

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

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

Sophrologue

RANDONNEES à NEVACHE - Vallée de la CLAREE de lacs en torrent 18 au 24 août 2019

LIEU : la vallée de la Clarée et son village de Névache (alt. 1650m, 21 km au nord de Briançon) nous offrent une nature intacte, grandiose et préservée dans véritable havre de paix au coeur des Hautes Alpes. Au pays de la « soupe au herbes sauvages » on entend encore murmurer les truites au fond des torrents et chanter la bise dans les aiguilles de mélèzes. Nous vous convions à randonner dans ce Paradis pour amoureux d'espaces sauvages, en prenant le temps de savourer le calme et de retrouver vos âmes de nomades. Douces prairies d'altitude émaillées de fleurs, ribambelles de lacs enchanteurs, torrents fougueux ou paisibles, serpentant toute l'année : tout est là pour d'intenses émotions dans la lumière légendaire des Alpes du Sud ! Pour couronner le séjour : deux nuits en auberge d'altitude très confortable et convivial (accessible en voiture) au bout de la vallée pour profiter d'un site de montagne exceptionnel en bord de Clarée.

DATES : dimanche 18 août au repas du soir au samedi 24 août 2019 après le petit déjeuner.

NIVEAU : moyens marcheurs « contemplatifs » : randonnées de 3h30 à 4h00, dén. 350 à 500m

Les randonnées s'effectuent sur du terrain de montagne c'est à dire de bons sentiers confortables...mais tout de même des montées et des descentes et quelques cailloux !! Altitude moyenne de 1600 à 2200m.

Le rythme sera très tranquille laissant une large place à la découverte. Il suffit d'être capable de marcher à un rythme lent mais régulier pendant 3h30 à 4h00 heures avec de petites pauses. Une grande pause est prévue pour le pique-nique et l'incontournable sieste au bord des lacs. Donc, même si vous n'êtes pas montagnard(e) dans l'âme, vous êtes bienvenu(e) sur le séjour. Afin que vous puissiez en profiter pleinement, nous vous conseillons un minimum d'entraînement avant votre départ : effectuer vos petits déplacements quotidiens à pied, y compris monter vos escaliers, marcher à bonne allure dans un parc une à deux fois par semaine, nager si cela vous est possible ou tout autre pratique sollicitant un minimum l'activité cardio respiratoire. Vous ne porterez que vos affaires de la journée dans votre sac à dos.

HEBERGEMENT

J1 à J5 après le petit déjeuner : chalet/hôtel** de montagne au coeur de la vallée de la Clarée. Chambres confortables de deux personnes avec SdB et WC. Possibilité de préparation pique-nique (cuisson) dans le chalet + réfrigérateur. Nous prendrons nos repas du soir et petits déjeuners à l'hôtel situé à 30 mètres. A votre disposition : terrasses, jardin, parking privé, salon, bar, espace bien être (sauna, bain norvégien en sus). Etablissement familial, cuisine de qualité, copieuse et bien adaptée au public randonneur.

J5 et J7 au matin : refuge/auberge de montagne très confortable située au bout de la vallée et accessible en voiture (route goudronnée). C'est un véritable chalet d'altitude chaleureux et convivial où l'on nous servira les repas du soir et les petit déjeuner. Douches chaudes et sanitaires. Dortoirs 4 à 5 pers.

Attention : aucune inscription ou demande de votre part ne sera prise en compte directement par les hébergements.

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

ACCES : en train gare de Briançon ou d'Oulx TGV Italie puis navette bus jusqu'en gare de Briançon. Suivant votre heure d'arrivée à cette gare nous pouvons venir vous chercher pour vous acheminer jusqu'à Névache. **En voiture** : col du Lautaret, Briançon puis direction Italie. Bifurcation pour Névache sur la gauche, 3km après la sortie de Briançon. Ou bien : tunnel du Fréjus, Bardonnecchia, col de l'Echelle ou du Montgenèvre.

