

**Dominique CHABAL**

6 allée des groseilliers-Saint Blaise

**BRIANCON 05 100**

tel:/fax : 04 92 21 12 60

e-mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)

site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)

« **DOM MONTAGNE** »

encadrement

raids et séjours en montagne

*à pied, en skis de fond, en raquettes*

**Sophrologie**

## **QUEYRAS version cool (Parc régional)**

Séjour « en étoile » + une nuit en refuge 2022

**LIEU** : Au pays d'ici, les Alpes du Sud, la lumière joue avec la douce chevelure des mélèzes. Au pays d'en haut où l'on aime encore marcher à pied d'un village à l'autre, vous entendrez les truites murmurer dans l'eau claire des torrents. Blotti contre la frontière italienne, le Parc régional du Queyras est une terre d'altitude, un pays d'exception original et authentique qui a su évoluer tout en conservant ses traditions montagnardes. Marcher à pied dans ces paysages harmonieux empreints de l'histoire humaine, nous donne le goût de la rencontre, de la simplicité, du beau. Par des itinéraires sauvages et variés dont nous connaissons chaque détour, nous irons jusqu'aux confins du ciel, au "pays où les coqs picorent les étoiles". Les visites des villages sont prévues dans les circuits. Et tout au bout de la vallée du Guil : l'impressionnant Mont Viso, franco italien, nous réserve de belles surprises !

**DATES** : du samedi 20 août vers 18h00 au vendredi 26 août après midi vers 15h00.

**NIVEAU** : randonnées faciles à moyennes, dénivelé 450 à 500 m, 4h00 à 5h00 de marche sur des sentiers de montagne sans difficulté technique particulière. Les randonnées seront menées à un rythme faisant une large part à la découverte et à la contemplation. Altitude moyenne des randonnées comprises entre 1700 et 2500m. J1 à J5 : balades à la journée avec sac léger contenant uniquement vêtement chaud et pique-nique avec retour chaque soir à l'hébergement. J5 -J6, pour le refuge vous aurez en plus dans le sac à dos : le change pour le soir uniquement et un drap sac. Ce petit surplus sera laissé au refuge devant lequel nous passons, au bout d'une heure de marche. Le reste de la journée se fera avec sacs légers.

**HEBERGEMENT** : hôtel \*\* à Saint Véran (plus haute commune d'Europe) ou à Molines en Queyras ou Ville Vieille en chambres de deux personnes avec SB et WC. Possibilité de quelques « single » avec supplément. Ou, au choix en gîte d'étape à Saint Véran ou à Molines en fonction des disponibilités.

**ENCADREMENT** : accompagnateurs en montagne **diplômés d'état**, connaissant parfaitement la région (un encadrant pour douze personnes maximum).

**ACCES** : **SNCF** : gare de Montdauphin Guillestre puis navette direction vallées du Queyras au départ de la gare. Selon les disponibilités de l'organisateur, possibilité de vous récupérer le lundi matin en gare de Montdauphin. Contactez-moi ([contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com))

**Voiture** : depuis la Haute Savoie : col du Lautaret, Briançon, Guillestre  
ou Tunnel du Fréjus, col de l'Echelle, Briançon, Guillestre  
ou Col de Lus la Croix Haute, Gap, Guillestre

A partir de Guillestre (vallée de la Durance), suivre : vallée du Guil, Château Queyras ; à Ville Vieille, bifurquer à droite au rond-point direction Saint Véran.

# RANDOS dans le PARC REGIONAL du QUEYRAS

Séjour « en étoile » + une nuit en refuge 2022

## DEROULEMENT

**J1** : accueil à Saint Véran ou Molines à 18h00. Installation à l'hôtel \*\* ou au gîte situés dans les villages (alt. 1800m ou 2040m suivant le choix). Précisions à l'inscription. *nuit à St Véran ou Molines*

**J2** : randonnée découverte de mise en jambe sur les alpages des Gardioles entre Saint Véran et Molines (1850m). Notre parcours démarre presque à plat sur les anciens canaux d'irrigation ombragés, puis en forêt de mélèzes par le **bois des Amoureux et la forêt de Chanteloube (2200m)**. Plus haut, le paysage s'ouvre sur les grands sommets alentour et les villages perchés. Nous terminons notre périple par la visite du village de Pierre Grosse avec son habitat queyrassin traditionnel. Cette balade facile mais spectaculaire permet aussi la mise en jambe et l'acclimatation à l'altitude.

