

Dominique CHABAL  
6 allée des groseilliers-Saint Blaise  
BRIANCON 05 100  
tel:/fax : 04 92 21 12 60  
e-mail : [contac@dominiquechabal.com](mailto:contac@dominiquechabal.com)  
site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)

« FUGUES EN MONTAGNE »  
encadrement  
raids et séjours en montagne  
à pied, en skis de fond, en raquettes  
*Sophrologue*

## RANDONNEES dans le VAL d'AOSTE 2017

### Séjour en étoile + un refuge italien

### Cogne-Valsavarenche-Valgrisenche

**LIEU** : la vallée de Cogne sur le versant valdôtain du Grand Paradis sera le point de départ de nos randonnées à la découverte du plus ancien Parc national des Alpes (1922). Ici la nature est souveraine et le village de Cogne (1534m) considéré comme la capitale morale du Parc après des décennies consacrées à l'exploitation des mines de fer. Autant dire que le randonneur est accueilli à bras ouverts. A l'initiative du visionnaire roi Emmanuel II dès le milieu du XIXème siècle, un dense réseau de sentiers serpente au milieu de panoramas à couper le souffle avec une faune et une flore entièrement préservées et les glaciers en toile de fond. Les habitants ont aussi eu à cœur de préserver leur riche patrimoine et des traditions qui n'entravent en rien un développement moderne harmonieux et respectueux. Nous logerons au village de Gimillan, véritable belvédère sur la vallée, face au vaste glacier de la Tribulation puis au pied du grand Paradis dans les vallées voisines du Valsavarenche et Valgrisenche.

**DATES** : du dimanche au repas du soir au samedi suivant après le petit déj. Dates sur demande en 2017

**NIVEAU** : **moyens à bons marcheurs**, 650 à + ou - 850m de dénivelé par jour (5h00 à 5h30 de marche). Terrain de montagne, la plupart du temps sur sentier, sans escalade ni glacier. Altitude moyenne des randonnées comprises entre 1500 et 2600m suivant lieu de départ de la rando.

#### HEBERGEMENT SUGGERE

**J1 à J4** : Vallée de Cogne Hôtel de montagne en chambres de deux, trois ou quatre pers. au confort simple mais chaleureux, S de Bains, WC dans chaque chambre. Etablissement familial, accueil « à l'italienne », cuisine de qualité et adaptée au public randonneur. Espace bien-être (sauna), **terrasse panoramique avec vue sur les glaciers du Grand Paradis, navettes locales possibles pour rejoindre le village de Cogne (10 minutes)**. Parking privé.

**J5 et J6** : Vallées du Valsavarenche et du valgrisenche, gîtes de montagne dans un village et un refuge confortable accessible à pied uniquement (facile, sacs légers).

**ENCADREMENT** : **accompagnatrice(teurs) en montagne diplômée(s) d'état** et connaissant parfaitement la région.

**ACCES** : Depuis la Haute Savoie, prendre le tunnel du Mont Blanc. A la sortie du tunnel parcourir environ 25 km et sortir à « Aoste ouest ». Tout de suite à la sortie sur la droite, on trouve la direction de Cogne (17km environ). Arrivés à Cogne prendre la direction Gimillan avant d'entrer dans le village même. A Gimillan suivre le fléchage. L'hôtel Belvédère se trouve au bout du village, près d'une forêt... d'antennes ! **Possibilité de départ groupé en co-voiturage au départ de Briançon ou de la gare d'Oulx** en Italie sur la ligne de TGV Paris Turin ou après le tunnel du Fréjus si vous venez en voiture.