RANDONNEES à NEVACHE - Vallée de la CLAREE

de lacs en torrent

dimanche 18 au samedi 24 août 2019

DEROULEMENT :

J1 : accueil à Névache à partir de 18h30 (coordonnées de l'hôtel communiquées à l'inscription). Accueil, Installation, présentation du séjour, repas du soir. *nuit à Névache*

J2 : le plateau des Thures (2105m) et le lac Chavillon. Montée par une très belle forêt de pins méditerranéens qui permet d'accéder en Italie par le chemin des bergers. Nous traversons ensuite un plateau tranquille et fleuri au milieu des alpages et des troupeaux jusqu'au lac Chavillon où se reflètent le Mont Thabor et les Rois Mages.

Dén. 480m (+80m de variantes facultative)

nuit à Névache

J3 : sur le versant sud de la vallée, le refuge de Ricou est dominé par le Pic du lac Blanc et une spectaculaire série de lacs d'altitude, témoins des glaciers qui recouvraient la vallée en des temps reculés. Vue splendide sur le massif des Ecrins dès le premier lac (Laramon). Les plus courageux pourront aller jusqu'au lac du Serpent ou des Gardioles.

Dén. 500m (+90m de variantes facultative)

nuit à Névache

J4 : la vallée Etroite fait partie de la commune de Névache mais elle offre un paysage tout autre et une ambiance très italienne. Au pied de majestueuses parois calcaires et du Mont Thabor (3200m) coule un torrent impétueux que nous longerons à la montée jusqu'aux fameux lac Vert. Nous ne manquerons pas la halte au refuge I Re Magi pour y déguster quelques spécialités italiennes avant la fin de la journée !

Dén. 350m (+100m de variantes facultative)

nuit à Névache

J5 : Hameau de Fontcouverte (cascade), vallon du Chardonnet jusqu'au refuge du même nom : marmottes, fleurs, petits lacs glaciaires, chalets d'alpages. Le lieu est paradisiaque et offre de quoi s'emplier les yeux, et le coeur tout en dégustant une bonne tarte aux myrtilles sur la terrasse du refuge ! En fin de randonnée nous continuerons la route jusqu'au bout de la vallée (4km en voiture) pour rejoindre le refuge Laval (2000m) où nous passerons 2 nuits. **Parking voiture à 300m du refuge.**

Dén : 370m (+100m de variantes facultative)

nuit à Laval

J6 : se réveiller à Laval en pleine montagne et assister à l'arrivée du soleil sur ce site magnifique est un véritable enchantement. Après un solide petit déjeuner préparé par nos gardiens, nous démarrons tranquillement à pied, dans le calme du matin pour aller jusqu'au lac Lond dans le vallon des Muandes. Si le coeur vous en dit, nous pourrions pousser jusqu'au lac Rond et revenir par les Drayères, un très beau circuit facile pour notre dernière grande journée de rando. Pour ceux qui souhaitent rester au refuge, il est possible de « musarder » ici à son rythme avec une bonne lecture ou simplement des yeux contemplatifs !

Dén : 380m (+100m de variantes facultative)

nuit à Laval

J7 : fin de séjour après le petit déjeuner au refuge Laval. Nous récupérons nos véhicules garés à 300 mètres maxi du refuge pour redescendre vers la vallée après un dernier coup d'oeil aux cimes de la Claree.

NB : les lieux de randonnées, temps de marche et dénivelés sont donnés à titre indicatif et n'ont pas valeur de contrat. 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.

RANDONNEES en Clarée- Névache de lacs en torrent dimanche 18 au samedi 24 août 2019

Tarif du séjour tout compris (hébergement+encadrement) : 680€/pers/séjour

Ce tarif comprend :

- * l'hébergement en **demie pension** de J1 au repas du soir à J7 après le petit déjeuner dans les conditions stipulées au § « hébergement » soit 4 nuits en hôtel en cham. de 2 et deux nuits en auberge d'altitude.
- * le pique nique du vendredi lorsque nous serons en auberge d'altitude.
- * la taxe de séjour obligatoire
- * l'encadrement de J1 à J7 par un(e) accompagnateur(trice) en montagne diplômés d'état aux conditions stipulées aux § encadrement et « tarifs ».
- * les frais de déplacement, de pension et repas de midi de l'encadrant(e)
- * les frais de préparation, réservation et coordination du séjour

