

Dominique CHABAL
6 allée des groseilliers-Saint Blaise
BRIANCON 05 100
Tel/fax : 04 92 21 12 60
e-mail : contact@dominiquechabal.com
site : dominiquechabal.com

« FUGUES en MONTAGNE »
encadrement
raids et séjours en montagne
à pied, en skis de fond, en raquettes
Sophrologue
opérateur de tourisme n° : IM005120002

RAID AUTOUR DU MONT VISO 2018

(6j, 5 nuits)

LIEU : ce raid itinérant en altitude se déroule dans une ambiance très « montagne », avec chaque jour l'une des imposantes faces du Mont Viso à contempler. Notre itinéraire passe la plupart du temps par des lieux plus intimistes et sauvages que le tour classique. Dans un décor grandiose de lacs et d'alpages et une ambiance très italienne, nous randonnerons **entre France et Italie** non loin des sources du Pô où plane parfois la « nebbia » (brume légère de vallée) donnant au paysage une petite touche romantique. Chamois, faune endémique (comme la salamandre de Lanza qui n'existe nulle part ailleurs sur Terre), bouquetins et flore alpine agrémenteront notre périple

DATES : du **dimanche 22 juillet au vendredi 27 juillet 2018** *(6 jours, 5 nuits)*.
Possibilité sur 4 jours, 3 nuits, *nous consulter*

NIVEAU : **bons marcheurs**. 5h30 à 6h30 heures de marche par jour sans difficulté technique. Les randonnées sont menées à un rythme tranquille faisant une large place à la découverte et ...aux temps de pause ! **Ascension du Viso Mozzo à 3000m (facultative)**.

Le sac comporte vos affaires personnelles + 1l d'eau = 6 à 7 kg maximum (le duvet n'est pas nécessaire) auxquelles vous rajouterez le pique-nique de midi et les « grignotages » (700 g environ par pers.). Petits déjeuners, pique-nique et repas du soir sont pris en refuge.

HEBERGEMENTS

refuges de montagne chauffés et gardés où nous prendrons les repas du soir et les petits déjeuners. Possibilité de douches chaudes (parfois payantes). Les piques-nique seront préparés par Fugues en Montagne, parfois nous prendrons le repas de midi dans les refuges.

ENCADREMENT : Dominique CHABAL, accompagnatrice en montagne diplômée ou, en cas d'impossibilité, un accompagnateur diplômé et connaissant parfaitement le circuit.

ACCES : **SNCF** gare de Montdauphin-Guillestre puis cars réguliers « vallées du Queyras ». Suivant votre heure d'arrivée, je peux aller vous chercher à la gare pour vous conduire au départ du raid, n'hésitez pas à me contacter pour ce service. **En voiture** : à partir de Guillestre, suivre la vallée du Guil jusqu'à Ville Vieille puis direction Abriès, Ristolas, l'Echalp.

PROGRAMME : *(voir page suivante) 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.*

RAID AUTOUR DU MONT VISO 2018 (6j, 5 nuits)

PROGRAMME

J1 : **accueil à 13h30** au village de l'Echalp (grand parking) au bout de la vallée du Guil où vous laisserez vos véhicules. Si vous arrivez en train, accueil à la gare de Montdauphin à 12h00 ou à Abriès devant l'office du tourisme) 12h45. Transfert (5mn) pour tous à « la Roche Ecroulée » (1776m). Montée au refuge du belvédère du Viso (2460m) en longeant le torrent puis en nous élevant dans les pâturages. Premières rencontres avec le Mont Viso en toile de fond !

Dénivellation : *675m montée, 0m descente, 3h00* *nuit au refuge du Viso*

J2 : montée au col Valante (2 815m) par le lac Lestio aux sources du Guil ; nous sommes dominés par les grandes faces nord encore un peu glaciaires du Mont Viso. Entrée en Italie à partir du col où nous attendent bouquetins et chamois. Variante possible vers la pointe Joanne (3052m) avec vue imprenable sur toute la chaîne du Viso et les Ecrins en fond de paysage.

