

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 voyage n° IM005120002

PARC des ECRINS + balnéo 2020

Randos douces aux saveurs des alpages

à Monêtier les Bains

LIEU : aux portes du Parc national des Ecrins, dans un cadre naturel d'exception, Monêtier a su garder le charme d'un village de montagne tout en développant un espace balnéaire de qualité (eau chaude naturelle à 39°, bains, piscine, soins hydrothérapeutiques, jacuzzi etc...). Nous vous proposons une semaine de « halte bienfaisante » à partager entre la randonnée à pied, la découverte du patrimoine et l'espace bains. Dans cette nature généreuse en paysages grandioses, en faune sauvage et en flore, marcher à pied va de soi. Le souffle des glaciers tout proches nous accompagnera dans des randonnées **faciles**. L'hôtel est situé au cœur du village où vous pourrez profiter des petits commerces et de l'établissement thermal des Bains à deux pas au retour de randonnées ou le soir. Vous pouvez, à votre convenance, remplacer une sortie randonnée par une séance plus longue à l'établissement thermal ou une journée de repos.

DATES : du **lundi 21 au samedi 26 septembre 2020** (possibilité d'arriver la veille, nous pouvons vous réserver une chambre à Monêtier ou à Briançon)

NIVEAU : **marcheurs moyens, randonnées de 3h30 à 4h30 maxi par jour**. Retour au plus tard vers 16h30 pour profiter de la station thermale ou d'une visite patrimoine ou...du repos. Les randonnées se déroulent en terrain montagne sans difficulté particulière. 350 à 550m de dénivelé maximum en montée et descente ! Prévoir des chaussures de montagne.

HEBERGEMENT au CHOIX :

1) **Hôtel**** situé au centre du village de Monêtier à 5 minutes à pied de l'établissement thermal et à proximité de tous commerces. **Chambres de deux ou single** (avec supplément) tout confort. Accueil convivial et cuisine de terroir.

2) **Gîte tout confort en chambres de 3 à 6 lits**. Le gîte est situé au centre du village de Monêtier à 3 minutes à pied de l'établissement thermal et des commerces. Accueil convivial et cuisine de terroir.

ENCADREMENT : accompagnatrice en montagne diplômée d'état, connaissant parfaitement la région et formée en patrimoine.

BALNEO : l'établissement thermal de Monêtier les Bains est situé à 5 minutes à pied maxi de nos hébergements. Vous pouvez prendre par avance vos réservations directement pour les séances par téléphone 04 92 40 00 00 ou par mail monetier@valvital.fr. Si vous le souhaitez, nous pouvons faire ces réservations pour vous après que vous ayez choisi vos activités sur le site des Grands Bains : <http://lesgrandsbains.fr>

Cependant si vous ne souhaitez pas réserver d'avance, vous pouvez décider au fur et à mesure et sur place des jours où vous souhaitez profiter des Grands Bains.

