



Tour du Queyras, du 4 au 10 juillet 2010

Formulaire d'inscription

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone portable, ou à défaut domicile : _____

e-mail : _____

Compagnie d'assurance et numéro de contrat (cf. pages suivantes le paragraphe « assurance ») :

Afin de déterminer un horaire de rendez-vous qui convienne à tous, merci d'indiquer votre mode de transport pour venir dans le Queyras, à Ville-Vieille (train + bus, ou automobile): _____

Désirez-vous réserver en chambre double lorsque cela est possible ?

(cf. pages suivantes, « hébergement ») ---OUI---NON---

Coût du séjour : 565 euros,

L'inscription sera définitive dès réception de cette fiche de renseignements signée, et accompagnée des arrhes de 30% du prix du séjour, soit 170 euros.

Je m'occuperai dès lors des réservations auprès des différents hébergeurs et du transporteur. Les arrhes ne seront pas remboursées en cas d'annulation de votre part.

Le règlement total du séjour sera à régler le soir du jour de votre arrivée. Il ne sera effectué aucun remboursement en cas de départ anticipé au cours du séjour.

Vous trouvez sur les pages suivantes différentes informations importantes concernant ce séjour.

N'hésitez pas à me contacter pour d'autres questions !

Cordialement

Votre accompagnatrice en montagne,
Arielle Raguideau

Signature :



Tour du Queyras, du 4 au 10 juillet 2010,

Fiche technique, organisation et informations complémentaires

Point de Rendez-vous et dispersion:

Le rendez-vous est à l'hôtel de Château Ville Vieille, l'hôtel **Guilazur**, le matin du 4 juillet 2010, vers 8h30 à confirmer.

Nous laisserons nos véhicules sur un grand parking, en face de l'hôtel.

L'Hôtel se situe juste après le premier rond point que vous trouverez environ 2km après Château Queyras. A ce rond point, vous tournez à droite, direction St Véran, Col Agnel, le parking est sur votre droite, juste après la rivière, l'hôtel est en face.

Si vous désirez dormir sur place la veille :

Hôtel LE GUILAZUR, Tel 04 92 46 74 09 (confortable et accueil sympathique)

Pensez à réserver au plus tôt !

Nous finissons notre circuit au même endroit :

Dispersion à Château Ville-Vieille le samedi 10 juillet vers 15 heures.

Préparation au circuit :

Le Tour du Queyras est un circuit de randonnée itinérante au caractère alpin. Il suppose une certaine condition physique, et équipement de randonnée.

Je vous conseille d'arriver en forme, de manière à profiter pleinement de votre séjour !

Le circuit se déroule en altitude, entre 1500m et 3000m environ, ce qui nécessite des vêtements chauds, et coupe vent.

Le soleil y est souvent au rendez vous, et peut être assez intense.

Nous rencontrerons plusieurs lacs d'altitude : pensez au maillot de bain pour les plus courageux !!!

Une liste de matériel recommandé est notée ci-dessous.

Les étapes varient de 500m à 1200m de dénivelé positif, sur des bons sentiers. Quelques passages pouvant être boueux, ou caillouteux, il vous est recommandé de vous équiper de chaussures de randonnée étanches, et qui vous tiennent bien la cheville.

Les étapes sont variées, autant dans leur longueur et difficulté, que dans la beauté des paysages !

Cette randonnée est un peu moins soutenue que le Tour du Mont Blanc que vous connaissez, mais certaines étapes présentent malgré tout un certain dénivelé nécessitant une préparation physique préalable.

Nous marchons entre 4 et 7 heures par jour au maximum. Un rythme lent et régulier nous permettra de profiter au mieux du séjour : l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Hébergements :

Les hébergements sont choisis pour leur confort et leur qualité.

Deux nuits seront en refuge de montagne: le refuge Agnel (2580m), près du col du même nom, à la frontière italienne, et le refuge des Fonts de Cervières.

Les autres étapes sont en gîtes, ou hôtels, en chambre de 2, 4 ou 6 personnes maximum.

La chambre double est possible les soirées des jours 1, 2 et 5, avec un supplément.

Dès réception de votre fiche d'inscription, je vérifierai les disponibilités auprès des hébergeurs. Le calcul du supplément ne pourra se faire qu'à la connaissance des disponibilités réelles au moment de l'inscription et du nombre de nuits obtenu (entre 15 et 30 euros pour 1 à 3 nuits en chambre double).

Transfert des bagages :

Les bagages nous suivront par véhicule : un service local prend en charge le transfert des sacs d'un hébergement à l'autre. Le poids des sacs est limité à 12 kg par personne.