# RANDONNEES dans le Val d'Aoste

## Séjour entre Cogne et le Valsavarenche (2017)

### DEROULEMENT

- J1 :** accueil à l'hôtel\*\* « **Belvédère** » à Gimillan (10 mn au-dessus de Cogne) à partir de 18h00. Installation, présentation du séjour. Repas.  **nuit à Gimillan**
- J2 :** **au départ de Gimillan, en balcon sur le versant sud** qui domine le Val de Cogne, cascades et hameaux parsèment la montagne. La vue s'étend sur le Grand Paradis, la Grivola, le Mont Blanc. Ce versant est aussi celui qui abrita les installations d'extraction du fer.  **nuit à Gimillan**
- J3 :** vallon d'Urtier, cascade de Lillaz, sentier géologique, sentier nature de Montseuc (si le téléphérique est ouvert) ou randonnée jusqu'au refuge Bertzé et le lac de Loie.  **nuit à Gimillan**
- J4 :** au pied des glaciers du Grand Paradis (glacier **de la Tribulation**), **Valnontey** est le point de rencontre des torrents issus de la fonte des glaces. L'eau jaillit partout au milieu d'une flore d'une grande richesse. Chamois et bouquetins, symboles du Parc nous attendent au détour des alpages de fond de vallée. Rando jusqu'au **refuge Sella** (2588m) pour les courageux en forme. Visite du jardin botanique alpin « **Paradisia** » qui abrite plus de mille espèces cultivées dans leur milieu naturel.  **nuit à Gimillan**
- J5 :** **Le Valsavarenche** est la seule vallée entièrement comprise dans le territoire du Parc. Elle représente l'histoire des ascensions du Grand Paradis : les expéditions les plus célèbres sont parties du refuge V. Emmanuel ou Federico Chabod. Elle est le symbole de cette nature sauvage, parfois austère que l'homme cherche profondément. Randonnée à la recherche du chamois et du bouquetin dans le vallon des Meyes. En direction du **plateau du Nivollet**, vue magnifique sur le Grand Paradis. Visite possible de la maison de la chasse royale à Orvieille.  **nuit en gîte dans le ValSavaranche**
- J6 :** découverte du **Val Grisenche** qui s'étend jusqu'aux limites du parc national de la Vanoise. Il offre des versants boisés et d'immenses alpages d'où émergent de grands glaciers comme le **Ruitor** ou la **Grande Sassièrè**. Nombreuses traces du passé, vestiges de fortification témoins de célèbres passages stratégiques. Nous aurons le choix parmi de superbes itinéraires tels que les randonnées vers le **lac de Saint Grat** (2 465m) ou le **lac di Morion** ou encore les alpages de l'Épée.  **nuit au refuge de l'Épée (2300m).**
- J7 :** fin de séjour après le petit déjeuner.

*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 Val D'AOSTE

## TARIF 2017

**TARIF GLOBAL :** **625€/pers/séjour** (hébergement + encadrement)

*Sur la base de 8 participants minimum, +30€/pers. de 5 à 7 participants payant*

**Ce tarif comprend :**

- l'hébergement en **pension** complète du premier jour au repas du soir au dernier jour après le petit déjeuner en chambres de 2, 3 ou 4 personnes dans les conditions stipulées au § « hébergement ». Pique-nique à midi.
- la taxe de séjour
- les frais de déplacement de l'accompagnatrice.
- les frais de pension et repas de midi de l'accompagnatrice .
- les frais de préparation, réservation et coordination du séjour

**Ce tarif ne comprend pas :**

- les boissons et autres dépenses personnelles
- l'assurance secours en montagne rapatriement
- tout transport pour aller sur les départs de randonnée.
- les dépenses personnelles
- les prestations de visites patrimoine (tarifs non connus à ce jour), toute animation non prévue au programme, remontées mécaniques ou télécabine pour accéder au départ d'une balade.

### **INSCRIPTIONS et ARRHEES**

Si ce séjour vous intéresse et afin de me permettre de procéder à la réservation auprès des hébergements, je vous remercie de bien vouloir remplir le bulletin d'inscription individuel (un seul pour les couples) en l'ayant signé et après avoir pris connaissance des conditions générales figurant au dos. Votre inscription sera prise en compte à réception du bulletin d'inscription (page suivante) accompagné du chèque d'arrhes **d'un montant de 200€/pers. à l'ordre de : Dominique CHABAL**

**Le solde devra être versé :**

1) Soit un mois avant le début du séjour par chèque à l'ordre de Dominique CHABAL ou virement bancaire (coordonnées bancaires :

**DOMINIQUE CHABAL Fugues en Montagne**

**Code SWIFT : CCBPFRPPGRE**

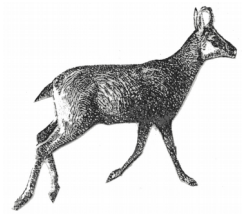
**IBAN : FR76 1680 7001 3431 8230 7821 651**

**Code banque 16807 Code guichet : 00134 n°de compte : 31823078216 clé RIB 51**

**Domiciliation : BPA BRIANCON**

2) Soit le jour de l'arrivée en espèces uniquement. Merci de votre compréhension

# BULLETIN D'INSCRIPTION VAL D'AOSTE 2017



NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE :  
.....

