



Ski, détente et bien-être - R201 - 5 jours...5 de ski...

| | | | |
|------------------|-------|---------------------|-------|
| 21 au 25 Déc 12 | 865 € | 30 janv au 3 fév 12 | 845 € |
| 9 au 13 janv 12 | 795 € | 12 au 16 mars 12 | 845 € |
| 23 au 27 janv 12 | 845 € | 26 au 30 mars 12 | 845 € |

Nichée au pied du col de l'Izoard, la vallée d'Arviex est réputée pour être l'une des plus belles portes du Parc Régional du Queyras. Au départ de notre hôtel 3* de charme « La ferme de l'Izoard » au cœur du village, une demi journée de ski hors-piste et les plus belles randonnées du coin. Le soir, détente et bien-être seront bien mérités.

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - La Chalp d'Arviex (1700 m)

Transfert à la Chalp d'Arviex (1700 m) et installation à l'hôtel. Ce sera notre "camp de base" pour cette escapade. 1/2 journée de ski hors-pistes sur le domaine d'Arviex pour une remise en jambes.

Jours 2 à 4 - Les plus belles randonnées de la vallée de l'Izoard

Exemples de randonnées :

- Col de la Rousse (2515 m) - M et D : 720 m

De Brunissard, un parcours superbe par les chalets de Clapeyto jusqu'au col de la Rousse qui nous offre une vue dégagée sur le Haut-Queyras.

- Col de Furfande (2500 m) ou Pic du Gazon (2544 m) - M et D : 955 m ou 1200 m

D'Arviex par le bois du Devez puis de belles pentes douces qui nous mènent jusqu'au col dominés par le massif Dolomitique de la Dent de Ratier. Au-delà jusqu'au Pic du Gazon.

- Lac de Souliers (2492m) - M et D : 800 m

De la Chalp d'Arviex jusqu'au lac de Souliers niché sous les contreforts du Pic de Rochebrune (3320m) point culminant du parc naturel régional du Queyras.

- Le col de L'Izoard (2360 m) - M et D : 600 m

Surtout connu pour le Tour de France, il offre des paysages inédits sur cette curiosité naturelle qu'est La Casse Déserte.

Jour 5 - Dernière randonnée

Dernière randonnée à la journée, puis transfert et séparation à la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre.



- Le calme du village d'Arvieux.
- La qualité et le charme de l'hébergement.
- Un environnement et une nature exceptionnels.

L'esprit Visages

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.

L'Esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

Ski de rando



Etape de 5h00 en moyenne avec des dénivelées positives comprises entre 600 et 1200 m.

Pour randonneur à ski occasionnel étant à l'aise en toutes neiges et possédant une bonne maîtrise de la conversion.

Hébergement

En hôtel 3 ** de charme base chambre double. L'hôtel est une reconstitution fidèle des fermes de la vallée d'Arvieux.

Espace détente avec piscine chauffée, hammam, jacuzzi, sauna et praticien en relaxation Coréenne et Shiatsu.

Nourriture

Le dîner et le petit déjeuner sont pris à l'hébergement (cuisine copieuse et traditionnelle). Les pique-niques de midi sont préparés par votre guide.

Nous fournissons également un "sac de vivres de course" au début du séjour (fruits secs, biscuits, barres énergétiques...)*

Portage

Vous portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, et le matériel de sécurité.

Encadrement et sécurité

L'encadrement

Vous serez encadrés par un guide de haute montagne expérimenté, professionnel, diplômé d'État pour un groupe de 4 à 8 participants.

Il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard.
- Vous faire partager sa passion pour la nature.
- Animer votre groupe et en assurer la cohésion.
- Etre disponible et à votre écoute.

La sécurité

Nous vous fournissons un matériel collectif ou individuel aux normes en vigueur, en parfait état et adapté au circuit.

Covoiturons !

Pour vous rendre au départ de votre voyage ou randonnée, nous vous proposons un service de covoiturage : 123envoiture.com met en contact, gratuitement et facilement, conducteurs et passagers qui souhaitent faire des économies et préserver l'environnement.

Accès

Train

Gares SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre / l'Argentière-les-Ecrins / Veynes-Dévoluy / Gap / Briançon
Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz.

