

# Fiche séjour

## PROGRAMME

### **Dimanche : accueil et présentation du séjour**

Accueil à la Maison de Molines le dimanche dans l'après-midi.

Diner à 19h30.

### **Du lundi au vendredi : randonnées à la journée dans le Parc Naturel Régional du Queyras**

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

Quelques idées de randonnées proposées pendant la semaine :

- Somme Bûcher & Chapelle St Simon : randonnée de mise en jambe avec environs 750 m de dénivelée au milieu des mélèzes et des dolines. Une vue panoramique du coeur du Queyras.
- Lacs Malrifs : 850 m de dénivelée. Découvrez cette série de 3 lacs suspendus au-dessus des villages d'Aiguilles & Abriès, entre les hameaux d'alpage du Malrif et du Lombard. Vue imprenable sur l'Est Queyras et le Mt Viso.
- Pic Foréant : 550 m de dénielée. 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 (Mt Blanc, Cervin & Mt Rose) par temps clair.
- Chalets de Clapeyto : 750 m de dénivelée. Découverte du Queyras calcaire au milieu des chalets d'alpages de Clapeyto jusqu'au lac Néal.
- Praroussin : 1000 m m de dénivelée. Un tour sur la frontière italienne en passant par le col Lacroix réputé pour ses échanges tant commerciaux que religieux entre le Piémont & le Queyras d'antan.

Vous découvrirez également la "Nebia", phénomène météo particulier au Piémont.

### **Samedi**

Matinée : Matinée libre, fin du séjour après le déjeuner.

---

**Important** : Le programme est donné à titre indicatif.

## 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 des tarifs adaptés.

## ENCADREMENT

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

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PRÉVOIR

- Sac à dos (minimum 30 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pique-nique
- 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-shirt
- 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
- Petite pharmacie personnelle

## PORTAGE DES BAGAGES

Les randonnées proposées sont en étoile à partir de notre Maison. A transporter dans votre 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-Guillestre 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.