

Le Queyras en raquettes

4 jours

LIEU

Massif du Queyras

DURÉE

4 jours / 3 nuits

HÉBERGEMENT

Gîte en pension complète

TAILLE DU GROUPE

Minimum 5, maximum 10

CONTACT

www.contact-nature.fr
reservation@contact-nature.fr
04.51.38.00.38



Contact
Nature
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE



Rando Raquette dans le Queyras

I - Présentation

Plonger dans la neige immaculée du Queyras, c'est s'offrir une parenthèse de simplicité et de beauté brute. Laissez-vous guider par le rythme de la nature : celui du pas sur la neige, du vent entre les mélèzes, du silence qui enveloppe les montagnes.

À Saint-Véran, plus haut village d'Europe, nous poserons nos sacs dans un refuge chaleureux au cœur du hameau. Autour du poêle, les rencontres se tissent naturellement. Les repas préparés avec des produits du terroir rassemblent le groupe dans une ambiance bienveillante et conviviale.

Fidèle à l'esprit de Contact Nature, ce séjour est conçu dans le respect du territoire et de ses habitants : hébergement local, circuits courts, valorisation des ressources naturelles. Une aventure douce et engagée.

Chaque jour, une nouvelle randonnée en raquettes nous emmène à la découverte de paysages intacts : vallons lumineux, forêts silencieuses et crêtes panoramiques. Accompagné d'un guide passionné, vous apprendrez à lire les traces d'animaux, à comprendre la montagne, à écouter la nature.

Ce séjour n'est pas une performance : c'est une immersion qui nous unit à la Terre et aux autres. Un moment suspendu pour se reconnecter, partager, et retrouver l'essentiel au cœur de l'hiver.



- Hébergement chaleureux au coeur du Queyras traditionnel - pension complète
- Découverte immersive des paysages sauvages et enneigés du Queyras
- Randonnées accessibles, en toute sécurité avec un professionnel diplômé
- Séjour écoresponsable : préserver la montagne et valoriser ses habitants
- Une expérience de ressourcement et de partages humains
- En petit groupe (max 10 personnes)

Rejoignez-nous pour 4 jours d'immersion complète en pleine nature hivernale : s'initier à la randonnée en raquette en terrain sauvage, se laisser toucher par la beauté de la nature pour rentrer totalement rechargé.

Rando Raquette dans le Queyras



2 - Encadrement

Vous serez encadré par un accompagnateur en montagne diplômé et expérimenté pour ces séjours en immersion dans la nature sauvage. Nous sommes formés à la gestion des risques en montagne, vous serez en toute sécurité.

Nous avons également une bonne connaissance de la physiologie du corps et de l'esprit en milieu montagnard, nous pourrons vous conseiller pour vous aider à gérer votre effort.

Nous sommes formés à la communication et à la gestion de groupe laissant ainsi émerger une synergie positive entre les participants. La convivialité, le partage, et l'authenticité des relations est notre engagement pour vous permettre une approche humaine de l'expérience en montagne.

3 - Niveau Requis

Niveau « Immersion » : environ 5h de marche par jour et 700m de dénivelé. Les itinéraires marient efforts, technicité légère, et moments de contemplation.

Ce séjour s'adresse à des marcheurs qui ont une activité physique régulière, et qui recherchent un équilibre entre effort et exploration.

Une première expérience de montagne est conseillée mais pas obligatoire.

Si c'est votre première expérience en raquette nous vous accompagnerons à la gestion de votre effort. Notre expertise dans ce domaine vous fera apprécier ce séjour dans les meilleures conditions. Si des doutes persistent quant à vos capacités, n'hésitez pas à nous contacter.

Prérequis : être capable de marcher 10 km et jusqu'à 700m de dénivelé avec des raquette à neige. Un minimum d'endurance est requis.

Rando Raquette dans le Queyras

4 - Programme

Jour 1 - Bienvenue à Saint-Véran

Rendez-vous à 15h à **Saint-Véran**, perché au cœur du massif du Queyras dans le département des Hautes-Alpes. À l'entrée du village, un grand parking vous attend — et pour les premiers arrivés, un café/bistrot accueillant offre le temps d'un thé ou d'un chocolat chaud avant le départ.

Votre accompagnateur vous accueillera chaleureusement, le temps de faire connaissance et de préparer le matériel. Puis nous chausserez nos raquettes pour une première balade en douceur, idéale pour se mettre en jambe et découvrir les alentours.

