

Fiche séjour

PROGRAMME

JOUR 1 : ACCUEIL ET PRÉSENTATION DU SÉJOUR

Accueil à la Maison de Moline-en-Queyras l'après-midi avant 19h.

Possibilité d'arriver le matin, notamment pour ceux qui arrivent par le train de nuit. Merci de nous prévenir au préalable pour ceux qui souhaiteraient le repas de midi.

Installation dans les chambres.

Dîner au restaurant de l'hôtel vers 19h30.

Le programme des jours qui suivent est à titre indicatif mais a de fortes chances de varier selon les conditions et le niveau du groupe.

JOUR 2 : SÉANCE TECHNIQUE ET PREMIÈRE BALADE

Une demi-journée de technique afin de découvrir ou d'améliorer la pratique du ski de fond sur traces.

Après-midi découverte dans la vallée des Aigues.

Pique-nique le midi.

Retour à l'hôtel dans l'après-midi et possibilité de profiter d'un bon moment de détente au sauna finlandais de la maison.

JOUR 3 : VALLÉE D'ARVIEUX

Découverte de la vallée d'Arvieux sur le site du Planet, vers Brunissard. Montée vers le Col d'Izoard selon les conditions de neige et le niveau du groupe.

Pique-nique le midi, au chaud si besoin.

JOUR 4 : VALLÉE DU HAUT-GUIL

Un long fond de vallée idéal pour la pratique du ski de fond avec de longs faux plats suivis de courtes montées et descentes en alternance.

Pique-nique le midi, au chaud si besoin.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi et possibilité de profiter d'un bon moment de détente au sauna finlandais de la maison.

JOUR 5 : TOUR DE LA VALLÉE DES AIGUES

Départ de la Maison par la canal de Pierre Dimanche en passant par les authentiques villages de Pierre-Grosse et St Véran et retour par le fond de la vallée et le village de Molines. Une journée plus tranquille faisable par tous les temps.

Pique-nique le midi, au chaud si besoin.

JOUR 6 : CIRQUE DE LA BLANCHE

Une journée plus physique avec plus de 500 m dénivelée en partant du village de St Véran pour monter jusqu'au refuge de la Blanche en passant par la Chapelle Clausis. Cette journée dépend des conditions météo, de la neige et du niveau du groupe.

Pique-nique le midi, au chaud si besoin.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi et possibilité de profiter d'un bon moment de détente au sauna finlandais de la maison

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

Tous publics, tous niveaux ! Des enfants (à partir de 8 ans) jusqu'aux seniors actifs (sans limite d'âge). En individuel, en famille ou en groupe. De niveau débutant à confirmé.

Vous devez être en bonne condition physique : les dénivelés ne sont pas négligeables.

GROUPE

Groupe de 2 à 12 personnes.

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

ENCADREMENT

Le ski de fond est encadré par Sophie, monitrice diplômée ANCEF.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Pour la journée :

- 1 petit sac à dos (20 à 30 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).

MATÉRIEL FOURNI

Nous vous fournissons le matériel adapté à la pratique du ski de fond :

- Skis de fond classiques à farter
- Bâtons
- Chaussures

PORTAGE DES BAGAGES

Les randonnées à ski de fond proposées sont en étoile à partir de notre Maison. A transporter dans un petit sac à dos, 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-Guillevre 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.