

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

QUEYRAS « à saute-frontières » Itinérant 2019

LIEU : le Queyras est un pays d'exception réputé pour ses espaces naturels, ses traditions, son calme et une authenticité surprenante. Frontalier avec l'Italie, il est dominé par le Mont Viso (3900m). Ce géant de pierres vertes venues du fond d'un océan aujourd'hui disparu apporte une dimension mystérieuse et grandiose au randonneur à pied. Par des itinéraires sauvages, variés, d'un côté à l'autre de la frontière, nous irons à la découverte des mille secrets de ces montagnes dont nous connaissons chaque détour. Vous serez surpris par la beauté et l'ambiance particulière du versant italien avec sa romantique « nebbia » (brume légère de vallée) qui plane parfois sur les lacs d'altitude au passage des grands cols ! Marmottes, bouquetins, faune endémique (comme la salamandre de Lanza qui n'existe nulle part ailleurs sur Terre !) nous attendent là-haut ainsi qu'une flore riche et l'accueil toujours souriant de nos amis italiens, gardiens de refuges.

DATES : du dimanche 14 juillet à partir de 18h00 au vendredi 19 juillet vers 16h30

NIVEAU : bons marcheurs 600 à + ou - 950 m de dénivelé par jour (6h00 à 6h30 de marche). Quelle que soit la longueur des étapes, les randonnées sont menées à un rythme tranquille permettant la découverte et la contemplation des sites traversés. Possibilités de **variantes facultatives** pour les insatiables pendant que les contemplatifs...contemplant ! Altitude moyenne des randonnées comprise entre 1700 et 2950m sans difficulté technique particulière. **Sacs à dos légers pour la journée de J1 à J4** au matin. Ensuite vos bagages sont pris en charge par un taxi qui vous les ramènera à l'arrivée du raid J6. Vous ne gardez dans le sac à dos qu'un change pour J4 et J5 au soir et le pique-nique du jour. Tous les autres repas sont pris en refuge. **Attention un seul bagage par personne (maxi 70 cm x 40cm x 30cm, 12kg). Le transporteur se réserve le droit de ne pas prendre les sacs d'un poids excessif ou trop encombrants.**

HEBERGEMENT : gîtes d'étape J1 à J3 de très bon confort en chambres de quatre à cinq personnes (deux suivant disponibilité et avec supplément). J4 et J5 refuges de montagne, confortables. Accueil convivial, cuisine familiale, sanitaires et douches.

ENCADREMENT : accompagnatrice (teur) en montagne **diplômée d'état**, connaissant parfaitement la région (un encadrant pour dix personnes maximum).

ACCES : SNCF gare d'Eyglis (anciennement : **Montdauphin Guillestre**) puis navette devant la gare direction vallées du Queyras. Renseignements : www.05voyageurs.com. **Nous pouvons aussi vous accueillir à la gare à partir de 17h30 le dimanche 14 juillet. Nous contacter à l'inscription.**

Voiture : depuis Grenoble, col du Lautaret, Briançon, Guillestre ou Tunnel du Fréjus, col de l'Echelle, Briançon, Guillestre ou Col de Lus la Croix Haute, Gap, Guillestre. A partir de Guillestre (vallée de la Durance), suivre : vallée du Guil, Château Queyras ; à Ville Vieille, bifurquer à droite au rond-point direction Saint Véran. Attention parking obligatoire dans le bas de Saint Véran, le 2ème à droite en arrivant. Accès à pied au gîte. Préciser à votre arrivée que vous êtes clients du gîte les Gabelous.

QUEYRAS « à saute frontières » (Itinérant 2019)

DEROULEMENT

J1 : accueil à Saint Véran au **gîte des Gabelous** (ou équivalent) au cœur du village à partir de 18h00. Attention parking obligatoire dans le bas de Saint Véran, le 2ème à droite en arrivant. Puis accès à pied
nuite en gîte à St Véran (2000m)

J2 : au départ de Saint Véran, par un très beau chemin en forêt de mélèzes, nous atteignons la chapelle Saint Simon, lieu de pèlerinage traditionnel puis les alpages fleuris du col **des Prés de Fromage** où paissent des vaches laitières. Le sommet Bûcher (2254m) domine ces lieux bucoliques et nous offre un panorama sur le massif glaciaire des Ecrins, la vallée du Guil, L'Aigues Blanche et le Mont Viso. Cette balade facile permet aussi la mise en jambe et l'acclimatation.

Dénivellation : montée 600m descente 600m **Horaire** : 5h00 à 5h30 *nuite en gîte à Saint Véran*

J3 : depuis Saint Véran, court transfert jusqu'aux vestiges de l'ancienne mine de cuivre (2300m). L'ascension du **col de la Noire (2 955m)** au pied de la tête des Toillies (3 050m) nous offre un panorama exceptionnel dans une ambiance très sauvage. Nous cheminons sur une large crête vers le **col Longet** et ses lacs vert émeraude (2 660m) où nous cotoyons le **Mont Viso** dominant le val Varaita italien. Descente sur le **versant italien** au son des clarines de terrasses herbeuses en mélèzeins jusqu'au typique village de **Chianale** (1800m). Maisons de pierre, architecture typique, dépaysement complet !