Dénivellation : *700 m montée, 465m descente, 5h30* *nuit au refuge Valante*

J3 : une succession de forêt, lacs d'alpages puis de sites rocheux aux couleurs étonnantes, pour cette étape entièrement italienne : Valante, bergeries de Sollières (1912m), col **Gallarino** (2727m), **refuge Alpetto** niché dans une prairie tranquille au-dessus de la plaine du Pô .

Dénivellation : *815 m montée, 300 m descente, 5h30 à 6h00* *refuge Alpetto ou Sella*

J4 : nous longeons au plus près l'impressionnante face du Mont Viso bordée de lacs où plane parfois la "nebbia" (brume). L'ascension d'un joli sommet à 3000m, petit frère du Mont Viso est possible au passage. Elle nous donne une perspective impressionnante tout en contraste entre l'univers minéral des géants de pierre et la plaine du Pô, parfois même jusqu'à la mer ! Les bouquetins nous accompagneront placidement dans cette escapade (facultative). Après le pique-nique au bord des lacs, nous atteignons le refuge **Giacoletti** (2739m) admirablement installé sur un replat au pied du Viso dont nous vous conterons l'incroyable histoire géologique.

Dén. : *678 m montée, 300 m descente 4h30 + 2h00 variante facultative* *refuge Giacoletti*

J5 : le chemin du facteur nous conduit en traversée jusqu'au tunnel de la Traversette, ancien passage du sel entre le Piémont et la France, situé à plus de 2600m. Passage du col de la Traversette (2 947m). Nous rejoignons la France pour une petite heure avant de franchir de nouveau un col frontalier (col Sellière 2 834m) par des itinéraires très peu fréquentés nous amenant dans une paisible vallée pastorale italienne, au bord d'un lac.

Dénivellation : *931 m montée, 1250 m descente 6h00 à 6h30* *nuit au refuge Granero*

J6 : refuge Granero, col **Nalbert** (2 576m) : seuls les spécialistes du Viso connaissent ce passage qui permet de rejoindre la vallée du Guil à l'Echalp, notre lieu de départ. **Fin de raid vers 16h00.**

Dénivellation : *550 m montée, 1150 m descente, 6h00*

RAID AUTOUR DU MONT VISO 2018

(6j, 5 nuits)

TARIF GLOBAL: **620 €**/pers. 6 jours, 5 nuits, 6 randos (6 participants minimum)

Possibilité à partir de deux participants seulement . Nous consulter pour le tarif

comprenant :

- * pension **complète** du premier jour 13h30 au dernier en fin d'après-midi. Les piques-nique du midi et tous les repas seront pris au jour le jour dans les refuges pour alléger les sacs à dos.
- * encadrement sur toute la durée du raid,
- * pension et déplacements de l'encadrant, frais de préparation .

ne comprenant pas :

- * les dépenses personnelles, le vin à table et les boissons, les douches payantes.
- * l'assurance frais de recherche et secours en montagne.

Merci de me fournir photocopie de l'attestation d'assurance avec votre bulletin d'inscription.

REGLEMENT : arrhes 200 €/pers. à l'inscription à l'ordre de « D. CHABAL, Fugues en Montagne ». Solde le jour de l'arrivée en chèque ou en espèces **uniquement** (merci de votre compréhension)

Voir dans les trois pages suivantes :

- * liste de matériel préconisé « les secrets du sac à dos léger »
- * bulletin d'inscription
- * conditions générales.

Lisez bien jusqu'au bout !

LES SECRETS DU SAC À DOS LÉGER

(raids de 4 à 5 nuits refuges et gîtes)

- 1- Réunissez tous les effets qui ont des velléités de rejoindre votre sac à dos pour...se faire porter.
- 2- Triez dans ce "tas", non pas ce qui vous semble indispensable, mais ce dont vous pensez pouvoir vous passer.
- 3- Pesez : vous devez vous situer entre 6 et 8 kg pour un raid de 6 nuits hors mis nourriture et eau (1kg). La plupart des refuges assurant les repas principaux, le portage de nourriture ne dépasse pas 500 à 700g/pers .
- 4- Si malgré vos efforts votre sac à dos dépasse le poids préconisé, appelez- moi : je vous expliquerai comment vous passer de ce qui l'encombre.

