



Raquettes et bien-être dans la Vallée de la Clarée

FRANCE - ALPES DU NORD



Il est encore une vallée où l'harmonie naturelle n'a pas été rompue par le passage de l'homme. En effet cette vallée «classée», de la Clarée et son dernier village de Névache, est l'endroit parfait si vous avez besoin de vous éloigner du stress quotidien et de refaire le plein d'énergie. Ce séjour raquettes et bien-être est un mélange entre la découverte de la nature, les séances de relaxation et d'étirements, et la douceur des séances bien-être.



7 jours / 6 nuits
5 jours de marche



4 à 8 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1417

LES POINTS FORTS :

- La Clarée, une vallée classée
- Un séjour basé sur la détente et le bien-être
- Une nature sauvage et ressourçante
- La découverte de Névache, village situé à la frontière italienne



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : NEVACHE

Rendez-vous dans l'après-midi à l'hôtel 2* à Névache. Installation.
Le soir, pot d'accueil, dîner et présentation de votre semaine.

JOUR 2 : LES HAMEAUX DE NEVACHE ET ATELIERS BIEN-ETRE

7h30 - Rituel "éveil corporel"

Après le petit déjeuner, une demi-journée de randonnée douce pour découvrir le village de Névache et ses hameaux et se ressourcer peu à peu. Environ 2h30 de marche, puis déjeuner à l'hôtel.

Ateliers bien-être l'après-midi. Par exemple, massages à deux (habillés), apprentissage des techniques d'automassage, ou relaxation biodynamique.

En fin d'après-midi, séance d'étirements/relaxation ou yoga et accès à l'espace bien-être.

Jours 3, 5, 6

7h30- Rituel "éveil corporel"

Après le petit déjeuner, petites journées de randonnée au départ de Névache (1600m), dans les différents vallons de la Basse ou Haute Clarée.

Votre accompagnateur choisira la randonnée en fonction du niveau des participants, de la météo et de la nivologie, parmi :

Le col de l'Échelle (1762m), très beau plateau verdoyant grâce à sa forêt de pins sylvestres

Le vallon des Thures (2056m) et sa demoiselle coiffée

Alpagnes et refuge de Buffère (2096m)

La Haute Vallée de la Clarée le long des chalets d'estive jusqu'à Fontcouverte (1850m)

En fin d'après-midi, séance d'étirements/relaxation ou yoga et accès à l'espace bien-être.

 -/+300 à -/+500m de dénivelé, 3h30 à 5h de marche


JOUR 4 : BALADE DEMI-JOURNEE ET ATELIERS BIEN-ETRE

7h30- Rituel "éveil corporel"

Après le petit déjeuner, une demi-journée de randonnée douce sur les Balcons de Névache ou dans le vallon du Creuset.

Retour à l'hôtel pour le repas de midi.

Ateliers bien-être l'après-midi, puis séance d'étirements/relaxation ou yoga et accès à l'espace bien-être.

 Environ 2h30 de marche

JOUR 7 : NEVACHE - FIN DU SEJOUR

Fin du séjour après le petit-déjeuner.



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Pour vous aider à vous ressourcer, notre équipe vous proposera pendant les randonnées, en pleine nature, des pauses sophrologie ou d'exercices de respiration, de méditation ou de yoga, et selon l'accompagnatrice qui vous encadrera et les spécialités qu'elle pratique. Chaque matin avant votre petit déjeuner vous pourrez participer à une séance d'éveil corporel. En fin d'après-midi ou en soirée, vous pourrez bénéficier d'une séance d'une heure en salle, d'étirements et de relaxation. Un travail sur le souffle sera réalisé chaque jour pendant les randonnées.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Sous réserve de disponibilité, possibilité de nuit supplémentaire après votre séjour, demi-pension en supplément : à partir de 74€ (selon la saison et la forfait choisi).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région :

[Névache, Vallée de la Clarée, Vallée Classée](#)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Il y aura toujours la possibilité de faire plus pour ceux qui le désirent, pendant que les autres lèzardent au soleil ou dans un chalet.

3h à 5h de marche par jour (en fonction de la quantité de neige et du niveau du groupe), entre -/+200m et -/+600m de dénivelé

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficultés techniques particulières, sinon de s'adapter à la marche en raquettes.