Depuis le village, nous suivrons un itinéraire dans un vallon plein de charme : petits ponts enneigés, vallons sauvages et murmure discret de l'Aigue sous la glace. La boucle nous ramènera vers les hauteurs, d'où l'on profite d'une vue splendide sur les toits de bois et d'ardoise. Avant de regagner le refuge, nous prendrons un moment pour flâner dans les magnifiques rues de Saint-Véran, joyau vivant des traditions du Queyras.



Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 300 m
Altitude maximale : 2180 m
Distance : 6 km
Durée : 2 à 3h de marche



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Rando Raquette dans le Queyras

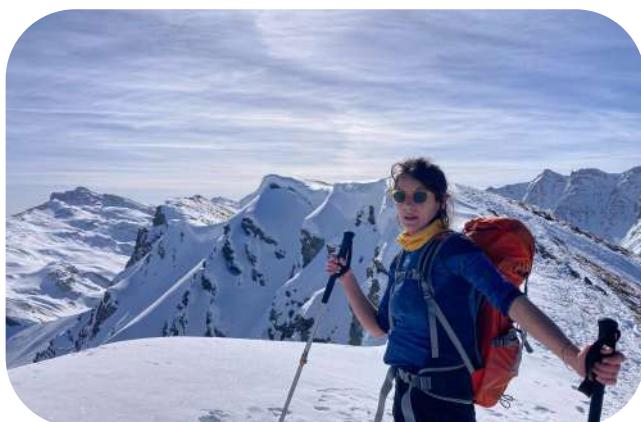
4 - Programme

Jour 2 - Vallon de Longet et Pic Traversier

Après un bon petit-déjeuner partagé vers 7h30, nous préparons les sacs et prenons la route — une courte traversée de 15 mn pour rejoindre le départ de notre randonnée du jour prévue à 9h. Direction le superbe vallon de Longet, entouré de cimes majestueuses et de silence.

Raquettes aux pieds, nous progressons tranquillement dans ce décor grandiose. Au fil de la montée, les forêts s'effacent peu à peu, laissant place aux vastes étendues blanches et aux panoramas spectaculaires. Après environ 700 mètres de dénivelé, nous atteignons le Pic Traversier (2780 m), belvédère naturel offrant une vue à couper le souffle sur tout le cœur du Queyras.

Si la météo le permet, nous partagerons un pique-nique au sommet, face aux montagnes. En fin d'après-midi, retour au gîte avant le coucher du soleil (17h) : le plaisir simple d'une douche chaude, d'un repas montagnard servi à 19h, et d'une soirée paisible à savourer.



Dénivelé positif : 750 m
Dénivelé négatif : 750 m
Altitude maximale : 2780 m
Distance : 7,5 km
Durée : 5 à 6h de marche



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Rando Raquette dans le Queyras

4 - Programme

Jour 3 - Sommet Bucher - vue panoramique 360°

La journée commence en douceur autour du petit-déjeuner vers 7h30, bercée par l'odeur du café chaud et la lumière du matin qui caresse les montagnes. Vers 9h, nous prenons la route — à peine cinq minutes de voiture — pour rejoindre le point de départ de notre randonnée au sommet Bucher.

Raquettes aux pieds, nous entamons une belle montée à travers les forêts de mélèzes, baignées d'une lumière dorée. Le silence est ponctué par le crissement de la neige fraîche et quelques empreintes d'animaux discrets. Peu à peu, la vue se dégage et le sommet (2226 m) nous offre un panorama splendide sur la vallée de l'Aigue Blanche, les villages de Molines et de Saint-Véran en contrebas, et les crêtes enneigées à l'horizon.

Un pique-nique en pleine nature, un moment suspendu... puis le retour paisible vers le refuge, les jambes légères et le cœur rempli d'images lumineuses.



Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 600 m
Altitude maximale : 2226 m
Distance : 10 km
Durée : 5 à 6h de marche



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Rando Raquette dans le Queyras

4 - Programme

Jour 4 - Crête de Curlet

Après un dernier petit-déjeuner partagé au refuge, nous déposons nos affaires aux voitures avant de repartir pour une dernière escapade en raquettes, directement depuis le village. Cap sur la crête de Curlet, superbe balcon naturel dominant tout le haut Queyras.