Un sac à dos léger est avant tout un "état d'esprit".

Le temps des vacances, vous laissez chez vous vos soucis. Pourquoi ne pas laisser avec eux les objets "encombrants" ?

Ceci étant, pas question de manquer du matériel indispensable. Si vous suivez cette liste à la lettre, vous devriez vous en sortir le coeur léger.

Contenants : sac à dos 35 à 45 l doublé à l'intérieur d'un grand sac poubelle. Le reste de vos affaires prendra place dans un sac de voyage de dimension moyenne qui restera dans les hébergements le temps de l'itinérance. **Pour le tour du Viso, tout est dans le sac, donc prévoyez léger et facile à laver/sécher.**

Sur vous pour marcher : * chaussures à tiges montantes et semelles vibram.

* pantalon de toile ample coton léger ou bermuda, short

* T-shirt coton ou sous vêtements techniques séchant rapidement.

Contenu du sac :

* un pantalon léger (coton) + un collant pour le soir (caleçon de sport). Proscrire les "jeans".

* 2 à 3 paires de chaussettes de laine + linge de corps (peu, on lave en route) !

* 2 Tshirts techniques (Odlo ou autre marque, Mérino Ice breaker), légers, faciles à laver, vite secs.

* du chaud : 2 vêtements légers pouvant s'enfiler l'un sur l'autre (cette solution est préférable à une seule grosse épaisseur) soit :

- 2 sweats en tissu polaire léger (il en existe qui pèsent 200g, environ 30 €)
- ou * un pull de **lainage fin** + un sous - pull (Thermolactyl, Odlo, Ice breaker ou Damart)
- ou deux pulls de lainage fin (de la vraie laine de mouton, pas du synthétique !)
- ou un sweat en laine polaire ET une petite doudoune légère en vrai duvet d'oie (la meilleure formule)

* une cape de pluie légère.

* éventuellement un sur-pantalon étanche et léger (facultatif)

* 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 (hauts indices).

* lunettes de vue de rechange.

* un sac à viande (en soie ou tissu de coton très fin, c'est plus léger)

* toilette : la bête noire du sac à dos, **elle ne doit pas dépasser 250g en tout**.

Pensez aux échantillons et fond de tubes pour les crèmes.

Pour vous sécher : un gant de toilette + un carré de tissu "nid d'abeille" 30x40cm suffisent !!! Pourquoi pas un paréo léger. Quant aux draps de bains, ils pèsent lourds, sèchent mal et...sentent mauvais !!!

* couteau+cuillère + boîte plastique hermétique+ **gourde d'un litre au moins**, thermos (facilitatif en été)

* mules ou pantoufles légères pour le soir. Médicaments personnels, élastoplaste et double peau pour les ampoules. 2 pinces à linge.

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 personnelle, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie de base, radio pour la sécurité et compétence professionnelle.

BULLETIN D'INSCRIPTION TOUR du VISO 2018



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....
.....
.....

Tel/Fax :

Adresse mail :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

.....

Dates du séjour : Tarif :

ACOMPTE 200 € :LE.....

Je reconnais avoir pris connaissance de la fiche technique précisant les conditions de déroulement du séjour ou du raid. Mon état de santé me permet de participer à ce séjour ou raid dans les conditions stipulées sur cette fiche technique.

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente du séjour ou du raid choisi et je les accepte. Je fournis une attestation d'assurance valable pour le rapatriement et les frais de recherche et secours en montagne. A défaut j'en demande une à l'organisateur.

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 séjour 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

site : dominiquechabal.com

opérateur de voyage n° IM005120002

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

Site : dominiquechabal.com