Ce tarif ne comprend pas :

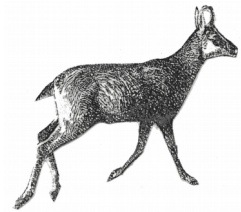
- * les boissons et autres dépenses personnelles ainsi que les **piques-nique** à la charge de chacun sauf J6 où il est inclus dans le tarif : épicerie et dépôt de pain situés à 100m, réfrigérateur et plaque de cuisson à disposition **OU** pique-nique (12 €) à commander à l'hôtel au jour le jour.
- * **tout transport** pour aller sur les départs de randonnée (voitures personnelles + mon véhicule, navettes locales)
- * l'accès à l'espace sauna, bien être (à la séance, à partir de 10€)
- * les prestations de **visites patrimoine**, toute animation non prévue au programme.
- * **l'assurance secours en montagne et rapatriement**. attestation d'assurance obligatoire avec votre bulletin d'inscription.

ACOMPTE : 200€/pers. à l'ordre de Dominique CHABAL, Fugues en Montagne
Solde à l'arrivée en deux chèques séparés un pour l'hébergement et un pour l'encadrement ou en espèces. Une facture globale de votre séjour vous sera remise à ce moment-là.
Nous ne sommes pas équipés sur place pour le règlement par carte bancaire, merci de votre compréhension.

Déroulez la page ci-dessous pour accéder au bulletins d'inscription, conditions générales de vente du séjour, liste de matériel préconisée

BULLETIN D' INSCRIPTION

Clarée de lacs en torrents 2019



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

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

Tel/Fax :

Adresse mail :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

.....

Dates du séjour : Tarif :

ACOMPTE 200 €: LE

OPTIONS* (*Rayez les mentions inutiles) :

- | | |
|--|---------|
| 1) je réserve une chambre avec lit de couple (« matrimoniale ») | OUI-NON |
| 2) je réserve une chambre à deux lits séparés | OUI-NON |
| 3) je réserve le pique-nique de J2 (premier jour de rando) : NON - OUI (précisez le nombre...) | |

Pour faciliter l'organisation, merci de préciser le nom de la (des) personnes qui partagent votre chambre :

.....

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.

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

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

LISTE de MATERIEL PRECONISE

Le « contenant » : sac à dos 30l. minimum 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 , Icebreaker etc).

Contenu du sac à dos pour la journée :

* 2 sweats en tissu polaire léger (il en existe qui pèsent 200g, environ 30 € en magasin de sport)

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

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

ou mieux un pull fin et une petite doudoune en duvet. Plus cher mais léger et d'un confort appréciable.

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

* une cape de pluie légère.

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

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

* une paire de chaussettes de rechange.

* 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 personnelle, cartes, boussole, matériel technique, pharmacie.

Tenue pour le soir à l'hôtel J1 à J5 au matin : la décontraction est de rigueur, nous sommes en montagne! Le confort avant tout, un peu douillet et chaud. Prévoyez des vêtements de rechange confortables avec un petit pull pour le soir, pantoufles ou mules pour reposer les pieds, baskets pour marcher autour de l'hôtel, parapluie, maillot de bain si vous fréquentez l'espace sauna. Le linge de toilette est fourni pour ces 4 nuits.

Pour les nuits en auberge d'altitude J5 et J6 :

Votre voiture sera garée à 300m maxi du refuge. Vous pourrez y laisser sans problème vos affaires personnelles et prendre pour le refuge dans un petit sac plastique ou toile prévu à cet effet :

* un sac à viande

* des vêtements de rechange pour le soir

* vos affaires de toilette dont une serviette et un gant pour vous sécher

* vos papiers et argent, de la lecture et une lampe de poche.

Le refuge est chauffé au bois et vraiment confortable. Il y a des crocks pour marcher dans le refuge mais vous pouvez aussi apporter vos pantoufles.