La montée se fait en douceur, entre forêts clairsemées et panoramas qui s'ouvrent peu à peu. Là-haut, la vue est magique : Saint-Véran s'étire en contrebas, les sommets se dressent tout autour, et un sentiment de liberté flotte dans l'air pur des montagnes. Nous profitons d'un pique-nique face à ce décor grandiose, le cœur léger, déjà un peu nostalgique.

En début d'après-midi, retour tranquille vers le village. Nous retrouvons les voitures vers 14h, juste à temps pour la navette qui vous conduira à la gare de Montdauphin Guillestre (15h). Un dernier regard sur les cimes enneigées... et l'envie déjà de revenir.



Dénivelé positif : 650 m
Dénivelé négatif : 650m
Altitude maximale : 2570 m
Distance : 7 km
Durée : 4 à 5h de marche



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Rando Raquette dans le Queyras

5 - Accès - Horaire

Rendez-vous du premier jour est fixé à **15h à Saint Véran**, au grand parking à l'entrée du Village. Le trek se termine au même endroit aux alentours de **14h**.

EN VOITURE

Il est possible de laisser les voitures sur un parking pendant la durée du séjour. Pour rejoindre Saint-Véran depuis le nord, vous pouvez passer par **le Col du Lautaret** via Briançon (RN94) ou par **Grenoble**, en empruntant la RN94 puis la D902. Depuis le sud, l'accès se fait aisément par **Valence ou Sisteron**, en direction de **Gap**, puis **Embrun** et enfin **Guillestre**.

À partir de Guillestre, il suffit de suivre la direction *Queyras – Saint-Véran* en montant par la D902.

Entre le **1er novembre et le 30 mars**, les équipements neige sont **obligatoires** (pneus hiver ou chaînes dans le coffre). Avant de partir, pensez à consulter l'état des routes sur inforoute.hautes-alpes.fr. Notez que **le col d'Izoard** est fermé à la circulation de **novembre à mai**. Enfin, si vous roulez en **véhicule diesel**, faites le plein à l'approche du Queyras : les stations locales proposent un carburant *grand froid*, mieux adapté aux températures parfois très basses de nos vallées d'altitude.

EN TRAIN

Il est facile de venir en train depuis le Nord (ligne Paris - Valence - Montdauphin Guillestre) ou le Sud de la France (ligne Marseille - Briançon).

Nous pouvons réaliser un ramassage à 14h depuis la gare de Montdauphin Guillestre jusqu'à St Véran. Pour le retour, le ramassage déposera les participants le dernier jour à 15h en gare de Montdauphin Guillestre. **Nous prévenir à l'inscription car le nombre de place est limité.**

Si vous ratez le ramassage, ou ne souhaitez pas la prendre, il existe d'autres possibilités :

- **des trains de nuit quotidiens** qui vous déposent le matin en gare de MD Guillestre.
- **des bus de nuit** depuis Paris ou Marseille réservables en ligne
<https://lequeyras.com/preparer-voyage-queyras-guillestrois/neige-express/>
- **des navettes** qui passent plusieurs fois par jour pour un trajet gare de Montdauphin Guillestre - Saint Véran.
<https://www.ccguillestroisqueyras.fr/vivre/deplacements/navettes-hiver/>
- **en taxi** : il en existe plusieurs pouvant vous emmener jusqu'à l'auberge.
Nous vous conseillons "alt taxi" 06 80 01 33 25
<https://www.alt-taxi.com/nos-prestations/#tourisme>



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Rando Raquette dans le Queyras

6 - Hébergement - Repas

Notre gîte éco-responsable, engagé dans une démarche 0 déchet, est situé au coeur du village de Saint Véran. C'est une maison de caractère à l'architecture traditionnelle. Tiphaine et Florian travaillent en famille pour vous accueillir chaleureusement. Ils concoctent des plats sublimes avec un maximum de produits frais bio et locaux, ambiance "soupe de grand-mère", recettes familiales et gâteaux maison.

Si vous avez un régime alimentaire particulier, merci de nous en informer à l'inscription.

Le gîte est constitué de petites chambres et dortoirs (6 personnes max), équipés d'une bonne literie et d'un très bon confort phonique. Les sanitaires sont situés sur le palier.

ATTENTION : Les draps et serviettes ne sont pas fournis.

Pensez à apporter vos draps ou "sac à viande", ainsi qu'une taie d'oreiller.

Location possible sur place.