Dénivellation : montée 800m (variante possible + 200m), **desc. 1200m**

Horaire : 6h30 *nuite en gîte à Chianale (1800m)*

J4 : court transfert (10 minutes) aux **Granges del Rio (2012m)** à l'entrée du Vallone di Soustra. Notre chemin traverse des hameaux où l'on fabrique encore du fromage, de riants alpages émaillés de fleurs où la rencontre avec le lys orangé, les bouquetins et les chamois ne sont pas impossibles. Au Passo (col) de la Losetta (2872m), la vue s'ouvre sur l'impressionnant Mont Viso à portée de semelles. Variante possible (facultatif) jusqu'à la **pointe Joanne (3052m)** pour un panorama à couper le souffle. Après une courte descente (100m), un joli sentier en balcon nous ramène vers le col Valante (2815m) et les sources du Guil (lac Lestio) : nous revoilà en France, au pied du Viso

Dénivellation : montée 900m (variante + 180m), descente 500m, 18km

Horaire : 6h30 *nuite au refuge du Belvédère du Viso (2460m)*

J5 : nous franchissons à nouveau la crête frontière non sans avoir jeté un coup d'oeil au fameux tunnel de la Traversette (2800m) creusé dans la montagne. Il permettait autrefois le transport du sel depuis le Piémont italien jusqu'en France à dos de mules. Un petit col sauvage très peu fréquenté à 2900m permet de rejoindre l'Italie par le vallon pastoral du Val Pellice en passant au lac Lungo (2350m) puis, plus bas, à la découverte de magnifiques villages aux maisons de pierres, habités pour l'été par les familles d'alpagistes piémontais. Un vrai régal de voyager à pied dans cette ambiance pastorale !

Dénivellation : montée 500m, descente 1150m (+ 200m variante)

Horaire : 6h00 *nuite au refuge Willy Jervis (1750m)*

J6 : notre retour passe par le vallon italien Comba d'Urine et une très ancienne forêt de mélèzes où nous rencontrerons peut-être la salamandre de Lanza endémique de cette région. Au passage du **Collet de Pelvas (2596m)**, nous voilà de nouveau en France, profitant encore très largement de paysages superbes et d'échappées exceptionnelles sur le Mont Viso, plus majestueux que jamais. Descente jusqu'au hameau de la Monta (1660m) où nous retrouvons véhicules et bagages. **Fin de raid vers 16h30.**

Dénivellation : montée 850m, descente 950m, **Horaire** : 6h00

NB : les étapes 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 du groupe.

du QUEYRAS au Piémont « à saute frontières » Itinérant 2019

TARIF GLOBAL : 650€/pers. (6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée) sur la base de 6 participants

de 3 à 5 participants le séjour sera assuré au tarif de **670€/pers/séjour**

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète J1 au repas du soir à J6 après le pique nique de midi dans les conditions stipulées au § « hébergement ». Pique-nique à midi. Taxes de séjour incluses.
- les transferts (bagages + randonneurs) aux étapes où c'est prévu dans le programme.
- l'encadrement de J1 à J6 inclus, par une accompagnatrice (teur) diplômée, pension et frais de déplacement de l'encadrant, frais de préparation et de réservation du séjour.

Ce tarif ne comprend pas :

- * les dépenses personnelles, le vin à table et les boissons
- * le supplément chambre à deux dans la mesure des disponibilités pour J1, J2, J3.
- * l'assurance frais de recherche et secours en montagne. Merci de fournir une photocopie de votre attestation d'assurance avec votre bulletin d'inscription. Si vous ne possédez pas d'assurance couvrant ces garanties, nous pouvons vous en proposer une au tarif de 19€ par personne valable 2 saisons. Accès direct et renseignements en suivant le lien : <https://www.passeportmontagne.com/sassurer-en-ligne-en-3-clics/>

INSCRIPTION et REGLEMENT du SEJOUR à l'aide du présent bulletin, daté et signé accompagné :

- 1) d'un chèque d'arrhes de 200 €/pers. à l'ordre de **Dominique CHABAL**
- 2) d'une attestation d'assurance secours rapatriement.

SOLDE : le jour de l'arrivée en chèque ou en espèces uniquement, nous ne sommes pas équipés pour les cartes bancaires (merci de votre compréhension) ou avant le début du séjour par virement (voir coordonnées bancaires page 5, conditions générales)

Voir dans les trois pages suivantes :

- * bulletin d'inscription
- * liste de matériel préconisé
- * conditions générales.

Lisez bien jusqu'au bout !

"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

BULLETIN D' INSCRIPTION

Queyras à « saute frontière » 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 : chambre à 2 avec supplément J1 à J3 OUI- NON *(dans la mesure des disponibilités)*

Afin de faciliter la répartition merci de préciser la personne avec laquelle vous partagez la 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 directement 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 mail** 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 par chèque ou espèces. 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

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

Le « contenant » : sac à dos 30 litres au moins, 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 de préférence 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 plutôt qu'une grosse veste épaisse, lourde et souvent trop chaude. **Si vous êtes frileux : une petite veste en duvet légère. Il en existe à moins de 300g, c'est un réel confort appréciable pour les haltes en altitude.**

* 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 à votre confort avant tout : vêtements amples, un peu douille et chauds. Il peut faire frais le soir en montagne même en plein été !

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

Linge de toilette.

Pour les séjours avec hébergement en dortoirs (refuges ou gîtes) : sac à viande ou drap sac + linge de toilette léger (carré nid d'abeille 50x60 et un gant de toilette). Echantillons tubes crème et dentifrice. Une pochette légère pour vos papiers et liquidités.

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 transportés d'un hébergement à l'autre par un véhicule) : vos affaires personnelles devront tenir dans un sac de voyage de 70cm x 40 x 30 cm maxi. Les transporteurs refusent les sacs de dimensions supérieures !