**Dén.** : montée 400m, descente 400m à 450m, 10km, 4h30 à 5h00 *nuit à St Véran ou Molines*

**J3** : au départ de la Chalp (1768m), par un très beau chemin en forêt de mélèzes, nous atteignons la chapelle Saint Simon, lieu de pèlerinage ancestral puis les alpages fleuris du col **des Prés de Fromage (2146m)** où paissent des vaches laitières. La vue s'ouvre en panorama sur le massif glaciaire des Ecrins, la vallée du Guil, L'Aigues Blanche et le Mont Viso. En option (facultative) pour les amateurs : le sommet Bûcher (2254m) dominant ces lieux bucoliques.

**Dén.** : montée et descente 400m, (variante + 100m), 4h30 *nuit à St Véran ou Molines*

**J4** : matin petite randonnée vers le Col Vieux et le Pain de Sucre. Vue sur le lac Foréant. **Dén** : 206m, 3h00 aller et retour. Pique-nique en route ou au refuge Agnel si le temps est frisquet.

Après midi : en voiture vers le col Agnel, l'un des plus hauts des Alpes avec vue sur le Mont Viso. Nous pourrions explorer le versant italien avec la visite du village de Chianale et son architecture typique toute en pierres. D'autres visites patrimoine sont possible dans le Queyras ( visite d'un **habitat traditionnel à Saint Véran, place forte de Montdauphin** (Vauban) à l'entrée de la vallée du Guil avec panorama sur la vallée de la Durance et sources d'eaux chaudes. A réserver à l'avance, en sus. Nous organiserons la journée en fonction de vos envies et de votre forme physique. *nuit à St Véran ou Molines*

**J5** : nous explorons aujourd'hui l'**alpage de Furfande** et ses dizaines de petits chalets témoins de l'activité pastorale ancienne de ces hauts vallons. Ici encore, l'ambiance bucolique et tranquille nous rappelle qu'il est encore possible de vivre heureux à un rythme plus lent ! Une véritable expérience à faire sur cette journée de randonnée facile. Possibilité de prendre le repas de midi au refuge.

**Dén.** : montée et descente 350m (variantes + 200m) 4h00 à 4h30 *nuit à St Véran ou Molines*

**J6** : depuis Saint Véran, court transfert jusqu'aux vestiges de l'ancienne mine de cuivre (2300m). Notre début de parcours se déroule au milieu d'immenses alpages peu pentus où batifolent les marmottes de la Chapelle de Clausis au refuge de la Blanche où nous passerons la nuit. Nous déposerons ici le petit surplus de nos sacs à dos et d'un pied léger, nous nous élèverons vers les lacs Blanchet nichés sur d'anciens sites glaciaires. Ambiance « premier matin du monde » ! Nous revenons par le col de Saint Véran, toujours par de larges prairies faciles malgré la haute altitude avant de nous installer pour notre soirée en montagne !

**Dén.** : montée 550m, descente 350m, 5h00 *nuit au refuge de la Blanche*

**J7** : redescente tranquille vers le petit train de la mine de cuivre pour rejoindre ensuite Saint Véran. Fin de séjour vers 11h00.