La salle à manger est constituée d'un mobilier typique disposé en grandes tablées conviviales. Un petit salon auprès du feu, ainsi qu'une bibliothèque sont également à votre disposition



Les pique-niques sont compris dans le tarif de la prestation.

Dans leur démarche 0 déchet, le gîte ne peut vous fournir de sac.

Pensez donc à prendre une boîte, des couverts et un sac en tissu pour emporter salade composée, fromage, charcuterie, gâteau maison, pain, fruit ...

Chacun prévoit les encas de randonnée adaptés à ses besoins.
(les fruits secs sont précieux pour l'effort)



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Rando Raquette dans le Queyras

7 - Carte

Carte IGN : MONT VISO - 3637 OT

L'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.

8 - Formalités

Durant la randonnée vous devez être en possession des documents suivants :

- **Carte d'identité** en cours de validité
- **Carte vitale**
- **Justificatif de votre assurance assistance rapatriement**
(numéro de contrat + numéro de téléphone)

Si vous n'avez pas déjà souscrit un contrat assurance annulation auprès de notre partenaire Europ Assistance lors de la réservation, voici le lien :

[https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/
assurance-week-end-et-court-sejour](https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-week-end-et-court-sejour)"Europe assistance

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de premier secours pour le groupe, mais elle ne remplace pas **la petite trousse que vous devez avoir avec vous** (quelques pansements, matériel de santé que vous avez l'habitude d'utiliser).

Le programme est donné à titre indicatif, il est susceptible de changer pour s'adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des voyageurs.

En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.

De même, les indications pour les temps d'étapes sont données à titre indicatif.



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Rando Raquette dans le Queyras

9 - Equipement



Pour randonner léger

- Un sac à dos de 30L pour y mettre sa veste et son pique-nique
- Lunettes de soleil (protection classe 3)
- Crème solaire
- Bonnet
- Gants
- Une doudoune légère (en plume si possible)
- Une veste gore-tex coupe vent
- Pantalon et polaire respirants pour évacuer la transpiration
- Chaussures de randonnées imperméables avec une bonne tenue de cheville (proscrire les après-ski qui ne sont pas adaptés aux raquettes)
- Une paire de guêtre hautes qui couvre vos chaussures
- Préférez les chaussettes techniques aux chaussettes en coton qui favorisent les ampoules
- Une gourde ou un thermos
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle
- Des encas sont à prévoir individuellement pour reprendre des forces en cours d'effort. Nous vous conseillons des fruits secs (amandes, noix, figues, dattes, abricots...) pour un maximum de calories de bonnes qualité !

Divers

- Une paire de bâton de marche (nous pouvons vous en fournir sur demande)
- Petite pharmacie réduite adaptée à vos besoins (pansements, Elastoplaste...)
- Un tupperware, des couverts et un sac (tissu) pour les pique-niques du gîte



Pour le soir au gîte

- + Un drap de couchage type « sac à viande »
- + Une taie d'oreiller
- + Une serviette et votre trousse de toilette
- + Une frontale / des boules quies

Rando Raquette dans le Queyras

10 - Tarif

Le prix applicable est celui indiqué sur notre site internet au moment de la réservation.
Prix par personne pour 3 nuits, pension complète en gîte et 4 jours de marche

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète pour les 3 nuits
- Les taxes de séjour
- Toutes les randonnées encadrées par un professionnel de la montagne diplômé d'État.
Adaptation de l'itinéraire en fonction de la météo et du niveau du groupe
- Les conseils en santé et en gestion de l'effort pour la pleine réussite des randonnées
- Les explications et observations de la nature, paysage, faune, flore et vie en montagne

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les assurances annulation et multirisque
- Votre déplacement jusqu'au lieu de RDV
- Toutes les boissons autres que de l'eau
- Les encas des randonnées
- Votre équipement personnel de montagne
- Les raquettes à neige (location possible lors de l'inscription)
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

CONTACT NATURE SAS

52 route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion
SIRET 921 620 720 00018
Licence Atout France IM026240001
RCPro Lycée FR11-RCE22P00010
Garantie Financière : Groupama 4000718242

Nous contacter



Alexis Gonzalez
Fondateur de Contact Nature

Accompagnateur en montagne, Brevet d'Etat
Masseur Kinésithérapeute DE
Enseignant Yoga

www.contact-nature.fr

reservation@contact-nature.fr

04.51.38.00.38



**Contact
Nature**

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE