

# Fiche séjour

## PROGRAMME

### **JOUR 1 : ACCUEIL ET PRÉSENTATION DU SÉJOUR**

Accueil à la Maison de Moline-en-Queyras le dimanche dans l'après-midi.

Installation dans les chambres, pot d'accueil et présentation du séjour.

Vers 17h : location du matériel chez Skiset "Les 4 saisons" pour ceux qui en ont besoin.

Dîner au restaurant de l'hôtel vers 19h30.

### **JOUR 2 À 6: SKI DE RANDO ALPINE À LA JOURNÉE**

5 journées complètes de balades afin de découvrir les plus beaux sommets du Queyras. Les sites sont choisis au jour le jour, en fonction des conditions météo et de neige.

Retour en fin d'après-midi, dîner vers 19h30 à l'hôtel.

Pour ceux qui le souhaitent, profitez d'un bon moment de détente dans le sauna finlandais au feu de bois !

### **JOUR 7 : FIN DE SÉJOUR**

Votre séjour se termine le matin après le petit-déjeuner.

Le personnel sur place est à votre disposition pour vous conseiller si vous souhaitez continuer à profiter de cette magnifique région !

## PUBLIC CONCERNÉ ET NIVEAU REQUIS

Ce séjour s'adresse à des personnes ayant une bonne pratique du ski alpin (être à l'aise sur les pistes rouges et noires).

Vous devez être en très bonne condition physique pour pouvoir avaler des dénivelés journaliers allant de 800 à 1200 m, en plus des descentes techniques.

## GROUPE

Groupe de 2 à 8 personnes.

Pour votre groupe d'amis ou club à partir de 8 personnes, veuillez nous contacter pour les tarifs.

## ENCADREMENT

Nos séjours sont encadrés par des guides de haute montagne ou des moniteurs de ski alpin diplômés d'Etat.

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Matériel de ski de rando : skis, bâtons, peaux de phoque, couteaux. Possibilité de location chez Skiset "Les 4 saisons". Comptez environ 250 € la semaine.

En matière vestimentaire, la règle d'or en montagne l'hiver est celle des 4 couches :

- 1 sous-vêtement (avec manches longues de préférence) fait dans un textile chaud, respirant et séchant rapidement,
- 1 micro polaire pas trop chaude et séchant rapidement,
- 1 veste en fourrure polaire bien chaude,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirant bien.

Ces 4 vêtements doivent toujours se trouver sur vous ou dans votre sac à dos, ils permettent une facile et rapide adaptation aux brusques changements de temps.

### **Pour la journée :**

- 1 sac à dos moyen (30 à 40 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pique-nique ; équipé de sangles pour porter le matériel.
- prévoir 1 grand sac plastique pour protéger l'intérieur du sac.
- 1 pantalon chaud, ample et imperméable,
- 1 anorak chaud et imperméable ou 1 coupe-vent type Goretex + 1 veste polaire (ou 1 gros pull),
- 1 bonnet chaud protégeant bien les oreilles,
- des sous-vêtements (collants, t-shirt manches longues...) chauds et séchant rapidement,
- 2 paires de gants (ou moufles) chaud(e)s et imperméables,
- 1 paire de guêtres,
- 1 gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum),
- 1 couteau de poche,
- 1 paire de lunettes de soleil très protectrices,
- 1 tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, tous 2 très protecteurs,
- 1 couverture de survie épaisse pour s'asseoir dans la neige,
- 1 pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- 1 appareil photo, 1 paire de jumelles (facultatif)...

**Pour la soirée :**

- 2 à 3 paires de chaussettes chaudes,
- vêtements de rechange,
- chaussures pour l'intérieur,
- bottes ou après-skis pour circuler dans le village,
- affaires de toilette (le linge et le nécessaire de toilette ne sont fournis par l'hôtel que sur demande).
- 1 pharmacie avec vos traitements personnels

## **MATÉRIEL FOURNI**

Nous vous fournissons le matériel de sécurité: ARVA, pelle et sonde.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Les circuits de randonnée alpine proposés sont en étoile à partir de notre Maison. A transporter, il n'y a donc que vos effets personnels de journée, le pique-nique que nous vous fournissons, vos vivres de course et votre eau.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Pour les personnes désirant venir en train, un transfert en minibus est assuré à partir de la gare SNCF de Mont Dauphin-Guillore jusqu'à Molines en Queyras (environ 10 € par personne) mais uniquement sur réservation et / ou à heures fixes. Vous pouvez contacter "05 voyageurs" au 04 92 50 25 05 ou via leur [site Web](#).

Nous assurons le transport depuis Molines jusqu'à la maison.

Sur place, nous organisons le transport en minibus pour rejoindre les points de départ des activités proposées.