

Fiche séjour

PROGRAMME

JOUR 1 : Accueil et présentation du séjour

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

Dîner à 19h30.

JOUR 2 À 6 : Randonnées à la journée dans le Parc Naturel Régional du Queyras

5 jours de randonnée à la journée, de 600 à 1000 m de dénivelé.

Quelques idées de randonnées proposées pendant la semaine (données à titre indicatif) :

- Somme Bûcher et Chapelle Saint-Simon : randonnée de mise en jambe avec environs 750 m de dénivelé au milieu des mélèzes et des dolines. Une vue panoramique du cœur du Queyras.
- Lacs Malrifis : 850 m de dénivelé. Découvrez cette série de 3 lacs suspendus au-dessus des villages d'Aiguilles et Abriès, entre les hameaux d'alpage du Malrif et du Lombard. Vue imprenable sur l'Est Queyras et le Mont-Viso.
- Pic Foréant : 550 m de dénivelé. Balade en haute altitude avec départ à 2600 m pour atteindre le Pic Foréant culminant à 3080 m en passant par les lacs de l'Echassier et au-dessus du grand lac Foréant. Vue d'une grande partie de l'Arc Alpin (Mont-Blanc, Cervin et Mont-Rose) par temps clair.
- Chalets de Clapeyto : 750 m de dénivelé. Découverte du Queyras calcaire au milieu des chalets d'alpages de Clapeyto jusqu'au lac Néal.
- Praroussin : 1000 m de dénivelé. Un tour sur la frontière italienne en passant par le col Lacroix réputé pour ses échanges tant commerciaux que religieux entre le Piémont et le Queyras d'antan. Vous découvrirez également la "Nebia", phénomène météo particulier au Piémont.

En fin d'après-midi, de retour à la Maison de Molines-en-Queyras, vous pourrez profiter de la grande terrasse panoramique ou du petit bar musical pour boire un verre, lire les dernières nouvelles et échanger vos sensations avec les autres randonneurs. Vous pourrez également vous détendre dans un sauna finlandais traditionnel afin d'effacer la fatigue de la journée !

Chaque jour, Robert le chef-cuisinier vous concoctera des paniers repas copieux et des dîners chaleureux avec les produits du pays.

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 toute personne qui aime marcher !

Vous devez être en bonne condition physique pour pouvoir avaler des dénivelés journaliers allant de 600 m à 1000 m.

ENCADREMENT

Ce séjour est encadré par un Accompagnateur en moyenne montagne diplômé Brevet d'Etat et connaissant parfaitement la région.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Sac à dos (minimum 30 L) + cape pour la pluie (couvrant le sac à dos).
- Chaussures de marche enveloppant la cheville et équipées de bonnes semelles + 2 paires de chaussettes de randonnée.
- 1 short + 1 pantalon ample + 1 sur-pantalon étanche (Gore-Tex ou équivalent).
- 2 tee-shirts.
- 1 pull-over ou veste polaire.
- 1 veste de montagne chaude.
- Sous-vêtements de rechange.
- Protection solaire (crème solaire + stick à lèvres + lunettes de soleil de bonne qualité).
- Gourde + couteau.
- Maillot de bain + serviette pour la sauna.
- Petite pharmacie personnelle.

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.