire pour rejoindre le refuge du même nom.

Dénivelée montée : 673

descente : 0

2e jour : Montée au col Valante (2815 m) et passage au pied du Mont Viso pour rejoindre par une longue Vallée le charmant village de Chianale en **Italie**.

Dénivelée montée : 500 m descente : 1072 m

3e jour : Retour en France à Saint-Véran par le col Blanchet sur la frontière franco-Italienne, descente vers la chapelle de Clausis pour suivre un ancien canal d'irrigation jusqu'à Saint-Véran.

Dénivelée montée : 1055 m descente : 847 m

4e jour : Départ du pont du moulin pour monter au col des Estrongues (2651 m) et à la tête de la Jacquette (2757 m) avant de descendre par le Villard à Ceillac.

Dénivelée montée : 908 m descente : 1110 m

5e jour : Montée au col du Fromage (2301 m) pour traverser vers Pré Faure et descendre sur Ville vieille où nous logeons en Gîte.

Dénivelée montée : 700 m descente : 916 m

Retour le mardi 10/09

DÉTAILS PRATIQUES

Accueil et dispersion : ville vieille.

Hébergement : Gîtes et Refuges gardés pour 5 nuits.

Repas : Dîner et petit-déjeuner en gîtes et refuges, pique-nique à midi.

Groupes : De 5 à 10 personnes par accompagnateur en montagne

Niveau **: Randonneur capable de marcher **5 à 8** heures (RYTHME LENT) et de parcourir **600 à 1500** m de dénivelée journalière, en portant un sac à dos de **5 à 7 Kg**, (affaires personnelles pour la journée + pique-nique).

Dénivelée montée moyenne : 767 m maxi : 1055 m

Descente : 789 m maxi : 1110 m

ASSURANCE : Pour la pratique de la randonnée pédestre en montagne, nous vous demandons d'être couvert par une assurance assistance rapatriement.

Vérifiez que vous êtes assurés (en général dans votre contrat vie privée familiale habitation ou responsabilité civile). Vous pouvez aussi avoir une assurance avec un club de randonnée.

Équipement nécessaire pour la randonnée en montagne: chaussures, sac...

Lieu, Heure de rendez-vous, et liste de l'équipement : envoyés dès l'inscription.

DATE : du 5 au 10 septembre septembre 2024

TARIF du séjour par personne

Total de 600,00 € par personne et pour 6 personnes minimum

Acompte de 100 euros par personne pour confirmer la réservation, non restitué en cas d'annulation du randonneur.

Ne sont pas compris :

Les boissons,



LISTE D'ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE POUR UNE RANDONNÉE AVEC PETIT SAC

Beaucoup de choses ? Non ! Beaucoup de petites choses !
(pour que votre randonnée soit la plus agréable possible)

- Des chaussures montantes pour tenir la cheville, de marche en montagne avec des semelles crantées pour éviter de glisser (location possible).
- Un sac à dos avec une sangle ventrale et une sangle de poitrine, il doit pouvoir contenir : (40 litres **minimum**, location possible).

EQUIPEMENT DANS LE SAC A DOS

- Un litre d'eau minimum dans une gourde
- Prévoir une place pour un casse-croûte qui vous est fourni. (Apporter un sac pour le pique-nique) (Les gros mangeurs s'abstenir il y en aura assez !)
- Des lunettes de soleil.
- De la crème de protection solaire (aussi pour les lèvres).
- Une casquette ou un chapeau, un foulard.
- Une veste chaude ou une veste polaire.
- Un coupe-vent ou k-way.
- Des petits gants et un bonnet. (Le froid et le vent arrivent aussi en été)
- Une cape de pluie fermée **sans pressions** en polyamide qui couvre la personne et le sac.
(Cape plus chère mais nécessaire et aussi plus solide)
- Une paire de guêtres longues.
- Un couteau et une cuillère et un gobelet.
- Une couverture de survie et fiche questionnaire santé personnelle complétée.**
- Une trousse pharmacie personnelle avec quelques pansements, double peau **Compeed** et adhésif **Strapal**. L'accompagnateur possède une trousse de secours relativement complète.
- Un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.
- une carte d'identité ou passeport pour l'étranger.

- Je peux vous prêter deux bâtons avec rondelles pour un meilleur confort. (Me prévenir avant)
- Si vous le souhaitez un petit appareil photo pour saisir la nature (piles, pellicules de rechange)
- Une paire de jumelles si vous n'avez pas peur du poids.
- Quelques feuilles de papier hygiénique peuvent être utiles !!

ÉQUIPEMENT DANS UN SAC DE VOYAGE TRANSPORTE DANS LE VÉHICULE D'ASSISTANCE

Limiter le sac à un pour deux ou un par personne de 50 litres (dimensions: 50x33x30cm)

- Un short + un de rechange
- 1 pantalon + un sur vous de type jogging ou montagne (évités les jeans ils ne sèchent pas !)
- 2 tee-shirts + un sur vous.
- 2 paires de chaussettes + une sur vous (Préférez les chaussettes à bouclettes pour éviter les ampoules)
- Je vous laisse faire pour vos sous-vêtements de rechange !
- 1 paire de baskets ou chaussures légères (Pour le soir en refuge et reposer les pieds. aaah..!)
- une lampe de poche (ou si vous avez frontale).
- Un drap sac pour le couchage et une taie, ou petit sac de couchage.
- Un pull chaud. Les couvertures sont fournies par les refuges.
- une trousse de toilette avec le minimum. (gant, serviette, savon, brosse à dents, dentifrice)
- Une paire de boules Quiès (pour ceux qui ne supportent pas de m'entendre ronfler !)

Pas d'argent, d'objets de valeur, de papiers dans le sac de voyage.

Attention au passage du contrôle de sac !

- Si votre randonnée s'effectue en dehors de votre pays d'origine demandez obligatoirement à votre caisse d'assurance maladie pour vos remboursements à l'étranger, **une carte européenne** qui vous permet de bénéficier d'une prise en charge des soins pendant un séjour en Europe.

Pour plus de conseils n'hésitez pas à me contacter, avant de faire de gros achats !



LA PASSION DE LA VIE EN MONTAGNE

Arnaud BROTEL

Accompagnateur en montagne

"La découverte, l'observation de la nature et de mon pays"

180 sentier de la montagne
74170 Les Contamines-Montjoie

QUESTIONNAIRE SANTÉ INDIVIDUEL

Ce questionnaire est à remplir en amont de votre sortie de randonnée. Vous pouvez le garder sur vous pendant la durée de l'activité. Votre accompagnateur en montagne pourra le consulter pour renseigner les secours dans le cas où vous auriez besoin d'une intervention.

Il est à votre charge d'être en possession de vos médicaments, pour la durée de la randonnée

NOM

PRENOM

NOM DE NAISSANCE

DATE DE NAISSANCE

ADRESSE

TELEPHONE

ANTECEDANTS MEDICAUX

ANTECEDANTS CHIRURGICAUX

ALLERGIES

TRAITEMENTS MEDICAUX EN COURS

COORDONNEES ASSURANCE