Il sera également possible, en cas de fatigue, ou autre soucis de santé, de sauter une étape en voyageant en véhicule, avec les bagages, moyennant la somme de 8,50 euros.

Vous ne portez que le nécessaire pour la journée:

- vêtement de pluie, veste respirante type Goretex, avec capuche
- crème solaire, stick pour les lèvres, chapeau,
- vêtement chaud, type polaire, ou windstopper
- pharmacie légère (bande adhésive et double peau, anti diarrhéique, antalgiques, médicaments personnels,
- bouteille d'eau (poche à eau, ou autre contenant), de 2l de capacité minimum !
- assiette et couverts (boite en plastique hermétique) pour nos déjeuners d'altitude,
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires,
- nécessaires personnels,
- une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance,
- appareil photo et autres affaires personnelles en évitant de se charger inutilement (préférez l'harmonica à la trompette !!)..

La santé de chacun fait le bonheur de tous !

Afin d'éviter toute surprise et que je puisse réagir en fonction et de manière privée, je vous demanderai également de m'avertir avant le début de la randonnée si vous suivez un traitement médical spécial, ou de vos soucis de santé susceptibles de perturber votre séjour.

Je me réserve le droit de modifier le programme pour d'éventuelles raisons météorologiques, ou autres imprévus, dans le souci de préserver la sécurité de tous et d'un meilleur déroulement de notre séjour.

Assurance :

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. (Assistance + frais de recherche et secours + frais de maladie)

Je reste cependant couverte pour l'ensemble du groupe en responsabilité professionnelle.

Tarif du Séjour : 565 euros par personne

Ce prix inclut :

- les 6 hébergements en demi-pension,
- les 7 pique-niques des déjeuners (produits locaux et variés),
- le transport des bagages à chaque étape,
- les honoraires de l'accompagnateur.

Ce prix ne comprend pas :

- Votre voyage au lieu du Rendez-vous,
- vos dépenses personnelles,
- les boissons,
- le supplément « chambre double » pour les soirées des jours 1, 2 et 5, (de 15 à 30 euros suivant les disponibilités au moment de la réservation)

Cartographie :

Top 25 35637OT, Top 25 3537 ET
carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

Quelques idées pour l'équipement de base par personne :

- . Chaussures de marche montantes, de préférence imperméables, semelles vibram
- . 1 paire de chaussures de rechange tenant au pied, si vous doutez de vos chaussures de marche, sinon, une paire légère pour les soirées suffit
- . Anorak chaud (type « gore tex ») ou, coupe-vent + gros pull ou polaire
- . Bonnet et 1 paire de gants fins, les températures peuvent vite baisser en altitude !
- . Cape de pluie, ou privilégier sur-veste, sur-pantalon, guêtres, sur-sac et parapluie. L'usage du poncho peut être dangereux sur les chemins aériens ou caillouteux.

- . 4 à 5 paires de chaussettes
- . Survêtement ou tenue de rechange pour les soirées
- . Chemise ou polo à manches longues, pull-over
- . Sous-vêtements,
- . 1 pantalon et short, 3 ou 4 tee-shirts respirant (1 tee shirt pour 2 jours),
- . maillot de bain!

- . Trousse de toilette légère,
- . Drap Sac obligatoire, les gîtes et refuges ont des couvertures
- . lampe électrique, ou frontale
- . Journal pour faire sécher les chaussures en cas de fort mauvais temps
- . Bouilles « qui est-ce ? », éventuellement pour la nuitée en refuge

- . lunettes de soleil à verres filtrants
- . chapeau pour protection du soleil
- . crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres

- . Petite trousse à pharmacie légère: Rouleau d'élastoplaste en prévention des ampoules et pour tout traumatisme. Pansements et double peau, compresses, et autres effets personnels si besoin

- . 1 couverture de survie légère (peut servir de tapis de sol, etc...)
- . papier hygiénique + briquet pour faire brûler le PQ après utilisation (quand c'est possible, attention aux risques d'incendie !!),
- . couteau, couverts (pour les pique-niques), ou tire bouchon ? Ça c'est pour les spécialistes !

- . Gourde de 2 litres par personne (bouteille type coca-cola fera très bien l'affaire

- . Facultatif mais très conseillé : 1 ou 2 bâtons télescopiques
- . appareil photo, jumelles, petite flore

- . Un sac à dos équipé de bretelles larges pour le confort du portage, et d'une bonne ceinture ventrale pour un meilleur portage sur les hanches. Contenance de 40 litres environ pour les adultes, 15 à 20 litre pour les enfants.

- . Spécialités locales, bonne humeur, ou toute autre idée pour partager d'agréables moments durant notre séjour !

Bien cordialement,
Raguideau Arielle