

## **RANDONNEE NORDIQUE EN VAL CLAREE**

### **Ski de fond hors traces, découverte et initiation**

Séjour en étoile avec 1 nuit en refuge  
7 jours / 6 nuits / 4 ½ jours de raquettes



Le ski de rando nordique : l'autre façon d'être du ski de fond. Plus qu'un ski, c'est une éthique. Face au sur-balisage et au tout-sécuritaire, il est encore permis de connaître les doux plaisirs de la glisse, loin des stades entretenus, là où la neige a la liberté de se décliner sous toutes ses formes, de la meilleure... à la moins bonne ! La liberté se paye.

La virginité des espaces blancs de la vallée de la Clarée se prête avec volupté aux plus gracieuses arabesques.

Mais le plaisir s'apprend : chaussés d'un matériel spécifiquement adapté, vous quitterez la trace pour oser une incursion en espace sauvage. Autant de doux vallonnements, autant de tendres combes, autant d'occasion de s'initier à ce ski de fond ressorti de l'oubli pour le plaisir des yeux.

Votre moniteur vous conduira chaque jour sur un site nouveau, pour enfin goûter au charme discret d'une nuit en refuge. L'accueil y est chaleureux, intimiste, grandeur nature, et la table gourmande, ce qui ne gâche rien.

\* le matériel : skis robustes, larges, à carres, à écailles ou à farter, et chaussures montantes adaptées à des fixations larges, peaux de phoque autocollantes à la montée.

## PROGRAMME\*

### **JOUR 1 :**

Rendez-vous et installation à l'ÉCHAILLON à Névache, hameau du Roubion, dans l'après-midi. Pot d'accueil, dîner et réunion d'information.

### **JOUR 2 : Découverte du matériel et de l'activité**

Au programme, deux demi-journées de pratique technique le matin et l'après-midi, aux alentours de l'hôtel sur des petits circuits d'initiation. Vous pourrez notamment randonner entre Névache (1600 m) et Plampinet (1480 m). Au retour, pour ceux qui le souhaitent (et qui s'inscrivent), découverte de l'Espace Bien-Être avec notre fameux Størvatt !

### **JOUR 3: Randonnée à la journée**

Randonnée de journée au vallon des Acles, des Thures ou dans l'un des vallons du Briançonnais, votre moniteur choisira votre itinéraire en fonction des conditions de neige et de la météo. Départ avec le piquenique dans le sac à dos. Belle balade en hors-piste, l'occasion de valider le niveau retrouvé la veille. Retour à Névache.

### **JOUR 4 : Randonnée à la demi-journée et après-midi de repos**

Ce matin, vous partez pour le col de l'Échelle (1762 m) pour traverser son plateau qui mène à l'Italie. Révision technique de descente, freinage (ramasse, chasse-neige, virage, conversion). L'après-midi, détente et repos bien mérité. Plusieurs possibilités pour s'occuper : visites patrimoines, activités sportives libres. Sans oublier l'Espace Bien-Être avant le dîner !

### **JOUR 5 et 6 : Randonnée de 2 jours avec nuit en refuge**

La vallée de Névache possède plusieurs petits refuges sympatiques accessibles dans la journée, et qui nous ouvrent des territoires plus vastes et véritables terrains de jeu du randonneur. Vous pourrez rejoindre au choix : le refuge de Buffère, le refuge de Laval ou celui du Chardonnet. De chacun de ces établissements, votre moniteur saura vous emmener dans de magnifiques espaces vallonnés et enneigés. Une soirée et un mini-séjour riches en souvenirs, panorama et ambiance montagne garantis.

### **JOUR 7 : Fin du séjour et dispersion**

Dispersion après le petit déjeuner

\*Ce programme reste susceptible d'aménagements.



## FICHE PRATIQUE :

**HEBERGEMENT :** Hôtel \*\* L'Echaillon à Névache 04 92 21 37 30 ou le Chavillon situé à 200 mètres de l'Echaillon. Un petit chemin, bien entretenu, vous guidera jusqu'à cet hôtel pour venir prendre le dîner.

**NIVEAU :** Pour skieurs de fond non débutants même peu habitués au « hors traces » mais sachant se débrouiller en descente. Avoir déjà abordé la conversion, le pas tournant ; savoir faire du chasseneige sur pistes.