*NB : l'organisation se réserve le droit de modifier ce programme quelle qu'en soit la cause (météo, niveau technique des participants, conditions exceptionnelles liées au milieu visité, etc...) et l'accompagnateur du séjour reste le seul juge des conditions extérieures qui peuvent l'amener à changer l'itinéraire à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité.*

# SEJOUR dans le PARC REGIONAL du QUEYRAS

Séjour « en étoile » 2022 + une nuit en refuge

**TARIF GLOBAL** sur la base de 6 participants minimum

**680€/pers./séjour.** en gîte (chambre de 4 à 6 personnes)

**845€/pers./séjour** en hôtel\*\* (chambres de 2)

A noter que les deux formules (gîte et hôtel) sont possibles dans le même hébergement. Vous choisissez donc ce qui vous convient, tout le groupe sera hébergé sous le même toit et mangera dans la même salle de restaurant quelle que soit la formule choisie (sous réserve de disponibilités dans cet hébergement).

## Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète J1 au repas du soir à J7 après le petit déjeuner dans les conditions indiquées au & « hébergement ».  
Pique-nique à midi. Taxe de séjour incluse.
- l'encadrement de J1 à J7 inclus, par une accompagnatrice (teur) diplômée, pension et frais de déplacement de l'encadrant, frais de préparation et de réservation du séjour.

## Ce tarif ne comprend pas :

- \* les dépenses personnelles ainsi que les boissons.
- \* tous déplacements et transferts notamment pour accéder au lieu de RDV J1 ainsi que les transports locaux pour aller au départ des randonnées.
- \* les assurances facultatives (annulation, secours en montagne et frais de rapatriement).

**ACOMPTE** : à l'inscription : 200 €/pers à l'ordre de Dominique CHABAL, accompagné de la fiche d'inscription datée et signée et d'une attestation d'assurance secours rapatriement.

**SOLDE** : le jour de votre arrivée en prévoyant des règlements séparés pour l'encadrement (chèques ou espèces, pas de carte bancaire) et pour l'hébergement (chèques ou carte bancaire)

**ACCES** : **SNCF** : gare de Montdauphin Guillestre puis navette direction vallées du Queyras au départ de la gare. Possibilité de vous récupérer à la gare de Montdauphin vers 17h30 le samedi. Nous contacter.

**Voiture** : depuis la Haute Savoie : col du Lautaret, Briançon, Guillestre  
ou Tunnel du Fréjus, col de l'Echelle, Briançon, Guillestre  
ou Col de Lus la Croix Haute, Gap, Guillestre

A partir de Guillestre (vallée de la Durance), suivre : vallée du Guil, Château Queyras ; à Ville Vieille, bifurquer à droite au rond-point direction Saint Véran

**Voir pages suivantes :**  
**bulletin individuel d'inscription,**  
**conditions générales de vente, liste de matériel préconisé**

# BULLETIN D' INSCRIPTION

## Queyras étoile+un refuge 2022



NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE :

.....  
.....

Tel/Fax : .....

Adresse mail : .....

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

.....

Dates du séjour : ..... Tarif : .....

ACOMPTE 200 €: .....LE.....

HEBERGEMENT : je choisis hôtel \*\* chambre à deux OUI - NON

Afin de faciliter la répartition merci de préciser la personne avec laquelle vous partagez la chambre

gite en ch. collective de 4 à 6 OUI - NON

*rayez les mentions inutiles*

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de déroulement et de vente du séjour ou du raid choisi et je les accepte. Mon état de santé me permet de participer à ce séjour ou raid dans les conditions stipulées sur la fiche technique (difficulté du terrain, longueur des étapes, dénivelé etc..)

ASSURANCE secours : j'ai vérifié que mon assurance me couvre bien pour les activités choisies dans leur pratique (responsabilité civile ) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne ainsi que le rapatriement. Je joins à mon bulletin d'inscription une photocopie de mon contrat d'assurance.

ASSURANCE annulation : j'ai bien noté qu'une assurance annulation facultative m'est proposée par l'organisateur (3,9 % à 5,5 % du prix du séjour). Nous contacter plus d'un mois avant le début du séjour.

Je, soussigné(e), Mr ou Mme.....donne mandat à D. CHABAL (accompagnatrice en montagne) pour engager pour moi les frais annexes (hébergement et autres) afférents au séjour choisi.