En journée, trains depuis Paris, Marseille, Grenoble ou Valence (en correspondance avec les TGV).

Pour plus de renseignements : SNCF 36 35 (0,34€/min) ou voyages-sncf.com.

Voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, Mt Dauphin ou l'Argentière par la RN 91 puis la RN94.

ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN94 jusqu'à Mt Dauphin, l'Argentière ou Briançon.

Pour visualiser votre itinéraire: viamichelin.fr

Parking

Vous pourrez laisser votre voiture le parking de St Guillaume à la sortie d'Eygliers, direction Embrun, au deuxième embranchement à gauche, sous le fort de Mont-Dauphin à deux pas de la gare. Parking non gardé mais sans risque.

Rendez-vous

A 8h30 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre. Dispersion le dernier jour au même endroit vers 16h00.

• Le matin : vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée.

Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous réserver un hébergement près du lieu de rendez-vous. Tarifs en demi-pension par personne :

| | Hébergement | Ch. double | Ch. indiv. |
|-------------------|---|----------------------------------|------------|
| Eygliers gare | Hôtel Lacour ☎ 04 92 45 03 08 | 67 € | 90 € |
| Mont-Dauphin Fort | Gîte le Glacier Bleu ☎ 04 92 45 18 47 | Dortoir : 45 € Chambre : 50 € | 63 € |
| Mont-Dauphin Fort | Auberge de l'Echauguette ☎ 04 92 45 07 13 | 64 € | 94 € |
| Guillestre | Hôtel Chalet Alpin ☎ 04 92 45 00 35 | 64 € | 84 € |
| Guillestre | Auberge de Jeunesse ☎ 04 92 45 04 32 | Dortoir : 38 € | - |

Si vous logez la veille à Mont-Dauphin Fort ou à Guillestre et que vous nous prévenez à l'avance, nous pouvons passer vous chercher à votre hébergement pour vous emmener au RdV.

Le prix

Il comprend

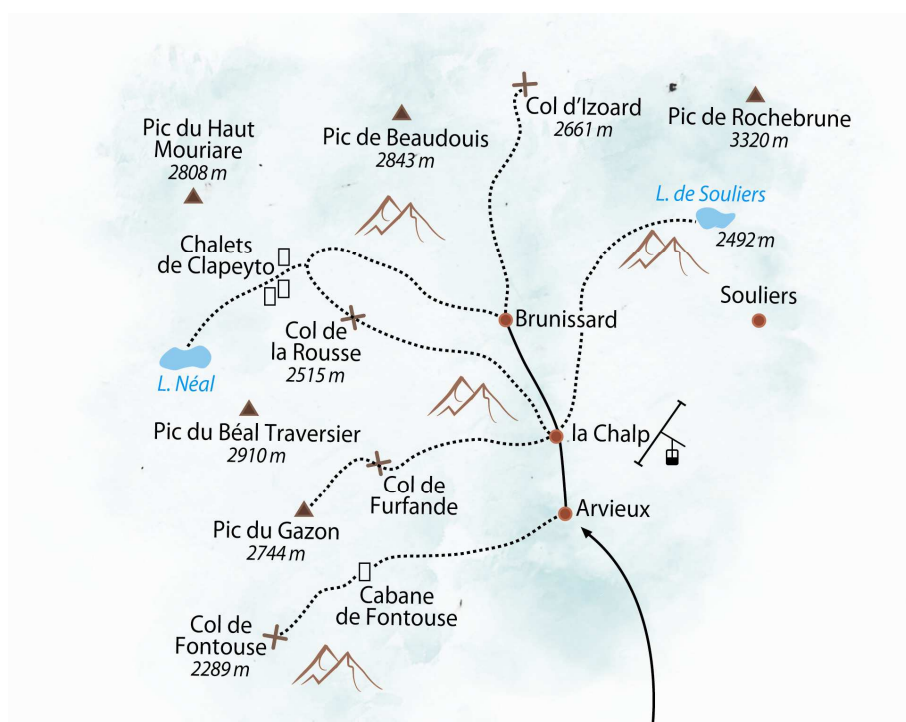
- L'hébergement en pension complète en gîte ou en hôtel selon formule choisie.
- Le forfait de remontées mécaniques
- 1 sachet individuel de vivres de course (barres chocolatées, fruits secs...).
- Tous les transferts de personnes nécessaires au déroulement normal du programme.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état.
- Le matériel collectif de sécurité spécifique au circuit.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (ARVA, pelles et sondes).