Mail.....

Tel/Fax : .....

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant .....

Dates du séjour : ..... Tarif :.....

ACOMPTE à l'ordre de « D. CHABAL ».....LE.....

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de déroulement et de vente du séjour ou du raid choisi (page suivante) 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. Je m'engage à fournir, à l'inscription, une attestation d'assurance valable pour le rapatriement et les secours en montagne.

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

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

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

**"FUGUES en 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)

# CONDITIONS GENERALES

## 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'organisateur Fugues en Montagne (pour les raids) ou payé directement par vous (séjours en étoile). 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.

**RANDONNEES organisées en partenariat avec des agences** : dans ce cas votre paiement se fera auprès de ces agences sous les conditions particulières qui leur sont propres (bulletin d'inscription et conditions délivrés sur demande avec les fiches techniques).

### CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour réserver votre séjour, vous devez au préalable **vérifier les disponibilités par téléphone** ou courrier 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 dont le montant est libellé à l'ordre de :

\* Dominique CHABAL, "Fugues en Montagne" pour les raids itinérants.

\* nom de l'hébergement d'accueil pour les séjours en hôtel (voir fiches techniques).

**ARRHES** : 200 €/pers sauf mention particulière portée sur la fiche technique de chaque séjour. Les arrhes peuvent être réglés par chèque à l'ordre de « Fugues en Montagne, D. CHABAL » ou par virement bancaire à :

**DOMINIQUE CHABAL Fugues en Montagne**

**Code SWIFT : CCBPFRPPGRE**

**IBAN : FR76 1680 7001 3431 8230 7821 651**

**Code banque 16807 Code guichet : 00134 n°de compte : 31823078216 clé RIB 51**

**Domiciliation : BPA BRIANCON**

**VERSEMENT du SOLDE** : pour les séjours en France à votre arrivée en deux chèques séparés (un pour l'hébergement, un pour l'encadrement). Pour les séjours à l'étranger y compris l'Italie règlement du solde un mois avant le début du séjour. Pas de paiement possible par carte bancaire, merci de votre compréhension.

### ANNULATION

**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 60€ pour frais de dossier. Report possible sur un autre séjour dans les 15 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.

**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** : 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.

**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).

**"FUGUES en 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 étoile »

(séjours de 4 à 6 nuits en gîte ou hôtel)

**Le « contenant »** : sac à dos 25 à 30 l. doublé à l'intérieur d'un sac poubelle de la grandeur du sac. **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 et semelles vibram.

\* 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 (genre Odlo).

**Contenu du sac à dos pour la journée :**

\* 2 sweats en tissu polaire léger (il en existe qui pèsent 200g, environ 25 € en magasin de sport)

ou à défaut un pull de **lainage fin** + un sous - pull (thermolactyl, odlo, damart, ice-breaker)

ou à défaut deux pulls de lainage fin. (de la vraie laine de mouton et pas du synthétique !

*Il est préférable d'avoir deux vêtements fins « empilables » l'un sur l'autre qu'une grosse veste épaisse, lourde et souvent trop chaude.*

**Et si vous êtes frileux : une petite veste en duvet légère. Il en existe qui pèsent moins de 300g**

\* une cape de pluie légère. Facultatif : un sur-pantalon léger étanche.

\* une veste coupe - vent : K-way ample (ne remplace pas la cape de pluie) ou veste en matière respirante (gore tex)

\* un foulard+ un bonnet et des gants fins. Chapeau de soleil, verres et crème solaires.

\* lunettes de vue de rechange.

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

\* Médicaments personnels, élastoplaste et double peau pour les ampoules.

\* 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 de base.

**Tenue pour le soir** : la décontraction est de rigueur même dans les hôtels, nous sommes en montagne ! Pensez au confort et un peu au douillet et chaud.

Vêtements de rechange, pantoufles, « crocks » ou mules pour reposer les pieds.

Linge de toilette.

Sac à viande pour les personnes hébergées en dortoir ou pour la nuit en refuge le cas échéant.

Le pique-nique sera fourni chaque jour par le gîte ou préparé par l'accompagnatrice. Prévoyez un sac en toile pour le transport ou une boîte spéciale.

**Pour les séjours en gîte avec bagages sont transportés d'un hébergement à l'autre par un véhicule) :** vos affaires personnelles devront tenir dans un sac de voyage de 60cm x 30 cm maxi. Les transporteurs refusent les sacs de dimensions supérieure !

