

# 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 et présentation du séjour.

Dîner à 19h30.

### JOUR 2 À 6 : RANDONNÉES BAIN DE FORÊT

Randonnées à la journée en étoile. 5 jours de randonnée entre 600 et 950 m de dénivelés.

Quelques idées de randonnées proposées pendant la semaine :

- Sommet Bûcher et Chapelle Saint-Simon : randonnée de mise en jambe, 750 m de dénivelé au milieu des Mélèzes et Pin Cembro.
- Rencontre avec la forêt de Mélèzes - Arvieux Col de Fontouse : randonnée à la découverte d'un vallon isolé, 850 m de dénivelé au milieu des Melèzes.
- Rencontre avec les mouflons et Chamois - Lac Chalanties : randonnée en dehors des sentiers, jouer avec les courbes de niveau, s'orienter, découvrir un lac caché. 950 m de dénivelé.
- À la rencontre des plantes sauvages, orchidées, plantes carnivores - Pointe des Sagnes Longues, sommet à 3032 m : parcourir le vallon de Clausis, une mine de biodiversité, traversé un superbe pierrier pour atteindre notre sommet, 950 m de dénivelé.
- À la rencontre de trois lacs d'origine glaciaire - Lacs Malrif : panorama grandiose vue imprenable sur le Mont-Viso. 850 m de dénivelé.

Tout au long de la semaine nous explorons le vivant, créons nos mandalas, nos mobiles et parfois expérimentons la peinture et le dessin. Ensemble nous cocréons nos journées et selon les intentions du jour nous adaptons les parcours et les activités créatives.

### JOUR 7 : FIN DU 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

- Niveau découverte.
- Durée des étapes 4 à 6 h par jour.
- Dénivelé moyen 600 m par jour.
- Dénivelé maximum 950 m.
- Altitude maximum de passage 3 081 m.
- Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés facile de moyenne montagne.
- Vous ne portez que vos affaires de la journée.

## ENCADREMENT

Le séjour est animé et encadré par Sylvain CURAILLAT, Accompagnateur Moyenne Montagne diplômé d'État.

Passionné de nature et habité par l'amour du partage, il organisera vos journées avec le soucis permanent de vous faire découvrir le Queyras et sa nature.

Votre accompagnateur connaît les gestes de premiers secours et a un nécessaire d'urgence avec lui. Faites-lui confiance, son expérience est un gage de sécurité.

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements : **Attention cette partie est la plus importante.** Prenez soin de bien choisir votre équipement de manière à être libre et confortable dans vos mouvements. Nous vous invitons à suivre le principe des trois couches, une couche pour évacuer la transpiration, une couche pour l'apport de chaleur et une couche pour se protéger des éléments extérieurs.

- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex (pour les frileux une doudoune légère dans le sac à dos).
- Un ou deux tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel).
- Un vêtement isolant type polaire ou doudoune.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche.
- Un pantalon de trekking ample.
- Une paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville, semelle type Vibram (pensez à tester auparavant les chaussures neuves ou inutilisées depuis longtemps).
- Une paire de sandales ou chaussures de détente pour le soir.
- Sac à dos (minimum 30 L) + cape pour la pluie (couvrant le sac à dos).
- Un chapeau de soleil ou casquette.

- 2 bâtons télescopiques.
- Une paire de lunettes de soleil catégorie 3.
- Une gourde ou poche à eau type « Camel back » minimum 1,5L/pers.
- Un couteau/fourchette pliable pour les pique-niques.
- Crème solaire sans nanomatériaux indice 4 + stick à lèvres.
- Pharmacie personnelle : Vos médicaments habituels, Médicaments contre la douleur (type paracétamol), bande adhésive élastique type Elastoplast en 8 cm de large. -Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes. -Double peau type Compeed ou SOS ampoules.

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Les randonnées proposées sont « en étoile » à partir de la Maison de Moline-en Queyras. Vous n'aurez donc à transporter, dans un petit sac à dos, que vos effets personnels de journée, le pique-nique que nous vous fournissons, vos vivres de course et votre eau.