Ou pour skieurs alpins non débutants sachant enchaîner une piste rouge alpine même si débutants en ski de fond.

Peaux auto collantes sous les skis à la montée.

Randonnées de journée à partir de Névache. Étapes de 15 à 20 km par jour, avec des dénivelés de 300 à 800 m en hors traces. C'est un séjour progressif avec perfectionnement technique pour aborder la randonnée nordique itinérante en ski de fond.

**PORTAGE :** Sac journée pour les jours 2,3 et 4. Vous ajouterez un drap sac et un change pour la nuit les jours 5 et 6.

**ENCADREMENT :** 4,5 jours par un moniteur de ski de fond diplômé, pour un groupe de 4 à 10 personnes.

**REPAS :** Restauration soignée et adaptée aux sportifs.

**GROUPE :** De 6 à 14 participants.

**RENDEZ-VOUS :** Le jour 1 dans l'après-midi à Névache à l'Echaillon hôtel \*\*, au hameau du Roubion à Névache. En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 21 37 30.

**DISPERSION :** Le 7ème jour, au même endroit, à Névache, après le petit-déjeuner. Libération des chambres pour 10 heures.

Si vous désirez encore faire du ski, cela sera possible mais sans encadrement.

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

## DATES ET PRIX

### 3 dates du dimanche au samedi

Du dim 31/01 au sam 06/02/21
Du dim 14/02 au sam 20/02/21
Du dim 21/02 au dim 27/02/21

### Tarif par personne

Tarif chambre à 3 places	735 €
Supplément chambre à 2 places	+ 50 €

## LE PRIX COMPREND

- La pension complète
- L'encadrement
- Les transferts éventuels pendant le séjour
- La nuit en refuge
- Le prêt du matériel de randonnée nordique et un DVA
- 3 accès à l'Espace Bien-Être

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les assurances
- La carte passeport montagne facultative (19.50 €)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages ou les soins (45 € à 70 € de 30 à 60 minutes)
- Les frais d'inscription

### 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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

## HEBERGEMENT

L'hébergement à l'Echaillon peut se faire à l'hôtel, dans la nouvelle annexe « Le Chavillon » ou dans les Chalets Thabor.

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

- Des chambres de 2 : Pour couple avec un lit à l'italienne ou 2 lits simples, avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- Des chambres de 3 : Avec 3 lits simples avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- Des chambres de 4 : Uniquement pour les familles. Composée, d'une chambre pour couple et d'un coin montagne pour les enfants de moins de 12 ans (lit superposé), avec sanitaire dans la chambre (lavabo, douche et WC).
- Des suites de 2 chambres de 2 places : bien séparées avec un sanitaire commun (douche, lavabo, WC) pour les 2 chambres.

**Le Chavillon** : Nouveau bâtiment, fraîchement rénové, qui est composé de 8 chambres de 2 places avec salle de bain privatives, et d'une salle de petit-déjeuner. Chaque chambre est décorée avec gout, dans un style montagnard et chaleureux. Le Chavillon est situé à 200 mètres de l'Echaillon, un petit chemin, bien entretenu, vous guidera jusqu'à l'hôtel pour venir prendre le diner.

Les petits déjeuner se font sur place, servis sous forme de buffet, une serveuse sera là pour vous accueillir le matin.

**N.B. : Possibilité de chambre seule** en haute saison : vous serez logés en suite et partagerez la salle de bain et les WC avec 1 ou 2 autres personnes. Votre tarif sera celui d'une

chambre double. En moyenne et basse saison, chambre seule avec sanitaire privatif possible selon les disponibilités.

Une salle de restaurant, un salon avec cheminée, un coin bar, l'Espace Bien-Être avec sauna, Størvatt (jacuzzi extérieur), hammam, espace massage et détente au coin de la cheminée, une salle de séchage, une terrasse sont à votre disposition.

**Les dîners** sont l'occasion de goûter aux produits locaux ou aux saveurs provençales de la cuisine de notre chef Patrice. 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.

### **ESPACE BIEN-ÊTRE en fin d'après-midi de 17h à 19h**

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en bois chauffé au feu de bois) et espace massage au retour des activités neige. Dans votre forfait il est prévu 3 accès durant votre séjour. Pour le moment, le hammam est fermé en raison des normes covid.