ENCADREMENT :

Vous serez encadrés par une de nos accompagnatrices en montagne diplômées d'Etat, qui selon son parcours personnel sera formée en relaxation et/ou en yoga et/ou en méditation etc., ou par une de nos accompagnatrices sur les randonnées et une intervenante dans ces domaines.

HÉBERGEMENT :

L'hébergement peut se faire à l'hôtel, dans l'annexe ou dans les chalets. Sur ce séjour, vous serez logés en chambre à 2 places, sauf si vous avez une demande particulière.

L'hôtel est composé de 19 chambres, réparties ainsi :

➤ Chambres de 2 : pour couple avec un lit à l'italienne ou 2 lits simples, avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC)

➤ Suites de 2 chambres de 2 places : bien séparées avec un sanitaire commun (douche, lavabo, WC) pour les 2 chambres

Une personne passe tous les jours pour faire les lits et nettoyer la salle de bain/WC.

A l'hôtel se trouve une salle de restaurant, un salon avec une cheminée, un bar et une salle d'animation ou de réunion avec coin TV et coin cheminée. Une salle de séchage, une terrasse sont également à votre disposition.

➤ L'annexe : Nouveau bâtiment composé de 8 chambres de 2 places avec salles de bain privatives, et d'une salle de petit-déjeuner. Chaque chambre est décorée avec goût, dans un style montagnard et chaleureux. Le Chavillon est situé à 200m de l'hôtel, un petit chemin, bien entretenu, vous guidera jusqu'à l'hôtel pour venir prendre le diner.

➤ Nous vous fournissons 1 drap de bain et 1 serviette de toilette par personne pour la semaine. Prévoir un drap de bain pour le sauna ou d'autres serviettes si vous avez besoin de plus. Possibilité de location d'un peignoir (3€) pour l'espace bien-être.

➤ L'espace bien-être (1 accès par jour et par personne) : De retour de votre randonnée ou après les ateliers, vous pour profiter du sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois et chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage (en option).



RESTAURATION :

- Les petits déjeuner se font sur place, servis sous forme de buffet, une serveuse sera là pour vous accueillir le matin
- Les dîners sont l'occasion de goûter aux produits locaux ou aux saveurs provençales de la cuisine de notre chef. Vous aurez le choix entre 2 entrées, 2 plats et 2 desserts, servis à l'assiette.
- Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Nous vous remercions de nous faire part de vos régimes alimentaires le cas échéant.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE :

De 4 à 8 personnes

RENDEZ-VOUS :

Accueil le 1er jour, dans l'après-midi, à l'hôtel 2* de Névache. Votre guide sera déjà sur place, vous pourrez ainsi vous installer dans votre chambre.

DISPERSION :

Le 7ème jour, au même endroit, à Névache, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10h. Si vous désirez faire de la raquette, cela sera possible mais sans encadrement.

Possibilité de déjeuner à midi (supplément de 19€ par personne, réservation obligatoire la veille) et de rester jusqu'au départ de la navette pour le train de nuit. Cependant, nous vous demandons impérativement de libérer les chambres pour 12h.

INFORMATIONS DIVERSES :

- A Névache, vous nous disposerez malheureusement pas de distributeurs de billet, ni de pharmacie, ni de station-service. Pour un déroulement plus serein de votre séjour, pensez à bien vous organiser en conséquence.
- Votre animal domestique (un seul) est accepté s'il est propre et silencieux. Il ne pourra pas être accepté dans la salle à manger et devra être tenu en laisse. Nous comptons sur votre attention pour faire le nécessaire afin qu'il ne gêne pas les autres personnes.



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Vous pouvez venir en voiture jusqu'à l'hôtel, où il y a un grand parking pour vous garer.

- Depuis le sud, vous remontez la vallée de la Durance pour rejoindre Briançon.
- Depuis le nord et l'ouest, vous pouvez passer par le col du Lautaret et son panorama spectaculaire, ou choisir le confort (et son prix) du passage par l'Italie, grâce au Tunnel de Fréjus, réplique routière du projet ferroviaire ambitieux du milieu du XVIIIème siècle.

Vous devez circuler obligatoirement avec des pneus neige ou avoir une paire de chaînes dans le coffre de la voiture. Entraînez vous à les mettre avant de partir.

Pensez au covoiturage!