PARC des ECRINS + balnéo 2020

Saveur des alpages

PROGRAMME

- J1 :** accueil à partir de 9h30 à l'hôtel** ou au gîte (les coordonnées vous seront communiquées à l'inscription). Petit déjeuner, Installation, présentation du séjour ; puis départ à pied de Monêtier pour la première randonnée. Nous nous élevons doucement au-dessus du village (forêt de pins, torrents, prairies) jusqu'aux hameaux d'alpage appelés ici des « Puy » **Puy Jaumar, Puy du Cros**. Nous vous conterons quelques épisodes de la vie des habitants de ce versant qui se partageait entre le traditionnel travail de la terre et l'exploitation de mines d'altitude. Vue magnifique sur le massif des Ecrins.
Dénivellation : montée et descente 490m, 4h00 de marche. Retour à partir de 16h00 : balnéo et (ou) visite patrimoine du village de Monêtier
Vous pouvez arriver la veille pour aller reconnaître l'établissement thermal et confirmer vos réservations pour la semaine. Nous pouvons aussi faire ces réservations pour vous.
- J2 :** **l'Aiguillette du Lauzet et les arêtes de la Bruyère** sont de grands sommets calcaires émergeant des alpages. Ils dominent le **Grand Lac** niché dans un vallon fleuri et peuplé de bouquetins ! Vue spectaculaire sur le dôme de neige des Ecrins à portée de semelles avec son glacier perché à 4 100m ! **dénivellation : montée et descente 500m, 4h00 de marche**
Balnéo possible au retour vers 16h30.
- J3 :** depuis les villages perchés des Terrasses et du Chazelet, le **plateau d'Emparis** et ses immenses alpages tranquilles constituent le plus beau belvédère sur le massif de la Meije. Depuis le lac **Lérié** (2 400m) les glaciers sont à portée de vue et leur souffle nous accompagne tout au long de cette randonnée bucolique : la Girose, la Meije, le Rateau, le Pic de la Grave. Au retour visite du village de la Grave et sa belle église romane perchée face à la montagne. **dénivellation : montée 550m descente 550 m (variantes possibles), 4h30 à 5h00 balnéo possible en soirée**
- J4 :** depuis le col du Lautaret par le « sentier des crevasses » nous gagnons les vastes alpages de **Villard d'Arène** tandis qu'un splendide paysage glaciaire se déroule sous nos yeux. Les marmottes nous accompagnent jusqu'au refuge du Villard au confluent du glacier des Agneaux et de la Romanche. Pause repas au refuge. **dénivellation : montée et descente 250 m, 10km, 4h30 de marche. Balnéo possible à partir de 17h00.**
- J5 :** dans la région de Briançon, la vallée des **Fonts de Cervières** reste à l'écart des grands flux touristiques. Le **Chenaillet** domine cette vallée encore authentique et préservée...hors parc et nous offre de magnifiques paysages sur le massif des Ecrins. C'est aussi un **site géologique d'exception** où l'on retrouve les traces d'un océan perdu dont nous vous conterons les péripéties ! **dénivellation : montée et descente 550 m, 4h00**
Balnéo possible au retour à partir de 16h30 OU JOURNEE LIBRE (à votre choix)
- J6 :** 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.

PARC des ECRINS + balnéo 2020

Saveur des alpages

ACCES : en voiture : Grenoble, col du Lautaret. Monêtier est le premier gros bourg en descendant le col direction Briançon. A 15 minutes environ depuis le col du Lautaret.

Option possible par Chambéry, tunnel du Fréjus (attention ! onéreux), Bardonnecchia, col de l'Echelle.

En train : Grenoble puis autobus pour Briançon à la gare routière (à côté de la gare SNCF). Arrêt Monêtier place de l'Église. L'hôtel est à 3 minutes à pied.

Ou train jusqu'à Briançon. Me contacter pour votre acheminement jusqu'au lieu de RDV

TARIF en hôtel : 670 €/pers./séjour**

sur la base de 5 participants minimum

TARIF PROMO en hôtel : 610€/pers./séjour** à partir de 7 personnes s'inscrivant ensemble

TARIF en gîte : 590€/pers./séjour

sur la base de 5 participants minimum

Ce tarif comprend :

- * la demie pension de J1 au petit déjeuner à J6 après le petit déjeuner, hôtel** en ch. de 2 (single avec supplément de 110€/pers./séjour) ou gîte ch. de 3 à 6 comme défini au § « hébergements ». Taxe de séjour incluse.
- * l'encadrement de J1 à J6 par des accompagnateurs en montagne diplômés d'état soit 5 jours de randonnées.
- * la préparation et la coordination du séjour ainsi que les frais de pension et de déplacement des encadrants.

Ce tarif ne comprend pas :

- * les dépenses personnelles ainsi que toutes les boissons.
- * les pique-niques : soit vous composez vos piques-nique en achetant les ingrédients dans les commerces locaux à côté de l'hôtel, soit nous vous les fournissons (10 à 12€/pique-nique complet). A réserver au jour le jour sauf le pique-nique de J1 que vous devrez réserver à l'inscription (voir sur le bulletin)
- * les déplacements aller et retour depuis votre domicile vers le lieu de rendez-vous J1 ainsi que les déplacements en cours de séjour pour aller sur les départs des randonnées (bus local ou voitures personnelles, kilométrage limité)
- * les droits d'entrées sur les sites à visiter ainsi que toute prestation de visite non prévue au programme
- * les prestations de balnéo à l'établissement thermal de Monêtier . A régler directement sur place en fonction de vos choix.
- * les assurances rapatriement et secours en montagne.