### **LES MASSAGES et SOINS (en option sur réservation)**

Nous disposons d'une salle de massage, nos masseuses vous proposeront leur carte de massages aux huiles essentielles. Les massages sont en option sur réservation et à régler directement à la masseuse en chèque ou espèces.

### **LINGE DE MAISON**

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.

### **ENTRETIEN DES CHAMBRES**

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

### **EXTENSION**

**Arrivée** : Possibilité d'arriver la veille ou le matin par le train de nuit avec un supplément pour la demi-pension à partir de 68 € (selon la saison et selon le forfait choisi) ou de 11 € pour le petit déjeuner et de 19 € pour le repas de midi. Les chambres seront disponibles vers 17 heures la veille et vers 14h le 1er jour, mais vous pourrez entreposer vos bagages et attendre dans l'hôtel.

**Départ** : Si vous désirez prendre le déjeuner de midi, ce sera possible (19€ par personne) avec réservation obligatoire la veille. Vous pouvez également rester une nuit supplémentaire à la fin de votre séjour avec un supplément pour la demi-pension à partir de 68 € (selon la saison et selon le forfait choisi).

### **MATERIEL FOURNI**

- Skis de randonnée nordique, à écailles, larges
- Bâtons
- Chaussures de randonnée nordique, montantes et chaudes
- Peaux autocollantes
- Détecteur de Victime d'Avalanche (DVA, ou ARVA), pelle et sonde.



## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Vêtements :

- Vos masques de protection !
- Votre gel hydroalcoolique de poche (dans la maison, vous trouverez des distributeurs pour déambuler en toute confiance).
- Carte d'identité non périmée
- Un sac à dos suffisamment grand (45/50 l) pour la randonnée de 2 jours
- Un drap-sac et duvet obligatoire pour la nuit en refuge
- Une tenue de ski de fond ou pantalons imperméables, chauds et amples
- Un anorak très chaud et imperméable (ou polaire + vêtement imperméable).
- 2 à 3 paires de chaussettes, collants + guêtres ou stop-touts
- Un bonnet très chaud
- Un survêtement et sous-vêtements de rechange
- Un maillot de bain et un drap de bain pour l'Espace Bien-Être
- Un grand sac " poubelle " pour protéger vos affaires dans le sac à dos
- Une boîte hermétique (type Tupperware) pour la salade des pique-niques et une gourde
- Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de séjour

### Obligatoire :

- 2 paires de gants chauds
- Lunettes de soleil très protectrices
- 1 rouleau d'Elastoplaste 8 cm (Sert à tout : ampoules, traumatisme, etc....)
- Ecran total et crèmes pour les lèvres et le visage

### Conseillé :

- La « double-peau » pour soigner les ampoules (qui se trouve en pharmacie)
- Lunettes de vue de rechange en cas de casse
- Affaires de toilette (2 serviettes de toilette sont fournies à l'hôtel)
- Des bouchons d'oreilles Ear ou boules Quiès
- Gourde si possible isotherme, couteau, couverts

**NB : A Névache nous ne possédons pas de distributeur de monnaie, ni de pharmacie ni de station essence...Merci de prévoir en conséquence**

## POUR EN SAVOIR PLUS

### ACCES NEVACHE EN HIVER:



#### EN TRAIN :

- Soit en arrivant côté italien par le TGV Paris-Milan, en vous arrêtant à la gare de Bardonecchia en été, ou à celle de Oulx en hiver.
- Soit en arrivant à Briançon, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence.

De ces gares, des services de navettes vous permettent de parcourir les derniers kilomètres jusqu'à Névache. Appelez-nous pour connaître le fonctionnement actualisé de ces navettes.



**PAR LA ROUTE :** vous pouvez venir en voiture jusqu'à l'hôtel, où il y a un grand parking pour vous garer. Nous serons rapides dans ce descriptif, en ces temps modernes où les GPS équipent nos voitures et nos téléphones.

- Depuis le sud, vous remontez la vallée de la Durance pour rejoindre Briançon.
- Depuis le nord et l'ouest, vous pouvez comme les cyclistes 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

#### **TRÈS IMPORTANT**

**L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants, surcharge éventuelle des refuges, etc....) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.**



En cas de problème de dernière minute, appelez :

**en priorité au 04 90 09 06 06**

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

**au 07 77 08 14 68**