**DATE et SIGNATURE précédées de la mention manuscrite "lu et approuvé"**

*Le présent bulletin tient lieu de contrat. A retourner à :*

«DOM Montagne »

Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise

05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 60

[contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)

site : dominiquechabal.com

opérateur de voyage n° IM005120002

# CONDITIONS GENERALES 2022

## SEJOURS et RAIDS

**LES TARIFS** : Conformément à la législation en vigueur en France pour les opérateurs de voyage (n°IM005120002) , les prix sont indiqués en « tout compris ». Ce qui est compris dans le tarif et ce qui ne l'est pas est spécifié à la page « tarifs » de la fiche technique. Le montant des frais de réservation du séjour est avancé pour vous par l'organisatrice Dominique CHABAL. Le **tarif** comprend aussi les frais de pension, de préparation et les frais de déplacement de l'encadrant. Une assurance annulation peut vous être proposée sur demande ainsi qu'une assurance rapatriement, frais de secours en montagne.

**La fiche technique définitive du séjour et le bulletin d'inscription tiennent lieu de contrat.**

### **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

Pour réserver votre séjour, **vous devez au préalable vérifier les disponibilités par téléphone ou par mail** et prendre une option valable huit jours. La réservation n'est effective qu'à réception du présent bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte (voir ci-dessous)

**ACOMPTE** : pour le montant voir les mentions particulières portées sur la fiche technique de chaque séjour. Il peut être réglé par chèque bancaire à l'ordre de : **Dominique CHABAL** ou par virement bancaire . Nous vous précisons les coordonnées bancaires à réception de votre bulletin d'inscription.

**VERSEMENT du SOLDE** : un mois avant le début du séjour ou à votre arrivée (suivant les indications portées sur la fiche technique). Le paiement peut se faire par chèque ou virement bancaire. Les coordonnées bancaires vous seront précisées à réception de votre bulletin d'inscription. Pas de paiement par carte possible pour le moment. Merci de votre compréhension.

### **ANNULATION de séjour**

**De notre part** : si le séjour doit être annulé, remboursement de la totalité des sommes versées sans ouvrir droit à indemnité supplémentaire.

**De votre part** : 61 jours avant le début du séjour, remboursement des acomptes moins **70€** pour frais de dossier. Report possible sur un autre séjour dans les 12 mois qui suivent.

**De 60 à 30 jours** avant le début du séjour, la valeur de l'acompte est retenue.

**De 29 à 8 jours** avant le début du séjour, 50% de votre séjour est dû.

**Moins de 8 jours** avant le début du séjour, la totalité du prix est due sauf si vous trouvez un remplaçant.

**Une assurance annulation facultative vous est proposée sur demande (en sus). Elle coûte 3,9 % à 5,5 % du prix du séjour tout compris suivant conditions Covid imposées par l'assureur..**

**CHANGEMENT de PROGRAMME** : l'organisateur se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause pour l'intérêt et la sécurité des participants.

**ASSURANCE SECOURS-RAPATRIEMENT** : vous devez vérifier que votre assurance vous couvre bien pour l'activité choisie dans sa pratique (responsabilité civile ) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne (intervention de l'hélicoptère parfois payante), rapatriement, compléments aux soins médicaux. Une attestation d'assurance vous est demandée. Une assurance annulation peut vous être proposée par l'organisateur sur simple demande.

**SANTE** : vous devez vous assurer que votre état de santé vous permet de pratiquer l'activité pour laquelle vous êtes inscrit dans les conditions stipulées sur la fiche technique du séjour (notamment altitude, longueur des étapes, conditions d'hébergement). En cas d'accident ou de maladie grave datant de moins de 2 ans, nous vous demandons de fournir un certificat médical d'aptitude à la randonnée en montagne telle que définie dans la fiche technique du séjour que vous avez choisi.