Merci de fournir une photocopie de l'attestation d'assurance avec votre bulletin d'inscription. Vérifiez que votre assurance vous couvre dans toute la zone Europe.

INSCRIPTION : à l'aide du présent bulletin daté et signé

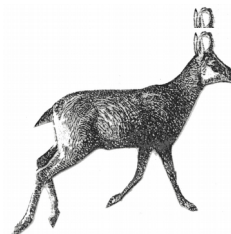
acompte : 200 €/personne à l'ordre de : Dominique CHABAL à l'inscription

solde : à régler à votre arrivée en deux paiements séparés (un pour l'hébergement en chèques ou carte bancaire, un pour l'encadrement en chèques ou espèces uniquement). Deux factures séparées pour chacune des prestations vous seront fournies.

Des inscriptions tardives pourront être prises en compte dans la limite des places disponibles. Me contacter.

BULLETIN D' INSCRIPTION

Ecrins + balnéo 2020



NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....
.....

Tel/Fax :

Adresse mail :

Je désire m'inscrire au raid ou séjour suivant :

Dates du séjour : Tarif :

ACOMPTE 200 € : **LE**

OPTIONS (*razer les mentions inutiles*) :

Je choisis l'hébergement en hôtel** : une chambre de deux à lits séparés OUI-NON
une chambre de couple OUI - NON
(dans la limite des disponibilités) une chambre single à supplément OUI - NON

Je choisis l'hébergement en gîte en chambres de 3 à 6 : OUI - NON

Je réserve un pique-nique pour J1, J2, J3, J4, J5 : OUI - NON

Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de déroulement et de vente du séjour ou du raid choisi 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.

ASSURANCE secours : j'ai vérifié que mon assurance me couvre bien pour les activités choisies dans leur pratique (responsabilité civile) et pour les éventuels frais de secours et recherche en montagne ainsi que le rapatriement. Je joins à mon bulletin d'inscription une photocopie de mon contrat d'assurance.

ASSURANCE annulation : j'ai bien noté qu'une assurance annulation facultative m'est proposée par l'organisateur (3,9 % du prix du séjour). Nous contacter plus d'un mois avant le début du séjour.

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
Site : dominiquechabal.com

CONDITIONS GENERALES 2020

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. 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 ainsi qu'une assurance rapatriement, frais de secours en montagne.

La fiche technique définitive du séjour et le bulletin d'inscription tiennent lieu de contrat.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour réserver votre séjour, **vous devez au préalable vérifier les disponibilités par téléphone ou par 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 (voir ci-dessous)

ACOMPTE : pour le montant voir les mentions particulières portées sur la fiche technique de chaque séjour. Il peut être réglé par chèque bancaire à l'ordre de : **Dominique CHABAL, Fugues en Montagne** ou par virement bancaire . Nous vous précisons les coordonnées bancaires à réception de votre bulletin d'inscription.

VERSEMENT du SOLDE : un mois avant le début du séjour ou à votre arrivée (suivant les indications portées sur la fiche technique). Le paiement peut se faire par chèque ou virement bancaire. Les coordonnées bancaires vous seront précisées à réception de votre bulletin d'inscription. Pas de paiement par carte possible pour le moment. Merci de votre compréhension. La location de matériel le cas échéant se paie à part, à votre arrivée.

ANNULATION de séjour

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 **70€** pour frais de dossier. Report possible sur un autre séjour dans les 12 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.

Une assurance annulation facultative vous est proposée sur demande . Elle coûte 3,9 % du prix du séjour tout compris. En sus.

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 SECOURS-RAPATRIEMENT : 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. Une assurance annulation peut vous être proposée par l'organisateur sur simple demande.

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

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) avec capuche si possible.

* 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 ou drap pour les personnes hébergées en dortoir.

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 en plastique hermétique destinée à cela.

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 !