PARKING

Vous pouvez venir en voiture jusqu'à l'hôtel, où il y a un grand parking pour vous garer.



EN TRAIN

- Pour les passagers en provenance de Paris :

- Via l'Italie : Départ TGV Paris gare de Lyon 12h45 – arrivée à Modane TGV à 16h49

Départ bus Modane TGV 17h15 – arrivée gare de Briançon 18h40

Départ taxi gare de Briançon 18h45, arrivée à l'hôtel vers 19h15

(Coût du transfert de 30 à 60€ pour les deux navettes)

- Via la France : Départ Paris gare de Lyon 11h43, arrivée à Briançon 18h44

Départ gare de Briançon 18h45, arrivée à l'hôtel vers 19h15

(Coût du transfert de 20 à 50€ par personne pour la navette)

Ou le train de nuit Paris Austerlitz 20h51, arrivée gare de Briançon 8h24

(Coût du transfert de 20 à 50€ par personne pour la navette)

- Pour les passagers en provenance d'autres destinations, vous avez des trains de jours depuis Marseille ou Valence :

TER Valence ville 14h48, arrivée Briançon gare 18h44

TER Marseille St Charles 13h11, arrivée gare de Briançon 17h51

(Coût du transfert de 20 à 50€ par personne pour la navette)

- Si vous souhaitez réserver vos transferts vers l'hôtel, merci de nous contacter le plus tôt possible afin de nous communiquer vos horaires.



EN AVION

- Vous pouvez atterrir à Lyon ou Turin, ou vous trouverez des navettes pour Briançon.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.

NOTRE PRIX COMPREND :

- La pension complète du repas du soir du jour 1 au jour 7 après le petit-déjeuner
- La taxe de séjour
- 5 jours d'encadrement des différentes activités
- Le matériel de raquette et de sécurité
- Les transports locaux
- Les accès quotidiens à l'espace Bien-Être

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultative)
- La carte passeport montagne facultative
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages
- Le supplément chambre individuelle
- Les frais d'inscription éventuels
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"



FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Possibilité de chambre individuelle en haute saison : vous serez logés en suite et partagerez la salle de bain et les WC avec 1 autre personne. Votre tarif sera celui d'une chambre double.

En moyenne et basse saison, chambre individuelle avec sanitaire privatif possible selon les disponibilités. Nous consulter.

- Les massages et soins : Nous disposons d'une salle de massages dans l'hôtel, et nous travaillons avec une équipe de masseuses et de thérapeutes indépendantes. Elles vous proposeront une offre de massages et de séances de kinésiologie ou d'ostéopathie.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

VÊTEMENTS :

- ✓ 1 tenue ample et souple pour vos séances d'éveil corporel et d'étirements
- ✓ Un pantalon chaud, ample et imperméable
- ✓ Une veste chaude et imperméable type Goretex (sinon cape de pluie)
- ✓ Des collants chauds, bonnet chaud
- ✓ 2 paires de gants chauds
- ✓ 2 à 3 paires de chaussettes
- ✓ Vêtements de rechange
- ✓ Chaussures pour l'intérieur
- ✓ Maillot de bain et serviette de bain pour l'espace bien-être

MATÉRIEL :

- ✓ 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3L minimum), gobelet, couverts
- ✓ Un sac à dos moyen pour la journée (assez grand pour contenir le repas de midi, votre eau et vos vêtements chauds)
- ✓ Des chaussures de randonnées montantes et imperméables. Éviter les bottes ou après-skis qui ne tiennent pas aux pieds, vous prenez le risque d'avoir des ampoules, crampes ou tendinites
- ✓ Bottes ou après-skis pour l'après-raquette
- ✓ Lunettes de soleil très protectrices
- ✓ Lunettes de vue de rechange
- ✓ Grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac
- ✓ Affaires de toilette (2 serviettes de toilette sont fournies à l'hôtel)
- ✓ Gourde isotherme
- ✓ Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de séjour

MATÉRIEL FOURNI :

- ✓ Raquettes, bâtons, ARVA, et le matériel pour les ateliers

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ 1 rouleau d'Elastoplaste 8cm (obligatoire)
- ✓ Ecran total, crèmes pour les lèvres et le visage
- ✓ Double peau type Compeed
- ✓ Bouchons d'oreilles ou boules Quiès



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 23/11/2022