"DOM Montagne »

Dominique CHABAL, 6 allée des groseilliers - Saint Blaise  
05 100 BRIANCON - Tel/fax : 04 92 21 12 60

**E-mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com) Site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)**

# LISTE de MATERIEL PRECONISE

## Séjour en gîte ou hôtel 4 nuits + 1 nuit en refuge

**Le « contenant »** : un sac à dos à armature souple muni d'une ceinture ventrale (contenance 30 à 35 litres) pour vos affaires de la journée. Vous devez pouvoir y loger des vêtements chauds, veste goretex, cape de pluie, bonnet, gants lunettes de soleil, foulard, gourde, petit matériel personnel + un pique-nique. Garnissez l'intérieur d'un sac poubelle pour l'étanchéité. **Pas de sac plus petits** car ils n'ont pas des bretelles adaptées à un portage (même léger) de randonnée à la journée en montagne.

### Sur vous pour marcher

\* **chaussures à tiges montantes de préférence et semelles vibram**. Guêtres ou stop -tout peuvent servir si vous randonnez en chaussures basses..

\* pantalon de toile **ample** coton léger ou bermuda, short.

*NB : si vous marchez en short ou bermuda, vous devez **impérativement** avoir un pantalon long dans le fond de votre sac à dos en cas de venue rapide du mauvais temps et du froid **même en plein été** !*

\* T-shirt coton ou sous vêtements techniques (voir § ci-dessous)

**Notre conseil pour le haut du corps : le principe des 3 couches superposables permet de gérer quasiment toutes les situations, à savoir :**

**1)** T-shirt technique en matière respirante (fibre creuse) ou laine et soie à manches longues ou courtes genre Odlo, Icebreaker, Millet etc. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc **proscrire le coton**. OK pour le débardeur en été mais ayez un vrai Tshirt en plus au fond du sac..

**2)** Une veste en fourrure polaire chaude **ou** un pull de laine fin + une doudoune légère sans manche, complément très appréciable en cas de froid, fréquent et parfois intense en montagne même en été.

**3)** Une veste coupe vent imperméable genre Kway ample et de préférence en matière respirante (Gore tex).

**\* Une cape de pluie légère INDISPENSABLE ! (même si vous avez une veste coupe-vent)**

\* un foulard+ un bonnet et des gants fins. Chapeau de soleil, verres solaires, crème et stick à lèvres écran total

\* **Chaussettes de marche** (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégiez les chaussettes techniques et spécifiques (avec maintien de la voûte plantaire, protection malléoles...) en laine. Evitez le coton. Vos pieds vous en remercieront ! Prévoyez une paire de chaussettes douillettes pour le soir dans vos crocks ou baskets.

\* couteau + cuillère + boîte plastique hermétique + **gourde d'un litre au moins**.

\* Médicaments personnels, élastoplaste et double peau pour les ampoules + vos ordonnances médicales en cas de traitement, lunettes de vue de rechange.

\* Une petite fiole de votre boisson préférée ou un échantillon de votre spécialité locale, histoire de partager ce qui est bon ! L'encadrement fournit : sa bonne humeur, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie.

**Tenue pour le soir au gîte J1 à J5 au matin** : la décontraction est de rigueur, nous sommes en montagne ! Le confort avant tout, un peu douillet et chaud. Prévoyez des vêtements de rechange confortables avec un petit pull pour le soir, pantoufles ou mules pour reposer les pieds, baskets pour marcher autour du gîte, parapluie. Une paire de sandales ou de tongues pour aérer les pieds et accéder à la douche ou des crocks. Vous en trouverez à disposition dans le refuge le dernier soir. Draps et linge de toilette fournis pour l'hôtel. Draps fournis pour le gîte mais pas le linge de toilette. Dans tous les cas prévoyez le sac à viande pour le refuge. Il y a des couettes et couvertures.

**Pour la nuit en refuge J5** : portage du surplus de sac (décrit ci-dessous), une heure trente maximum.

\* un sac à viande

\* des vêtements de rechange pour le soir. Un collant fin et un Tshirt coton peuvent servir de pyjama.

\* vos affaires de toilette dont une PETITE serviette et un gant pour vous sécher

\* vos papiers et argent, de la lecture et une lampe de poche.

Les refuges sont chauffés au bois et vraiment confortables. Il y a des crocks pour marcher dans le refuge mais vous pouvez aussi apporter vos pantoufles légères..