

Fiche séjour

PROGRAMME

JOUR 1 : ACCUEIL ET PRÉSENTATION DU SÉJOUR

Accueil à la Maison de Moline-en-Queyras le dimanche 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.

JOUR 2 À 6 : JOURNÉES RAQUETTES À LA DÉCOUVERTE DU QUEYRAS

5 journées complètes de balades de 9h à environ 17h, afin de découvrir les différentes vallées du Queyras. Pique-nique le midi.

Retour à l'hôtel et dîner vers 19h30.

Le soir, profitez du sauna finlandais pour vous relaxer.

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 pratiquer la marche à pied.

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

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

Nos séjours sont encadrés par des accompagnateurs en moyenne montagne diplômés Brevet d'Etat et connaissant parfaitement la région.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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 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).
- 1 maillot et 1 serviette de bain pour le sauna
- 1 pharmacie avec vos traitements personnels.

MATÉRIEL FOURNI

- Raquettes
- Bâtons

PORTAGE DES BAGAGES

Les randonnées 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-Guillemestre jusqu'à Moline 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 Moline jusqu'à la maison.

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