Il ne comprend pas

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 20 € par dossier (offerts sur Internet).
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %).
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %).

Cartographie

- Carte IGN Top 25 : Guillestre n° 3537 ET.



Inscription

Sur visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche descriptive ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- Vous versez un acompte réduit de 10%.
- **Vous bénéficiez de 3 % de réduction.**

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

Visages

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.

Habillement

La tête

- Bonnet ou casquette chaude.
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

Le buste

• Première couche

Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

• Seconde couche

En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

• Troisième couche

Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

• Veste imper-respirante

Utilisable en toute saison, très technique, anti-bactérienne, sa membrane "Triplepoint Dynamic" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" dans les deux sens, permet une aisance optimale.

Les mains

- *Gants* qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "stretch" procure de l'aisance aux mouvements.

Les jambes

- *Pantalon* coupe-vent et imperméable avec genoux préformés et guêtres intégrées pour le confort.
- *Collant*, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Les pieds

- *Chaussettes* (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).

Equipement

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

Le sac à dos

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 l.

Prévoir de la place pour le(s) pique-nique(s), une pelle et/ou une sonde (fournies par Visages).

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

Le bagage qui reste à l'hébergement.

Indispensables

- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent.
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Couteau de poche.
- Drap-sac (couvertures fournies), serviette et affaires de toilette.

Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :

- Lampe frontale
- Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

Une pharmacie personnelle

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

Dans une pochette étanche :

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

Equipement spécifique

Fourni par Visages

- 1 détecteur de victimes d'avalanche (DVA) par personne.
- 1 pelle et 1 sonde par participant.

Nota : Visages fournit gracieusement ce matériel. Si vous avez votre matériel personnel, merci de nous le signaler à votre inscription, en précisant bien ce que vous avez déjà. Cela permettra de mieux évaluer les besoins en matériel du groupe, pour que le guide n'amène pas de matériel inutile.

Non fourni par visages

• **Ski de randonnée :**

Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une **semelle entretenue** (nourrie et fartée régulièrement).

- Fart type O-X-O.
 - Peluches (peaux de phoques) **adaptées à la forme du ski** et pas trop usées **avec un encollage propre**.
 - Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
 - Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
 - Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et **semelles type Vibram**.
- En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.

Location de matériel

Sous réserve de disponibilité, tarifs indicatifs. Faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. Vous récupérerez ce matériel au magasin de sport avec le guide, après le rendez-vous. Le tout est à régler sur place.

Ski de randonnée 2011/2012 (tarifs incluant skis, bâtons, peaux, couteaux)

| | Type | 5 jours |
|------------|---------|---------|
| Skis | Détente | 77 € |
| | Légers | 114 € |
| Chaussures | Rando | 49 € |

Bon plan

A Paris, notre partenaire La Haute Route : 33, bd Henri-IV, 75004 Paris. ☎ 01 42 72 38 43 / E-mail : contact@lahauteroute.fr / Site : lahauteroute.fr (voir rubrique location).

Vos avantages

- un magasin près de chez vous pour essayer le matériel avant le départ.
- la mise à disposition du matériel (housses de transport si vous partez de Paris).
- les conseils d'un professionnel.
- 10 % de remise sur la location et sur l'achat de tout matériel neuf (sur présentation du justificatif de votre séjour).

À titre indicatif :

| | W.-E. | 3 à 5 jours | 6 à 9 jours |
|----------------------------------|-------|-------------|-------------|
| Skis + peaux + couteaux + bâtons | 55 € | 80 € | 110 € |
| Chaussures | 20 € | 30 € | 50 € |

* Une caution vous sera demandée sur place pour la location du matériel (chèque).

Nos partenaires équipement



Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !

L'équipe de Visages met tout en œuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique : **"Votre retour en quelques mots"**. Ne manquez pas de la remplir !

Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients. Visages adhère à cette association.